

# 8. RUNDSCHREIBEN Oktober 2020

Jacques Suijkerbuijk

## Die Themen:

1. Allgemeine und grundlegende Themen
  - Wir sind Teil der Erde
  - Das Lichtnetz der Erde
  - Wir sind Teil einer viel umfassenderen Entwicklung
  - Sich die Erde untern machen
2. Die Geistige Welt
  - Gruppenbewusstsein – esoterische und exoterische Gruppen
3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung
  - Bewusstsein
  - Der Einfluss unseres Bewusstseins
  - Entwicklung findet dort statt, wo das Bewusstsein eines Menschen ist
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
  - Okkulte Blindheit oder die dunkle Nacht der Seele
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
  - Welche Fähigkeiten biete ich meiner Seele an?
6. Meditation und Übung
  - Fantasieübung

---

Jede Generation stellt sich vor, intelligenter zu sein als die, die davor war, und weiser als die, die danach kommt.  
George Orwell

---

## 1. Allgemeine und grundlegende Themen

### Wir sind Teil der Erde

Wir alle sind Teil des gesamten Energiefelds der Erde und deswegen tragen unsere Gedanken und Gefühle dazu bei, dieses Energiefeld zu prägen und zu wandeln.

In diesem Sinne sollte man auch die eigenen Prozesse und Krisen betrachten. Das Energiefeld der Erde (und natürlich ebenso das der Menschheit und eines Einzelmenschen) ist keine statische Größe, sondern trägt auch die Zeitqualität in sich. Am besten kennen wir dies bei den Kollektivstrukturen wie Kultur und Religion. Hier leben wir in Energiefeldern, die geprägt sind von allen vergangenen Erfahrungen und den daraus entstandenen Mustern, Normen, Vorschriften und moralischen Betrachtungen.

Jede von einem Menschen gemachte Erfahrung wird Bestandteil des gesamten Energiefeldes. Konkret: Wenn ich eine Beziehungskrise gut löse, dann bereichere ich das gesamte Energiefeld mit der Erfahrung, dass es möglich ist, eine Krise gut zu bewältigen – und dies ist für andere wiederum eine Möglichkeit, ebenso eine Krise positiv zu beenden. Sie benutzen das vorhandene 'Material' dazu. Wer eine Situation dagegen nicht ganz zu Ende bringt und in dem Erleben stecken bleibt, 'das lässt sich nicht lösen', lädt damit das gesamte Energiefeld ebenso auf.

Wenn genug Menschen positive Gedanken, Gefühle und Erfahrungen in einer bestimmten Situation gemacht haben, dann kommt es zu einer 'kritischen Masse' und einem 'Umkehrpunkt', wo sie vom Allgemeinen, Kollektiven angenommen und auf eine neue und bessere Art gelebt wird - oft, nachdem Veränderungen davor sogar vehement bekämpft wurden, um dann plötzlich als wahr und selbstverständlich gesehen zu werden.

So ist z.B. heute das Selbstverständnis für psychische Krisen sehr gewachsen und damit die Möglichkeit, in schwierigen Situationen etwas machen zu können. Die nächste Generation - die die alte Struktur selbst nicht mehr bzw. nur noch bedingt kennt - wird dann das Neue als selbstverständliche Grundlage ihres Lebens nehmen.

Daher kommt die Macht von alten, kollektiven Strukturen: sie sind das Ergebnis von z.T. jahrhundertalten gelebten und immer wieder aufs neue verstärkten Lebensmustern, Normen und kollektiven Verhaltensweisen. Das neue Zeitalter - das sich viel schneller manifestieren wird, als wir vermuten – verlangt, dass jeder, der offen ist für neue, menschliche Werte, dazu beitragen sollte, die vielen alten Strukturen zu durchbrechen. Jeder Mensch an seinem Platz, in seinen Umständen und mit seinen Möglichkeiten.

Deswegen bedeutet eine Öffnung für andere Werte und Möglichkeiten nicht immer gleich, dass im Leben alles besser wird – die Schwierigkeiten der Wandlung, die man zu bewältigen hat werden dadurch größer, weil die kollektiven Energien der Vergangenheit mit gewandelt und geheilt werden.

Im kleineren Rahmen bedeutet dies, dass man auch die (oft sehr) alten Familienmuster zu durchbrechen hilft! Wer seine Lebenssituation erneuert, heilt die Struktur der Herkunftsfamilie damit ebenso. Die heutigen Generationen sind die ersten, die aktiv und bewusst damit angefangen haben, diese alten Muster zu durchbrechen und zu ersetzen.

Versuch mal das eigene Leben mehr als Teil des Ganzen zu sehen und dir damit die Bedeutung deiner individuellen Prozesse bewusst zu machen.



### **Das Lichtnetz der Erde**

Alles, was jemand ist, ist in seiner Aura vorhanden. Alles was ein Mensch denkt und fühlt, aber genauso alles, was jemand an Erfahrungen gemacht hat, bestimmt seine Ausstrahlung und seine Wirkung auf andere. Dazu kommen noch die nicht verarbeiteten und verdrängten Energien und die noch im Unbewussten wartenden Energien, die auch eine Wirkung haben. Dies alles bedingt, was von einem Menschen angezogen wird und was nicht und auch, wie er mit anderen Menschen in Verbindung steht.

Gleiche Energien ziehen sich an und verstärken sich, unabhängig von Raum und Zeit. So ist ein Mensch immer mit allen verbunden, die eine gleiche oder ähnliche Ausstrahlung haben wie er selbst. Wie durch eine unsichtbare Linie sind diese Menschen miteinander verbunden. So ist jemand immer Teil vieler Verbindungen, die alle unterschiedliche Netzwerke bilden. Ein Mensch ist zum Beispiel gleichzeitig Teil des Netzwerkes aller Menschen, die einen Heilberuf ausüben, die in einer bestimmten Stadt wohnen, die ein bestimmtes Hobby haben...

Alle Menschen guten Willens, alle Menschen, die sich zu menschlicheren Werten bekennen, bilden in diesem Sinne miteinander auch ein weltumspannendes Netzwerk. Es ist dabei völlig egal, auf welche Art sie dieses Bewusstsein zum Ausdruck bringen. Jeder Mensch, der eine klare Haltung für sich und in seiner Umgebung einnimmt und bereit ist, sich für bessere Lebensumstände einzusetzen, wird zu einem Licht- oder Brennpunkt seiner Umgebung und regt andere an, sich damit auseinander zu setzen. Je mehr Menschen dies leben, desto stärker wird das gesamte Netzwerk. Jemand unterstützt also nicht nur die Menschen in seiner direkten Umgebung, sondern indirekt unterstützt er überall Menschen, sich mit neuen Werten auseinander zu setzen. Je mehr Menschen sich diesem Netzwerk anschließen - und deren Anzahl nimmt täglich zu -, desto enger werden sozusagen die Maschen und das Licht wird entsprechend ständig überall sein. Bis irgendwann in naher Zukunft ein Umkehrpunkt erreicht wird und das Licht stärker sein wird als die Dunkelheit (= das Bewusstsein vieler Menschen, die sich nach materiellen und egoistischen Werten orientieren). Dann haben wir natürlich nicht gleich eine bessere Welt, aber die Macht des Lichts wird in einer relativ kurzen Zeit viele Situationen auf Erden wandeln können - schneller als wir uns jetzt - umgeben von viel Dunkelheit - vorstellen können.

Jeder Gedanke oder jedes positive Gefühl stärkt dieses Netz, so kann jeder zu jeder Zeit aktiv einen Beitrag dazu liefern, eine neue Grundlage für alle Menschen und die Erde zu schaffen.



### **Wir sind Teil einer viel umfassenderen Entwicklung**

Leben ist Entwicklung, eine Wandlung zu einem Zustand, den wir als vollkommen bezeichnen - ein Prozess, der gleichzeitig auf vielen Ebenen abläuft. Wir sind zwar hauptsächlich mit unserer eigenen Entwicklung beschäftigt, darüber hinaus mit der Menschheit und immer mehr auch mit der Erde, sollten aber nicht vergessen, dass dies nur kleine Teile in einem noch viel größeren Ganzen sind. Auf allen Daseinsebenen findet eine kontinuierliche Veränderung statt, die alle anderen Ebenen beeinflusst. So ist es einerseits wahr, dass wir Menschen den Fortschritt und damit auch unsere geistige Entwicklung bedingen, andererseits sind wir Teil eines viel umfassenderen Prozesses. Ähnlich wie wir Menschen die Natur beeinflussen durch das, was wir machen, genauso werden wir beeinflusst. Entwicklung findet dadurch statt, dass wir zeigen, wie wir mit den Erneuerungen umgehen. Die Menschheit wird als Hals-Chakra der Erde betrachtet, die Erde selbst ist dann die Wesenheit, die sich entwickelt - und auch sie ist wiederum nur ein Chakra in unserem Sonnensystem! Und so weiter.

Die Menschheit öffnet sich für neue Bewusstseinssebenen, wird sich nach und nach ihrer Göttlichkeit konkret und individuell bewusst. Wie sie damit umgeht, auf welche Weise sie die neuen Öffnungen in Ideen umsetzt und wie sie die Möglichkeiten nutzt, beruht auf ihrer freien Wahl und diese bestimmt, welche Prozesse konkret ablaufen werden. Das heute immer noch vorherrschende egoistische und materiell orientierte Bewusstsein wird erst einmal eine dementsprechende Form schaffen.

Beispiel: Die starke Wirkung der Seelenenergien seit etwa 200 Jahren bedingt, dass die Menschen ein Empfinden bekommen für das, was Gruppenbewusstsein ist: Der erste Schritt Richtung Einheit. Reaktionen auf diese Energie waren zum Beispiel die Französische Revolution, die Einführung des Versicherungswesens, die sozialisti-

schen Theorien von Marx. Hier – und in vielen anderen ähnlichen Beispielen – ist die Macht einer Gruppe erfahrbar und erprobt. Dass solche Impulse schlimmstenfalls in Machtstrukturen entarten, wie in Russland oder China, ist gar nicht zu verhindern, da die Menschen eine neue Idee nur so leben und halten können, wie es ihrem tatsächlichen Bewusstsein entspricht. Auf diese Art und auf dieser Ebene werden sie die neuen Impulse auslegen und nutzen. Meist liegt da viel Gutes drin, das aber oft überlagert ist von alten und menschlichen Strukturen – die entsprechend großem Leid verursachen können und meist auch werden. Das Positive, das immer vorhanden ist, wird erst später erkannt und verstanden.

Die Zahl der Menschen, die eine individuelle spirituelle Ausrichtung haben, wächst seit über 50 Jahren sehr stark und sie haben eine klare und bestimmende Wirkung auf das Weltgeschehen. Trotzdem sollte man sich vor Augen halten, dass es immer noch ein relativ kleiner Prozentsatz der Menschheit ist, die sich mit ihrem höheren Bewusstsein beschäftigen. Die große Mehrheit tut dies nicht und entsprechend ist ihr Handeln. Im Erleben der Menschen, die sich klar einem anderen Bewusstsein anschließen und dadurch eine Lebenshaltung haben, die von Liebe und Verantwortung geprägt ist, wird oft vieles unverständlich und nicht mehr nachvollziehbar. Sie erkennen Lösungen, die mit weniger Aufwand für mehr Menschen eine effektive Verbesserung oder Unterstützung wären. Sie haben zwar recht, sollten aber einsehen, dass sie damit trotzdem nicht weiterkommen, solange nicht eine viel größere Anzahl von Menschen in diesem Bewusstsein sind und dann gemeinsam ein stabileres Netzwerk aus Liebe miteinander halten und das Weltgeschehen entsprechend beeinflussen. Bis dahin gilt es, an der erkannten Wahrheit konsequent fest zu halten und gleichzeitig den Zeitfaktor, bis dies Realität sein wird, zu akzeptieren. Heute gibt es schon viele gute Ansätze, stark genug, bestehende Strukturen zu konfrontieren, aber noch nicht stark genug, einen wirklich befreienden und erneuernden Durchbruch in eine andere Richtung herbeizuführen.

Paradox aber wahr: Viele Menschen wünschen sich zwar eine solche positive und für alle bessere Grundlage, sind aber noch nicht wirklich bereit, in sich entsprechende Veränderungen zuzulassen. Auch deswegen kann eine solche positive Veränderung noch nicht zur Grundlage unseres Lebens werden. Dazu in einem späteren Schreiben mehr.



## **Sich die Erde untertan machen**

In 1. Moses, 28 heißt es:

Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über alles Getier, das auf Erden kriecht.

Dies ist heutzutage ein Hauptthema für die Menschheit. Menschen haben eine besondere Position im gesamten Lebensplan. Sie verbinden die untermenschlichen Reiche (Mineral-, Pflanzen-, und Tierreich) mit der geistigen Welt. Es ist unsere Aufgabe, die Einheit des Lebens erfahrbar zu machen indem wir die Schönheit des Inneren mit dem Irdischen, Sichtbaren bewusst verbinden, also Himmel und Erde zusammenbringen.

Die Natur, würde man sie belassen, ist natürlich immer Ausdruck ihrer innewohnenden geistigen Energie, daher ihre Schönheit. Aber es geht um mehr in der Evolution: Es geht darum, die vorhandenen Qualitäten der Natur ins Bewusstsein zu holen und sie gezielt mit geistiger Energie aufzuladen. Hierdurch wird ein neues und bewusstes Verbundensein möglich und die Einheit des Lebens in allem erfahrbar. Menschen tun dies, indem sie die in der Natur vorhandenen Qualitäten nutzen, wie bei Heilpflanzen und Nahrung. Ebenso durch das Erkennen, Wissen und Anwenden der natürlichen Gesetzmäßigkeiten.

Das, was das Menschsein ausmacht, ist seine Kreativität: Die einzigartige Fähigkeit, aus dem, was ist, 'mehr zu machen', Neues entstehen zu lassen. Dies kann nur sein, weil Menschen ein individuelles Selbstbewusstsein entwickeln können und werden, um dann durch kreatives Handeln aus dem eigenen Leben mehr zu machen: das Leben und Gestalten der inneren Schönheit, individuellen Qualitäten, persönlichen Freiheiten...

Wir stehen heute an einem Punkt, wo wir diese Tatsache bewusst erfahren, was einerseits zu einem starken Drang führt, das Leben in allen Aspekten zu verstehen und andererseits auch hier die menschlich egoistische Struktur anregt. Entsprechend ist auch die Situation auf Erden: Einerseits Egoismus mit seinen vielen ungunstigen Aspekten, die sich zerstörend auf die Erde – unsere eigene Lebensgrundlage – auswirken, und gleichzeitig ist eine wachsende Bewegung da, die diese Qualitäten erkennt und - oft aufbauend auf uralten Kenntnissen von Naturvölkern - in sich selbst die Einheit von Natur, Menschsein und Geist erfährt und entsprechend verantwortungsvoll und schonend mit allem Leben ist.

Eine schwierige Zeit heute, aber sie dient dazu, dass viele Menschen bewusst werden und aktiv einen Beitrag liefern zu dem Prozess, sich die Erde im göttlichen Sinne untertan zu machen.



## 2. Die Geistige Welt

### Gruppenbewusstsein

#### Die Bedeutung von Gruppenbewusstsein

Menschen leben immer schon in Gruppen, weil dies zu der menschlichen Natur gehört. Auch wenn heute vielfach das Individuelle und Abgrenzende, das 'Anderssein' betont wird, ja werden muss von vielen – ist dies doch nur ein Zwischenstadium um danach bewusst Teil einer Gruppe oder größeren Lebenseinheit zu sein.

Bis jetzt haben Gruppen meist rein praktische, schützende und wirtschaftliche Gründe - ob bei Naturvölkern, in einer Dorfgemeinschaft, sogar unsere Städte sind im weitesten Sinne darauf aufgebaut. Auch z.B. die EU, Nato und sonstige Völkergemeinschaften beruhen auf einer Gruppenidentität.

Im geistigen Sinne haben Gruppen ebenfalls eine große Bedeutung. Das wachsende Interesse an Gruppen jeglicher Art und die vielen schon länger vorhandenen ökologischen und spirituellen Lebensgemeinschaften bilden den Auftakt um geistige Energien in Zukunft viel effektiver und intensiver aufzunehmen und wirksam zu machen.

Eine Gruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die in irgendeiner Weise etwas gemeinsam haben. Das Gemeinsame kann alles sein zwischen Überlebenskampf, gleicher Abstammung, bis zur Verwirklichung einer gemeinsamen praktischen Idee oder gleichen geistigen Ausrichtung.

Eine Gruppe entspricht mehr der Idee des Lebens, sie entspricht der göttlichen Grundlage *der Einheit aller Wesen und des Lebens*. Von daher kann eine Gruppe von Menschen ein anderer Kanal für innere Energien sein als eine Einzelperson.

Die Energie, die in einer Gruppe entsteht, ist etwas anderes und auch mehr, als die Summe der Energien der Einzelpersonen! Die sichtbare und erlebbare Ergänzung, wenn verschiedene Personen unterschiedliche Ideen und Ansichten teilen und zu optimaleren Lösungen und Erneuerungen finden, ist Ausdruck davon, dass etwas anderes entsteht, wenn mehrere Menschen zusammenkommen. Es bildet sich die Energie der Verbindung, die eine heilende und erweiternde Grundlage schafft!

Dies hat Christus angedeutet mit dem bedeutsamen Satz: 'Wenn sich zwei oder mehr in meinem Namen treffen, bin ich mitten unter ihnen'.

Eine Gruppe ist sowohl für die Gestaltung von Ideen und Projekten sinnvoller (viele wichtige Sachen können *nur* durch eine Gruppe entstehen) und sie kann Energien aufnehmen, die eine Einzelperson normalerweise nicht oder viel schwieriger empfangen kann! Dadurch können auf *einfachere* Art *bessere* Lösungen gefunden werden!

Der Drang, Gruppen jeglicher Art zu bilden – ein zentraler Aspekt auch des Wassermannzeitalters - ist heute groß, weil viele Menschen empfinden, dass sie durch und in Gruppen ganz andere Entwicklungsmöglichkeiten haben. Hier liegt die Chance für eine neue menschliche Entwicklungsgrundlage. Auch entstehen dadurch viele Lernmöglichkeiten, was es wirklich bedeutet in und Teil einer Gruppe zu sein. Die meisten Menschen gehen in eine Gruppe um für sich was zu bekommen, zu lernen, sich zu bereichern mit entsprechenden Herausforderungen und natürlich auch Schwierigkeiten. Der nächste Schritt wäre, in eine Gruppe zu gehen um der Gruppe etwas zu geben. Sobald eine Person in eine Gruppe geht – egal ob Gemeinschaft, Selbsthilfegruppe, Studien- oder Meditationsgruppe... – ist die Gruppe eine andere Gruppe, weil das gemeinsame Energiefeld dann gleich ein anderes ist! Diese Tatsache wird oft nicht gesehen oder verstanden. Gerade in diesem Rundschreiben habe ich in einigen Artikeln die Wirkung betont, die jemand auf seine Umgebung und das Energiefeld der Erde hat!

Die vielen Gruppen, die heutzutage überall entstehen, sind fast alle *sg. exoterische* Gruppen. Sie beruhen auf Ideen von Einzelpersonen oder Gruppen und haben in erster Instanz persönliche Motive – auch wenn die Idee eine spirituelle oder geistig orientierte ist! Sie bilden die Grundlage für die erst viel später entstehenden *sg. Esoterischen Gruppen*.

*Esoterische* Gruppe gibt es immer schon auf der inneren, geistigen Ebene, aber noch nicht manifestiert auf Erden.

Erst in viel weiterer Zukunft wird es auch esoterische Gruppen konkret auf Erden geben, die direkt aus dem Bewusstsein der Seele und in Verbindung mit der geistigen Welt eine Aufgabe auf Erden erfüllen.

*Die Gruppe mit ihren Möglichkeiten steht hier im Mittelpunkt* und jedes Mitglied richtet sich automatisch und freiwillig danach.

Wie unterscheiden sich exoterische und esoterische Gruppen? Erstere kommt durch die Interessen von Persönlichkeiten zustande, während die zweite auf der Seelen-Verbindung der einzelnen Personen beruht. Nachfolgend einige Aspekte der beiden Gruppenarten und ihre Unterschiede.

#### Exoterische Gruppe

- Wird von Persönlichkeiten gegründet
- Ist zeitlich begrenzt
- Einzelpersonen sind normalerweise wichtig

#### Esoterische Gruppe

- Beruht auf den immer vorhandenen Beziehungen der Seelen
- Ist ewig vorhanden
- Die Gruppe ist das Wichtigste

- |   |  |
|---|--|
| • Entwicklung = Entwicklung der Individualität                                      | Entwicklung = Entwicklung des Gruppenbewusstseins            |
| • Ist ein Kraftfeld für äußere Tätigkeiten  | Ist eine Quelle für innere Energien                          |
| • Verfolgt ein konkretes Ziel, das auf der Idee einer oder mehrerer Personen beruht | Verfolgt eine gemeinsame, aber von keinem vorgegebene Vision |
| • Von einer Person oder zentralen Gruppe geleitet                                   | Von der Gruppe als Ganzes geleitet                           |
| • Existiert durch äußere Organisation   | Beruht auf einem inneren Netzwerk                            |
| • Führt zur Individualität  | Führt zur Dezentralisation                                   |
| • Ermöglicht das Entfalten individueller Kreativität                                | Ermöglicht wahres Dienen                                     |

Esoterische Gruppen können verschiedenste Aufgaben haben, die sie meditativ und mental steuern.

Einige dieser Aufgaben werden sein:

- Den Energiefluss auf der Mentalebene zu stärken und flüssiger zu machen, wodurch der gedankliche Austausch zwischen Menschen verbessert wird;
- Licht zwischen der buddhischen und emotionalen Ebene stärker fließen zu lassen, wodurch Verblendung beseitigt wird;
- Den Energiefluss in und zwischen den einzelnen Persönlichkeitsbereichen leichter fließen zu lassen, was zu Heilung und besserer Gesundheit führt;
- Das Energiefeld Weisheit und Wissen auszubauen, was zu besseren Erziehungsstrukturen führt;
- Das Verstärken der göttlichen Willenskraft, wodurch vor allem Politiker positiv beeinflusst werden;
- Das Energiefeld der Erde darauf vorzubereiten, dass die Wiederkunft Christi stattfinden kann;
- Lichtbringer zu sein;

Alles Aufgaben, die im Inneren ansetzen und von da aus eine grundlegende Wirkung auf das konkrete Leben haben. Sie werden immer mehr und immer direkter auf die verschiedenen Ebenen menschlichen Daseins Einfluss nehmen und so von innen nach außen eine Wandlung im irdischen und menschlichen Leben herbeiführen.

Diese Seelengruppen werden erst einmal nur auf der Mentalebene existieren und neue Lebensstrukturen dort aufbauen, auf der sie frei sind von emotionalen Reaktionen und ebenso von offiziellen Organisationen mit ihren einengenden Vorschriften. Es ist dabei nicht einmal zwingend notwendig, sich persönlich zu kennen, zusammenzuleben oder die gleiche Arbeit zu machen. Jeder lebt an seinem Ort und erfüllt die Aufgabe, die für ihn stimmig ist – alles getragen von der inneren Verbindung und gemeinsamen geistigen Orientierung!

Sie legen der Grundstein dafür, dass das 'Reich Gottes auf Erden' verwirklicht wird. Sie werden beweisen, dass man als göttliches Wesen auf Erden leben und die göttliche Idee der Liebe tatsächlich praktizieren kann. Vor allem werden sie zeigen, welche heilende Macht in solchen esoterischen Gruppen liegt!

Viel später, wenn genug Menschen die innere Reife dazu haben, werden esoterische Gruppen auch konkret auf Erden erscheinen. Dies setzt von den einzelnen Mitgliedern eine starke und selbstverständliche Verbindung nach innen voraus, genug Liebe und eine gereinigte Persönlichkeit.

Ein innerer Meister kann durch Gruppen viel effektiver wirken, weil er in seinem hohen Bewusstsein mit Gruppen identifiziert ist. Außerdem kann die intensive und hohe Energie eines Meisters bei Einzelpersonen zu starke und auch ungünstige Reaktionen hervorrufen.



### 3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

#### Bewusstsein

##### Was ist Bewusstsein?

Der Begriff 'Bewusstsein' ist zentral in vielen Betrachtungen über geistige Entwicklung. Aber was heißt Bewusstsein eigentlich? Der Begriff Bewusstsein ist für uns ganz sicher einer der am schwierigsten zu benennenden oder - paradoxerweise - ins Bewusstsein 'einzufangenden'. Dies hier ist ein Versuch, ein Bewusstsein zu bekommen für das, was Bewusstsein ist, und dies zu verstehen setzt wiederum ein bestimmtes Bewusstsein voraus...

Diese Betrachtung über Bewusstsein kann deswegen nicht mehr sein als eine Anregung, dem Begriff **Bewusstsein** näher zu kommen: Je nach Entwicklungsstand (des Bewusstseins!) ist das Verstehen und Wahrnehmen von 'Bewusstsein' anders und immer wieder neu. Vielleicht ist der Begriff 'Bewusstsein' nach dem Lesen dieses Artikels unklarer als vorher. Dann hat der Artikel seinen Sinn erreicht, weil Bewusstsein sich nicht starr einfangen lässt, sondern als ein in sich verändernde Größe als Teil der Lebensbewegung zu betrachten ist.

Bewusstsein lässt sich beschreiben als ein 'Gewahrsein von Unterschieden, ein Erleben und Registrieren von Gegensätzen, deren Wechselwirken und deren Angleichung'.

Bewusstsein ist das, was in einem Wesen entsteht, wenn Gegensätze eine Reaktion auslösen, die die Eigenexistenz des Wesens erlebbar macht. Bewusstsein ist das, was sich in einem Wesen verändert und wodurch sich die Lebens- oder Ausdrucksform (die einen Beweis der speziellen Bewusstseinsform darstellen!) als logische Folge ändern müssen: Formen sind sichtbar gewordene Bewusstseinsaspekte und -strukturen!

Geist und Materie rufen Bewusstsein hervor, aber Bewusstsein lässt Geist-Materie entstehen.

Bewusstsein ist die Instanz, die Substanz schafft *oder* von der Substanz hervorgerufen wird, ja auch die Substanz selbst sein kann.

Bewusstsein gibt es überall und auf jeder Ebene. Häufig wird Bewusstsein oder Bewusstwerden sehr begrenzt gleichgesetzt mit einem mentalen Verstehen und Erkennen. Jede Ebene hat aber ein Bewusstsein, das sich in der 'Art des Erfahrens' unterscheidet. Menschen haben ein körperliches und ein emotionales Bewusstsein, ein mentales und ein Seelenbewusstsein. Auch Pflanzen, Tiere und die Materie selbst haben ein Bewusstsein, ein Maß an und eine Eigenart von 'Gewahrsein' um ihre Existenz.

Bewusstsein gibt es als:

- ein differenziertes Wahrnehmen von Gegensätzen und Unterschieden auf einer Ebene;
- ein Wahrnehmen von verschiedenen Ebenen und deren Unterschieden.

Bewusstsein lässt sich noch am Einfachsten als eine 'freie Instanz', nicht gebunden an irgendwelche Formen oder Strukturen, egal auf welcher Ebene, bezeichnen. Aber gleichzeitig gilt: Das Bewusstsein schafft die Strukturen, Formen und Ebenen! Die verschiedenen Ebenen, mit denen wir arbeiten, von der dichtesten materiellen bis zur feinsten geistigen, sind allesamt *Bewusstseins Ebenen!*

Bewusstsein ist das, was das Leben erfahrbar macht und ist gleichzeitig die Instanz, die das Leben auskristallisiert, 'einfängt' und festhält, wodurch *Lebensformen* entstehen. Diese wiederum engen das Leben ein und es entsteht ein Wechselwirken zwischen Leben und Form.

Wenn Leben und Bewusstsein in einem Wechselwirken stehen, dann sind die *Lebensformen* die Manifestation dieses gegenseitigen Wechselwirkens! Die vom Bewusstsein selbst geschaffenen Lebensformen wiederum engen - für das Bewusstsein - das Leben ein, wodurch ein neues Bewusstsein entsteht zwischen Lebensform und Leben.

In dieser Betrachtung gibt es

- das Leben *selbst*
- das Bewusstsein
- die *Lebensform*

- eine Dreiheit, die sich in gegenseitiger Abhängigkeit befindet und in der das Bewusstsein der aktive, verbindende und Wachstum verursachende Pol ist. Wachstum bedeutet hier, dass der Gegensatz Leben - Lebensform nach und nach aufgehoben wird. Dies geschieht durch die Aktivität des Bewusstseins, die diese Dualität systematisch aufhebt, indem es immer wieder neue Formen schafft, die aber dem Leben mehr entsprechen - und Bewusstsein *sich schließlich selbst überflüssig macht*, wenn Leben und Lebensform ineinanderfließen.

Bewusstsein legt die Verbindung zwischen Leben und Form. Wenn ein Mensch sich entwickelt, steht das Bewusstsein zentral. Aber auch dies ist, wie alles im Universum, keine fixe Tatsache, sondern eine Betrachtung des Bewusstseins. Von einem bestimmten Zeitpunkt an verlagert der Mensch seine *Zentrierung in das Leben selbst*, und erlebt das gesamte Dasein in seiner Zweiheit, statt wie bisher in einer Dreiheit: Das Bewusstsein als getrennte und eigenständige Identität löst sich auf (der Prozess der 4. Einweihung). Von nun an lebt der Mensch in der Zweiheit Leben und Ausdruck. Das Bewusstsein wird zu einem *integralen* Teil des Lebens selbst und engt das Leben nicht mehr dadurch ein, dass es neue Formen schafft.

## Von welcher Bewusstseinssebene und welcher Betrachtung aus agiert ein Mensch oder eine Gruppe?

Das Bewusstsein hat einen Brennpunkt auf jeder Ebene. So hat ein Mensch gleichzeitig:

- ein Seelenbewusstsein
- ein mentales Bewusstsein
- ein emotionales Bewusstsein
- ein physisches Bewusstsein

Die Verankerung oder Zentrierung eines Menschen bezieht sich auf die vorherrschende Bewusstseinssebene und darauf, von woher die individuellen Prozesse (oft unbewusst) gesteuert werden. Sich darüber bewusst zu werden, ist sehr sinnvoll, um genauer zu erkennen, welche Motiven einer Handlung oder Aussage zugrunde liegen. Bei sehr vielen Menschen heutzutage ist das Bewusstsein im Emotionalen zentriert und verankert. Jeder Mensch steuert sein Leben aus einer bestimmten Haltung und Bewusstseinsstruktur heraus, ob positiv und zukunftsorientiert oder ungut aus einer Begrenzung heraus. Zum Beispiel kann ein Mensch sein Leben von einer emotionalen Angst vor Veränderung oder irgendwelchen Verlusten steuern und entsprechend sein ganzes Handeln danach richten. Auch viele Gedankenstrukturen haben ihren Impuls auf der emotionalen Ebene und sind damit eine Verstärkung emotionaler Wünsche. Im Osten spricht man von Kama-Manas: Die aus dem Gefühlsbereich entstandenen Gedanken. Eine nicht immer angebrachte Struktur, weil das Mentale Ängste und sonstige schwierige Zustände verstärken und dadurch auch zu Krankheiten führen kann.

Zum Beispiel, wenn man nicht mehr konstruktiv über ein emotionales Problem nachdenkt, sondern wenn das Denken Teil des Problems geworden ist, weil man sich nur noch und vor allem nicht kreativ lösend damit beschäftigt.

Eine andere Differenzierung kann anhand der Chakren vorgenommen werden. Dort kann man sehen, welches Zentrum das vorherrschende und steuernde ist, von wo aus Impulse und Erneuerungen ins Leben kommen.

Eine genaue Betrachtung ist hier sinnvoll, weil z.B. ein Wissenschaftler, der im Beruf stark mental arbeitet, durchaus emotional zentriert sein kann, das heißt, dass seine Denk- und Forschungsarbeit emotional gesteuert wird. Das kann man daran erkennen, dass ein Mensch bei der Verwirklichung eines Projektes oder dem Beweisen eines Gesetzes von seinem persönlichen Ehrgeiz getrieben wird. Diese emotionale Zentrierung führt dann leicht zu Fehlinterpretationen und zu einer subjektiven Argumentation – dazu gibt es viele Beispiele in der sogenannten offiziellen und exakten Wissenschaft.

Oder wenn Wissenschaftler sich mit Astrologie oder Homöopathie beschäftigen. Hier fehlt plötzlich jegliche 'wissenschaftliche' Objektivität, womit sie sonst ein für sie 'unbekanntes' Phänomen betrachten, reagieren plötzlich sogar heftig und abweisend!

Wer bewusst und intensiv mit sich arbeitet, sollte ein Wissen um die eigene Zentrierung und Bewusstseinsverankerung haben, weil dies all das, was jemand macht, auflädt. Jede Handlung ist von diesem Bewusstsein geprägt und dementsprechend sind auf lange Sicht auch die Wirkungen.

Bewusstsein ist also ein integraler Bestandteil der grundlegenden *Zweiheit* zwischen Einheit und Dualität, weil es einerseits daraus entstanden ist und andererseits gleichzeitig der Motor ist, die *Dualität selbst* und diese *Zweiheit* wieder aufzulösen.

Es lohnt sich, mal in Ruhe über dieses Thema zu sinnieren und die unterschiedlichsten Möglichkeiten in sich wirken zu lassen, was Bewusstsein sein kann und ist.



## Der Einfluss unseres Bewusstseins

Wir beeinflussen unentwegt das Energiefeld der Erde, wie ich in verschiedenen Artikeln immer wieder erwähnt habe. Dies tun wir mit unserem ganzen Sein, nicht nur durch das, was wir denken und fühlen. Je weiter ein Mensch sich entwickelt und dabei seine Identität intensiver und differenzierter erfährt, desto stärker wird die individuelle Prägung, die jemand auf das gesamte Energiefeld der Erde hat. Auch wenn dies nicht gleich wahrnehmbar ist, so ist trotzdem ein Einfluss da, der einen Beitrag dazu liefert, Strukturen zu wandeln. Das Bewusstsein, mit dem ein Mensch lebt, seine innere Ausrichtung und konsequente Haltung *haben* eine Wirkung.

Vor allem ist das, was wir richtig bearbeiten und bewusst machen, eine große Hilfe für uns selbst und über uns hinaus. Wer sich Zeit nimmt, in Stille mit sich zu sein, über die persönliche Lebenssituation nachzudenken, und sie zu verarbeiten, vertieft und differenziert sein Leben und damit wiederum das der gesamten Erde. Je weiter ein Mensch sich entwickelt und dabei lernt, sein Bewusstsein nach innen zu verlagern, bis er schließlich sein Leben von innen nach außen gestalten kann, desto größer und umfassender wird sein Einfluss. Bedenke, dass innere Veränderungen ihren Niederschlag auf tiefere Ebenen haben, umgekehrt nicht immer. Wer z.B. die innere Ursache eines körperlichen Problems erkennt und lösen kann, heilt damit auch den Körper. Wer rein körperlich ansetzt, heilt damit nicht zwingend auch die Ursache.

Daher ist es von Bedeutung, eine Situation in einem möglichst großen Bewusstseinsrahmen zu erkennen und anzugehen, auch wenn dies mehr Zeit und Anstrengung bedeutet und die konkrete Wirkung auf sich warten lässt. Wer vom Punkt der Seele ausgeht, weiß um die heilende Wirkung auf allen Ebenen, aber auch, dass die Heilung auf der inneren Ebene die wichtigste ist. Dies ist ein Grund, warum fortgeschrittene Menschen, z.B. geistige Lehrer, häufig auch körperlich krank werden, und dies u.U. nicht heilen können (oder auch nicht wollen!): Sie identifizieren sich mit einem größeren Lebensrahmen und wissen, dass sie individuell nicht gesund sein können, wenn nicht das Ganze gesund wird. Ein solcher Mensch erfährt die Krankheit sogar als Teil seines Prozesses.

Wir sollten uns immer wieder genug Zeit nehmen, still zu sein und nach innen zu schauen – und dadurch ein anderes Verstehen von vielen Aspekten des eigenen Lebens bekommen. Wer dies regelmäßig tut und sich dabei klarer wird über seine individuellen Lebensmotive, seine wirkliche persönliche Ausrichtung und den Stand seiner eigenen Entwicklung, gibt dem Energiefeld der Erde damit sehr viel!

Es sind nicht die vielen und großartigen Übungen und Prozesse, sondern die stimmige, ehrliche und klare Ausrichtung bzw. Haltung, sich und anderen gegenüber, die letztendlich wirkliche und durchgreifende Veränderungen herbeiführen.



### **Entwicklung findet dort statt, wo das Bewusstsein eines Menschen ist**

Leben ist Entwicklung. Wir können nur unterscheiden zwischen bewusst gelenkter Entwicklung und unbewusst herbeigeführter. Alles ist göttlich und gehört auf irgendeine Weise zum gesamten Leben, zum gesamten Entwicklungsprozess. Was aber Entwicklung ist und vor allem, wie sie stattfindet, das ist nicht festgelegt oder an bestimmte Formen gebunden. Es gibt eine uns übergeordnete Wahrheit und die umfasst alle Aspekte und Ansätze des Lebens. Wer sich gezielt mit seinem Leben beschäftigt, wird bestimmte Grundlagen, Theorien, Meditationsmethoden usw. finden, die ihm helfen, den nächsten Schritt zu machen. Wichtig ist dabei anzuerkennen, dass diese Grundlage in dem Moment für die Person absolut wahr ist und entsprechend konsequent verfolgt werden sollte und sie aus umfassender Sicht immer gleichzeitig relativ ist. Das heißt, dass sie ihre Aufgabe irgendwann verliert, keinen Halt in dem eigenen Lebensprozess mehr bietet und ersetzt werden muss durch eine andere Herangehensweise. Die große Bedeutung, die eine Grundlage für jemanden haben kann, führt oft dazu, dass sie als einzig wahr und für alle richtig gesehen - und auch tatsächlich so erlebt wird! Dies alles wieder loszulassen, um sich selbst den nächsten Schritt zu ermöglichen, ist ein genauso wichtiger Aspekt des Gehens – oft ein für uns schwieriger Aspekt, da wir mit Verlustangst bzw. auch mit Vertrauen konfrontiert werden.

Diese Überlegungen sind auch wichtig, wenn wir das 'normale' Leben anschauen. Aus geistiger Sicht reagieren Menschen, wenn es um ihre Entwicklung geht, auf von innen gesetzte Impulse und zwar ihrem Bewusstsein entsprechend.

Beispiel: Aus geistiger Sicht hat Sport eine große Bedeutung. Ein einfaches Fußballspiel ist eine Übung in Gruppenprozessen – Teamgeist, Zusammenspiel und alles andere, was in einem Teamsport notwendig ist, sind Aspekte von Gruppenbewusstsein. Ach die stimmig gelebte Dualität, wenn Mannschaften gegeneinander antreten: Sie spielen intensiv und oft auch fanatisch *gegen* einander, sind aber als Menschen *keineswegs gegeneinander!* Einzelsportler zeigen der Welt, was man erreichen kann, wenn man mit aller Konsequenz ein Ziel verfolgt.

Die Fußballweltmeisterschaften, wie auch die Olympischen Spiele, liefern einen enorm wichtigen Beitrag zur Einswerdung der Menschheit. Sie stehen als Symbol dafür, wozu die Menschen fähig wären, wenn sie ständig in einem weltumfassenden und auf eine Idee ausgerichteten Bewusstsein bleiben würden. Auch wenn solche Veranstaltungen schon längst auch für egoistische, politische und (reine) Geldzwecke missbraucht werden.

Das Bewusstsein der übergroßen Mehrheit der Menschen ist auf das Konkrete, Materielle ausgerichtet und deswegen können auch nur da Bewusstseinsprozesse ablaufen, die zu Erkenntnissen und Erneuerungen führen. Neue Impulse werden immer vermischt mit menschlichen – und deswegen oft noch egoistischen und leider auch destruktiven – Aspekten und führen zu entsprechenden Erfahrungen. Wer lernt, das Leben in einem größeren Rahmen zu verstehen, sollte versuchen, alles als Aspekt des Wachsens zu sehen – auch die für uns negativen und destruktiven Ereignisse. Sie sind oft die karmischen Wirkungen eines Zusammentreffens von geistigen Impulsen und menschlichen Begrenzungen, wodurch ein neuer eigendynamischer Prozess entsteht, der viele Erfahrungen ermöglicht, wenn auch oft sehr leidvolle. Trotzdem ist es wichtig sich immer vor Augen zu halten, dass solche grausamen und leidvollen Prozesse nicht sein müssten: Es gibt keine Rechtfertigung für egal welches Leid, auch wenn es im gesamten Leben einen Sinn und erklärbaren Grund hat!

Wer die Welt aus einem spirituellen Bewusstsein heraus anschaut, sollte versuchen, eine größere Wahrheit in einem Lebensprozess oder Ereignis zu erkennen und es dann mit Liebe anzunehmen. Aus diesem Anerkennen und Verstehen heraus ist dann ein Handeln möglich und oft notwendig. Die richtige Handlung, die den Prozess

unterstützt, ist wiederum von vielen Aspekten abhängig: Ob jemand für die Welt meditiert oder in einer Aktion auf die Straße geht oder sich politisch engagiert – alles ist wahr und richtig, je nach Bewusstsein und Standpunkt eines Menschen. Diese Tatsache anzuerkennen fällt viele Menschen oft schwer, wenn sie von ihrer eigenen Idee oder Herangehensweise – mit recht auch – überzeugt sind!

Die momentane Coronasituation bietet viele Chance für die Menschen zu wachsen und einen größeren Bewusstseinsschritt zu machen!



## 4. Individuelle Aspekte geistiger Entwicklung

### Okkulte Blindheit oder die dunkle Nacht der Seele

Die Entwicklung der Menschen findet zum größten Teil im Dunkeln, in Unwissenheit statt. In den ersten Entwicklungsphasen ist dies natürlich und bedingt durch das beschränkte Bewusstsein eines Menschen, der nicht in der Lage ist, sein Leben zu verstehen und bewusst in Kontakt mit den höheren Ebenen zu sein.

Später, wenn ein Mensch zu suchen anfängt, erfährt er zum ersten Mal bewusst seine Blindheit: Er erlebt seine Unwissenheit und die Begrenzung seiner Wahrnehmung, wie wenig er über seine eigenen Prozesse weiß. Er hat ein Gespür für sein Potenzial, für die Qualität und Schönheit seiner Seele, aber er weiß nicht, wie er dieses stimmige Empfinden konkreter machen kann.

Blindheit wird von der Seele gezielt zum Schutz vor einem zu schnellen Wachsen und einer damit verbundenen vorzeitigen Entwicklung eingesetzt. Die erste Wirkung, die durch einen vermehrten Kontakt mit der Seele entstehen sollte, ist eine Reinigung und eine Wandlung in der Persönlichkeit selbst. Deswegen muss der Mensch gezwungenermaßen auf seine Persönlichkeit mit ihren uralten karmischen Strukturen ausgerichtet bleiben, bis die Energien der Seele und der anderen inneren Quellen gefahrlos einströmen können, ohne alte und auch negative Strukturen zu verstärken – auch wenn sich dies nie ganz vermeiden lässt. Erst wenn die Reinigung und Klärung stattgefunden hat, kann das Seelenlicht die wartende Schönheit und die Qualitäten des Menschen sichtbar machen.

Von okkultur Blindheit spricht man, wenn die Seele gezielt eine Verdunkelung in der Persönlichkeit veranlasst – auch dies nur deswegen, damit die Persönlichkeit zu eigenen Entscheidungen und Erneuerungen finden kann. Die Person muss bestimmte Veränderungen ganz allein machen, nicht im Lichte und mit Unterstützung der Seele! Das ist eine sehr unangenehme Zeit, in der ein Mensch keine Richtung erkennt und keine Antworten bekommt. Es gibt keine Quelle – weder eine innere wie die Seele, noch eine konkrete äußere, wo eine Antwort zu finden wäre auf die von ihm oft in Verzweiflung gestellten Fragen und in seinem Suchen. Der Mensch bekommt keine Antworten und er wird dazu gezwungen, mit dem, was ist zu SEIN, und sonst nichts.

Das *Überwinden der Blindheit* ist ein notwendiger Aspekt einer geistigen Entwicklung und dies geschieht durch die eigene geistige Arbeit. Jeder sollte *seinen* Weg finden, wie die eigene Blindheit zu überwinden ist. Dies kann einem logischerweise nicht gesagt werden!

#### Zitat<sup>1</sup>:

'Von dem Moment an, wo ein Mensch das erste blasse Aufleuchten von 'etwas Anderem' auffängt und sich selbst in der Nebeneinanderstellung zu dieser schwach gefühlten, entfernten Wirklichkeit sieht, ist die Blindheit etwas, das dem sich beeilenden Aspiranten von der Seele auferlegt wird, damit die Lektionen der bewussten Erfahrung, der Jüngerschaft und später der Einweihung richtig assimiliert und ausgedrückt werden mögen. Durch sie wird der hastige Sucher vor einem zu schnellen und oberflächlichen Fortschritt bewahrt.

Es ist Tiefe und ein tiefgründiges 'Verwurzeltein', wonach der innere Lehrer und später der Meister schaut. 'Okkulte Blindheit', ihre Notwendigkeit, ihr weises Behandeln und ihre schließliche Beseitigung sind Teile des Lehrplanes, der dem Aspiranten auferlegt wird. Blindheit ist deshalb, esoterisch gesprochen, der Ort des Lernens.

Okkulte Blindheit wird geistig veranlasst und 'verdunkelt' den Glanz und die versprochene Errungenschaft und Belohnung. Der Mensch wird auf sich selbst zurückgeworfen. Alles, was er sehen kann, ist sein Problem, sein winziges Gebiet der Erfahrung und seine - für ihn - schwache und begrenzte Ausrüstung. Die Schönheit des Unmittelbaren, der Glanz der gegenwärtigen Gelegenheit und das Bedürfnis, sich auf die Aufgabe und den Dienst des Augenblicks zu konzentrieren, sind die Belohnungen des Vorwärtsgehens in die anscheinend undurchdringliche Dunkelheit.

Für den Eingeweihten ist diese Blindheit noch esoterischer; für ihn verbleibt absolut kein Licht - weder Erdenlicht noch irgendein Licht in den drei Welten. Nur Schwärze ist vorhanden.'

Der Mystiker gab dieser den Namen '**die dunkle Nacht der Seele**' (im Osten als **Pralaya** bezeichnet). Die wahre dunkle Nacht (von welcher die dunkle Nacht der Mystiker nur eine schwache Widerspiegelung ist) bezeichnet einen sehr erhabenen Zustand des Seins und der Entwicklung.

Blindheit ernährt und beschützt, vorausgesetzt, dass sie innewohnend und natürlich, von der Seele auferlegt oder geistig verursacht ist.

Es gibt auch eine *selbstverursachte Blindheit*, nämlich dann, wenn ein Mensch sich weigert, die ihm anvertraute Verantwortung, die ihm gebotene Gelegenheit zu nutzen. Der Mensch macht sich blind aus irgendeiner Angst heraus und wird am Ende von dieser selbstverursachten Blindheit in seinem Wachsen behindert.

<sup>1</sup> A. Bailey: Strahlen und Einweihungen, Seite 239

Die Bedeutung von Pralaya zu verstehen ist deswegen wichtig, weil ein Mensch in seinem geistigen Gehen immer wieder (und zeitweise immer häufiger!) mit solchen Phasen der Blindheit und Dunkelheit konfrontiert wird. Wer dies nicht versteht und auch nicht als einen wichtigen und positiven Aspekt seines Gehens versteht, wird leicht ungute Energien wie Unsicherheit, Angst oder Zweifel aufkommen lassen, die allesamt dann eine blockierende und verzögernde Wirkung haben. Wer aber die Bedeutung der 'dunklen Nacht der Seele ' versteht, kann so eine Phase nutzen, größere Wachstumsschritte zu machen – gerade auch, wenn jemand gar nicht weiß, was und wie! Je größer die innere Stabilität und geistige Festigung ist, desto intensiver können diese herausfordernden Phasen genutzt werden.



## 5. Gedanken zur eigenen Entwicklung

### Fragen, die man für sich beantworten sollte

#### Welche Fähigkeiten biete ich meiner Seele an?

Auch wenn ich dies schon mal erwähnt habe: Diese Fragen sind alle relativ einfach und bilden ein Gerüst für die gezielt und bewusst gelenkten Prozesse unserer Entwicklung. Der richtige Umgang mit den Fragen ist eine kontinuierliche und entspannte Beschäftigung. Der Faktor Zeit und die innere Stille geben die besten Antworten.

Wer sich die Mühe macht, die in jedem Rundschreiben gestellten und differenzierten Fragen zu beantworten – und sich dabei wirklich mindestens einen Monat Zeit lässt -, wird am Ende ein klares Gerüst haben, in dem sichtbar wird, wo er steht und welche innere Ausrichtung vorhanden ist. Daraus lassen sich viel leichter Ideen und Möglichkeiten für das Weitergehen ableiten.

Diesmal die Frage: welche Fähigkeiten biete ich meiner Seele an? Hier sollte man sich vor allem erst einmal positiv sehen und davon ausgehen, dass man sehr viele Fähigkeiten hat. Nicht gleich irgendwelche großartigen Überlegungen anstellen, die einen einzigartig machen, sondern mit dem anfangen, was ist. Dabei sind auch die einfachsten, ja 'banalsten' Sachen wichtig. Wer kochen kann, wer Kontakte pflegen kann, wer handwerklich geschickt ist... es gibt nichts, was nicht als Fähigkeit zu sehen ist. Erst danach kann man überlegen, welche spezifischen Eigenschaften man hat. Dazu gehören sowohl die, die man lebt und kennt, als auch, die, die man früher mal gelebt hat oder die, von denen man weiß, dass man sie hat, aber nicht die Zeit hatte, sie auszuarbeiten oder umzusetzen.

Wer so offen vorgeht und sich auch in ein positives Licht stellt, wird aufschlussreiche Erkenntnisse über sich gewinnen können.

Erst wenn man soweit gegangen ist, setzt man sich als Nächstes mit der eigenen Seele in Verbindung und überlegt, welche Eigenschaften die Seele 'gebrauchen' kann. Womit kann ich am meisten Menschen oder meiner Umgebung dienen, was unterstützt das Wachsen anderer Menschen am besten?

Wer benennt welche Qualitäten für das eigene Leben und das der anderen eine Bereicherung sind, welche Qualitäten deswegen als Kanal für die Seele dienen können, kann diese bewusst und gezielt stärken und leben. Wir wissen und spüren diesbezüglich mehr, als wir uns selbst meist bewusst machen und können dies durch eine einfache Entscheidung auch ändern.



## 6. Meditation und Übung

### Fantasieübung

Ähnlich wie bei den vorigen Meditationsübungen spielt hier die Vorstellungskraft eine zentrale Rolle.

Fantasie wird häufig als etwas Kindisches oder Realitätsfremdes abgetan. In Wirklichkeit ist die Fantasie nichts anderes als das Wahrnehmen und oft intensive Erleben einer inneren Realität.

In der Fantasie erlebt jemand ganz tiefe und stimmige Aspekte von sich, die in der konkreten und begrenzten Welt mit den vielen Herausforderungen keinen Platz (mehr) haben. Wer sich damit beschäftigen will, was für einen selbst zutiefst wahr ist bzw. wäre, sollte diese Übung machen.

Setze dich hin mit einem aktuellen oder auch grundlegenden Thema. ZB.

- Wie kann ich das momentane Thema von mir stimmig lösen?
- Wie will ich in meinem Leben grundsätzlich weitergehen?

Lasse jetzt *alle* konkreten und in irgendeiner Weise begrenzenden Aspekte weg. Stattdessen öffne dich für alles was sein würde, wenn *alles sein darf*. Wenn du genug Geld hättest, total frei sein würde, du alles bestimmen darfst...

Lasse wirklich alles zu, was dann in dir – in deiner Fantasie! – in Bewegung kommt. Bilder, Erlebnisse, Körperreaktionen. In allen Reaktionen in dir liegt eine tiefe Wahrheit und es ist hier die Aufgabe, diese ohne Abstriche zuzulassen.

Ganz leicht kommen wir in ein bekanntes 'ja, aber...' Muster und sind dann schon längst von den Begrenzungen und konkreten Situationen, statt in der befreienden Kraft – was die Fantasievorstellung ist! – zu bleiben. Was allerdings ein guter Nebenaspekt ist um festzustellen, wie jemand tatsächlich offen, fähig und bereit ist, die eigenste Wahrheit zuzulassen und dann auch danach zu gehen. So einfach ist diese Übung für viele Menschen gar nicht! Deswegen wichtig, sie öfter einige Zeit hintereinander zu machen und dabei immer tiefer in die eigene Fantasiewelt einzudringen.

Nach der gelungenen Fantasieübung ist es dann die Aufgabe, diese Energie mit der Realität in Verbindung zu bringen – ohne sich zu schnell und stark davon (wieder) einengen zu lassen! Die Idee ist, dass die Energie der Fantasie die Realität im persönlichen Sinne wandelt, statt wie fast immer von der Realität verdrängt zu werden. Bedenke, dass es für eine Situation immer mehrere Lösungen gibt, die vom Bewusstsein eines Menschen direkt abhängig sind! Die Fantasie kann, wenn konsequent angewandt, sehr wohl zu anderen und stimmigeren Lösungen führen! Wichtig ist es, konsequent, offen und sich selbst gegenüber ehrlich zu sein!

