

# 17. RUNDSCHREIBEN März 2022

Jacques Suijkerbuijk

## Die Themen:

1. Allgemeine und grundlegende Themen
  - Die neue Generation
2. Die Geistige Welt
  - Devas oder Engelwesen
  - Schönheit
3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung
  - Der mystische und der okkulte Weg
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
  - Individuelle Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten
  - Effektivität und Zeiteinteilung
  - Kreativität, Schöpferisch sein
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
  - Norm und Freiheit, Tradition und Wandlung
6. Meditation und Übung
  - Deine individuellen Rhythmen und Effektivität

---

Vergesst nicht, dass die Menschheit wächst, indem sie Momenten der Krise ausgesetzt ist.

**Alice Bailey**

Eine Krise gibt uns die Möglichkeit, unsere Kreativität zu leben, denn sie bietet uns die Möglichkeit, mal völlig anders zu denken.

**Abhijit Naskar**

---

## 1. Allgemeine und grundlegende Themen

### Die neue Generation

Wir wachsen in ein neues Zeitalter hinein, was für viele von uns als Grundgedanke schon längst normal ist. Dies bedeutet auch, dass eine neue Generation Kinder heranwächst, die nochmal eine ganz andere Weitsicht in sich trägt als wir.

Waren die 60er Jahre schon in vieler Hinsicht ein großer Aufbruch, ein Sprengen von alten Energiemustern als Ergebnis der sehr leidvollen Kriegsjahre davor, gefolgt von den vielen neuen Prozessen und weiteren Öffnungen durch psychologische, soziale und medizinische Erkenntnisse, sehr große technische Erneuerungen und vor allem die alles tragende spirituelle Öffnung – auch wenn diese von sehr vielen heute noch nicht anerkannt oder in dieser Bedeutung gesehen wird!

Diese neue Bewegung ist natürlich noch lange nicht zu Ende, zu viel ist noch zu tun, bis wir eine normale Welt für Mensch und Natur haben.

Jede Generation von Kindern, die geboren wird, wächst von Anfang an in ein neues und jedes Mal erweitertes Energiefeld hinein. Sie trägt entsprechend immer weniger von den alten Energien des vergangenen Jahrhunderts in sich und das ist gut so! Viele Kinder, gerade hier bei uns im Westen, wachsen unter anderen Bedingungen auf, können von Geburt an sich frei und offen mit ihrer ganz eigenen Identität beschäftigen, statt erst einmal wie früher in schwierige und erstarrte Erziehungsstrukturen hinein geboren zu werden oder auch noch vom Kriegstrauma der Eltern stark beeinflusst zu sein. Die Nachkriegsgeneration war nicht nur mit dem Öffnen einer neuen Lebensqualität beschäftigt, sondern in gleichem Maße mit dem Verarbeiten und Ablösen vergangener kollektiven Strukturen. Strukturen, die sich z.T. über Jahrhunderte gefestigt haben in Kultur, Erziehung, Religion und zu vielen erstarrten und entsprechend einengenden Mustern geführt hatten. Wer mal eine Familienaufstellung gemacht hat weiß, wie stark die vergangenen Strukturen in einem wirksam sind!

Das immer feinere und differenziertere Wissen über psychologische und soziale Prozesse bei Kindern ermöglicht auch ein anderes Verstehen vom menschlichen Leben als Ganzes. Die Kinder, die in diesem Energiefeld aufwachsen, haben ganz natürlich ein anderes Erleben und Wissen von sich – auch wenn viele dies sicher nicht gleich leben können, wenn ihre Eltern noch nicht selbst den ganzen Bewusstseinsraum in sich geöffnet haben.

So groß wie die Bewusstseinsöffnung in den 60er Jahren war, ein genau so großer Quantensprung im Bewusstsein steht uns noch bevor und wird die Welt in eine noch höhere Energiestruktur – manche sprechen auch von Frequenz – bringen! Ein nicht unwichtiger Faktor dabei ist auch, dass sich jedes Jahr viele alte Menschen von ihrem Körper verabschieden und damit das konkrete irdische Energiefeld nicht mehr direkt beeinflussen kön-

nen! Sie tragen ja die alten leidvollen, einengenden und meist nicht wirklich verarbeiteten Muster noch stark in sich!

Es ist ganz offen und für uns auch nicht bekannt, wie eine größere Wandlung auf Erden aussehen wird (in den 60er Jahren konnten sich die Menschen auch überhaupt nicht vorstellen, was für wichtige und grundlegende Änderungen da stattfanden!). In Wirklichkeit geht es darum, dass die Wesenheit unseres Planeten eine größere Bewusstseinswandlung – eine neue Einweihung - machen wird. Die Menschheit spielt in diesem Prozess eine zentrale Rolle, indem sie neue und höhere Energien anzieht und immer stärker auf Erden wirken lässt. Darauf reagieren auch alte, erstarrte und längst überholte Strukturen, die sich aber gerade dadurch nochmal massiv aufdrängen, wie wir in der heutigen Zeit politisch und wirtschaftlich erleben. Trotz aller einengenden und menschenverachtenden politischen Strukturen, Unterdrückung von Freiheit und Selbstbestimmung, ist diese Erneuerung nicht sehr weit und wird eine gute Veränderung herbeizwingen.

Die Coronasituation ist dabei als Auftakt zu sehen, werden doch dadurch viele Strukturen – konkrete und bewusstmäßige – offengelegt! Sowohl die kollektiven als auch die individuellen Energiefelder sind momentan sehr aufgewühlt, unklar und oft verwirrend. Wir wissen immer weniger, was jetzt in der Pandemiegeschichte wahr und nicht wahr ist, wie man sich noch verhalten soll und wie auf jeden Fall nicht.

Corona spielt natürlich bei vielen eine große Rolle, die z.B. durch ihre Arbeit oder Lebenssituation unmittelbar davon betroffen sind. Gleichzeitig ist es gut im Bewusstsein zu halten, dass Corona für die Menschheit und für unseren Planeten nicht wirklich so wichtig ist! Vielleicht ist die gemeinsame Konzentration auf ein Thema das Allerwichtigste der momentanen Situation! Wenn wir dies übertragen auf das Leben selbst, das menschliche Miteinandersein, die Bereitschaft, die Qualität Liebe als Grundton in unser Leben zu nehmen, ist es schon mal ein guter Lernprozess. Die weltweit ungunstigen politischen Spannungen – sichtbar oder manipulativ unterdrückend -, Klimakrise und Hungersnot sind eine viel größere Herausforderung und auch Bedrohung für uns!

In der Erziehung der Kinder hat sich schon sehr viel getan. Trotzdem ist in wesentlichen Bereichen auch da noch genug zu tun. So wie Kinder und Jugendliche heutzutage schon *intellektuell* gut darauf vorbereitet werden, als Erwachsene passend in der Gesellschaft leben zu können, so sollte in Zukunft Kinder darauf vorbereitet werden, auch *als Mensch* dazu zu gehören. Über die wirklich wichtigen Themen wird inhaltlich kaum gesprochen: das Gestalten des individuellen Lebens, über Liebe und Beziehung, das Leben in seiner gesamten Schönheit als Teil einer viel größeren Wahrheit zu verstehen. Natürlich gibt es Fächer wie Sozialkunde, Ethik, Religion, aber die streifen diese Themen aus meiner Sicht nur sehr bedingt und sollten mindestens gleichwertig wichtig sein wie die sg. jetzigen Hauptfächer. Die Intelligenz der heutigen Kinder ist in Vergleich zu vor 60 Jahren enorm gestiegen, aber dies bedeutet nicht, sie im intellektuellen Sinne immer noch weiter zu fördern!

Die Sensitivität und das positive innere Wissen vieler der heutigen Kinder ist groß und wird einen wachsenden Einfluss auf unser Leben und eine entsprechende Bedeutung für eine positive Zukunft haben.



## 2. Die Geistige Welt

### Devas oder Engelwesen

Leben ist nicht an für uns Menschen erfahrbare oder sichtbare Grundlagen gebunden und das menschliche Bewusstsein ist in der Wahrnehmung immer noch sehr beschränkt. Es gibt im Universum viele Bewusstseins Ebenen, und auf allen Ebenen gibt es Lebensformen, die eine Eigenexistenz und ein eigenes Bewusstsein haben. Dazu gehören auch die vielen Wesen, die wir unter dem Namen Engel (und in den östlichen Religionen als Devas) kennen.

Engel oder Devas sind eine Gruppe von Wesenheiten, die auf allen inneren Ebenen existieren und sich - genauso wie die Menschen - in unterschiedlichen Entwicklungsstadien befinden und mit verschiedenen Aufgaben beschäftigt sind.

Der wesentliche Unterschied zu den Menschen ist, dass sie nicht in einen physischen Körper inkarnieren. Je nach Art, Entwicklung und Aufgabe sind sie auf den unterschiedlichen Ebenen anzutreffen und erfüllen dort ihre Aufgabe. Sie werden auch als Baumeister oder Bauherren bezeichnet. Es ist ihre Aufgabe, aus geistigen Impulsen kreative Energien zu machen, die dann von Menschen genutzt werden um damit Konkretes zu gestalten.

Viele Engel arbeiten in vielfältigster Art und Weise mit Menschen zusammen, andere sind mit den Naturreichen (Pflanzen, Tiere, Erde) verbunden, wo sie eine lenkende Aufgabe haben - immer in Zusammenarbeit mit den vielen Elementarwesen. Auf das menschliche Geschehen nehmen sie ständig Einfluss, zukünftig auch in einem aktiven und immer bewussteren Austausch, wenn die Menschen offener für ihr Wirken werden. Das zunehmende Interesse vieler Menschen an ihnen zeigt diese wachsende Offenheit. Es gibt immer mehr Literatur über Engelwesen bzw. Devas und nicht zuletzt durch die Findhorngemeinschaft und Dorothy Maclean ist schon einiges über ihr Wirken bekannt geworden.

Erzengel sind hohe Wesenheiten, die lenkend über der gesamten Engelwelt stehen. Zu jedem der sieben Strahlen gehört auch ein Erzengel.

Wer das Leben eher im Sinne von Energien betrachtet, statt von Wesenheiten zu sprechen, kann Engel auch als die *schöpferische Instanz einer Form* betrachten. Sie verkörpern das Prinzip des Gestaltens: das, was aus einer Form eine *lebendige* Form macht.

### Zusammenarbeit zwischen Menschen und Engeln

Für uns Menschen ist es deswegen sinnvoll, sich mit diesen Wesen zu beschäftigen, weil wir in Zukunft immer enger mit ihnen zusammenarbeiten werden.

Jeder kann anfangen, sich innerlich mit Engeln zu verbinden, wenn er oder sie eine bestimmte Aufgabe erfüllt. Z.B. kann man sich mit dem Hausengel verbinden, wenn man renoviert, mit dem Gartenengel, wenn man dort arbeitet oder, wer heilerisch tätig ist, kann sich vor der Arbeit mit einem Heilengel verbinden und sich unterstützen und inspirieren lassen.

Engel bzw. Devas sind sehr bereit zu helfen, es ist ihr Wesen - sie brauchen dazu die richtige Grundlage, vor allem die Offenheit der Menschen, die Hilfe auch anzunehmen. Wer sich aktiv mit ihnen verbindet, schafft einen offenen Kanal nach innen, wodurch Effektivität und Wirkung einer Handlung oder Situation optimiert werden. Dies gilt z.B. auch in Gruppen (wie bei Konferenzen, Verhandlungen ...). Würden die Teilnehmer sich am Anfang in der Stille begegnen und sich auf das gemeinsame Thema ausrichten, öffnen sie dadurch den inneren Raum, in dem Engelwesen viel leichter ihre heilenden Impulse einbringen könnten!



## Schönheit

### Was ist Schönheit, wann erleben wir etwas als 'schön'?

Schönheit ist das Erleben der *inneren Qualität* einer Form (mit Form sind auch Gedanken, Gefühle, Lebensumstände, Situationen gemeint). Wer eine Form als *Ausdruck ihrer inneren Wahrheit* erkennt, sieht darin ihre Schönheit. Es gibt bei Menschen ein natürliches Empfinden für das, was schön ist, für das, was in einer Form, Situation schön wäre - nämlich dann, wenn die Form in Einklang mit der darin enthaltenen Wahrheit steht.

#### Zwei Beispiele dazu:

- Ein Fotograf kann ein Bild von einer dreckigen Straße voller Abfall machen - die wir normalerweise nicht unbedingt als schön, eher als abstoßend oder zumindest als unangenehm empfinden - und mit dem richtigen Blickwinkel, den richtigen Lichtverhältnissen, alles so festhalten, dass darin die Schönheit dieser Situation erfahrbar wird. Konkret: Das Schöne IST vorhanden, wenn jemand dies sehen, wahrnehmen kann! Wer das Innere sieht (besser gesagt: die Einzigartigkeit einer Sache), wer DAS WAS IST sieht - ohne weitere Ge-

danken und Gefühle, ohne Kritik und Bewertung, erkennt das Schöne in jeder Situation, jedem Gedanken, jedem Gefühl, jedem Wesen.

- Wer still wird und eine schwierige Situation oder Begegnung erst einmal so anschaut, *wie sie ist* – ohne Reaktionen, ohne vorgefertigte Meinung, ohne Kritik, oder zuhört, was jemand meint, was jemand aus seiner Sicht gemacht hat, erkennt dann die (immer in Allem) vorhandene Schönheit und erfährt dadurch in sich eine andere Begegnung und tiefere Berührung mit der Person oder der Situation.

Jeder Mensch trägt seine Schönheit in sich und ist - bewusst oder unbewusst – ständig bestrebt, diese Schönheit zum Ausdruck zu bringen oder Situationen zu schaffen, die diese Schönheit erfahrbar machen oder berühren. Es ist die spezielle Qualität seines Lebens, die er verwirklichen will.

Dieser Prozess findet sich im Körper wieder in dem Wechselwirken zwischen Herz-Zentrum – Sitz der inneren Schönheit - und Solarplexus-Zentrum – Zentrum des individuellen Ausdrucks. Die Reibung oder Spannung, die dadurch entstehen kann, wird zeitweilig auch zu Herz- und Magen-Darmbeschwerden im Körper führen.

Das Tierkreiszeichen Stier steht mit Schönheit in direkter Verbindung. Die Beziehung zur Natur, die man den Stiermenschen nachsagt, kommt genau daher: Die Natur IST die sichtbar gemachte innere Schönheit, sie kann nichts anderes, als diese zum Ausdruck zu bringen. Sie verkörpert die sichtbar gemachte Qualität des Lebens – daher unser Empfinden, wie stark die Natur uns unterstützt, Kraft gibt und ausgleichend wirkt. Sie verbindet uns unmittelbar und ganz mit unserer eigenen Schönheit. Ein Hauptprozess in der heutigen Welt ist, zu lernen, äußere Schönheit durch eine innere, sichtbar gemachte Schönheit zu ersetzen – statt äußerer Schönheit als Ersatz dafür.

Kunst in jeglicher Form ist der spezifisch menschlicher Ausdruck der inneren Schönheit. Hier zeigen sich oft auf einmaliger Art und Weise, wozu Menschen fähig sind. Natürlich ist auch in jedem Handwerk, in jedem Prozess der körperlichen und psychischen Heilung die innere Schönheit immer vorhanden!

Wer regelmäßig in die Stille geht, in Kontakt mit dem, was in einem stimmig ist und sich fragt, was ist das Schöne in mir, in dem, was ich mache oder machen will, in einer Begegnung usw..., legt damit automatisch eine andere Qualität hinein, gibt dem Konkreten einen anderen Inhalt und ruft entsprechend eine andere Wirkung hervor.

Schönheit unterstützt andere, dies auch bei sich zu erkennen und regt sie an, ihre eigene Schönheit zu erfahren. Ein wichtiger Aspekt auf unserem spirituellen Weg, weil darin viel Heilung enthalten ist! Leider wird heutzutage durch die wirtschaftlichen Spannungen und finanziellen Engen vieles eher auf Kosten der Schönheit gemacht: Vieles wird reduziert auf das Notwendigste und praktisch Sinnvolle. Man verzichtet – manchmal notgedrungen, manchmal auch aus Sicherheit und Angst – auf Schönheit und Qualität. Dies wirkt sich in Wirklichkeit blockierend auf viele Prozesse aus, allein schon deswegen, weil jemand sich in diesem Moment psychisch eng macht und entsprechend reduziert sein Leben gestaltet – so dass innere Heilkräfte keinen Zugang mehr haben. In vielen Lebensbereichen ist alles schon längst auf das rein praktische und wirtschaftliche reduziert. Das Menschliche und damit die Schönheit – um die es im Leben in Wirklichkeit geht – werden dabei leider vernachlässigt.

### Schönheit und Synthese

In Rundschreiben 3 und 6 habe ich schon über Synthese geschrieben: Schönheit und Synthese stehen in enger Verbindung miteinander. Da habe ich Schönheit beschrieben als:

Das Erfahren der Vielheit in der Einheit und umgekehrt: das Erfahren der Einheit in der Vielheit oder Vielfalt.

Würden die Menschen diese Tatsache nur annähernd verstehen, hätten wir jetzt schon eine ganz andere Qualität auf Erden!

In Rundschrieben 7 habe ich über die Qualitäten der Seele geschrieben: Das Gute, Schöne und Wahre.



### 3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

#### Der mystische und der okkulte Weg

Es gibt für uns zwei Wege zum Inneren, Geistigen: Der mystische und der okkulte Weg. Beide Wege ergänzen sich, unterscheiden sich aber auch stark. Nur wer die Qualitäten beider Wege kennt und verstanden hat, vervollständigt sich und findet seinen stimmigen Weg nach innen.

**Entwicklung ist das sich Öffnen für** höhere Bewusstseins Ebenen und das nach und nach Integrieren dieses neuen Bewusstseins in das reale Leben.

Es gibt zwei Wege der Annäherung an eine neue und höhere Bewusstseins Ebene und beide sind wahr und gleichwertig wichtig! Jemand, der beide Wege noch nicht als gleichwertig und notwendig versteht und anerkennt, sogar den anderen Weg ausschließt, blockiert damit auch die Annäherung des Göttlichen in ihm in allen Aspekten!

Man sagt, jeder Mensch sollte beide Wege kennen und gegangen sein – was für mich die Idee der Reinkarnation voraussetzt. Beide Aspekte sind in sich so tief und grundlegend, dass ein Mensch nicht beide in einem Leben kennenlernen und verstehen kann. Wer die Reinkarnation oder Wiedergeburt eines Menschen nicht für sich nachvollziehen oder annehmen kann, sollte die Gleichwertigkeit und Notwendigkeit beider Wege verstehen lernen und dass es entsprechend mystisch und okkult orientierte Menschen gibt. Dann kann jeder frei den eigenen Weg optimal gehen!

Beide Wege sind sehr unterschiedlich. Vereinfacht kann man sagen, dass der mystische Weg übers Herz geht und mit dem Emotionalen verbunden ist, der okkulte Weg ist eine mentale Annäherung und steht mit der Kopfmitte in Verbindung.

Oft wird der andere Weg sehr kritisch gesehen und sogar auch abgelehnt – natürlich nur aus Sicht der Persönlichkeit!

- Für den Okkultisten ist der Mystiker zu schwärmerisch, verliert sich in Gefühlen, hat überhaupt keine Klarheit darüber, was er macht und wer er ist... zu viel Herz und Solarplexus,
- für den Mystiker ist der Okkultist kalt, nüchtern und kann gar nicht intensiv erleben, was das Göttliche tatsächlich ist... zu kopflastig.

Beide Wege haben natürlich ihr Potenzial, und auch ihre Gefahr bzw. Übertreibung. In allen Religionen sind immer beide Aspekte vorhanden, aber meistens überwiegt ein Aspekt – abhängig von der kulturellen Struktur, der Aufgabe und dem Bewusstsein der Menschen.

- Viele Menschen im Westen sind mystisch veranlagt, bedingt durch unsere christliche Lebengrundlage. Für sie ist die Liebe, die Hingabe, das Gebet der stimmige Weg. In Klöstern, wie z.B. bei den Franziskanern und Benediktinern ist immer auch eine okkulte Grundlage vorhanden.
- Der Hinduismus und der Islam sind ebenfalls sehr mystisch orientiert, wenn es um die konkrete Ausübung der Religion geht. In den Grundlagen aller Religionen – Bibel, Koran und noch viel mehr in den alten hinduistischen Veden und Upanishaden ist aber eine große Tiefe und okkulte Weisheit zu finden!
- Nur der Buddhismus als große Religion hat das Okkulte direkt im Alltag konkret eingebracht.

In der heutigen Zeit gehen viele hier im Westen mehr und mehr den okkulten Weg. Sie wollen wissen und verstehen, was sie machen, was Gott oder die Seele ist. Sie wollen den Weg selbst bestimmen und überprüfen können!! Ganz sicher auch als Reaktion auf alles Ungute was leider im Laufe der Jahrhunderte im Christlichen entstanden ist.

Im kommenden Wassermannzeitalter ist ein Wissen und Verstehen, ein Benennen können von dem, was man macht, eine zentrale Grundlage. Dies führt bei vielen auch erst einmal zu einer vorübergehenden und nachvollziehbaren Ablehnung des Mystischen.

Wie genau unterscheiden sich beide Wege, welche Qualitäten bieten sie uns an?

#### Der mystische Weg

Der Mystiker geht stark vom Herzen aus und öffnet sich von dort für eine höhere Wahrheit, für das Göttliche, das dabei oft auch personifiziert wird. Hingabe und sich für eine größere Wahrheit Opfern sind seine Stärken. Er ist bereit, sein eigenes persönliches Leben ganz zurückzustellen um sich im Dienste einer größeren Wahrheit zu begeben, egal was dies von ihm abverlangt. Das ist möglich, weil er sich mit der größeren Wahrheit total identifizieren kann. Darin liegt eine hohe Intensität, die entsprechend viel Energie freisetzt - mit der viel erreicht werden kann.

Die Gefahr ist die Verblendung: wenn jemand seine eigene Wahrnehmung und Klarheit ausschaltet bzw. zurückstellt, dann fehlt die Möglichkeit, frei und vernünftig zu unterscheiden. Im schlimmsten Fall führt dies zu Fanatismus, Zwanghaftigkeit und Isoliertheit - NUR *meine* Religion ist wahr. Die typische Gefahr des 6. Strahls, auf dem die meisten Religionen zu finden sind.

**Der okkulte Weg**

Der Okkultist ist meist stark mental betont und versucht von da das Mysterium des Lebens zu ergründen. Er will wissen und verstehen, einordnen und die Gesetzmäßigkeiten des Lebens erfahren. Er kann im Erkennen und Erleben von Energien, Mustern, Zusammenhängen und neuen Strukturen eine tiefe Erfahrung mit sich machen und so in die Einmaligkeit des Göttlichen eindringen.

Die Gefahr ist, dass er alles zu kopflastig macht, seine Gefühle sogar als hinderlich empfindet. Er wirkt dann kalt und nüchtern. Er verliert sich in seinem Wissen und alles Erklären können.

Er sollte lernen aus seiner Kopfmitte allumfassend zu schauen, statt analytisch, mental alles nur einzuordnen.

Im Osten kennt man **Bhakti Yoga**, der mystische Weg, und **Raja Yoga**, okkult, vertiefend, versenkend.

Unterschiede zwischen den beiden Wegen:

<b>Mystisch</b>	<b>Okkult</b>
Herz	Kopfmitte
Emotional	mental
Christus	Buddha
Transzendenter Gott	Immanenter Gott
Liebe	Weisheit
Hingabe, Opfern	Selbstbestimmend
weiblich	männlich
Arbeitet eher mit Wesen, Engeln	Arbeit mit Energien
Gebet	Meditation, Vorstellungskraft
6. Strahl	5. + 7. Strahl

ungut:

schwärmerisch, undifferenziert	kopflastig, nur erklärend und wissend
fanatisch, zwanghaft, isolierend	

Das Christentum hat klar den mystischen Weg betont, wodurch es heutzutage für viele Menschen so schwer ist, den ergänzenden okkulten Weg zu verstehen und auch anzuerkennen! Im sich anbahnenden Wassermannzeitalter wird das Okkulte zentral sein. Für viele Menschen heutzutage eine größere Herausforderung, die auch schon zu Irritationen führt. Auch im Christentum stellen immer mehr Menschen Fragen, wollen wissen, was das Göttliche ist, was dies für sie persönlich bedeutet und vor allem auch, wie sie dies konkret leben können und sollten.

Viele Menschen, die schon okkult unterwegs sind, haben trotzdem noch die starke mystische christliche Grundlage in sich – und das Okkulte wird dann oft erst einmal eine Art mentale Kompensation.

Gott ist alles, das Göttliche durchdringt und umfasst alles. Wir Menschen haben – im Sinne unserer Dualität -, zwei zentrale und ergänzende Aspekte: Denken und Fühlen. Deswegen sollten wir das Innere oder Göttliche in uns auch mit beiden Aspekten unseres Wesens erkennen und uns ihm annähern!

Der Geistige Weg ist am Ende eine Kombination von beiden, nur dann kann jemand als *ganzer* Mensch in eine höhere Wahrheit eintreten. Sowohl der mystische als auch der okkulte Weg sind genau genommen dualistisch, d.h. nur ein Teil des Gehens der Persönlichkeit.

Man sollte immer mehr lernen gleichzeitig:

- die Bereitschaft zu haben, sich einem größeren Leben hinzugeben um davon mehr und mehr Teil zu sein, also das getrennte Individuelle aufzugeben (aber dabei *niemals* die eigene Identität!) und sich – im positiven Sinne! – zu Opfern,
- und gleichzeitig immer klarer und differenzierter die eigene Einzigartigkeit kennen lernen und dies in allen Aspekten auch zu verstehen und entsprechend bewusst zu leben. Dann bietet jemand dem größeren Leben bewusst seine ganz eigenen Qualitäten an und liefert dies - als großartige Ergänzung zu allen unendlich vielen Lebensaspekten anderer Menschen und Wesen - dem einen Leben an!

Der Okkultist, der *wirklich* das Leben versteht, der Mystiker, der *wirklich* das Göttliche erfährt, lehnt das andere nicht natürlich ab, sondern *weiß um das Göttliche in Allem!* Dann verbindet ein Mensch Herz und Kopfmitte mit einander und erfährt über beide Qualitäten das Göttliche in seiner ganzen Schönheit!

In Zukunft wird es einen anderen Weg geben: **der Weg der Synthese**. Nicht die Persönlichkeit mit ihrer Dualität gibt den Weg bzw. die Wege vor, sondern das Bewusstsein der Seele, das nur die Einheit mit seinen Differenzierungen kennt. Es ist das Verschmelzen beider Aspekte und wird das Geistige Gehen vereinfachen und intensivieren!



## 4. Individuelle Aspekte geistiger Entwicklung

### Individuelle Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten

Das Leben ist eine rhythmische Bewegung mit vielen verschiedenen Gesetzmäßigkeiten, immer und überall. Auch das menschliche Leben kennt auf jeder Bewusstseinssebene unterschiedlichste Rhythmen (Tag und Nacht, aktiv und passiv sein, Essen und Verdauen...) und Gesetzmäßigkeiten.

Es ist sinnvoll, sich dazu Gedanken zu machen und durch Beobachten und Rückschau die eigenen Lebensstrukturen immer genauer kennen zu lernen, wodurch vieles effektiver und leichter wird. Zum Beispiel kennt jeder normalerweise seine Essgewohnheiten, was er und wie viel er verträgt, was gut tut und was eher nicht. Ebenso weiß man meist auch, wie viele fremde Einflüsse man verkraftet, welche Menschen und Umstände fördernd oder hinderlich sind.

Jede Bewusstseinssebene und jeder Prozess hat eigene Rhythmen und Gesetze, die es zu erfahren und zu folgen gilt. Das ist nicht immer leicht, weil nicht alles konform geht: Gerade bei Entwicklungsprozessen kann man sich nicht darauf verlassen, was man fühlt, was man kennt oder was bis jetzt stimmig war (wie beim Essen: Was einem schmeckt, worauf man oft Lust hat, muss nicht gleichzeitig gesund und förderlich sein – oder umgekehrt: Eine gesundmachende Diät oder Fastenkur passen einem emotional vielleicht gar nicht).

Wer sich seiner Seele zuwendet, sollte sich damit beschäftigen, wie ihre Gesetze<sup>1</sup> und Rhythmen sind um sich dann auch immer mehr danach zu richten – ein Prozess, der Zeit, Beharrlichkeit und Disziplin erfordert. Sich beobachten, Vieles ausprobieren und einfach – aber dabei gezielt und bewusst - Weitermachen ist das Beste, was jemand machen kann und sollte.

Es gibt in der spirituellen und religiösen Welt viele Angaben, wie man sich zu verhalten hat und was der beste Weg ist, geistige Energie aufzunehmen und zu verankern. Die meisten Vorschriften und Angaben sind von einer weisen oder erfahrenen Person weitergegeben und von vielen Menschen erprobt. Aber sie sind immer nur für eine bestimmte Gruppe gedacht und auch nur für bestimmte Entwicklungszeiten. Es gibt *keine* allgemein gültigen und für immer stimmigen Grundlagen!! Gerade heute, wo das Individuelle so betont wird, sollte man lernen, alles frei zu überprüfen und daraus die eigenen Entscheidungen zu treffen. Auch hier kann man sich *nicht* zwingend auf das verlassen, was sich einem als Erstes – z.B. das bekannte Bauchgefühl – aufdrängt.

Beispiel: Meditation ist eine zentrale und notwendige Herangehensweise, um sich für höhere Energie zu öffnen und sie aufzunehmen. Aber nicht jeder Mensch hat die Konstitution oder Zeit, sich täglich 1-2x 30 Minuten hinzusetzen. Wer z.B. astrologisch eine starke Luftbetonung hat, wird häufig nicht in der Lage sein, sich so lange zu konzentrieren. Für ihn wäre eine kurze (etwa 5 Minuten), aber *intensiv* gehaltene Energie und Konzentration öfters am Tag viel sinnvoller. Und dies wiederum bedeutet nicht, dass jemand, der nicht fähig ist, sich konsequent hinzusetzen, sagen sollte: Dann ist Meditation nichts für mich...! – weil er sich dann u.U. nach seiner Trägheit und nicht nach dem Impuls für seine Entwicklung richtet. Normalerweise gilt, dass jemand nicht beurteilen kann, was er nicht selbst über eine gewisse Zeit konsequent probiert hat.

Jeder Mensch hat eigene Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen, die sich auch je nach Lebensphase und anstehenden Prozessen ändern können und werden. Dazu gehören auch die astrologischen Gegebenheiten (Konstitution, Transite usw.) und die Strahlenkonstitution.

Außerdem haben die direkte Umgebung und die Gesellschaft ebenso Rhythmen und Gesetze, die einen zusätzlich ständig beeinflussen. Die Beschäftigung mit der eigenen Entwicklung fängt häufig damit an, sich erst einmal den allgemeinen und offiziellen Rhythmen zu entziehen und sich nur nach den eigenen zu richten, soweit erkannt und möglich (ein ähnlicher Prozess wie in der Pubertät). Nicht immer einfach, ist man doch zwangsläufig in unterschiedlichste gesellschaftliche Strukturen und Rhythmen eingebunden – Beziehungen, Beruf, Verkehrssituationen, Öffnungszeiten...

Es gibt im Leben Rhythmen, die durch das Alter gegeben sind (z.B. 7-Jahres-Rhythmus), als auch individuelle, die im Leben vorherrschen können. Es lohnt sich, das eigene Leben anzuschauen und herauszufinden, welche Rhythmen es gibt und wie sie sich auswirken.

Zum Beispiel: Man kann in Beziehungen einen 6-Jahres-Rhythmus haben, im Beruf einen 9-Jahres-Rhythmus und in der eigenen Entwicklung einen 11-Jahres-Rhythmus. Außerdem müssen die Rhythmen nicht mit dem Lebensalter verbunden sein – es kann ohne weiteres sein, dass z.B. mit dem 22. Lebensjahr ein 9-Jahres-Rhythmus anfängt. Weitere Rhythmen gibt es durch das Horoskop, vor allem durch die Transite der Planeten.

Es gibt im Leben extrovertierte und introvertierte Phasen, konzentrierte und entspannte Zeiten. Außerdem gibt es sogenannte Zwischenpausen, in denen nichts geschieht, weder konkret praktisch noch im Inneren. Das Leben lässt sich gut mit dem Atmen vergleichen (das esoterisch eine große Bedeutung hat): Es gibt Phasen des Ein- und des Ausatmens, und es gibt die Zwischenphasen, wo der Atem angehalten oder wo noch nicht aus- oder eingeat-

<sup>1</sup> Die sieben Gesetze der Seele werde ich in späteren Rundschreiben durchgehen.

met wird. Es wäre Energievergeudung, sich in einer bestimmten Phase nicht entsprechend zu verhalten, so schwer dies oft gesellschaftlich sein mag.

Beachte noch, dass die Rhythmen unserer persönlichen Entwicklung häufig nicht in Einklang stehen mit den normalen Lebensrhythmen! Phasen, in denen man sich nach innen kehrt und aktiv nach außen nicht viel möglich ist, richten sich z.B. nicht danach, ob das Bankkonto gerade gefüllt ist, um die magere Zeit zu überstehen!

Die Beschäftigung mit den eigenen Rhythmen und geltenden Gesetzmäßigkeiten kann einem viel Aufschluss über sich selbst geben und Prozesse effektiver machen.



## Effektivität und Zeiteinteilung

Effektivität bedeutet, mit geringstem Energieverlust zu leben, wodurch es möglich ist, mit wenig Aufwand viel zu erreichen. Dies ist dann möglich, wenn jemand in seinem individuellen Rhythmus lebt und fähig ist, sich gleichzeitig in die Rhythmen der Umgebung einzufügen und sich ihren Anforderungen anzupassen. Die Natur ist ein einzigartiges Beispiel dafür, wie jede Lebensform im richtigen Moment stimmig mit der Umgebung koordiniert ist und dadurch das Optimale an Lebensgrundlagen für sich *und* seine Umgebung schafft.

Effektivität schafft Freiheit und Leichtigkeit, weil man in wenig Zeit und ohne große Anstrengung viel erreichen kann. Wer effektiv sein will, sollte dafür sorgen, im richtigen Moment das Richtige zu machen und vor allem, *alles wegzulassen, was nicht sein muss*. Alle Gedanken, Gefühle und konkreten Handlungen, die in irgendeiner Weise überflüssig sind, verbrauchen Energie und entsprechend Kraft und Zeit. Sich Freimachen von Ballast setzt viel Energie frei. Dies ist natürlich leicht gesagt und gar nicht einfach umzusetzen. Wer zum Beispiel durch alte Strukturen wie Schuldgefühle, Ängste, Verletzungen belastet ist, wird diese nicht einfach weglassen können, vor allem nicht, wenn jemand sein Leben darauf aufgebaut und entsprechend schwierige Muster oder Formen des Ausweichens geschaffen hat. Dies alles muss angeschaut und richtig verabschiedet oder gewandelt werden, was Zeit braucht und oft den Rhythmus des eigenen Lebens abwandelt oder unterbricht.

Das Leben aus der Seele heraus zu gestalten *ist* das Leben effektiv gestalten.

Die hier gemeinte Effektivität ist nicht immer mehr weglassen von allem, was nicht Pflichtausübung ist! Es ist eine Effektivität, die all das mit einschließt, was individuell zu einem gehört - gerade auch die erholsamen, schönen und leichten Aspekte im Leben. Es ist eine Effektivität, in der man sich mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen ernst nimmt, weil man sich in die Mitte des eigenen Lebens stellt.

Die richtige Kommunikation, sowohl mit anderen, als auch mit sich selbst, legt die Basis für ein effektives Sein.

Sich Zeit lassen um die eigenen Rhythmen zu erkennen und zu verstehen ist eine gute Unterstützung um sich im Leben nicht zu überfordern oder in Stress zu geraten! Es ist immer besser, sich wenig vorzunehmen, als zu viel und es dann nicht zu schaffen oder die Lust zu verlieren. Zwanghafte Strukturen, Extreme und Fanatismus sind niemals nötig, um einen geistigen Weg zu gehen.

Wer etwas Neues anfängt, braucht immer Disziplin, von alleine und ohne Anstrengung kommt nichts. Gerade weil jetzt auch alte Strukturen noch deutlicher erfahren werden, entstehen leicht Widerstände, die sich als Müdigkeit, Lustlosigkeit, Widerwillen zeigen können. Schlimmstenfalls fängt jemand an, diese Reaktionen zu rechtfertigen und als richtig einzustufen, als Beweis, dass eine Veränderung wohl doch nicht sein sollte. Hier gilt es, ohne Verkrampfung *trotz allem* weiterzumachen. Jemand kann und sollte sich selbst *beweisen*, dass das Neue und die Entwicklung für ihn wirklich zentral stehen. In Phasen größerer Veränderungen kann ein Mensch sich nicht auf die eigenen Gefühle und Empfindungen verlassen - paradox, weil viele Menschen heutzutage dabei sind, sich immer mehr danach zu richten, was man für sich als wahr und richtig empfindet!

### Man kann die eigene Effektivität verbessern, wenn man.

- Klarheit schafft in all dem, was man tut und wie man es tut. Dies verlangt einen mentalen Ansatz, der oft als zu nüchtern oder unlebendig erlebt wird. Das ist schade, weil gerade die mentale Klarheit Raum schafft, mit den eigenen Gefühlen mehr im Einklang zu leben,
- immer liebevoll und wertfrei mit sich selbst umzugehen,
- alles, was man macht und was andere machen, achtet und respektiert.

Es gibt natürlich viele Möglichkeiten, die eigenen Effektivität zu verbessern - darüber ist auch viel geschrieben worden oder auch gibt es viele Apps zur Unterstützung der eigenen Effektivität. Finde deine ganz eigenen Möglichkeiten und Ideen, effektiv in und mit allem zu sein - um damit Zeit und Raum für dich zu schaffen - Zeit und Raum um frei und kreativ zu sein, um das eigene Potenzial zu erforschen und zu befreien!

Konsequent und ehrlich sich selbst gegenüber sein bleibt in allem ganz zentral!

Hier einige konkrete Vorschläge:



## 1. Mache klare Aussagen für dich und andere!

- **Verspreche nichts, was du nicht einhältst, einhalten kannst!**

Nicht eingelöste Versprechen hängen wie eine ungelöste Energiemasse in der Aura und belasten einen (Druck, Schuldgefühle, schlechtes Gewissen), die wiederum zu einer Überforderung, einem Zuviel und Allem-nicht-gewachsen-sein-Gefühl führen können. Vermeide unklare oder verallgemeinerte Aussagen, die du nicht wirklich meinst (Ich melde mich mal, wir schreiben uns, ich schaue mal, ob ich das mache...). Damit kann die andere Person nicht viel anfangen und es führt leicht zu Irritationen - einem weiteren Energieverlustsystem.

- **Halte ein, was du versprochen hast!** Wenn du dies nicht tust, schaffst du ein ungutes Energiemuster, auch wenn das nicht immer gleich sichtbar ist. Du lädst dein System, deine Aura auf mit einer von dir festgelegten Tatsache (z.B. morgen habe ich das erledigt..., das werde ich bis dann für dich herausfinden...). Wenn dies nicht zu der Zeit erledigt ist, entsteht ein innerer Druck (auch wenn er nicht immer als solcher wahrgenommen wird), weil auch hier unerledigte Energie belastend in der Aura hängt. Wer ständig so lebt, lädt sich mit dieser Struktur auf, bis der Punkt erreicht ist, dass man sich selbst nicht mehr ernst nehmen kann und Ausreden sucht, Fluchtwege findet (vergessen, war nicht so wichtig usw.). Hier ist eine Unterbrechung im eigenen Lebensfluss entstanden. Ist eine andere Person von solchen Aussagen betroffen, führt dies zu einer Unterbrechung in der Beziehung: Sie wartet darauf, egal ob bewusst oder unbewusst, dass das Angekündigte geschieht, aber es geschieht nichts und dies hinterlässt eine Irritation. In dem Moment ist auch hier der freie Fluss unterbrochen und belastet die Beziehung, wenn die Unterbrechung nicht wieder aufgelöst wird.
- **Beachte, dass man viel mehr Verpflichtungen eingeht, als man denkt oder ausspricht!** Sobald jemand z.B. eine Gruppe besucht, entsteht eine Verpflichtung, alles was dazu gehört, einzuhalten, vom Bezahlen, zum Absagen wenn man mal nicht kann, bis zum offiziell Abschließen. Man hat in dem Moment eine Verpflichtung dieser Gruppe bzw. den TeilnehmerInnen gegenüber, auch darin, die eigenen Qualitäten einzubringen und der Gruppe damit zu bereichern! In jeder zwischenmenschlichen Beziehung liegt ein Versprechen, die Beziehung gemäß dem, was sie ist, zu gestalten - ein Aspekt, der häufig leider nicht gesehen wird!
- **Treffe klare Entscheidungen und halte dich daran.**

Entscheidungen sind Versprechen dir selbst gegenüber und setzen Kraft frei.

Es gibt im Leben genügend Fälle, in denen man ein Versprechen leider doch nicht einhalten kann, wo Unerwartetes alles ändert. Dies ist nicht schlimm, wenn man dafür sorgt, dass keine Unterbrechung entsteht: Rechtzeitig absagen, Termine ändern... Kurz gesagt: Kommunizieren über das, was ist und damit im Fluss bleiben! Trotzdem sollte man fragen, warum man etwas nicht einhält, ob die genannten Gründe zutreffen. Zeit oder Geld werden häufig als Ursache angegeben, was zwar tatsächlich ein Grund sein kann, aber dies sollte genau überprüft werden: Für das, was einem wirklich wichtig ist, *wird* Zeit und Geld aufgebracht, oft egal wie!

Dies alles gilt natürlich auch sich selbst gegenüber, im geistigen Gehen, bei inneren Versprechungen usw.!

**2. Mache einen Zeitplan**, der deiner Lebensstruktur entspricht. Wenn du beruflich viel mit Terminen zu tun hast, dann umfasse bewusstseinsmäßig gleichzeitig verschiedene Zeiträume von 6-3-1 Monat(en). Laufe nicht hinterher im Sinne von: Wieder mehr Termine, ich schaffe das kaum, sondern umfasse dein Leben und stehe darüber. Wisse um alles, was du in den kommenden Monaten zu tun hast und plane entsprechend Zeit für dich und andere wichtige Sachen ein. Akzeptiere, dass du vielleicht zeitweilig bestimmte Sachen nicht tun kannst.

- Überschaue jede Woche und lege fest, was zu tun ist und wie du dies einteilst. Überlege genau, wie viel Zeit du für eine Sache brauchst, wenn du konzentriert arbeitest und realistisch bist. Also nicht: Ich habe fünf wichtige Termine, die ich vorbereiten muss und weiß nicht, wie ich das schaffen kann, sondern: Überlege genau, wie viel Zeit jede Sache tatsächlich braucht, addiere die Stunden und du wirst feststellen, dass dies meistens ohne weiteres zu schaffen ist.
- Plane Termine mit dir. Wenn du dich mit jemandem verabredest, privat oder offiziell, bist du auch zu der gegebenen Zeit da. Verabrede dich mit dir, z.B. um 9 Uhr am Schreibtisch zu sitzen und etwas fertig zu machen.
- Nimm dich ernst und plane dich in deinem Leben mit ein! Zeit für dich, für Erholung und Entspannung erhöhen die Effektivität erheblich.

**3. Du kannst eine Liste anlegen (Papier oder auf dem Smartphone)**, mit all dem, was du zu tun hast. Es gibt nichts, was zu unwichtig ist, es aufzuschreiben. Jedes Versprechen, jede Sache, alles, was zu erledigen ist, kommt auf die Liste und macht damit die eigene Aura frei, weil man nicht ständig daran denken muss, sich überlegen muss, was man versprochen hatte oder unbedingt noch tun sollte. Es ist fixiert und kann im Gehirn 'abgehakt'

werden. Unterteile die Liste eventuell in akute und längerfristige Sachen, in Telefonate und sonstiges, je nach Interesse und eigenen Bedürfnissen. Ergänze und erneuere die Liste ständig.

**4. Effektiv sein bedeutet:** Das tun, was zu dir gehört, was deinem Bewusstsein entspricht. Überlege bei allem, was du machst, ob tatsächlich du dies tun solltest, oder nicht andere das **auch** könnten, oder überlege ob es wirklich nötig ist oder jetzt ansteht. Viel Energie geht verloren, weil Menschen - und da gibt es genug Gründe von Trägheit bis zur Angst - nicht ihrem Bewusstsein gemäß ihr Leben angehen, sondern stattdessen lieber Kompromisse schließen, sich fremdbestimmen lassen, anpassen usw...

Gehe für dich diese Punkte durch und ziehe deine Schlussfolgerungen. Sich entwickeln bedeutet ein immer leichter im Fluss bleiben. Dazu können diese Vorschläge eine gute Hilfe sein. Bedenke aber, dass die meiste Energie dadurch verloren geht, dass man das eigene Leben nicht klar und aufrichtig anschaut, nicht entschieden mit sich umgeht und sich selbst nicht ernst genug nimmt. Du gewinnst mehr Freiheit und Leichtigkeit für dich, je klarer du planst und je effektiver du bist.



## Kreativität – Schöpferisch sein

Mensch sein bedeutet kreativ sein. Ein kreativer Mensch ist jemand, der schöpferisch tätig ist.

Kreativität ist abgeleitet von *crescere* = wachsen. Kreativität ist das Produkt von Bewusstsein und Leben. Es ist etwas Neues, das entsteht, wenn ein Mensch seine Konzentration, sein Bewusstsein auf etwas richtet. Das kann alles sein, was zum Leben gehört: ein Gegenstand, eine Situation, ein Problem. Als Nächsten kann er eine Idee oder Überlegung haben um dann konkret zu etwas formen, gestalten, wandeln, erneuern: *Mehr aus dem machen, was jetzt ist*. Dies ist das Einzigartige, was wir als Menschen verkörpern: Die schöpferische Fähigkeit, das Leben zu gestalten und neue, stimmigere Umstände und Möglichkeiten zu schaffen.

Das Halschakra zwischen Kopf und Körper, spezifisch auch zwischen Stirn- (bzw. Scheitel-)Zentrum und Herz-Zentrum ist das Zentrum der konkreten Kreativität (das Stirn-Zentrum ist dann das innere Kreative, das Ausdenken von Ideen und Möglichkeiten).

Jedes Mal, wenn ein Mensch bewusst etwas 'formt' (= ein magischer Prozess), ist er kreativ tätig – egal wie, ob Schreiben, Sprechen, handwerkliche Tätigkeit, künstlerische Beschäftigung. Er gibt der Energieform (ob Gedanke, Gefühl, materielle Substanz) eine *spezifische* neue Qualität. Entweder durch das Schaffen von etwas Neuem, oder durch das Benutzen von Gegenständen, Strukturen, Gefühlen und Gedanken. Das Benutzte bekommt dadurch auch eine andere, neue Qualität und eine entsprechend andere Wirkung. **Wer schreibt, formt Gedanken und Ideen, bringt sie in eine Form.**

Je bewusster ein Mensch lebt, je stärker er mit seiner Seele verbunden ist, desto intensiver und weitreichender ist die Wirkung, die von dem kreativ Gestalteten ausgeht.

- Ein Stück Holz wird bearbeitet, um daraus einen schönen Gegenstand zu machen. Seine Qualität wird bestimmt durch das Bewusstsein, mit dem ein Mensch daran gearbeitet hat. Daher auch die Bedeutung, die Handgemachtes oder auch Regionales für uns hat.
- Sprechen ist ein sehr kreativer Vorgang: Das bewusste und stimmige Zusammenfügen von Worten und Sätzen kann eine sehr weitreichende Wirkung haben, wenn ein entsprechendes Bewusstsein für die Bedeutung der Sprache vorhanden ist.

Andersherum: Wer mit seiner Seele im Einklang leben will, sollte kreativ sein, seine Ideen, Überlegungen und Fähigkeiten umsetzen, und mit anderen teilen um dadurch einen immer stärkeren Einfluss auf das Leben zu haben.

Ein kreativer Mensch ist also ein Mensch, der mit seiner Seele in Kontakt steht und Kanal ist für ihre Qualität. Dies kann auch unbewusst geschehen, z. B. bei Kindern oder Naturvölkern, die sehr kreativ sind, weil sie für ihr inneres Potenzial offen sind.

Wer kreativ ist, lebt in seinem Lebensfluss, lernt sein Potenzial immer differenzierter kennen und entfaltet damit seine individuellen Qualitäten: Der Weg zur eigenen Lebensaufgabe.



## 5. Gedanken zur eigenen Entwicklung

### Norm und Freiheit, Tradition und Wandlung

Sowohl kollektiv als auch immer mehr individuell sind wir dabei, das Leben aus einem neuen Bewusstsein und in einer anderen Dynamik zu leben.

Wir leben in vielen vorgegebenen Strukturen – bedingt durch jahrhundertealte ungeschriebene und als Wahrheit erlebte Traditionen und durch das, was Menschen daraus gemacht haben. Diese prägen unser Leben viel stärker als wir uns meist bewusst machen und wahrhaben wollen.

Normen sind die ungeschriebenen - oder im Nachhinein als solche verankerten - Gesetze der bestehenden traditionellen Lebensgrundlagen einer Gemeinschaft, eines Volkes oder Landes. Dadurch haben sie eine stabilisierende, schützende und tragende Wirkung. Sie bilden den Rahmen, in dem viele Menschen sich geborgen fühlen und dadurch ihrem Bewusstsein gemäß auch wachsen können.

Auf Dauer wird dies ein eigenständiges Energiefeld, das die Menschen nicht nur im Guten prägt, sondern auch einengend wirkt. Solange Menschen aus einem auf Sicherheit ausgerichteten Bewusstsein ihr Leben gestalten, dienen die Normen und ungeschriebenen Vorschriften auch der Abwehr anderer Normen und Muster und führen zu einem starren Festhalten an dem, was ist, schließlich an dem, was wahr sein *darf*.

Dies wird heutzutage sehr gut sichtbar durch die vielen kollektiven Veränderungen, die Vermischung von Völkern und das Öffnen für neue Beziehungen zwischen Ländern untereinander. Z.B. in der EU, wo bestehende Strukturen mit neuen und anderen zusammenkommen und es gar nicht einfach zu entscheiden ist, wie viel man vom Alten behalten und wie viel vom Neuen zulassen sollte. Daher rühren auch viele Ängste und entsprechende Bestrebungen, sich auf (oft veraltete und erstarrte) Traditionen zu besinnen und sich verstärkt abzugrenzen oder sogar abzusondern (wie auch in Europa und der EU zu sehen ist: Brexit, Schottland von Großbritannien, Tirol von Italien, Katalonien von Spanien, Ungarn und Polen entziehen sich mehr und mehr ihren europäischen Verpflichtungen...) - und natürlich auch die allgemeine Ausländerfeindlichkeit, die durch die Flüchtlingssituation nochmal stärker wurde.

Gleichzeitig reisen wir in andere Länder, übernehmen Verhaltensweisen, Essensgewohnheiten usw. Die Wandlung ist nicht aufzuhalten und das ist auch gut so, weil der Impuls aus einem Bewusstsein der Einheit kommt – auch wenn dies oft nicht gleich sichtbar und überlagert ist durch viele menschliche – nicht immer gute – Interessen und Machtansprüche. Viele Menschen sind heute mit der Geschwindigkeit aller gleichzeitig ablaufenden Veränderungen überfordert, verlieren jeglichen Halt und notwendige Sicherheiten. Was wir heute in der Welt erleben ist ein Zwischenstadium, wo alte Werte verschwinden aber noch kein Ersatz in einer neuen Grundlage da ist – wir kennen sie noch nicht. Es geht um eine tiefgreifende Erneuerung unserer Lebenswerte und Strukturen, aber diese Wandlung sollte nicht auf Kosten von bewährten Grundlagen geschehen, was heute oft der Fall ist. Das Neue baut sich auf den Qualitäten der Vergangenheit auf, nicht auf Kosten dieser Qualitäten.

Ähnlich verhält es sich, wenn jemand individuell einen größeren Wachstumsschritt machen will und muss (weil der innere Drang keine Wahl lässt) und er in einer bestehenden festen Struktur lebt. Dies wird automatisch und folgerichtig zu einer inneren und später auch konkreten Auseinandersetzung führen. Vor 40-60 Jahren sind viele Menschen aus ihren bestehenden Lebensverhältnissen weggegangen, haben die Familie oder die Kleinstadt verlassen, um frei und ohne Spannung die neuen Werte finden und leben zu können. Heute erfahren immer mehr Menschen, die schon lange in eine Struktur hineingewachsen sind, eine solche Erneuerung. Sie können aber die bestehende Situation nicht ohne weiteres verlassen und haben die Aufgabe, durch ihr Gehen, ihre Spannung und Unklarheit, ihr Nicht-Wissen, wie die Situation zu lösen ist, einen nicht unbedingt einfachen Beitrag zur Erneuerung zu leisten. Schwieriger ist die Situation auch für die, die gezwungen werden, die Veränderungen einer Person (oder im Großen: der Kultur, der Tradition, des Landes) mitzumachen. Wir vergessen oft, dass diese Menschen es u.U. schwerer haben, weil sie nicht in einem Bewusstsein sind, dass sie etwas ändern wollen und entsprechend überfordert sind – oft die neue Situation nicht mal verstehen!

Vielleicht ist das Wichtigste hier wieder zu sehen, dass es zeitweilig *keine klare und eindeutige Antwort* gibt, sondern nur ein Lernen, mit Vertrauen und Liebe zu gehen, Entscheidungen zu treffen und daraus das Neue entstehen zu lassen. Dann erst wird man sehen, dass die getroffene Entscheidung nicht richtig oder falsch war, sondern dass sie so war, *wie sie war!*

Je besser jemand das Ganze sehen kann, je freier jemand von seinen persönlichen Bedürfnissen und Begrenzungen ist (aber genau diese Aspekte werden in dieser Situation geprüft), desto 'stimmiger' ist das Weitergehen. Aus der Sicht der Seele ist das richtig, was dem Wachsen des Ganzen am meisten dient – und dies ist natürlich eine sehr offene und vor allem für unser Bewusstsein momentan noch kaum zu erfassende Größe.

Es ist die Pflicht eines Menschen, sich im Rahmen der bestehenden Ordnung zu bewegen, aber gleichzeitig aus der Sicht der Seele auch, genau diese Ordnung in Frage zu stellen und sie im positiven Sinne kritisch anzugehen, sie dadurch sogar zu zerstören, wenn sie dem Wachsen nicht mehr dienlich ist.

Siehe zu diesem Thema auch in Rundschreiben 16: Paradoxe auf dem geistigen Weg.



## **6. Meditation und Übung**

### **Deine individuellen Rhythmen und Effektivität**

Setze dich still hin – bequem oder in Meditationshaltung. Spüre in dich hinein und erlebe dabei, wie du dich in deinen Lebensrhythmen empfindest. Wo bist du zufrieden, weil alles stimmig läuft, wo nicht? In welchen Lebensbereichen empfindest du, dass du nicht mit deinem inneren Wesen in Einklang bist, wo passt der Rhythmus nicht?

Dann überlege, wie effektiv du in allem bist. Was könnte besser sein, was solltest du weglassen oder konsequenter angehen? Wo meidest du Konflikte, innere und konkrete?

Versuche ein Gesamtbild von deinen Rhythmen in unterschiedlichsten Bereichen zu haben. Wie passen sie zusammen, was kommt zu kurz, wo lässt sich an ehesten was ändern. Was kannst du wie effektiver gestalten? Ein sehr vielfältiges Thema und es braucht oft Zeit, zu verstehen mit wie vielen unterschiedlichen – eigenen und von außen bestimmten - Rhythmen man zu tun hat!

Ganz wichtig ist jetzt, dies alles einfach ohne Bewertung und ohne gleich zu überlegen, was du jetzt damit machen solltest, auf dich wirken zu lassen. Erst danach lässt du aus der Stille die Antwort kommen, wie du effektiver sein wirst und entsprechend besser in und mit deinen Rhythmen leben kannst.

Zusätzlich kannst du dich noch mit deiner Seele verbinden, dich von ihrem Licht durchströmen lassen und dabei die Themen Rhythmen und Effektivsein beleuchten. Überlege dann, wie du in diesem Seelenlicht mit deinen Rhythmen bist und was Effektivsein bedeutet. Was ist dann anders?

Ein differenziertes und auch wichtiges Thema. Stimmig in den eigenen Rhythmen sein erhöht die Durchlässigkeit für innere Energien und bettet das individuelle Leben in einen größeren Bewusstseinsraum ein!