

# 23. RUNDSCHREIBEN - September 2023

Jacques Suijkerbuijk

## Die Themen

Einleitung

A. Lebensgesetze

- Das 3. Prinzip der Schwingung

B. Die Geistige Welt und Aspekte des geistigen Gehens

- Meister und Schüler, die Voraussetzungen für den Schüler
- Die 14 Regeln für Bewerber um die Einweihung
- Regel 1 für Kandidaten

C. Die Seele

- Aspekte und Qualitäten der Seele
- Die Gesetze der Seele
- Das 1. Gesetz: das Gesetz des Opfers

D. Die Persönlichkeit

- Aspekte des Geistigen Gehens
  - Einsamkeit
- Spezielle Themen der Persönlichkeit
  - Angst

E. Die Konstitution des Menschen

- Der Mentalbereich
- Der Emotionalbereich

F. Die Sieben Strahlen

- Der praktische Nutzen der Beschäftigung mit den Sieben Strahlen
- Die Unterschiede zwischen dem 1., 2. und 3. Strahl

G. Meditation und Übung

- Einsamkeit

---

Keine Religion ist höher als die Wahrheit! **H.P. Blavatsky**

---

## Einleitung

Vor einem Jahr habe ich sowohl den Rhythmus meiner Rundschreiben geändert (von 6x auf 4x jährlich), als auch inhaltlich den Schwerpunkt viel mehr auf die vertikalen Prozesse, also unsere geistige Entwicklung gelegt: Jüngerschaft, innerer Ashram, die Sieben Strahlen, differenziert über die Seele geschrieben, die Regeln für Einweihung, die Einweihungen selbst (ab RS 25). Alles sehr umfassend, deswegen sind die Rundschreiben auch viel ausführlicher geworden. Die Themen sind nicht immer leicht zu verstehen oder für einige sicher auch ganz neu. Die Rundschreiben sind ja als Grundlage gedacht, nicht nur zum einmal Durchlesen, sondern vielmehr, um damit zu arbeiten, die Themen immer wieder zu lesen und vertiefend auf sich wirken zu lassen.

Ich habe auch entschieden, den Punkt G mit 'Sonstige Themen' aus den Rundschreiben weg zu lassen – einfach, weil alles sonst zu viel wird.

Wenn die Menschheit wirklich einen großen Schritt nach vorne machen will und sich aus dem heutigen Elend und totalem Festgelaufensein befreien sollte, ist ein ganz zentraler Aspekt, ein besseres und auch konkretes Verstehen davon zu bekommen, was die geistige Welt *tatsächlich ist* und vor allem wie der Weg für uns Menschen (ja, für *alle* Menschen) dorthin als reale und ganz konkrete Möglichkeit ist!

Ich möchte meine Rundschreiben in dieser Form und mit den momentanen Themen in zwei Jahren abschließen. Dann sind wieder drei Jahren vorbei und ich werde entscheiden, wie ich diese Arbeit danach fortsetze.

Die Erde und die Menschheit stehen vor größeren Veränderungen und unterschiedliche Quellen sprechen von den Jahren 2025-27, in der die neuen Energien auf Erde aktiv werden, die unsere Lebensprozesse – der Erde und der Menschheit – grundlegend beeinflussen. Bis dahin geht es darum, dass sich so viel Menschen wie möglich für ihre innere und wahre Identität öffnen. Diese große Veränderung hat nichts mit Katastrophen zu tun, was viele leider gleich dabei denken! Die Welt *ist* gerade voller Katastrophen jeglicher Art! Vielmehr geht es darum, wie und mit welchen geistigen Energien die Menschheit unterstützt werden kann auf ihrem Weg in eine wirkliche Freiheit, in der solche Zustände wie heute gar nicht mehr existieren!



## A. Die Lebensgesetze

### Das 3. Prinzip der Schwingung

#### 'Nichts ist in Ruhe, alles bewegt sich, alles ist in Schwingung.' Kybalion

Leben *ist* Bewegung. Vielleicht ist dies der wichtigste Aspekt des Lebens überhaupt. Ohne Bewegung keine Veränderung, keine Erneuerung, keine Entwicklung.

'Alles ist immer in Bewegung' bedeutet sogar, dass eine Bewegung selbst sich verändert, sonst wird die Bewegung zu einer starren oder erstarrten Bewegung! Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: eine Beschleunigung oder eine Verlangsamung. Aber wenn eine Bewegung sich immer nur beschleunigen (bzw. verlangsamen) würde, ist dies auch wieder eine Starre. Deswegen muss *irgendwann* eine Umkehrung und damit ein Verlangsamen (bzw. Beschleunigen) kommen!

Eine Verlangsamung führt zum Stillstand, zu Verdichtung von Energien und wir sprechen dann von Form oder Materie – was also nichts anderes ist als eine erstarrte Bewegung. Diese Erstarrung ist aber nur von unserem Bewusstsein aus starr: in Wirklichkeit ist ja immer alles in Vibration. Jedes Atom vibriert, jedes Molekül schwingt andauernd. Stillstand existiert in Wirklichkeit nicht. Auch in für uns 'toter' Materie, wie z.B. einem Stein, ist sehr viel Leben! Es gibt keine tote Materie, wie von mir in RS20 bei den Postulaten von Blavatsky schon geschrieben.

Diese ewige Bewegung, gepaart mit Anziehung und Abstoßung, ruft Veränderung hervor, wodurch immer mehr unterschiedliche Formen, Energie-Arten und -ebenen entstehen, die sich allesamt in einem nie aufhörenden Wechselwirken befinden. Ein Wechselwirken, das dauerhaft Prozesse hervorruft. Veränderung ist dann nicht einfach Veränderung, sondern in Wirklichkeit die Grundlage für das, was wir Entwicklung nennen – und dies wiederum ist letztendlich nichts anderes als die Auswirkung des in Allem vorhandenen Prinzips der Anziehung und des Drangs, wieder eins zu sein!

Das Seelenbewusstsein ist mit Bewegung identifiziert, die Persönlichkeit mit Form und damit mit der Erstarrung. Daher die große und nicht einfache momentane Herausforderung für uns Menschen, das Leben *in erster Instanz* wieder als Bewegung und Veränderung zu verstehen und zu leben, statt in einem statischen Bewusstsein zu bleiben, in dem Veränderung nur begrenzt sein darf.



## B. Die Geistige Welt und Aspekte des geistigen Gehens

### Meister und Schüler (bzw. Jünger), die Voraussetzungen für den Schüler

*Von dem Moment an, in dem das Licht in einem Menschen anfängt, aktiv zu strahlen (dieser Moment liegt vor der ersten Einweihung), wird automatisch die Verbindung zum Meister gelegt, auch wenn der Weg zu einem direkten und bewussten Kontakt von da an noch sehr lang ist. Der Mensch kommt unter den Einfluss innerer Energien, angefangen mit der eigenen Seele und darüber hinaus mit der Energie seiner Gruppe, seines Ashrams und seines Meisters, schließlich unter den Einfluss der gesamten hierarchischen Ausstrahlung. Diese Entwicklung durchläuft mehrere Stadien, in denen jeweils unterschiedliche notwendige Erfahrungen gemacht werden. Am Anfang kommen die Impulse dazu aus der eigenen Seele, später über einen geistigen Lehrer oder auch eine Gruppe, der man sich anschließt. Die innere Schulung - was es ja in Wirklichkeit ist! - besteht aus einer gezielten Berührung mit neuen und feineren Energien, die der Mensch lernen sollte, zu nutzen. Es gibt in diesem Prozess sowohl sehr schöne und öffnende Erfahrungen, weil ein Mensch lernt in direkter Verbindung mit seiner Seele zu leben, als auch Phasen größter Herausforderung, wenn alte und neue Qualitäten sich treffen und eine stärkere Umwandlung stattfindet, stattfinden sollte.*

'Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Meister' lautet eine alte esoterische und oft missverstandene Weisheit. Mit Bereitsein ist gemeint, dass der Schüler Lebensumstände schafft und eine Lebenseinstellung hat, die es für den Meister sinnvoll machen, mit ihm in Kontakt zu treten. Eine Voraussetzung ist paradoxerweise, dass es dem Schüler gleichgültig sein sollte, dass der Meister den Kontakt zu ihm sucht.

Am Anfang steht normalerweise der von persönlichen Motiven gefärbte Wunsch eines Menschen, mit der inneren Welt zusammenzuarbeiten. Als erster Schritt ist dies gut, danach sollte man lernen, diese Energie in ein geistiges Streben umzuwandeln. Statt persönlichem Wünschen sollte dann die Seelenenergie maßgebend sein.

Ein Meister ist immer daran interessiert, neue Schüler aufzunehmen und zu schulen. Dies ist eine seiner Aufgaben, weil er damit das Wirkungspotenzial seiner Gruppe und seines Ashrams vergrößert. Konkret berücksichtigt er mehrere Aspekte, wenn jemand in einen engeren Kontakt mit ihm treten darf und sollte.

Ein Meister ist dabei niemals am persönlichen Leben und den persönlichen Problemen eines Menschen interessiert! Dafür ist die Seele des Menschen zuständig.

Damit es für einen Meister Sinn macht, mit jemandem in Kontakt zu treten, sollte Folgendes vorhanden sein:

- **Die Verbindung zur Seele** muss ein Mindestmaß an Stabilität und Kontinuität haben, wodurch diese einen klaren Einfluss auf das persönliche Leben eines Menschen ausüben kann.
- **Das Licht im Kopf** sollte eine Strahlkraft haben.
- **Liebe**, die sich als Verantwortung, Toleranz und eine Bereitschaft zu geben ausdrückt.
- **Dezentralisation:** Ein Mensch sollte sich nicht mehr zentral nur mit dem eigenen Leben beschäftigen, sondern fähig sein, seine Bewusstheit von sich wegzulenken und seine Aufgabe als wichtiger anzusehen.
- **Dienen:** Die Haupteinstellung eines Menschen sollte eine dienende Haltung sein. Dazu gehört, dass er einen Lebensbereich hat oder aufbaut, in dem er seine Fähigkeiten ausdrücken kann.

### Wie schult ein Meister seine Schüler?

Früher und im Osten geschah die Schulung durch hingebungsvolles Dienen des Schülers. Der Meister stellte gezielt Aufgaben, die vom Schüler zu lösen oder zu bewältigen waren. Heute und hier im Westen ist die Selbständigkeit des Schülers die erste Voraussetzung. Der Schüler schult sich selbst und sollte dabei auch Pionier und Forscher sein. Er lernt und entwickelt sich, indem er die eigenen Probleme löst, seine eigenen Fragen beantwortet, Entscheidungen selbst trifft und seine Selbständigkeit und Freiheit freiwillig aufbaut. Die vielen Aspekte und Eigenschaften der Seele - über die ich schon geschrieben habe und auf die ich in den nächsten Rundschreiben noch weiter eingehen werde -, bilden die Basis für einen Meister, ob und wie er mit einem Schüler in Kontakt treten kann und darf!

Auch sollte jemand anfangen, gezielt seine Intuition zu entwickeln (z.B. durch das Arbeiten mit Symbolen und Fingerzeigen) und sich ebenfalls mit seinem aktuellen Entwicklungsstand und seiner nächsten Einweihung beschäftigen. Das Durcharbeiten der Regeln für Einweihung wäre dazu eine gute Grundlage.

Die Aufgabe des Meisters besteht lange Zeit hauptsächlich darin, jemand zu beobachten, nur über die Seele des Schülers in Kontakt zu bleiben und ihm durch bestimmte Impulse Möglichkeiten zum Wachsen anzubieten. Ein Meister beobachtet genau, wie ein Mensch darauf reagiert. Bis jemand in einen bewussten und engeren Kontakt kommen kann und darf - auch bevor dies im Wachbewusstsein registriert wird - braucht es noch längere Zeit und auch länger, als dies vor einigen hundert Jahren noch der Fall war. Einerseits weil die Ansprüche hier im Westen anders und anspruchsvoller sind (wie oben beschrieben), und auch weil die Verbindung immer stärker nur über einen Gruppenkontakt gehen wird.

Durch die intensive und sich immer weiter beschleunigende Entwicklung der Menschheit und von Einzelpersonen, wird auch die Arbeit in der inneren Welt ganz neu strukturiert. Ein Meister kann gar nicht mehr mit so vie-

len Einzelmenschen arbeiten und braucht dies auch nicht, weil es auch entsprechend immer mehr weiter entwickelte Menschen gibt, die als Lehrer dem Meister in den verschiedensten Bereichen seine Arbeit abnehmen. Sie sind Zwischenperson und schützen gleichzeitig die Arbeit des Meisters. Er kann sich dann auf Gruppenarbeit konzentrieren, was ja viel mehr seiner Identität - die ein Gruppenbewusstsein ist - entspricht.



## Die 14 Regeln für Bewerber um die Einweihung

Zum bewussten und aktiven Gehen eines geistigen Weges gehören auch klare unterstützende Grundlagen. Ich werde die '14 Regeln für den Bewerber (bzw. Kandidaten)' ab diesem Schreiben durchgehen und erläutern. Sie beschreiben die Anforderungen für jemanden, der anfängt, seinen geistigen Weg gezielt zu gehen und beziehen sich auf die ersten Bedingungen und Herausforderungen. Später werden diese Regeln vertieft durch die '14 Regeln für Jünger und Eingeweihte'.

Wer sich damit beschäftigen will, sollte dies regelmäßig und natürlich ohne Zeitdruck machen. Der richtige Weg ist hier, immer mehr in die symbolischen Texte der Regeln eindringen um dadurch immer etwas mehr von deren tiefer Bedeutung verstehen, ist hier der richtigen Weg. Die Regeln und Texte lassen sich auf mehrere Arten verstehen, je nach dem, mit welchem Bewusstsein jemand sie angeht und auch, wie tief er die Bedeutung verstehen will! Dazu kommt natürlich noch das praktische Umsetzen in sein konkretes Leben, was wesentlich dazu beiträgt, die Regeln besser zu verstehen!

Sie sind gedacht für diejenigen, die am Anfang eines gezielten Gehens stehen, geben den Menschen viel Zeit, alles im eigenen Tempo zu machen und beziehen sich auf die Lebensphase von vor der ersten bis vor der 2. Einweihung.

Die Regeln sind Übersetzungen alter östlicher Texte. Dementsprechend sind sie auch in symbolischer Form aufgezeichnet. Dies hat gleich mehrere Aspekte:

- Sie verlangen eine intensive und nicht nur mentale Beschäftigung.
- Sie können auf mehrere Arten und in unterschiedlicher Tiefe verstanden werden.
- Jeder kann die Regeln so auslegen und nutzen, wie es seinem Bewusstsein entspricht. Wer will, kann selbst die Bereitschaft und Zeit dazu aufbringen, die Regeln tiefer zu verstehen und mehr darüber wissen zu wollen.
- Es braucht Zeit, wirklich in die Bedeutung der Regeln einzudringen! Ohne Erwartung, ohne zu schnell zufrieden zu sein und gleichzeitig mit dem inneren Drang, so viel wie möglich zu verstehen, ist die stimmige Grundhaltung für diese Arbeit.
- Auch die Art und Weise, wie jemand mit den Regeln umgeht, ist aufschlussreich.
- Die ergänzenden Erklärungen ermöglichen einen leichteren Zugang zu den Regeln. Sie sollten aber nicht davon abhalten, einen tieferen Bedeutung finden zu wollen. Ähnlich wie ein Mathematiklehrer Grundlegendes erklärt und damit vieles erleichtert - trotzdem müssen die Schüler zum Verstehen selbst ihre Aufgaben machen.
- Durch die kontinuierliche und intensive Beschäftigung wird das physische Gehirn von diesen höheren Energien berührt, entsprechend werden andere Aspekte aktiviert und das Gehirn durchlässiger für höhere Energien - eine zentrale Voraussetzung für ein geistiges Wachsen!

## Die 14 Regeln für den Bewerber um die Einweihung<sup>1</sup>

1. Der Jünger möge suchen in seines Herzens tiefstem Grunde. Wenn dort ein helles Feuer brennt, das seine Brüder wärmt, ihn selbst aber nicht erhitzt - dann ist seine Stunde gekommen, vor dem Tor zu stehen und seine Bewerbung zu machen.
2. Wenn die Bewerbung in dreifacher Form geschehen ist, dann möge der Jünger jene Bewerbung wieder zurückziehen und vergessen, dass sie gemacht worden ist.
3. Dreifach muss der Ruf sein, und lange braucht es, um ihn laut werden zu lassen. Möge der Jünger den Ruf ertönen lassen hinweg über die Wüste, über das Meer und durch die Feuer, die ihn trennen von dem verschleierten und verborgenen Tor.
4. Der Jünger möge die Evolution der Feuer pflegen; den niederen Leben Nahrung geben und so das Rad in Umdrehung halten.
5. Möge der Bewerber darauf sehen, dass der solare Engel das Licht der lunaren Engel zum verglimmen bringt und er als der alleinige Lichtspender am mikrokosmischen Himmel verbleibt!
6. Die läuternden Feuer brennen schwach und niedrig, wenn das Dritte dem Vierten geopfert wird. Darum

<sup>1</sup> A. Bailey: Initiation, menschliche und solare, Seite 202

- halte sich der Jünger davor zurück, Leben zu nehmen; er möge das, was am geringsten ist, mit dem Ertrag des zweiten nähren.
7. Möge der Jünger seine Aufmerksamkeit darauf richten, nur das laut werden zu lassen, was in den Hallen, wo der Meister wandelt, ein Echo findet. Er möge nicht jene niederen Töne erklingen lassen, welche in der Halle des Maya Schwingungen hervorrufen.
  8. Wenn sich der Jünger der Pforte nähert, müssen die größeren Sieben erwachen und bei den geringeren Sieben auf dem doppelten Kreis eine Resonanz auslösen.
  9. Möge der Jünger ganz und gar untertauchen im Kreise seines anderen Selbst. Mögen sie in einer einzigen Farbe verschmelzen und dadurch ihr Eins-Sein demonstrieren. Nur wenn die Gruppe bekannt ist und wahrgenommen wurde, kann von ihr mit Weisheit Kraft ausgesandt werden.
  10. Das Heer der Stimmen ist unaufhörlich tätig. Der Jünger möge sich der Beobachtung ihrer Methoden hingeben; er möge die Regeln erlernen, nach denen dieses Heer hinter dem Schleier der Maya arbeitet.
  11. Möge der Jünger das Feuer aus dem niederen Dreieck in das höhere emporheben und dasjenige bewahren, was durch das Feuer auf der Wegmitte erschaffen ist.
  12. Möge der Jünger lernen, seine Hand dem Dienst zu leihen; möge er das Zeichen des Boten an seinen Füßen suchen, möge er lernen mit dem Auge zu sehen, das zwischen beiden hervorschaut.
  13. Vier Dinge muss der Jünger erlernen und verstehen, ehe ihm das allerinnerste Mysterium gezeigt werden kann: Erstens die Gesetze dessen, was ausstrahlt; zweitens die fünf Bedeutungen der Magnetisierung; das dritte ist die Transmutierung (Umwandlung) oder das verloren gegangene Geheimnis der Alchemie; und als Letztes den ersten Buchstaben des Wortes, das ihm verliehen worden ist, oder anders: Den geheimen egoischen Namen.
  14. HORCHE, BERÜHRE, SCHAUE, GEBRAUCHE, WISSE.



### Regel 1 für Kandidaten

'Der Jünger möge suchen in seines Herzens tiefstem Grunde. Wenn dort ein helles Feuer brennt, das seine Brüder wärmt, ihn selbst aber nicht erhitzt - dann ist seine Stunde gekommen, vor dem Tor zu stehen und seine Bewerbung zu machen.'

#### Dazu wird geschrieben:

*Wenn die Liebe zu allen Wesen - welche Wesen es auch immer sein mögen - anfängt, im Herzen des Jüngers eine wirkliche Tatsache zu sein und doch nichtsdestoweniger für ihn selber nicht existiert, so ist es ein Vorzeichen, dass er sich dem Tor der Einweihung nähert; er mag dann die nötigen vorbereitenden Gelübde tun. Diese Gelübde müssen abgelegt werden, ehe sein Meister den Namen des Bewerbers um eine Einweihung einreicht. Wenn ihm Leid und Schmerz des niederen Selbst gleichgültig geworden sind, wenn es ihm unwichtig geworden ist, ob Glück seinen Weg kreuzt oder nicht, wenn es sein einziger Lebenszweck geworden ist, der Welt zu dienen, sie zu erlösen, wenn seines Bruders Not ihm mehr bedeutet als die eigene, dann durchglüht ihn das Feuer der Liebe und die Welt kann sich zu seinen Füßen wärmen. Diese Liebe muss sich in praktisch angewandter und erprobter Liebe äußern, sie darf kein bloßes Lippenbekenntnis, ein undurchführbares Ideal oder gar eine selbstgefällige Gefühlsanwandlung sein. Sie muss an den Heimsuchungen und Prüfungen des Lebens gewachsen sein, so dass Selbstaufopferung und Überwindung der niederen Natur das Hauptmotiv seines Lebens bilden.*

Die allererste Voraussetzung, um gezielt einen geistigen Weg zu gehen, ist die Liebe. Viel benutzt und oft missbraucht, ist sie aber – oder gerade deswegen – sehr zentral. Liebe ist, vereinfacht gesagt, die spezielle Energie, die alles miteinander verbindet und damit grundlegend, um den Weg zurück in die Einheit des Lebens zu gehen. 'Keiner kommt zum Vater denn durch mich', sprach Christus und meinte natürlich nicht seine eigene Wichtigkeit oder, wie von den Christen leider oft hineinprojiziert, nur über den christlichen Glauben kommt man in den Himmel. Vielmehr meinte er damit die hohe und besondere Qualität der Liebe, die er ja voll verkörperte! Das Herz ist Sitz der Liebe. Das Feuer im Herzen ist die Intensität und totale Bereitschaft, anderen Menschen auf ihrem Weg zu helfen – so, wie sie es brauchen und so, wie es zu ihnen passt! Das Feuer darf einen selbst aber nicht erhitzen! Bedeutet: Jemand sollte lernen, sich emotional zurückzuhalten und zu beherrschen, statt sich von seiner Begeisterung und Bereitschaft zu stark mitziehen zu lassen und dann nicht mehr klar und frei in seinem Wirken zu sein!

'Vor dem Tor zu stehen und seine Bewerbung zu machen'. Das Tor ist immer schon eine wichtige Symbolik beim geistigen Gehen (und auch in Märchen mit ihrer oft sehr tiefen Symbolik). Ewas, das geöffnet werden sollte. Wo

ist der Schlüssel, was ist der Schlüssel oder womit kann das Tor geöffnet werden? Anders gefragt: Was ist das stimmige Bewusstsein mit dem das Tor sich öffnen lässt?

'Seine Bewerbung machen' steht dafür, ob der innere Drang in einem Menschen wirklich groß genug ist, das Tor *egal wie* öffnen zu wollen! Oft braucht es genug Unzufriedenheit – oder sogar Verzweiflung! – damit jemand den Mut und die Bereitschaft dazu aufbringt, das Tor wirklich öffnen zu wollen und damit die entsprechenden Anstrengungen und Anforderungen auf sich zu nehmen.

Ein interessantes, spannendes und grundlegendes Thema! Es lohnt sich, sich damit auseinanderzusetzen.



## C. Die Seele

### Aspekte und Qualitäten der Seele

Nachfolgend eine Aufzählung der Eigenschaften und grundlegenden Aspekte der Seele. Wer für die Energien und Qualitäten seiner Seele durchlässiger werden will, sollte sich damit aktiv beschäftigen und sie immer mehr zur Grundlage für das eigene Leben machen.

Ich werde diese ab jetzt in den Rundschreiben weiter näher beleuchten.

- Liebe – dazu habe ich in RS10 schon ausführlich geschrieben,
- Verankerung des Bewusstseins auf der Mentalebene. Dies beinhaltet:
  - Ein synthetisches und holistisches Denken – in RS3 schon beschrieben,
  - Gefühle durch Liebe zu ersetzen,
  - Verurteilen, Kritik ausüben und negativ Bewerten fallen weg! Stattdessen lernt man in einer Haltung zu sein, in der man wertfrei unterscheidet und differenziert.
- Freisein,
- geistige Präsenz, die eine geistige Stabilität und geistige Orientierung beinhaltet,
- göttliche Gleichgültigkeit,
- Unterscheiden lernen,
- Kontinuität und Gleichzeitigkeit,
- Harmlosigkeit,
- Dezentralisieren, was mit der stimmigen Identifikation und Nicht-Identifikation einher geht,
- Einfluss ausüben und Verantwortung tragen,
- okkulte Gehorsamkeit,
- die Trägheit der Persönlichkeit durch die Kontinuität der Seele ersetzen,
- sich von Verblendungen befreien, als auch Traumata und vergangene Begrenzungen (Karma) aufzuarbeiten,
- Lernen mit Schmerz und Einsamkeit umzugehen,
- eine Lebensvision erarbeiten, eine Ausrichtung auf die Zukunft, aufbauen,
- das Ausarbeiten der eigenen Lebensaufgabe.

### Die Verankerung des Bewusstseins auf der Mentalebene.

Die Seele braucht die ganze Persönlichkeit. Der Mentalbereich ist die höchste Ebene der Persönlichkeit und von hier lässt sich ihr Tun und Lassen am besten steuern. Auch ist das Mentale das Kreative und Lebensgestaltende in uns. Wer aus der Seele heraus leben will, sollte sein Bewusstsein hier klar zentriert und gefestigt haben, weil man nur dann die Impulse der Seele verstehen und entsprechend stimmig nutzen kann. Das Mentale als Ausgleich zu unserem starken, mystisch geprägten Emotionalbereich ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt!

### Gefühle durch Liebe zu ersetzen

Im vertikalen Sein ist nicht die Persönlichkeit, sondern die innere Seele zentral. Konkret bedeutet dies, immer mehr Gefühle durch Liebe zu ersetzen, das Herz und nicht den Solarplexus-Zentrum an die erste Stelle zu setzen. Gefühle und Liebe gehören für viele Menschen unmittelbar zusammen. Gefühle sind in der Konstitution der Persönlichkeit das verbindende Prinzip: Zwischen Denken und Ausdruck/Körper oder auch zwischen einem Menschen und seiner Umgebung bzw. seinen Mitmenschen. Die Seele ist dazu die höhere Entsprechung: Sie verbindet die Persönlichkeit mit dem höchsten Prinzip des Geistes, sie ist das alles verbindende Element im Leben.

Gefühle durch Liebe ersetzen bedeutet nicht, dass es keine Gefühle mehr gibt, sondern vielmehr, dass man in der Lage ist, zwischen beidem zu unterscheiden. Gefühle sind menschliche Regungen, und Liebe ist eine zentrale Qualität der Seele. Auch wenn sich – durch die Entsprechung zwischen Seele und Gefühlsbereich – Liebe für die meisten Menschen am einfachsten über Gefühle zeigen kann, sind es doch zwei ganz verschiedene Dinge.

Wenn jemand sich immer weniger von seinem Gefühlsleben leiten lässt (was für die allermeisten Menschen noch der Fall ist!) und sich stattdessen von der zentralen Seelenqualität, der Liebe, führen lässt, dann entsteht eine neue und heilende Lebensgrundlage!

Gefühle sind und bleiben natürlich wichtig, aber sie werden jetzt in einem anderen Kontext verstanden und als Kanal für höhere Energien genutzt, um andere Menschen unmittelbar heilend und unterstützend zu berühren und zu erreichen.

Liebe ist das alles verbindende Prinzip und lässt frei. Gefühle verbinden zwar auch, aber sie können schnell – egal ob bewusst oder unbewusst – binden (und als Gegensatz dazu auch abstoßen!).

Die Parallele hierzu ist, dass sich die Aktivitäten von Solarplexus- und Sakral-Zentrum dem Herzen unterordnen müssen, ohne dabei ihre Identität, also ihre spezifische Qualität und Aufgabe, zu verlieren! Ihre Qualitäten werden dann auf dem Grundton der Liebe gelebt.

Der Prozess, sich von der Anhaftung des eigenen Gefühlsbereiches zu befreien, damit die Liebe der tatsächliche Grundton im Leben werden kann, verlangt normalerweise eine Zwischenphase, in der jemand mit seinem Alleinsein und seiner inneren Einsamkeit konfrontiert wird. Nur wer bereit ist, durch den Raum der Einsamkeit zu gehen, kann die Freiheit erleben, die in wahrer und nicht an die Persönlichkeit gebundene Liebe steckt (technisch: die Liebe im zweiten, tieferen und unpersönlichen Herzensraum erfahren). Auf Seite 11 schreibe ich über 'Einsamkeit'.

### **Das Weglassen von Kritik und negativen Gedanken**

Verurteilen, Kritik ausüben und negativ Bewerten sollten ganz wegfallen, wenn jemand sich seiner Seele zuwendet und für ihre Energien und ihr Wirken offen sein will! So selbstverständlich dies ist, so schwer fällt es uns oft, dies auch konsequent umzusetzen. Nicht nur im Handeln, vor allem auch im Fühlen und Denken!

Wer sich bewusst macht, dass alles Energie ist *und* eine Wirkung hat, wird seine Gedanken und Gefühle besser beherrschen. In RS12 habe ich schon über die Wirkung von Kritik geschrieben.



### **Die Gesetze der Seele**

Ich habe jetzt schon viel über die Seele geschrieben. Sie wird von uns oft undifferenziert als Quelle der Liebe oder des Lichts gesehen, als Ursprung unseres Daseins oder als Tor in eine andere, kosmische Dimension. Vom Standpunkt aus betrachtet, dass jede Energieform (und eine solche ist die Seele auch) eine eigene Struktur, ein eigenes Energiemuster und damit auch spezielle Eigenschaften hat, gilt dies auch für die Seele.

Sie hat ja auf ihrer Bewusstseins Ebene eine eigene Identität, ein eigenes Bewusstsein mit entsprechenden Entwicklungsprozessen. Sie verändert sich auch durch die Erfahrungen, die ihre Persönlichkeit auf der Erde macht. Für sie ist diese Bestandteil ihres Wesens: der in Raum und Zeit inkarnierte Teil.

Die sieben Gesetze sind<sup>2</sup>:

1. Das Gesetz des Opfers
2. Das Gesetz des magnetischen Impulses
3. Das Gesetz des Dienens
4. Das Gesetz der Abstoßung
5. Das Gesetz des Gruppenfortschritts
6. Das Gesetz der zunehmenden Reaktionsfähigkeit
7. Das Gesetz der niederen Vier

Die Sieben Gesetze der Seele sind die Qualitäten und Energien, nach denen ein Mensch sich mehr und mehr richten sollte, wenn er durchlässiger wird für seine Seele. So wie die Persönlichkeit sich nach den Naturgesetzen zu richten hat und diese immer besser verstehen und kennen sollte – sowohl die körperlichen, emotionalen und mentalen Gesetze -, so lernt der geistig orientierte Mensch sich nach den Seelengesetzen zu richten. Diese Gesetze zeigen die Art und Weise, wie das Bewusstsein der Seele in die sichtbare Welt hineinwirkt.

Dabei sind die ersten fünf Gesetze für uns nachvollziehbar (wir leben ja mit der Zahl fünf, noch nicht mit der Zahl sieben). Die letzten zwei bilden die Grundlage für die vollständige Verlagerung des Bewusstseins in die Seele und können nur mit einem entsprechenden Bewusstsein verstanden werden.



### **Das 1. Gesetz der Seele: Das Gesetz des Opfers**

Exoterischer Name: Das Gesetz des Opfers

Esoterischer Name: Das Gesetz derer, die den Tod suchen

Das Symbol: Ein rosafarbiges Kreuz mit einem goldenen Vogel

Der **4. Strahl** (= Harmonie durch Konflikt) mit seiner harmoniebringenden Energie gehört zu diesem Gesetz.

---

<sup>2</sup> Siehe dazu A. Bailey: Esoterische Psychologie, Seite 103-229



Opfer ist ein Aspekt des göttlichen Willens. Es ist die bewusste Entscheidung, sich seinem Lebensprozess hinzugeben und den Entwicklungsweg auch über das Erfahren von Begrenzungen und den daraus entstehenden zeitweiligen Folgeerscheinungen von Schmerz und Leid, zu wählen. Das Thema kennt wohl jeder, aber meist wird ein Opfer vom Leben durch Begrenzungen, Verlust oder kollektive Prozesse auferzungen, aber nicht als bewusster eigener Akt.

Opfer kann umschrieben werden mit: 'Die Fähigkeit, sich *ohne Identitätsverlust und mit den eigenen Qualitäten* in den Dienst einer größeren Einheit einzufügen'. Sich opfern bedeutet, sich einer größeren Sache widmen, indem man sich ihr mit aller Klarheit, Kraft und mit allen Qualitäten hingibt. Dies ist dann möglich, wenn ein Mensch ein Bewusstseinsstadium erreicht hat, in dem er ein Einsehen und Verstehen von seinen Lebensprozessen und Entwicklungsstrukturen hat. Vorher findet die Entwicklung *gezwungenermaßen* hauptsächlich durch das Erfahren von Grenzen, Schmerz und Leid statt. Erst wenn jemand seine göttliche Natur erkennt (und dadurch den allerersten Schritt macht, über das an diesem Planeten gebundene Bewusstsein hinauszuwachsen) kann er sich aus dem endlosen Kreis des Opferseins im ungunstigen Sinne befreien.

Opfern und das direkt dazugehörige Verzichten bleiben Hauptaspekte des Entwicklungsweges. Der entwickelte Mensch weiß tief im Inneren um die dadurch entstehende Schönheit und Freiheit. Dies entschädigt ihn um ein Vielfaches für das erbrachte Opfer. Im Fische-Zeitalter wurden die Menschen gezielt mit dem Aspekt des Opfers vertraut gemacht, wobei die Kirche diesen Aspekt leider auf eine z.T. auch sehr negative Art entstellt hat.

### **Im Laufe der menschlichen Entwicklung kann man drei Stadien unterscheiden:**

- Das unentwickelte und unbewusste Stadium, in dem der Mensch vom Leben bestimmt wird und Schmerz und Leid ihn vorwärtsbringen.
- Das Stadium der Befreiung, in dem ein Mensch sich seiner Existenz und Individualität bewusst wird und sich nicht mehr nur als Opfer seines Lebens erfährt, sondern anfängt, sich selbst ernst zu nehmen, seine persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu leben, sich selbst gut zu versorgen. Ein Stadium, in dem Leid und Schmerz in den Hintergrund treten und eine starke und sehr positive Selbsterfahrung gemacht wird. Dazu gehört dann auch das Verstehen und bewusst Arbeiten mit den eigenen Begrenzungen.
- Das Stadium, in dem ein Mensch den Weg zum göttlichen Ursprung bewusst geht, sich mit seiner Seele identifiziert und lernt, das Leben nach und nach von ihrer Warte aus anzuschauen. Hier wird Opfer zum ersten Mal bewusst erlebt, als etwas Positives verstanden und sogar benutzt, um den Weg zu gehen. Verzicht wird jetzt nicht als Verzicht, sondern als Befreiung erfahren. Der Mensch benutzt das Opfern jetzt gezielt für seine Entwicklung.

### **Verzicht als Grundlage für Opfer**

Verzichten führt nur zu einer wirklichen Erlösung, wenn es bewusst erlebt und anerkannt wird. Dies setzt voraus, dass man einen bestimmten Lebensaspekt in unterschiedlichster Weise gelebt und kennengelernt hat. Je intensiver jemand sich auf eine Situation einlassen kann und je größer und differenzierter die Erfahrung eines Lebensaspektes, desto stärker und intensiver die Erlösung durch den Verzicht.

Verzichten bedeutet nicht 'nichts leben und nichts besitzen', sondern beinhaltet vielmehr ein Nicht-Verhaftetsein, wie es im Buddhismus bezeichnet - und leider oft falsch verstanden - wird: Was man festhält, wird einem genommen, und wer bereit ist, alles loszulassen, dem kann der Reichtum des Universums anvertraut werden.

Verzichten ist ein Prozess im Bewusstsein, auch wenn es häufig - und gezwungenermaßen - über materielle und emotionale Erfahrungen gelernt werden muss! Es ist ein fortschreitender Prozess mit verschiedenen Stadien und unterschiedlichsten Aspekten. Je klarer sich der Mensch über seine Lebensprozesse wird, desto gezielter kann er sie steuern und wird nicht mehr vom Leben selbst dazu gedrängt. Wenn der Mensch Verzicht als Weg zur Erlösung (für sich selbst *und* für seine Umgebung!) erkannt hat, dann wird er durch seine Ausrichtung und Entscheidungen das Seelengesetz des Opfers unterstützen.

Ein gutes Beispiel ist, wenn eine Mutter sich zurücknimmt und auf eigene Ansprüche verzichtet, damit sie einem Kind durch Schwangersein, Versorgen und Erziehen hilft, ins Leben hinein zu wachsen. Hier ist die Mutter stark an ihre Seele angeschlossen. Sie erlebt den Verzicht als wahr und selbstverständlich. Später, wenn das Kind groß ist, kommt der nächste Verzicht: Das Kind loszulassen und selbständig werden zu lassen.

### **In dieser Zeit tut sie das Gleiche, was zwischen Persönlichkeit und Seele abläuft:**

- Erst verzichtet sie auf ihre eigenen Ansprüche, damit das Kind wachsen kann: Dies entspricht der Phase, in der die Seele auf ihrer eigenen Ebene auf Prozesse verzichtet und sich der Persönlichkeit über viele Inkarnationen widmet, damit diese sich entwickeln kann. Bedenke, dass die Seele sich auf ihrer Bewusstseins-ebene selbst auch entwickelt!
- Dann wird die Mutter das Kind loslassen und ihm ermöglichen, selbständig zu werden. Mutter und Kind trennen sich, aber die innere Verbindung bleibt, sie kann nicht aufgelöst werden. Die unzertrennliche Zweifalt Seele-Persönlichkeit bleibt in ihrem Wechselwirken genauso weiter bestehen. Die Seele zieht sich zeit-

weilig auf ihre Ebene zurück und gibt damit der Persönlichkeit die Möglichkeit, selbständig zu werden.

Für die Persönlichkeit ist dies eine herausfordernde, aber auch spannende und schöne Phase, ihre Individualität kennenzulernen und zu leben.

- Als nächste Phase sollte die Persönlichkeit sich ihrer Seele unterordnen und lernen, sich nach ihren Rhythmen und Vorgaben zu richten und damit auf eigene Ansprüche und Vorstellungen zu verzichten. Erst dann kann die Seele ihre Qualitäten zum Ausdruck bringen und findet eine Verschmelzung zwischen Seele und Persönlichkeit statt!

### **Die Bereiche, in denen es für einen Menschen am Schwierigsten ist, Verzicht zu lernen:**

#### Persönliche Bindungen

Für viele Menschen liegt hier die allerschwierigste Aufgabe! Verzicht auf Sachen, die die eigene Person betreffen, ist häufig leichter, als sich von Bindungen und Gefühlen anderer Menschen gegenüber zu lösen. Wenn man die Freiheit der Seele leben will, muss man auch hier erkennen, dass reine *Persönlichkeitsbindungen* für beide Seiten auf Dauer hemmend wirken.

Folgende Aspekte zu verstehen und anzuerkennen können hier unterstützend sein:

- Die innere Beziehung zu einem Menschen geht nie verloren, dies ist nicht möglich. Vielmehr sollte man verstehen, dass es darum geht, sich von persönlichen Mustern und Bindungen zu verabschieden, die eine größere Freiheit verhindern. Die Beziehung die bleibt bzw. sich dann zeigen kann, ist eine viel schönere und tiefere!
- zu verstehen und anerkennen, dass ausschließlich die eigene Seele eines Menschen für ihn und sein Tun verantwortlich ist. Sie führt ihn. Dies gilt für jede Beziehung, sei es in der Familie (Eltern, Partner oder Kinder) als auch für Mitarbeiter oder Menschen, mit denen man den geistigen Weg gemeinsam geht.
- Auch das Anerkennen, dass jeder Mensch die göttliche Wahrheit auf seine ganz individuelle Art zum Ausdruck bringt, auf seine Weise dafür Kanal ist. Oft fällt es einem Menschen schwer, anderen die Freiheit zu lassen, ihre eigene Ideen und Betrachtungen einzubringen, ihre Arbeitsmethode ganz für sich zu gestalten und ihre ganz eigene und persönliche Art, mit dem Leben umzugehen.

#### Verzicht auf Anerkennung und persönliche Vorteile

- Verzicht auf Gewinn, Erfolg, Ergebnisse, Geld

All dies sind normale Aspekte der Persönlichkeit, die sich mit dem horizontalen Leben identifiziert und sich in dieser Abhängigkeit bewegt, erfährt und ihre Impulse und Dynamik von dort bekommt. Sie erlebt und lebt sich in diesem Wechselwirken, *es ist ihre Lebensgrundlage!*

Die Seele bekommt ihre Impulse und Dynamik aus einer anderen Quelle: Sie ist dynamisch, weil sie sich mit der Evolution, der Wandlung des Lebens, mit der inneren Schönheit und Wahrheit identifiziert. Sie erlebt die Antriebsfaktoren der Persönlichkeit eher als hemmend und nicht als förderlich.

Sie *weiß* um die Anerkennung, den Erfolg und die Ergebnisse ihres Wirkens. Sie identifiziert sich mit der *Ursache* und nicht mit den Folgen ihres Wirkens.

Gegebenenfalls ist der Verzicht auf das Einbringen und Weiterreichen der eigenen Erfahrungen notwendig, d.h. sich bewusst zurückzunehmen und anderen Menschen den Raum zu geben, ihre ganz eigenen Erfahrungen zu machen.

Verzicht wird häufig nicht verstanden ('alles wäre doch viel sinnvoller, leichter, schneller, logischer', wenn ..., bzw. wenn nicht ...). Erst wenn jemand sein Leben in einem größeren Rahmen versteht und sehen kann, ist es für ihn möglich, die inneren Wahrheiten hinter allem zu erkennen. Dann weiß er, dass es kein Zeitverlust ist, sich zurückzunehmen, auch wenn dadurch sogar blockierende Krisen entstehen können, die aber auf Dauer eine größere Freiheit und entsprechend viel größere Wirkungsmöglichkeiten bieten.

Das Thema 'Einsamkeit' auf Seite 11 steht direkt mit Verzicht in Verbindung.

'Den Impuls setzen ...' ist ein anderer Name dieses Seelengesetzes. Der Mensch, der gelernt hat bewusst zu verzichten und damit sehr gezielt seinen Weg zur Freiheit geht, setzt damit wichtige Impulse und regt andere an, ihre Seele ebenso zu suchen und sich nach ihren Gesetzen zu richten.

Übrigens findet man das Verzicht auf allen Ebenen und in allen Naturreichen: Das beste Beispiel sind die Pflanzen, die ständig auf ihr eigenes Leben verzichten, indem sie als Nahrung und Heilpflanzen dienen, oder auch, wenn sie mitmachen, wenn z.B. Menschen aus Kurzsichtigkeit, Unvernunft oder Egoismus die Natur zerstören.



## D1. Die Persönlichkeit – Aspekte des Geistigen Gehens

### Einsamkeit

Gemeinschaft und das Zusammensein mit Menschen sind natürlich und auch notwendig für uns. Auf dem geistigen Weg gibt es aber auch Zeiten des Alleinseins und der Einsamkeit, die dazu dienen, das Bewusstsein in einen größeren und vor allem freieren Lebensraum hinein zu bringen. Es ist das eigene aufrichtige Suchen, das Umstände herbeiführt, die jemanden in die Erfahrung der Einsamkeit bringen – entweder nur als ein inneres Erleben oder auch als reale Lebenssituation. Je nach Intensität der Erfahrung – es gibt immer neue Phasen, in denen die Einsamkeit noch intensiver erlebt werden kann – wird einem Menschen vieles oder im Extremfall sogar alles genommen: Dann fühlt er sich in jeder Hinsicht verlassen, nicht verstanden und erlebt keine Zugehörigkeit – weder zur weltlichen, noch zur geistigen Welt. Auch verliert er jeglichen Sinn in allem, was er tut oder tun könnte. Viele Menschen bleiben, meist unbewusst, lieber in Angst, Abhängigkeit und Unklarheit, statt den Mut aufzubringen, in die befreiende Erfahrung der Einsamkeit und des Alleinseins hinein zu gehen. Sie haben ihr Leben so eingerichtet, dass es hoffentlich nie zu dieser Erfahrung kommt und unternehmen ständig etwas, lenken sich ab, suchen Kontakte, haben immer Radio oder Fernsehen laufen, anstatt die Stille und die darin enthaltene Leere (und eventuell die Langeweile als Vorstufe) der Einsamkeit anzunehmen, um das dahinter liegende Potenzial zu entdecken. Dies kann sicher einige Zeit funktionieren, aber letztendlich lässt sich die innere Wahrheit der Seele nicht verdrängen!

In der Stille der Einsamkeit kann jemand sich neu und ganz anders erfahren und seiner Seele gezielt näherkommen. Alles was einem in der Einsamkeit bleibt, ist die Erfahrung, mit sich zu sein. Alles, was jemand dann denkt, fühlt oder macht, das ist er – nicht bestimmt durch irgendeinen Anreiz oder irgendeine Interaktion: weder mit anderen Menschen, noch durch ein gesetztes Ziel oder einen bestimmten Drang, etwas finden, erreichen oder erfahren zu wollen.

Das Finden der eigenen Individualität bedingt ein Freisein von all dem, was nicht zu einem gehört, das 'Abstreifen' und sich Trennen von allem, was einer Bewusstseinsweiterung im Wege steht. Nur in der Stille der Einsamkeit – und diese Stille ist ein Freisein *von allem* – kann die eigene Wahrheit und Individualität klar gesehen werden, ohne den Einfluss von Gedanken, Gefühlen und Fremdenergien von außen.

Je intensiver jemand sich mit seinem vertikalen, geistigen Sein identifiziert, je mehr er dadurch Teil einer viel größeren und allesumfassenden Wahrheit wird, desto mehr gehört es zu seinem Leben, von vielen Menschen nicht mehr verstanden zu werden! Nicht verstanden und nicht gesehen werden in dem, was und wie man etwas macht und meint, schlimmstenfalls dafür sogar Ablehnung und Aggression zu erfahren, ist für die Persönlichkeit selbst schwer auszuhalten. Aber so lange das äußere Leben noch kein klarer Ausdruck von geistigen Werten ist, ist es Tatsache, dass man mit inneren und viel umfassenderen Betrachtungen bei vielen Menschen nicht verstanden und anerkannt wird. Es ist dann schmerzhaft, die eigene Liebe und Güte zu spüren, zu sehen, was man geben will und damit erreichen könnte und gleichzeitig zu erfahren, dass andere dies nicht annehmen oder verstehen wollen. Diese Erfahrung führt aber letztendlich zu dem befreienden Erleben von Einsamsein. Wer bereit ist, da durchzugehen, kann 'auf der anderen Seite' ankommen und in dem dort wartenden Freisein zu einer größeren und umfassenderen Liebe finden, die unabhängig ist von der Reaktion der Menschen, frei davon, ob sie verstanden oder angenommen wird. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, Schmerz und Trauer zuzulassen, statt in Konzepte, Theorien und Erklärungen auszuweichen.

Die Freiheit, die nach der Phase der Einsamkeit erfahren wird, ermöglicht ein tiefes und völlig neues Erleben der Einheit des Lebens und des Einsseins mit allen Menschen und Wesen! Eine Verbundenheit, die durch nichts genommen werden kann, die nichts und niemanden ausschließt! Trennung existiert nicht mehr.

Gleichzeitig wird ein großer Frieden im Inneren erfahren, in dem die Wahrheit in allem erkannt wird.

Einsamkeit öffnet das Tor zum inneren Ashram und wird dann auch als eine 'isolierte Einheit' bezeichnet. Sie kennt nur "den Ort, wo jemand losgelöst und furchtlos steht, und in diesen Ort äußerster Stille kommt der Meister, und die geistige Einsamkeit existiert nicht".

Es gibt auch eine Einsamkeit, die von der Persönlichkeit verursacht wird, durch zu starke Gedanken und Gefühle, wie Stolz und Überheblichkeit, Hass und Abneigung. Die hierdurch entstandene Einsamkeit ist eine krankhafte Folge dieser negativen Eigenschaften bzw. Gefühle und kein Anzeichen eines geistigen Entwicklungsprozesses.

Geistige Einsamkeit ist nichts Negatives oder Unangenehmes, sondern ein Freisein von jeglicher Abhängigkeit und genau darin liegt das große Potenzial und die große Macht. Diese Einsamkeit hat nichts mit Trennung zu tun, sondern ist ein Aspekt der Liebe selbst, die den Menschen eine Einheit mit allem erfahren lässt, die keine Absonderung kennt, die keine Urteile in sich trägt und die mit keinerlei Bedingungen verknüpft ist. Vielmehr ist Einsamkeit ein Licht, das die Dunkelheit erleuchtet!



## D2. Spezielle Themen der Persönlichkeit

### Angst

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir der Sache nicht gewachsen sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich mächtig sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: Wer bin ich denn eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?

Aber wer bist du denn, dass du das nicht sein darfst? Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu verhalten, dient der Welt nicht. Es zeugt nicht von Erleuchtung, wenn du dich zurücknimmst, damit sich andere nicht unsicher in deiner Gegenwart fühlen. Wir wurden geboren, um die Größe Gottes zu leben, die in uns liegt. Sie liegt nicht nur in einigen von uns, sondern in jedem.

Indem wir unser Licht leuchten lassen, ermutigen wir andere, dasselbe zu tun. Sobald wir von unserer Angst befreit werden, befreit unsere Gegenwart andere.

Marianne Williamson - Ein Kurs in Wundern

(Diese Aussage wird häufig und nicht korrekt als eine Aussage von Nelson Mandela zitiert)

Angst ist eine machtvolle Verblendung, eine einengende und hemmende Kraft, die viele gute Ansätze verhindert und vorhandenes Potenzial blockiert.

Woher kommt Angst? Jedes Wesen hat einen natürlichen und notwendigen innewohnenden Drang zum Selbsterhalt und schützt sich vor Gefahr und Bedrohung. Eine starke emotionale und mentale Beschäftigung damit kann dazu führen, dass die Energie sich verselbständigt und anfängt, immer stärker zu werden, wenn sie sich mit ähnlichen Situationen (an die man sich dann erinnert) verbindet. Dies wird als Überkopplung bezeichnet. Dann entsteht eine zu starke Reaktion bzw. Überreaktion im System, ein Zusammenziehen (Angst kommt von Enge) und Sich-Bedroht-fühlen. Auf Dauer kann diese Eigendynamik das Leben eines Menschen prägen oder stark mitbestimmen, schlimmstenfalls beherrschen und damit viele gute Möglichkeiten blockieren. Dieser überzogene Selbsterhaltungsdrang führt sogar dazu, dass der Gedanke an eine Veränderung schon Angst machen kann.

Angst hat viele Gesichter und sie kann sich auf alles beziehen: Tod, Gewalt, Verlust, Einsamkeit, Abhängigkeit, Freiheit, Wahrheit, Zukunft, Menschen, Tiere, Geistwesen, Dunkelheit, Ablehnung, Konflikt. usw.

Oft verbinden sich mehrere Ängste und werden zu einer mächtigen, alles beherrschenden Energie und blockieren die Wachstumsmöglichkeiten, die einem Menschen in seinem Leben geboten werden. Dazu kommen kollektive Ängste, die die persönlichen noch verstärken können. So werden Menschen, die sehr offen sind und sich schlecht von der Außenwelt abgrenzen können, häufig auch Opfer von Ängsten, die gar nicht ihre eigenen sind, die sie aber mit ihrer eigenen Angststruktur anziehen und verstärken.

Man sagt, dass jede Angst in Wirklichkeit eine Todesangst ist und darin liegt sicher viel Wahres. Menschen haben oft Angst davor, Bekanntes und Vertrautes zu verlieren und nicht zu wissen, was kommen könnte. Je stärker das Bewusstsein mit der Persönlichkeit und der Materie verbunden ist, desto größer sind die Verlustängste. Daher auch Angst vor Veränderung, die dann sogar selbst zu einem bedrohlichen Lebensfaktor wird. Man hält lieber an dem fest, was ist – egal wie unangenehm und einengend dies sein könnte – als bereit zu sein, sich oder eine Situation zu ändern. Dies führt sogar häufig dazu, dass sie auch Angst haben vor dem, was sie 'eigentlich' leben möchten: Fülle, Freiheit, Leichtigkeit, Harmonie. Dann schließt sich ein negativer Kreislauf und der innere Lebensraum wird immer enger.

Das Bewusstsein eines Menschen ist oft irgendwann so stark und lange mit Anstrengung und Problemen identifiziert, dass eine freiere und lebendigere Grundlage, in der man die eigene Kreativität und Schönheit ausdrücken könnte, dann leider gar nicht mehr vorstellbar, geschweige erwünscht ist! Auch wenn wohl niemand dies von sich behaupten würde, aber auch Positives wie z.B. ein dauerhaftes Gesundsein, eine stimmige Beziehung oder genug Geld zu haben können mit einer unterschwelligten Angst verknüpft sein und blockieren dann ebenfalls neue Möglichkeiten und gute Veränderungen. Menschen verwalten oft lieber ihre Mängel, als dass sie ihre Fülle zulassen ('upper limit problem')!

Wer immer intensiver sein eigenes Potenzial leben und seine innere Freiheit erfahren will, hat keine Wahl und sollte sich nach und nach von seinen Ängsten befreien. Nur dann ist es möglich, dem Potenzial der Seele den entsprechenden Raum für Entfaltung zu geben.

Emotionale Ängste können durch mentales Verstehen, Einsehen und Erklären beseitigt oder zumindest gemindert werden. Viele Ängste sind heutzutage zwar im Emotionalen entstanden, aber schon längst durch eine mentale Beschäftigung damit verstärkt worden. Oder jemand fängt an, seine Ängste zu rechtfertigen und damit zu bestätigen und schließt damit den negativen Kreislauf zwischen Denken und Fühlen. Denken und Überlegen sind dann schon längst Teil des Problems geworden, statt eine lösende Energie zu finden und zu bewegen!

Ängste und Traumata (die oft eng verbunden sind) können letztendlich *nur* von der Seelenebene aus gelöst werden! Die Seele ist frei, ihr Leben findet auf einer ganz anderen Bewusstseinssebene statt und ist nicht an Raum und Zeit – und damit an Begrenzungen – gebunden! Deswegen kennt sie keine Angst!

Wer innerlich still wird, sich mit seiner Seele verbindet und dann ins Vertrauen geht, total frei von allem zu sein und sich *tatsächlich* als göttliches Wesen zu erfahren, dem kann nichts Schlimmes passieren, dann gibt es keine negative und bedrohliche Angst mehr! Hingabe und Mut sind hier zwei sehr unterstützende Qualitäten.

Ein erster Schritt, wenn jemand sich von seinen Ängsten befreien will, ist die ernsthafte Überlegung, ob er dies auch *tatsächlich* will und dann natürlich bereit ist, sich auf etwas Neues und Unbekanntes einzulassen. Erst danach ist es sinnvoll, genauer hinzuschauen und anzufangen, sie aufzuarbeiten. Sonst dient die Beschäftigung selbst als Ausrede (ich mache ja schon so viel, ich bin doch dran, überlege ständig...). Die tieferen Ursachen einer Angst erkennen und verstehen (nicht nur mental, sondern auch emotional und direkt im Körper) ist dabei der Anfang. Später geht es darum zu lernen, sich direkt mit der Angst zu *identifizieren* und damit eine noch größere Heilung zu ermöglichen. Dies setzt natürlich genug innere Ruhe und vor allem Stabilität voraus.

Wer sich mit der eigenen Entwicklung beschäftigt, für den bekommt Angst noch einen anderen Aspekt: Angst ist das gesamte Energiefeld, das ein Mensch selbst im Laufe seiner vielen Leben aufgebaut und das ihn auch geschützt hat, ihn aber jetzt davon abhält, in seinen Lebensprozess weiter zu gehen. Sie steht wie ein Schutzwall zwischen zwei Räumen und verhindert das Eintreten in eine neue Freiheit und Bewusstseinsdimension. In Wirklichkeit schützt sie einen davor, in das Neue einzutreten, bevor man sich dazu ausreichend vorbereitet hat! Die heilende Beschäftigung mit der eigenen Angst führt zur stimmigen Haltung, um gereinigt und gestärkt dem Neuen in sich zu begegnen!

Mit der nötigen Klarheit, Kraft und Mut rüstet man sich für das Neue, das immer ein größeres Potenzial an Möglichkeiten in sich birgt. Wer genug Liebe und Vertrauen in sich trägt, weiß, dass einem aus innerer Sicht nichts geschehen kann, dass alles nur Erfahrung ist. Mit dieser Einstellung kann jeder Angst stimmig begegnet und sie geheilt werden! Er gilt, in die Angst *inzudringen* und das da wartende Potenzial zu befreien, abzuholen. Dies geht nur über die Identifikation mit der Angst, besser: mit der darin gebundenen eigenen Energie! Sie sollte dann zu einer Freundin und Begleiterin werden, die einem den Weg zeigt, sich auf das Neue vorzubereiten! Mit dem Überwinden und neu Verstehen der Bedeutung der eigenen Ängste bekommt man die Klarheit und Kraft, dem Neuen stimmig und offen zu begegnen!



## E. Die Konstitution des Menschen

### Der Mentalbereich

Der höchste Bereich der Persönlichkeit ist die Mentalebene mit ihrer impulsgebenden und kreativen Energie. Von diesem Bereich aus gestalten wir unser Leben, nehmen immer mehr die Impulse aus der Seele auf und wandeln diese in konkrete, schöpferische Qualitäten um.

In den Rundschreiben 5 und 6 habe ich schon ausführlich über diesen Bereich geschrieben. Bitte da nochmal nachlesen!



### Der Emotionalbereich

Die nächste Energie-Ebene nach der ätherischen ist die Gefühlsebene, oft auch als Astralebene bezeichnet. Die Gefühle von Menschen sind alle Regungen auf dieser Ebene: Der Gefühlsbereich ist der zu einem Menschen gehörende Teil der *Astralebene* der Erde. Der Begriff *Astral* bedeutet soviel wie 'sternartig', schillernd, durchsichtig und kommt daher, dass ein Hellseher die Energien hier sehr farbig und schillernd wahrnimmt.

Wenn man von der Dreiheit Gedanken - Gefühle - Ätherkörper/Körper ausgeht, so ist diese Ebene die verbindende Mitte, die Verbindung zwischen Gedanken und Körper (bzw. konkretem Ausdruck). Damit ist sie die Analogie zur Seelenebene, die die Mitte zwischen Geist und Persönlichkeit ist, was die leichte Verbindung zwischen den beiden Ebenen ermöglicht und auch der Grund, warum viele Menschen diese Verbindung auch nutzen und so wichtig finden!

Die Qualität dieser Ebene ist die leichte, lebendige, farbige, bewegliche Natur. Hierdurch kann sie verbinden, vermitteln, angleichen, formen und heilen. Sie macht mentale Impulse und Ideen lebendig, sie gibt Form und Farbe. Ebenso ist sie die Ebene, auf welcher der Austausch im zwischenmenschlichen Bereich, Begegnung und Berührung hauptsächlich stattfinden.

Die ungünstige Seite dieser Ebene ist ihre grenzenlose, unstrukturierte, unruhige und verletzbare Eigenart. Im negativen Sinne führt dies beim Menschen zu Überreaktionen, zu ausufernden und haltlosen Lebenssituationen, zu Süchten und ungunstigen Abhängigkeiten. Das Erkennen dieser Strukturen, oft durch schmerzhaft und verletzende Erfahrungen, führt wiederum häufig zu einem zu starken Kontrollieren, Unterdrücken und Analysieren durch den Mentalbereich.

Der Gefühlsbereich ist bei den allermeisten Menschen noch der am stärksten entwickelte Bereich, die meisten Impulse und Ideen entspringen hier. Sie werden durch die mentale Kraft, die sich heutzutage entwickelt, aufgenommen, verstärkt und dem Gefühlsbereich zurückgegeben. Hierdurch bekommen die Gefühle eine enorme Dynamik, oft erfolgt eine Überreaktion. Ohne die Fähigkeit, sich selbst aus einer inneren Distanz und Stille heraus zu betrachten, ist es sehr schwer, zu erkennen, ob Ideen und Impulse tatsächlich wahr sind, förderlich für einen selbst und für die persönliche Entwicklung, oder nicht – also sich selbst zu einer Verblendung verstärkt und verselbständigt haben. Wer anfängt zu meditieren und dadurch neue Öffnungen nach innen schafft, lässt automatisch Seelenenergien auch in den Emotionalbereich einströmen, die dort Reaktionen auslösen und vorhandene Wahrnehmungen und Überzeugungen verstärken können. Die starke und bestimmende Lebendigkeit des Emotionalen führt leicht dazu, dass man vorhandene (oder unbewusst gewünschte) Impulse und Wahrnehmungen als absolut wahr erlebt, wenn man 'nach innen horcht'. Paradox und für viele oft schwierig zu akzeptieren und nachzuvollziehen ist, dass man sich jetzt nicht oder nicht mehr auf die eigenen Gefühle verlassen kann. Paradox, weil genau dies für viele das ist, was sie anstreben: lernen, sich auf das, was man selbst in sich fühlt, zu verlassen und sich damit frei zu machen von Abhängigkeiten und kollektiven Normen und Mustern - alles zeitweilig richtig und notwendig. Nur das Leben geht weiter und dann kommt die Zeit, dies zu ersetzen durch die höhere und intuitive Wahrnehmung der Seele.

Diese Verblendung ist schwer zu durchbrechen, zu stark ist die erlebte Überzeugung in einem. Es braucht Zeit, Disziplin und konzentrierte meditative Arbeit, den Gefühlsbereich zu wandeln und für Seelenimpulse benutzbar zu machen. All dies spielt sich hauptsächlich im Solarplexus- und Sakral-Zentrum ab.

Durch die Analogie zwischen Gefühlsbereich und Seele ist es für uns Menschen leicht, über Gefühle Seelenenergien zu erleben und anzuziehen. Für viele ist das Mentale sogar zu nüchtern und blockierend (der 'mind' als nüchterne Persönlichkeitsenergie). Wer aber seine Seelenqualitäten leben will, kann dies nur, wenn er alle Aspekte der Persönlichkeit einbezieht und als Kanal für ihre Energien nutzt! Deswegen sollten alle Bereiche als gleichwertig verstanden werden. Die Seelenqualitäten sollten erst über die kreative und strukturierende Energie des Mentalen aufgenommen und von da aus in unser gesamtes System integriert werden. Mental- und Emotionalbereich ergänzen sich hier.

Über den Gefühlsbereich ist eine leichte Fühlungnahme mit der Umgebung und anderen Menschen möglich. Seine offenen und beweglichen Energien verbinden sich leicht, können sich aber nur schlecht oder wenig abgrenzen! Die Gefahr ist dann eine zu intensive und lebendige Bewegung, die zu Überreaktionen führen kann, aber auch zu un guten Bindungen und Abhängigkeiten. Wer gelernt hat, gut mit seinen Gefühlen umzugehen sie mit ihrer Intensität zuzulassen und gleichzeitig dabei innerlich still und ruhig bleibt, kann in Begegnungen nochmal eine ganz andere Tiefe und Berührung erfahren!

Mental ruhig und klar sein, in der Liebe des Herzens bleiben und ergänzend die intensiven emotionalen Energien der unteren Zentren dazunehmen. Dann ist eine neue und abgerundete Verbindung mit Menschen und der Umgebung möglich!

Die prägenden Einflüsse des auslaufenden Fische-Zeitalters und des 6. Strahls haben die Menschen sehr offen gemacht für mystische, emotionale Impulse. Dazu gehören sowohl die vielen guten Ideale als auch die großen aktuellen Verblendungen.



## F. Die Sieben Strahlen

### Der praktische Nutzen der Beschäftigung mit den Sieben Strahlen

#### Allgemein

Was für *einen* Sinn hat es, sich mit den Sieben Strahlen zu beschäftigen? Es ist die gleiche Frage, warum jemand sich mit dem eigenen Sternzeichen oder dem Horoskop beschäftigen sollte.

Das Leben besteht aus unendlich vielen Formen, Strukturen, Bewusstseins Ebenen und kennt auf allen Ebenen Lebensgesetze. Ein Wissen und Verstehen von Strukturen und Zusammenhängen hat uns Menschen immer schon interessiert und ist eine gute und wichtige Möglichkeit, das Leben zu verstehen und entsprechend leichter und vor allem effektiver mit sich und allem umzugehen.

Wenn jemand beim Arzt ein Blutbild von sich machen lässt, erfährt er seine Werte und kann anhand von Forschungen und Erfahrungen wissen, was sie bedeuteten und ob er eventuell seine Lebensumstände – Ernährung, Bewegung – ändern sollte. Wer einen Gemüsegarten anlegen will, wird sich mit der Bodenbeschaffenheit und klimatologischen Gegebenheiten seines Wohnorts beschäftigen, um optimal anbauen zu können.

Um sich selbst besser kennenzulernen und sich darüber hinaus gezielt mit seiner Entwicklung und individuellen Lebensansätzen zu beschäftigen, sucht man entsprechende Möglichkeiten, die eigenen inneren Strukturen und Muster zu verstehen. Menschen haben dies immer schon gemacht und es gibt ja unterschiedlichste Einteilungen. Die energetische Konstitution eines Menschen mit den Chakras und den verschiedenen Bewusstseins Ebenen, mit der ich arbeite, ist letztendlich auch nur ein Modell, um unser menschliches Dasein besser verstehen zu können.

Einige bekannte Modelle sind:

- die vier Menschentypen des Aristoteles (Melancholiker, Choliker, Phlegmatiker und Sanguiniker)
- die fünf Menschentypen nach Alexander Lowen (aus der Bioenergetik),
- das Horoskop,
- das Enneagramm,
- das Human Design System,
- die homöopathischen Einteilungen.

#### Die Sieben Strahlen

Die Sieben Strahlen – wie in Rundschreiben 19 ausgeführt – sind die Energien der sieben Sterne des Großen Bären und damit auch astrologisch zuzuordnen. Sie beziehen sich in erster Instanz auf die vertikale Entwicklung eines Menschen und sind direkt mit der Seelen-Ebene verbunden. Vielleicht der Grund, warum dieses 'System' für viele nicht so gut zugänglich, greifbar ist. Die energetische Konstitution der Sieben Strahlen lässt sich auch nicht anhand von konkreten Daten berechnen. Systeme und Einteilungen, die sich direkter mit der Persönlichkeit verbinden, sind für viele zugänglicher und rufen entsprechend eine stärkere Resonanz hervor. Auch wenn die Sieben Strahlen konkrete Zuordnungen zu Eigenschaften und Bereichen haben, so sind diese Energien doch in erster Linie mit der Verbindung zu Seele, der individuellen Entwicklung und Aufgabe verbunden.

Sich mit der eigenen Strahlenkonstitution zu beschäftigen ist also im Sinne der inneren spirituellen Entwicklung sinnvoll, sowohl im Erkennen der verschiedenen Qualitäten in den einzelnen Bereichen als auch zum Verstehen, wie der Weg des geringsten Widerstandes für die Seelenenergien in und durch die Persönlichkeit ist. Das Wissen um die eigene Strahlenkonstitution ist auch hilfreich, um besser mit den Integrationsprozessen und Krisen von der Persönlichkeit zur Seele umgehen zu können.

Jeder Mensch hat eine eigene Strahlenkonstitution. Die Seele gehört einer bestimmten Strahlenenergie an, genauso wie die Persönlichkeit als Ganzes und ihre einzelnen Bereiche: Mentalbereich, Emotionalbereich und physischer Körper. Jeder Mensch wird individuell also von fünf Strahlenenergien geprägt. Wer sein Strahlenmuster kennt hat also eine gute Hilfe, das Wechselwirken zwischen Seele und Persönlichkeit besser zu verstehen und zu nutzen.

Mehr dazu im nächsten Rundschreiben.





## Die Unterschiede zwischen dem 1., 2. und 3. Strahl

Die ersten drei Strahlen sind die wichtigsten, weil sie die grundlegenden drei Aspekte des Lebens darstellen. Ein Vergleich wie Menschen dieser drei Strahlen mit sich und ihrem Leben umgehen, ist aufschlussreich, um die Eigenart der Strahlen noch besser zu verstehen.

Ein **1. Strahl** Mensch ist *dynamisch-bestimmend*, lebt aus der eigenen Mitte heraus und ist geradlinig. Geistige Entwicklung bedeutet für ihn, sich mit dem Höchsten zu identifizieren (Gott ist das Höchste, die zentrale Energie von und in allem) und daran so lange und konsequent fest zu halten, bis er selbst das Höchste IST. Er zwingt damit sein ganzes Sein in diese Wahrheit hinein. Der ZEN-Buddhismus mit seiner klaren und auch strengen, konzentrierten Orientierung geht stark in diese Richtung – arbeitet auch viel mit der inneren Leere und der Nicht-Form (Shunyata) als Orientierung.

Er kann, da er sich immer als Mittelpunkt erfährt, in alle Richtungen wirken, z.B. der Politiker, der sich mit allen Themen und Lebensbereichen auseinandersetzt.

Ernährungsmäßig ist es nicht so wichtig, was er isst, da er alles mit seiner bestimmenden Dynamik und seinem inneren Feuer so wandelt, wie er es haben will. Außerdem reinigt er sich unentwegt durch seine dynamische Lebenseinstellung. Rauchen schadet diesem Menschentyp am wenigsten von allen. Er ist auch nicht an Ernährung und Psychologie interessiert. Für ihn zählt das, was er darstellt und bewirkt, nicht das, was in ihm selbst abläuft.

Durch seine umfassende und vielseitige Arbeit und Ausrichtung kann er besser als andere Strahlentypen Synthese bewirken und Einheit herbeiführen. Dazu gehört aber auch der schwierige Aspekt der Zerstörung, mit der er lernen muss, als Seele und nicht als Persönlichkeit umzugehen! Er arbeitet klar von oben nach unten – auch als Persönlichkeit. Dies setzt natürlich ein sehr klares und freies Bewusstsein voraus.

Der Mensch, der stark vom **2. Strahl** bestimmt wird, arbeitet *magnetisch-anziehend*, stellt das *Bewusstsein* in den Mittelpunkt. Er bezieht sich stark auf die Außenwelt und steht in einem bewussten Wechselwirken mit ihr.

Geistige Entwicklung heißt für ihn Bewusstwerdung, ein zunehmendes Umfassen und Verstehen vom Leben: Gott ist alles, umfasst alles und je mehr man vom Leben versteht, je mehr man mit dem Bewusstsein alles durchdringt, desto näher kommt man Gott. Diese Entwicklung geht langsamer als beim ersten Strahl, dafür hat der Mensch mehr erfahren und ist sich seines zurückgelegten Entwicklungswegs bewusst. Hierdurch hat er auch die Möglichkeit, anderen auf ihrem Weg zu helfen. Für ihn ist es wichtig, dass Leben und Bewusstsein immer in Einklang stehen und persönliche Erfahrungen nehmen für ihn dabei einen ganz zentralen Platz ein.

Seine Arbeit ist eingeschränkter als beim ersten Strahl: Weil er sich in einem starken Wechselwirken mit der Außenwelt erlebt, braucht er auch einen Beruf, in dem er sich selbst zurückfindet. Z.B. als Arzt oder Therapeut, der für jeden offen ist, aber durch seine Behandlungs- bzw. Therapieausrichtung automatisch nur bestimmte Krankheitsfälle oder Menschen anzieht.

Der Mensch vom 2. Strahl ernährt sich *bewusst*, das ist für ihn das Allerwichtigste (weil es biologisch ist, weil es Rohkost ist, weil es ungiftig ist...). Auch Ernährungslehren und ein genaues Beobachten, wie etwas auf ihn wirkt, sind ihm wichtig.

Lehren, Dienen und Heilen, Prozesse von Menschen verstehen und unterstützen sind seine Stärken. Er stellt das Leben in den Mittelpunkt (nicht sich selbst, wie beim 1. Strahl).

Der Mensch vom **3. Strahl** ist *selektiv-differenziert*. Er arbeitet nur mit wenigen, aber genau zu ihm passenden Sachen oder Menschen. Er ist auf das Praktische, Konkrete, Sichtbare ausgerichtet. Er produziert zum Beispiel nur bestimmte, spezifische Produkte, arbeitet mit ausgesuchten Partnern, achtet genau auf Regeln und Vorschriften. Er entwickelt sich selbst durch Erforschen, Entwickeln, Erfinden, durch Nachdenken und Philosophieren. Er ist weniger mit sich als mit der Außenwelt beschäftigt. Gott ist in allem und er nähert sich Gott an, indem er eine Idee oder Sache immer feiner und differenzierter kennen lernt oder ein Produkt, das er herstellt, qualitativ immer besser macht. Dies alles gilt auch für den oft weltfremden Philosophen, der sich in seine Theorien und Bücher vertieft und sich dann nur noch damit identifiziert.

Dieser Mensch ist oft unflexibel, kann sich schlecht anpassen und ist nur auf eine Sache ausgerichtet (im Gegensatz zum ersten Strahl, der sich auch nicht anpassen kann, aber deswegen, weil er *auf sich* ausgerichtet ist).

Ernährungsmäßig ist es derjenige, der sich nach genauen eigenen Vorstellungen und Geschmacksempfindungen richtet. Er ist der Feinschmecker, der nur isst, was ihm wirklich schmeckt und hat dabei oft sehr genaue Vorstellungen und Prinzipien. Der typische Weinkenner.

Er kann gut organisieren, kommunizieren, analysieren und *diskutieren* - im Gegensatz zum 2. Strahl-Mensch, der *argumentiert*, und der 1. Strahl-Mensch, der *aktiv handelt* und ohne sich rechtfertigen zu müssen, ohne Begründung einfach macht.



## **G. Meditation und Übung**

### **Einsamkeit**

Setze dich hin, werde still und lass den Begriff Einsamkeit auf dich wirken.

- Was kommt dir dabei, was für Gedanken und Gefühle kommen da bei dir?
- Wo kennst du Situationen in deinem Leben, wo du dich nicht gesehen, gehört, oder verstanden gefühlt hast? Als Kind, als Erwachsene, jetzt?
- Lass dich in der Stille und als Tatsache davon berühren. Lass alles zu, was kommt. Ohne Wertung, nur spüren, wie sich alles anfühlt – das kann auch schmerzhaft und traurig sein oder Ängste hervorrufen. Alles zulassen und in dir wirken lassen.
- Dann werde wieder still, lasse alles weg. Nachspüren, was jetzt noch ist, was in dir vorgeht.
- Mach dir bewusst, dass Einsamkeit nichts Negatives sein muss, sondern - wenn bewusst erlebt - ein Zwischenraum, um sich von Bindungen zu befreien. Danach ist eine andere Freiheit da mit einer tiefen Beziehung zu allen Menschen, die niemals genommen werden kann.
- Erlebe, dass für deine Seele Einsamkeit nicht existiert. Lass dich davon tief berühren.

Beende die meditative Übung