

Monika Mahr

# Philosophische Fragen an eine höhere Bewußtseinsebene

Angst und Zweifel durch eine meditative  
Perspektive lösen

Individuelle künstlerische und spirituelle  
Wege wagen



# **Philosophische Fragen an eine höhere Bewußtseinsebene**

Angst und Zweifel durch eine meditative Perspektive lösen

Individuelle künstlerische und spirituelle Wege wagen

von Monika Mahr

Monika Mahr:

Philosophische Fragen an eine höhere Bewußtseinssebene

Copyright © 2012 Monika Mahr

Liselotte-Herrmann-Str. 36

10407 Berlin

# Inhalt

Vorwort

## **I. Energiearbeit und innere Entwicklung**

Loslassen – was bedeutet das?

Freiheit – was bedeutet das im zwischenmenschlichen Austausch?

Klare Sicht – kann man lernen, Menschen und Situationen richtig einzuschätzen?

Atem und Wahrnehmung – wie hängt das zusammen?

Was können Systeme und Methoden wie Yoga, Reiki, Quigong, Bioenergetik, Channeln, Atemarbeit, feinstoffliche Essenzen für die ganzheitliche Entwicklung leisten und was nicht?

Erleuchtung – gibt es das?

Verläuft das „Erwachen der Kundalini“ bei Männern und Frauen unterschiedlich?

Warum können Frauen oft nichts mit den überlieferten Übungen anfangen?

Wie kann ich die überlieferten yogisch-tantrischen Übungen auf meine speziellen Bedürfnisse abstimmen?

Kann Kundalini-Energiearbeit gefährlich sein? Was ist das „Erwachen der Kundalini“?

Warum spaltet sich die Persönlichkeit in Teilpersönlichkeiten, und wie kann man sie wieder integrieren?

Sind alle äußeren Erfahrungen im Leben nur Spiegelungen der Zustände und Abläufe in der eigenen Psyche?

Manchmal braucht man sowohl innere, als auch äußere Veränderungen im Leben. Wie bringt man beides in Einklang?

Wie kann ich die Stagnation in meinem Leben beenden?

Welche Veränderungen in Verhaltensweisen oder Einstellungen bringen mich momentan am ehesten weiter?

Solange mir offenbar der Magnetismus fehlt, die zu mir passenden Menschen und Umfeldler anzuziehen, fällt es mir schwer zu glauben, daß dies überhaupt möglich wäre. Wie kann ich mit dieser Situation umgehen?

Was ist unter „Menschen, die Visionen haben“ zu verstehen?

Selbstachtung – wie kann man sie aufrechterhalten?

Welche Haltung und welches Verhalten müssen wir uns aneignen, um uns vor energieraubendem und respektlosem Verhalten anderer zu bewahren?

Ich brauche dringend Erholung oder Projekte, die mir wirklich entsprechen, und brauche dazu Geld.  
Wie kann ich mein Arbeits- und Liebesleben neu starten?  
Warum kann ich mit spirituell fortgeschrittenen Menschen nicht laut lachen und feiern?  
Viele Menschen verfügen über „magische“ oder seltene übersinnliche Fähigkeiten, scheinen jedoch weder besonders liebevoll, noch besonders weise oder besonders glücklich zu sein. Sollte man sich dann überhaupt damit befassen, und wozu?  
Viele Menschen lassen sich von Hellsehern beraten. Worauf sollten Leute bei der Wahl ihres „Hellsehers“ achten, und was sollten die Hellseher selbst beachten, damit etwas Sinnvolles dabei herauskommt?  
Glück als Weg – wie ist das möglich?

## **II. Kreative Projekte und Künstlerdasein**

Wie kann ich meine Fähigkeiten, Begabungen und Ideen unabhängig vom Feedback anderer wertschätzen? Woher weiß ich, welche meiner Talente und Ideen ich entwickeln soll?  
Wie kann man den Wert und den Erfolg einer Aktivität richtig beurteilen?  
Wie kann ich meine momentane „Lebensaufgabe“ finden?  
Wie kann ich meinen künstlerischen und meinen spirituellen Lebensweg in Frieden vereinbaren?  
Was müsste ich verändern, um jetzt gleich erfüllende Lebensumstände anzuziehen?  
Wodurch blockieren wir die Erfüllung unserer Wünsche?  
Was hilft gegen die Frustration?  
Wie kann ich meine finanzielle Situation in Ordnung bringen?  
Was muß ich tun, um sofort aus meinem entwürdigenden Arbeitsverhältnis auszusteigen, um jede Minute für meine Seelenprojekte zu nutzen?  
Wenn mir „das Wasser bis zum Hals steht“ und ich mit Nebenjobs meine laufenden Kosten bezahlen muß, woher nehme ich dann das Vertrauen, dass ausgerechnet weniger Aktionismus Überfluß bringen kann?  
Die Kultur der Wirtschaftsbeziehungen wird von Egostrukturen bestimmt. Wie kann man (gerade als Frau) im Einklang mit der Seele entspannt und erfolgreich geschäftlich verhandeln?  
Wie kann man, als Frau mit ungewöhnlichen Visionen, diese verbunden mit passenden Honorarvorstellungen überzeugend präsentieren?  
Wenn ein Projekt gescheitert ist – wie soll ich optimistisch an die Zukunft denken?  
Ich würde mir nicht nur Geld, sondern vor allem einen energetischen Rückfluß für meine Arbeit wünschen, etwa Freude und positive Reaktionen. Wie kann ich mit meinen künstlerischen Projekten die Menschen von hier und jetzt erreichen?

Die Unstimmigkeiten in unserem gemeinsamen kreativen Projekt – Wie kam es zu der Situation und was müsste hier geschehen?

Ich will unbedingt auf einem neuen, schöneren Weg lernen. Wie kann ich ohne Leidensweg, also direkt, lernen?

Ich habe mehrere Projekte im Hintergrund. Was ist der nächste Schritt, der geeignet wäre, um Wohlstand zu manifestieren?

Wie kann ich andere, alchemistische Entwicklungswege nutzen, so daß ich den Weg über mangelnden Wohlstand verlassen kann?

Wie kann ich meine meditativen Neigungen mit dem Wunsch vereinbaren, ein „normales Leben“ in der westlichen Welt zu führen?

Wie kann ich mich gegenüber Geldgebern und Mitwirkenden überzeugend und authentisch mit meinem Wunsch behaupten, selbst in meinem Film Regie zu führen?

Was ist Regie führen?

Wie könnte ich Möglichkeiten zur Umsetzung meiner „Musikträume“ finden?

Klang und Musik – was bewirken sie energetisch?

Wie wird Kunst durch Perfektionismus und Marktlogik geprägt und pervertiert?

Wie unterscheidet man als Künstler echte Inspiration von Egozentrik? Woran erkennt man, ob man im Fluß ist oder nicht?

Woran erkennt man, bei welchen künstlerischen Ideen sich die Umsetzung lohnt?

Wissenschaft und Wandel – Woran krankt unsere Wissenschaft?

### **III. Transformation durch Beziehungen**

Liebe, Mitgefühl und Abgrenzung – wie bringt man das zusammen?

Ich habe mich ausführlich damit befasst, was ich in Zukunft nicht mehr will und was ich stattdessen haben will. Was ich erleben will, ist aber nicht in Sicht – wodurch halte ich es von mir fern?

Liebe, Sex und Partnerschaft – warum ist das für die Menschen so kompliziert?

Wie entsteht guter Sex?

Was muß ich beachten, um meine Zukunftswünsche umsetzen zu können, und was ist jetzt wichtig für die tantrische Liebe und für die innere Freiheit beider Partner?

Wie kann ich in der Liebe mein energetisches Potenzial tantrisch teilen und dadurch gemeinsam wachsen?

Ich neige aufgrund von Arbeitsstreß dazu, verkopft und verspannt zu sein. Wie komme ich aus diesem Zustand raus?

Wie sind liebevolle monogame Beziehungen ohne die Angst vor Untreue und ohne Eifersucht

möglich?

Wie kann ich in meiner tantrischen Beziehung mehr Nähe zulassen?

Wie kann ich als anspruchsvolle Frau, die Sexualität mit Meditation verbinden will, einen passenden Partner finden?

Inwiefern flüchte ich vor mir selbst (in Bezug auf Beruf oder Männer)?

Warum gilt es für Männer immer, jüngere Frauen zu „kriegen“ (und jüngere Frauen finden diese Männer gut) und warum finden Männer fast nie ältere Frauen gut?

#### **IV. Gesundheit und inneres Gleichgewicht**

Wie bin ich für meine Körpersymptome selbst verantwortlich und wie kann ich sie auflösen beziehungsweise sie schon im Vorhinein vermeiden?

Was bedeuten die Schmerzen in meiner Schulter und wie kann ich sie auflösen?

Woher kommt mein angeborenes körperliches Problem und wie kann ich es heilen?

Wie kann ich die „Knoten“ (Bindegewebsverhärtungen) auflösen?

Was kann ich im Moment für meine Augen machen und woher kommen die Schwankungen in deren momentaner Befindlichkeit?

Wie entstehen neurotische Konflikte und wie kann man sie loswerden?

Umgang mit Angst – wie kann man Angst auflösen?

Warum habe ich das Bedürfnis, mich für alles mögliche zu rechtfertigen?

Ich habe ein ausgeprägtes Verantwortungsgefühl. Wie kann ich dieses konstruktiv leben?

Geduld scheint mir und manch anderem die am schwersten zu entwickelnde Qualität zu sein.

Warum ist das so?

Ist Erfolg ohne Anstrengung möglich? Wie sollte man Erfolg definieren?

Wie können Frauen ihre Schönheit und Attraktivität bis ins Alter erhalten?

Was ist männliche und was weibliche Energie?

Wie macht sich die Unterdrückung der weiblichen Kraft in den Religionen weltweit bemerkbar, und welche religiösen Traditionen sind eher „weiblich geprägt“?

Neulich las ich in einem Buch über Reinkarnationstherapie, daß Krankheiten auf Erfahrungen in früheren Leben beruhen. Andere Heiler mit ebenfalls großem Erfolg haben ganz andere Konzepte, etwa „Seelenverlust“ oder mangelnde Erfüllung seelischer Bedürfnisse im aktuellen Leben oder Kindheitstraumata. Lassen sich all diese Ideen vereinbaren?

#### **V. Individuum und Kosmos**

Gedanken und Gefühle – welche Auswirkungen haben sie?

Warum liebt sich der Mensch selbst nicht und behandelt damit sich und die anderen so furchtbar?

Positives Denken – wie „funktioniert“ das?

Wenn man sich etwas Geringeres als das Beste wünscht, was man theoretisch erreichen könnte, sich aber gerade nicht klar genug vorstellen kann, hat man keinen Erfolg. Stimmt das?

Glück – was ist das?

Identität und Lebensaufgabe – was ist darunter zu verstehen?

Was versteht die Mythologie ursprünglich unter Engeln?

Kreativität, Verantwortung, Schöpfungsmacht – wie hängt das zusammen?

Sind verschiedene Dimensionen lediglich verschiedene Wellenlängen von Energie, weshalb sie sich gegenseitig durchdringen können, ohne voneinander Notiz zu nehmen?

Wie lernt man den richtigen Umgang mit Zeit?

Ich habe keine Angst vor dem Tod, aber Angst vor den damit so oft verbundenen Leiden. Wie kann ich Kontrolle über meinen Sterbeprozess erlangen und kerngesund meditierend „hinüberschweben“?

## **VI. Mensch und Natur**

Ist „Fressen und gefressen werden“ wirklich die Grundlage der Evolution im Tierreich?

Welche Bedeutung haben Bäume für die Menschen?

Wenn es die Technik für ganz neue Formen regenerativer Energien eigentlich schon geben könnte, was fehlt dann noch, um es sofort umzusetzen?

Die Erde – Was kann der Einzelne für sie tun? (*Text aus einer Meditation mit Mutter Erde*)

## **VII. Gesellschaft im Wandel**

Warum ist die Erdbevölkerung in den letzten hundert Jahren so stark angestiegen und wie entwickelt sie sich voraussichtlich weiter?

Wie kann man heute eine qualitativ hochwertige Liebesbeziehung pflegen, trotz der häufig unumgänglichen unregelmäßigen Arbeitszeiten und Ortswechsel?

Wie wichtig ist das Aussehen / die Haut denn nun eigentlich für die männliche Erregung? Sind wir Opfer der Biologie (junge fruchtbare Frau / reicher reifer Ernährer) oder sind wir Opfer unserer kranken Film- und Medien- und Werbeästhetik?

Wie soll ich mit meiner negativen Vorstellung von Gesundheit im Alter umgehen?

Warum arbeiten so viele Menschen unter Bedingungen und Verhältnissen, die menschenunwürdig und hässlich sind?



Was verursacht die „Finanzkrise“, was könnte sich daraus ergeben und wäre sie durch ein verändertes Geldsystem zu kurieren?

Gewaltfreie Kommunikation – was bedeutet das?

Religionen und Gurus – was bewirken sie?

Wie soll man als Journalist die Spaltung zwischen dem konservativ orientierten „Mainstream-Lager“ und der weniger budgetierten „alternativen Szene“ bewältigen?

Als Medienschaffende weiß ich, dass alle Informationen über die Medien gefiltert, gefälscht, einseitig, abgekupfert sein können. Welchen Sinn haben Politik und politische Systeme (Demokratie, Kommunismus ...) überhaupt heutzutage?

## **VIII. Anhang: Meditationen**

Licht-Meditation

Meditation für Lebendigkeit

Kurze Chakren-Reise

Kreatives Meditieren

Heilung des Energiesystems

Sich selbst treu sein

Freiheit

Abgrenzung und innerer Frieden

Energetischer Schutz

Aus dem Überfluß schöpfen

Leben in Fülle

Erfüllender Austausch

Freier Selbstausdruck

Harmonische Geschäftsbeziehungen

Kreative seelische Verwirklichung

Träume umsetzen

Frühlingsstimmung

Klärung des Geistes in den Bergen

Erholung am Meer

**Buchempfehlungen**

## Vorwort

Meditation wurde für mich zu einer Lieblingsbeschäftigung, nachdem mich ein spontanes Meditationserlebnis von der Wirklichkeit der geistig-energetischen Welt überzeugte. Wenn ich meditiere, verbinde ich mich mit höheren Ebenen des Bewußtseins, indem ich „meine Schwingung anhebe“ und mich konzentriere. In diesem Zustand fühle ich mich leicht, glücklich, angenommen, geliebt, wahrgenommen und bereichert. Ich unterhalte mich gern im Geiste mit der „Essenzwelt“, meiner Inspirationsquelle, und habe auch eine Weile regelmäßig ein philosophisches Tagebuch geführt, wobei ich durch freies meditatives Schreiben Texte über philosophische Fragen schrieb. Das machte viel Spaß, denn die Texte entstanden in einem einzigen zügigen Fluß und hatten doch einen Gehalt und eine Komposition, die mich überraschte. Ich fand sie sogar besser als das, was ich gewöhnlich inhaltlich und stilistisch zustande bringe. Schließlich begann ich mit Buchprojekten über komplexe psychologische Themen. So entstand bereits das Buch „Grundängste und Selbstverwirklichung“.

Da sich auch im philosophischen Tagebuch schöne Texte befinden, habe ich mich zur Veröffentlichung dieser Textsammlung entschlossen: Sie enthält sowohl Fragen von mir selbst (etwa die Hälfte) als auch viele Fragen von anderen Menschen, die aus der Perspektive der Essenzwelt beantwortet wurden. Das Ergebnis wurde von den Betreffenden immer als sehr persönlich und passend empfunden. Der Beteiligung mehrerer „Fragesteller“ verdankt dieses Buch nun sein breites Themenspektrum.

Ich glaube an die Fähigkeit des Menschen, sein Bewußtsein meditativ zu erweitern und Inspiration zu empfangen. Allerdings glaube ich nicht, daß irgendjemand imstande ist, sich selbst und seine subjektiven Überzeugungen gänzlich aus dem geistigen Wahrnehmungs- oder Übersetzungsvorgang herauszuhalten. Natürlich versucht man das und so entstehen Texte, die oft sehr objektiv und „rein“ klingen. Trotzdem sind sie keine objektiven Wahrheiten. Sie sind aber geeignet, geistige Prozesse in Gang zu bringen, wenn man sich wach und kritisch mit ihnen auseinandersetzt. Jeder kann nur in sich selbst die für ihn gültige Wahrheit finden, und diese wird sich auch immer wieder modifizieren. Zu allen Zeiten haben Künstler, Philosophen und andere Kreative ihr Bewußtsein erweitert und innere Welten bereist. Erst das Aufkommen der angeblich objektiven rationalen Wissenschaften ließ alles Subjektive und Esoterische anrüchig erscheinen. Aber auch die Wissenschaften sind nicht objektiv – und ihre Kriterien sind ohnehin zu begrenzt, um psychologischen und philosophischen Themen gerecht werden zu können. Ich hoffe, die neue Zeit wird dafür sorgen, daß sich Esoterik und Wissenschaft wieder miteinander verbinden.

Mit diesem Buch will ich die Leser ermuntern, die eigenen mentalen Konzepte zu überdenken und sich selbst vielleicht auch mehr mit Meditation und kreativen, inspirierenden Tätigkeiten zu befassen. Im Anhang befinden sich einige Meditationstexte.

Zwischen den Kapiteln habe ich einige Bilder eingefügt, die in meinen winterlichen Malphasen entstanden sind. Ich liebe seit jeher die Beschäftigung mit Klängen und Farben.

Monika Mahr  
Februar 2012



# I. Energiearbeit und innere Entwicklung

## Loslassen – was bedeutet das?

Wenn man etwas Neues ins Leben lassen will, etwas besseres als das Bisherige, gilt es, das Alte loszulassen. Das muß nicht immer etwas Dingliches oder Konkretes sein, wie etwa alte Kleidungsstücke oder „Freunde“, die nicht wirklich zu einem passen, weil sie einen in der Entwicklung behindern statt fördern. Das Alte, was es loszuwerden gilt, können auch Vorstellungen, fixe Ideen, „Anhaftungen“ sein, die sich auf das Leben selbst, die eigenen Bedürfnisse, die eigene Person und die Grenzen des Machbaren beziehen.

Zum Thema Geld gibt es viele Einstellungen, die dem finanziellen Erfolg im Weg stehen können und die man einfach ablegen kann, statt sich abzumühen oder einen vermeintlichen Mangel bei sich zu suchen. Es können Anhaftungen von positiver wie negativer Wertung sein, die dem Geld eine Bedeutung zuschreiben, die es nicht hat und die den Geist einengen. Der Geist will frei sein, deshalb kann auch der Mangel an Geld eine Möglichkeit für ihn sein, sich zu befreien und die Welt ohne die Illusion von Abhängigkeit zu sehen. Geld macht nur scheinbar frei, denn die Anziehungskraft eines Menschen für Positives hat nichts mit der Menge an Geld zu tun, über die er verfügt.

Alles Positive im Leben, die Möglichkeiten des Gebens und die des Empfangens, beruht auf einem positiven Zusammenspiel aller Beteiligten, an das diese alle zunächst einmal glauben müssen, ehe es sich verwirklichen kann.

Immer, wenn sich etwas Glückliches in deinem Leben ereignet, wirst du feststellen, dass du dir irgendwann etwas in dieser Art vorgestellt hast und es für möglich gehalten hast. Die Grenzen des Machbaren sind also die Grenzen des Vorstellbaren. Grenzenloses Denken macht frei. Es hilft beim Loslassen von allem, wovon man sich vielleicht abhängig fühlt.

Manchmal ist das Gefühl der Abhängigkeit nicht bewusst, man empfindet lediglich eine gewisse Schwere beim Gedanken an ein gewisses Thema. Immer, wenn die Schwere aufkommt, empfiehlt es sich, innezuhalten und sämtliche Gedanken und Glaubensvorstellungen durchzuchecken, die sich beim Gedanken an dieses Thema oder diese Situation einstellen. Eines nach dem anderen, bis einem wirklich nichts mehr einfällt.

Etwas an diesen Vorstellungen ist falsch – das Gefühl der Schwere ist dafür Beweis genug. Sicher, jeder Mensch findet eigene scheinbar „rationale“ Gründe, warum für ihn diese Abhängigkeit, die Bedrängnis, die Gefahr einer negativen Zukunft eine richtige Einschätzung ist, die das Gefühl von Schwere, Angst oder Depressivität logischerweise nach sich zieht. Ist es nicht eine großartige Erleichterung, sich bewusstzumachen, dass es sich dabei aber tatsächlich doch immer nur um Illusionen handelt, um ein Versteckspiel, das die Wahrheit vor dem Bewusstsein verschleiert?

Wie schön kann es sein, all die alten Abhängigkeitsvorstellungen bewusst loszulassen, sich in seiner ganzen Grenzenlosigkeit freizulassen und Platz für das zu schaffen, was jetzt *wirklich* von Bedeutung ist und ins Leben gerufen werden will. Das *wahre* Leben zu leben heißt, ohne ein Gefühl von Risiko dem zu folgen, was jetzt wirklich von innen heraus richtig und erfüllend klingt und darin die Erfüllung zu finden, die alle Beschwerden und Abhängigkeiten als ungültig entlarvt.

Angst ist die Ursache für die Unfähigkeit, Altes loszulassen und neue Möglichkeiten dankbar zu begrüßen. Wenn man sich an etwas altes gebunden fühlt, wenn man darum kämpft, es loszuwerden weil man sich nicht zutraut, frei davon zu leben, hilft es, sich mit seinen Ängsten und Befürchtungen auseinanderzusetzen, den großen oder kleinen, und zu erkennen, dass es sich

letztlich um Illusionen handelt. Auf der materiellen oder oberflächlichen Ebene ist es natürlich logisch, sich vor Armut, Krankheit oder Einsamkeit schützen zu wollen und solche Erfahrungen zu meiden. Auf der geistigen oder inneren Ebene ist es aber keinesfalls *nötig*, sich davor zu schützen, da nichts verloren gehen kann, was nicht auch jederzeit wieder gewonnen werden kann. Frei von innerer Beschwerde zu leben heißt nicht, gleichgültig zu sein oder sogar absichtlich unter unangenehmen Umständen wie Armut zu leben. Es heißt vielmehr, alles Vergängliche, das man erwerben oder verlieren kann, spielerisch und ohne existenzielle Gewichtung anzugehen.

Hinter dem konkreten, äußerlich sichtbaren Wert verbirgt sich ein abstrakter, nicht objektivierbarer Wert, dem die wahre Bedeutung zukommt. Hinter dem Wert von äußerlich sichtbaren Beziehungen zu Freunden oder zu einem Partner verbirgt sich der Wert der Liebesfähigkeit, die ganz unabhängig von bestimmten Freundschaften oder Partnerschaften existiert und nur wachsen, aber nicht verloren gehen kann. Wer diese Fähigkeit im Bewusstsein ihrer Ungebundenheit überall frei fließen lassen kann, wird überall Erfahrungen von Liebe machen können und hat keinen Grund, sich vor ihrem Verlust zu fürchten.

Hinter dem Wert von äußerlich sichtbarem Erfolg, von finanziell und psychisch befriedigender Arbeit verbirgt sich der Wert der Fähigkeit zum Austausch spezifischer Talente, zum Einsatz der eigenen Lebensenergie in einer Weise, die den individuellen seelischen Zielen entspricht. Gelungener Austausch mit der Welt zeigt sich darin, dass jemand aus ihren unendlich vielfältigen Angeboten das zu nutzen versteht, was ihn wirklich weiterbringt und das einzubringen versteht, was seine Einzigartigkeit erlebbar macht. Wer im Bewusstsein dieser Fähigkeit lebt, braucht sich vom Geld oder von äußerlich sichtbaren Erfolgen nicht abhängig fühlen.

Hinter der Angst vor Krankheit oder vor unvorhersehbaren Unglücksfällen schließlich verbirgt sich der mangelnde Glaube an Selbstverantwortung und das mangelnde Vertrauen, in eigener Regie und aus eigener Kraft sein Leben, seine Entwicklung und sein Glück zu gestalten. Klarheit in der Psyche, das Gefühl von innerer Transparenz ermächtigt den Menschen, sein Leben in Gesundheit und Zufriedenheit zu führen und sich nicht als Opfer von Krankheit oder Unglück zu sehen. Wer die Zusammenhänge von selbst gesetzten Ursachen und Wirkungen erkennt, verliert die Ängste vor vermeintlichen „Schicksalsschlägen“.

Loslassen können hat also etwas mit dem Transformieren von Angst zu tun. Die Angst ist die eigentliche Geißel der Menschheit, denn statt als Entwicklungsmotor zu dienen, artet sie meistens aus Mangel an bewusster Bewältigung zum Entwicklungshemmnis aus. Loslassen und Entrümpeln setzt voraus, Licht ins Dunkel zu bringen und Klarheit zu schaffen, um den Ballast zu erkennen und wegzuworfen. Die wahren Werte können nicht im Außen gefunden oder verloren werden und sind nicht an Erscheinungen und Umstände gebunden. Wer sich vor dem Verlust äußerer Verbindungen und Umstände fürchtet, kann sich stets fragen, welche abstrakte Qualität ihm diese symbolisieren. Dann kann er diese Qualität als solche erforschen und im Inneren entwickeln, so dass er sie schließlich überallhin mitnehmen und als Teil seiner unzerstörbaren Seele wahrnehmen kann.

(2008)

## Freiheit – was bedeutet das im zwischenmenschlichen Austausch?

Freiheit ist ein Zustand, der sich sowohl innerlich als auch äußerlich wahrnehmen läßt. Im Inneren zeigt sich Freiheit als eine ungehinderte Beweglichkeit aller noch so feinen Muskelfasern des Körpers. Sie zeigt sich als Geschmeidigkeit und ungehinderter Energiefluß, was mit uneingeschränkter Selbstwahrnehmung und psychischer Gesamtintegration aller Gefühle und Bedürfnisse einhergeht. Wer in einem solchen psychisch-körperlichen Idealzustand lebt, der wird auch Freiheit im Außen erfahren. Diese zeigt sich in ungehinderter Erfüllung seiner Bedürfnisse und in einer Handlungsfreiheit, die permanent die Umsetzung eigener Ideen erlaubt. Eingeschränkte Möglichkeiten in der Außenwelt hingegen weisen auf innere Blockaden, auf Selbsteinschränkungen hin. Die Chakren können ihre Funktion nicht richtig erfüllen, der Energiefluß ist gestört. Wer an seinen Chakren beziehungsweise seiner Psyche arbeitet, wird feststellen, daß sich die äußeren Bedingungen mit der Zeit von selbst entsprechend seiner inneren Entwicklung ändern, so daß er zunehmend Unterstützung statt Ablehnung und offene Möglichkeiten statt geschlossene Türen vorfindet.

Jeder Mensch ist seinem Wesen nach vollkommen frei und eigenmächtig schöpferisch. Viele lernen aber diese ihre wahre Natur erst in äußerlich einschränkenden Situationen kennen. Bei allen derartigen Problematiken gilt, daß Qualitäten der Seele innerhalb der polaren irdischen Welt durch ihre Abwesenheit ins Bewußtsein gerückt und erkannt werden. Die Erfahrung der Unfreiheit macht den Wert der Freiheit als positive Grundlage von Möglichkeiten (als „Freiheit zu ...“) bewußt, so wie die Erfahrung der Lieblosigkeit den Wert der Liebe. Allerdings kann man den negativen Pol, sobald man die entsprechende Erkenntnis gemacht hat, schnellstmöglich verlassen, um den positiven Pol zu leben. Hier hakt es regelmäßig bei den meisten Menschen, und sie bleiben unnötig lange in Negativ-Erfahrungen hängen.

Sie glauben nicht, daß sie das, was sie als wertvoll erkannt haben, aus sich heraus kreieren können. Sie halten an den gewohnten Umständen und Menschen fest, statt sie loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. Es ist tatsächlich kein Risiko, etwas Neues zu probieren, wenn man etwas Überholtes dafür aufgibt. Was man einmal durchschaut hat, wird einem in der Form nicht wieder begegnen. Wenn man bereit ist, einen freieren Energiefluß zu leben als bisher, wenn man mehr Liebe, Gelassenheit, Selbstachtung ausstrahlt, kommt man mit besseren Umständen in Resonanz.

Innere Freiheit ist die Grundlage, um bedingungslose Liebe leben und austauschen zu können. Dazu braucht man eine Persönlichkeit, die so gelassen ist, daß sie den spontanen Energiefluß von Seele zu Seele nicht stört. Sie muß frei von Sorgen sein etwa der Art: „Bekomme ich das auch zurück, was ich gebe? - Verschwende ich Energie, oder lasse ich mich ausnutzen? - Werde ich ausgetrickst? - Was wird der andere mit meinen Gaben anfangen, kann er sie überhaupt nutzen, und worauf wird es hinauslaufen?“ Solche Zweifel hemmen den Energiefluß und die spontane Freude. Sie setzen die Anziehungskraft für positive Erfahrungen herab. Aber natürlich kann man sie nicht willentlich ausschalten. Angst vor Enttäuschung geht auf vergangene Enttäuschungen zurück, wo man eine Situation nicht richtig einschätzen konnte, sich also getäuscht hat. Dabei übersieht man leicht, daß man bereits damals innerlich unfrei war, also nicht spontan, sondern zwanghaft gehandelt hat. Die Wahrnehmung war getrübt und ebenso waren die besten Absichten durch Wünsche der nach Sicherheit beziehungsweise Erfolg strebenden Persönlichkeit getrübt.

„Wunschlosigkeit“ im philosophischen Sinne heißt nicht Gleichgültigkeit, sondern Zwanglosigkeit: Es heißt, sich mit der Frische und Verspieltheit eines Kindes auf jede Situation einlassen und das daraus machen zu können, was sich gerade anbietet. Positive Energie fließt nur dann frei, wenn sie nicht mit persönlichen Wünschen des Absenders aufgeladen ist. Sie ist nur dann reine Seelenenergie, also universale Energie. Universale Energie wird nicht von der Persönlichkeit, sondern der Seele des Empfängers aufgenommen und kommt durch sie auch der Persönlichkeit zugute. Nicht aber dem Ego, also nicht einer von einschränkender Absicht motivierten Persönlichkeit. Deshalb kann seelische Energie nicht vom Empfänger mißbraucht werden. Wenn seine Persönlichkeit dafür nicht offen ist, kommt schlichtweg kein Austausch zustande.



Wenn der Absender jedoch statt reiner Seelenenergie eine Energie aussendet, die seine persönlichen Motive und Wünsche für den anderen mit enthält, weil er innerlich nicht völlig frei und gelassen ist, tritt er mit der Persönlichkeit des anderen in Resonanz. Es macht sich als Anstrengung bemerkbar und geht mit der wahrnehmbaren Tatsache einher, daß jeder beim anderen etwas erreichen will. Nun kann der Empfänger mit der Persönlichkeit des Senders manipulativ interagieren. Er kann ihn zum Beispiel durch eine subtil ablehnende oder entwertende Haltung antreiben, sich mehr anzustrengen und noch mehr Energie zu senden. Der Faktor Zeit kommt ins Spiel, denn in Zukunft, so hofft der Sender und darin bestärkt ihn der Empfänger, werde der Augenblick kommen, wo der Lohn für die Anstrengung geerntet wird, wenn genug geleistet wurde oder genug Vertrauen gewonnen wurde, daß endlich auf die Seelenebene, auf zeit-ungebundenen, spontanen Austausch umgestiegen werden könne.

Freiheit bedeutet, sich die Freiheit jetzt gleich zu nehmen, zu geben, was man spontan geben will und anzunehmen, was einem gut tut. Es heißt, der Realität unverfälscht ins Auge zu blicken – der Realität da draußen wie der Realität der eigenen Psyche und ihrer Bedürfnisse. Wer sich seiner Blockaden bewußt wird, hat die Chance, sie nicht mehr überspielen oder ignorieren zu müssen, sondern sich ihrer entspannt annehmen zu können. Er kann sich selbst und den feinen Unterschied in seiner Energie beobachten, wenn er unter Druck gerät und seine Mitte verliert.

Es gilt, sich selbst immer wieder Freiheit zu geben. Auch und gerade in Situationen, wo alle anderen zwanghaft und unzentriert sind. Ein freier Mensch kann allen verspannten Menschen seiner Umgebung vermitteln, daß ihre Anspannung überflüssig ist. Unfreiheit hängt mit einengenden Überzeugungen zusammen. Wenn man sie bewußt überprüft, werden sie unhaltbar: Viele glauben, irgendetwas falsch machen zu können, was sie in eine irreparable Lage brächte. Viele fürchten, „das Gesicht zu verlieren“. Fast alle glauben, sie könnten etwas Essenzielles verlieren, was sie dann nicht leicht wieder bekämen. Verlustangst scheint eine stärkere Antriebskraft zu sein als die Freude an der Erweiterung.

Aber alles, was man wirklich braucht, ist *im Inneren*. Die gegenwärtige Situation ist nur ein Spiegel der momentanen inneren Verfassung. Sie spiegelt nicht die Vollkommenheit der unbegrenzten Seele, sondern die Begrenztheit oder relative Freiheit der Psyche. Loslassen heißt, die Seele ans Licht kommen und die Psyche entspannt in den Hintergrund treten lassen. In dem Wissen, daß Sicherheit und damit Freiheit in Wahrheit allgegenwärtig ist. Das höchste Potenzial lebt man nur in Momenten vollkommener innerer Freiheit aus.

(2007)

## Klare Sicht – kann man lernen, Menschen und Situationen richtig einzuschätzen?

Wenn die klare Wahrnehmung getrübt ist, hat dies Ursachen in der unbewußten Psyche. Man hat ein bestimmtes Weltbild und ein bestimmtes Selbstbild entwickelt, das man nicht gern über den Haufen wirft. Oder man empfindet Veränderungen als riskant und will sie deshalb solange wie möglich vermeiden. Man beschönigt also lieber die Verhältnisse, als sie deutlich zu sehen, weil man dann ja Konsequenzen ziehen müsste, was man sich aus irgendeinem Grund nicht zutraut. Vielleicht glaubt man, man könnte etwas verlieren oder man glaubt sogar, etwas Besseres als das, was man jetzt hat, gebe es ohnehin nicht und wenn man der Trostlosigkeit dessen, was einen da umgibt voll ins Auge blicken würde, könnte man es schlichtweg nicht ertragen.

Aber die Verhältnisse, die einen umgeben, sind nur deshalb da, weil man sie durch einen größtenteils unbewußten Magnetismus angezogen hat. Sind sie frustrierend und deprimierend statt inspirierend, so hat der Teil der eigenen Persönlichkeit, der frustriert und deprimiert ist sie herangezogen, um durch sie gefordert zu werden und eine Lösung, eine neue Perspektive zu finden. Man kann Frust nicht abbauen, indem man ihn in tiefen Schichten des Inneren vergräbt und nicht mehr beachtet.

Positives Denken heißt nicht Verleugnen der Frustration, sondern vollständiges Sich-Auseinandersetzen mit ihr. Die Auseinandersetzung ist erst dann beendet, wenn man ein klares inneres Verständnis für die Ursachen und eine sichere neue geistige Ausrichtung gewonnen hat.

Dieser Prozeß läuft spiralförmig, denn es gibt immer neue Aspekte einer Thematik, die dabei ans Licht kommen. Neue Erkenntnisse müssen also im Rahmen des „Positiven Denkens“ gepflegt werden, bewusst aufrechterhalten und immer wieder vertieft werden. Es sind innere Themen, über die man immer wieder reflektiert und durch die man sich entwickelt.

Deshalb können sie nicht einfach durch das Auswendiglernen und gebetsmühlenartige Wiederholen positiver Affirmationen aus noch so gut gemeinten Büchern abgetan werden. Das ist, als wollte man das Lernen selbst umgehen. Es schafft nur noch mehr Frustration, weil man dann Herausforderungen nicht mehr als Wachstumsmöglichkeiten willkommen heißen kann, sondern sich noch mehr darüber ärgert, dass sie trotz fleißigen Übens des „Positiven Denkens“ einfach nicht verschwinden wollen.

Auf der anderen Seite bringt es jedoch auch nichts, sich in den Zorn und die Frustration hineinzusteigern und den Glauben und die Lust auf positive Wahrnehmungs- und Entwicklungsmöglichkeiten aufzugeben. Die rosarote und die schwarze Brille sind beide Einschränkungen der klaren Sicht, die der Wahrheit nicht gerecht werden und die Stagnation beziehungsweise ein Feststecken in frustrierenden Situationen bewirken.

Manchmal scheint die schwarze Sicht gerechtfertigt, denn diejenigen, die an der Spitze der Evolution stehen, wünschen sich immer etwas ganz anderes als das, was die Menschheit in breiter Masse um sie herum praktiziert. Sie finden sich scheinbar nirgends wieder. Aber auch ihnen ist die Rolle im gesamten Spiel auf seelischer Ebene durchaus klar, die sie freiwillig angenommen haben und jetzt vielleicht am liebsten loswerden möchten. Unbewußt wissen sie, dass sie mehr Ausdauer und Geduld aufbringen müssen als andere, wenn sie ihre Ziele erreichen wollen und Umstände schaffen wollen, die sie wirklich zufriedenstellen.

Doch niemand ist mit seinen Visionen völlig allein. Selbst wenn es so scheint, gibt es um ihn herum viele, die die gleichen Visionen haben, nur etwas verschwommener und die gerade jemand brauchen, der die ihren bestätigt und nährt. Solche Menschen zu entdecken und sie von Pseudo-Interessierten zu unterscheiden ist enorm wichtig und bedarf der klaren Sicht.

Pseudo-Interessierte, das heißt Menschen, die einen energetisch hoch aufgeladenen Menschen aufsuchen, nicht um mit ihm gemeinsam zu wachsen, sondern um ihm Energie abzuziehen oder um einfach Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erhalten, gibt es viele. Die Energieräuber fallen ihm



schneller auf als die letzteren, doch auch diese hindern ihn an der Entfaltung, denn sie sind zwar angenehme „Party-Genossen“, aber keine passenden Gesprächspartner, wenn es um psychischen Fortschritt geht. Dann machen sich ihre Abwehrmechanismen schnell bemerkbar in Form von Unkonzentriertheit, Sprunghaftigkeit, Themenwechsel, Gereiztheit oder Müdigkeit. In solchen Situationen werden sie psychisch anstrengend. Sie wollen das Gespräch eigentlich beenden und bleiben nur, um noch länger Aufmerksamkeit, Herzenswärme und Zuspruch zu erhalten.

Man gerät leicht in die Falle, wenn man die klare Sicht hier nicht trainiert. Die Vorstellung, dass es etwas Besseres eben nicht gibt, lähmt leicht den Willen zum gezielten Einsatz der Feinwahrnehmung. Jeder Mensch hat von Natur aus die Feinwahrnehmung, die er für seine Ziele, zur Umsetzung seiner Visionen braucht. Jeder Mensch ist „hellsichtig“, jeder ist intuitiv wissend, sobald er davon Gebrauch macht.

Diese feinen Wahrnehmungen sind so subtil und unspektakulär, dass sie in der Regel übergangen werden, es sei denn, man entschließt sich ganz bewusst, auf innere Eingebungen jeglicher Art zu achten. „Hellsichtig“ in diese Art seine Umwelt wahrzunehmen heißt nicht, dass man etwa Bilder aus der Vergangenheit oder Zukunft eines anderen Menschen sehen müsste, sondern vielmehr, dass man seine Absichten, seine Bedürfnisse, seine Ehrlichkeit, seine Gefühls- und Interessenlage klar erkennen kann, wenn man mit ihm zusammen ist oder sich innerlich auf ihn einstimmt, weil man etwa ein Projekt mit ihm plant.

Gerade hier wirkt sich Wunschdenken oder Pessimismus wahrnehmungsverzerrend aus. Jeder kennt Menschen, die von ihrer Selbstwahrnehmung so abgeschnitten sind, dass ihre Umweltwahrnehmung ein Zerrbild ihrer Projektionen darstellt. Manche sind paranoide, manche selbstherrlich, manche sehen ständig bestimmte Eigenschaften in anderen, die sie bei sich selbst verleugnen. Aber auch Menschen mit gutem Realitätsbezug und hoher Bewusstheit ihrer wahren Identität neigen dazu, in bestimmten Situationen ihre Klarheit und ihre Feinwahrnehmung zu verlieren.

Jede Art von innerem Druck ist gefährlich. Innerer Druck, also die Unfähigkeit zur Entspannung entsteht immer, wenn ein bestimmtes Thema berührt wird, das mit negativen Erfahrungen in der Vergangenheit verknüpft ist, die noch nicht aufgelöst wurden.

Man kommt zwangsläufig mit den Themen in Berührung, die der Aufarbeitung bedürfen. Sie sind die Stolpersteine und Hinderungsgründe, die dem Glück beziehungsweise dem Erreichen einer höheren Entwicklungsstufe des Bewusstseins im Weg stehen. Und weil man mit diesen Themen im Außen konfrontiert wird, hat man dadurch sofort die Gelegenheit, sie zu erkennen und zu bearbeiten.

Die Bearbeitung muß natürlich keinesfalls im Außen stattfinden. Klare Sicht ist etwas, was sich durchaus durch willentliche Fokussierung erreichen lässt, sobald man der akuten Stresssituation beziehungsweise den akuten negativen, manipulativen Manövern anderer entronnen ist.

Klare Sicht hängt damit zusammen, dass man unbewußte Ängste ans Licht holt. Angst wird größer, je mehr man sie auf Distanz hält. Umgekehrt wird sie fassbar und auflösbar, je mehr man sie und ihre Entstehungsgeschichte beleuchtet. Vieles, was man als Kind nicht sehen wollte, weil wirklich keine Ressourcen zur Verarbeitung verfügbar waren, kann man mit der Perspektive des Erwachsenen leicht auflösen, sobald es ins Bewusstsein gelangt. Dazu braucht man nicht unbedingt die Unterstützung eines Therapeuten, aber wenn es sich gut anfühlt, sollte man sie nicht scheuen.

Selbstständigkeit ist auch eine Thematik, die mit klarer Sicht zusammenhängt. Je mehr Selbstständigkeit man erlangt, desto besser kann man beurteilen, welche Schritte man zur weiteren Klärung der Wahrnehmung am besten unternimmt.

Was dem einen hilft, ist für den anderen vielleicht gerade schädlich. Es gibt viele individuelle Wege, mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen, Ängste aufzulösen und die Feinwahrnehmung zu trainieren. Manche Menschen, gerade wenn sie ihrer Zeit voraus sind, gehen vielleicht ungewöhnliche Wege, die von anderen belächelt, für abstrus oder ungesund gehalten werden. Es könnte sein, dass später größere Teile der Menschheit die gleichen Wege gehen.

(2007)

## Atem und Wahrnehmung – wie hängt das zusammen?

Mit der Atmung wird nicht nur der physische Körper mit Sauerstoff versorgt, sondern gleichermaßen der Energiekörper mit Lebensenergie. „Prana“ oder „Chi“ sind Bezeichnungen für die mit der Atemluft aufgenommene Energie. Energie transportiert Information, deshalb findet mit jedem Atemzug auch ein Aufnehmen und Verarbeiten von Informationen statt. Diese Informationen sind recht unterschiedlich, je nach dem, aus welcher Energiefrequenz, von welchen Sendern sie stammen. Als permanenter Empfänger von Information wählt der Mensch aus den verschiedenen Frequenzen unbewußt aus, welche er aufnimmt. Er ist für einen bestimmten Frequenzbereich offen, und entsprechende Informationen gelangen durch Atmung in sein System.

Wer draußen allein in der freien Natur spazieren geht, wird üblicherweise gern tief einatmen, denn die dort „bereitgestellten“ Frequenzen, die von den Naturwesen ausgehen, sind äußerst angenehm und nährend. Jeder kann sich problemlos auf sie einschwingen – es erfordert eher Konzentration, sie „auszublenden“, indem man sie innerlich ignoriert und sich ganz mit anderen Energien verbindet, beispielsweise durch negative Gedankenspiralen über Ärger mit einem bestimmten Menschen. Dann wird man die Informationen, die von diesem Menschen ausgehen, weiterhin als belastend spüren, statt sich in der Natur zu erholen.

Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, womit man sich durch seine Gedanken und die dadurch hervorgerufenen Gefühle verbindet. Negative Gefühle können durch negative Informationen, die man unbewußt von entsprechenden Sendern aufnimmt, verstärkt und in ihrem scheinbaren „Wahrheitsgehalt“ bestätigt werden. Deshalb sind Stimmungen, Weltbilder, Vorstellungen, die zwischen allen Menschen kursieren, ansteckend. Sie „liegen in der Luft“, und ihr Informationsgehalt wird „eingeatmet“, sobald man sich auf ihn einschwingt.

Andererseits können auch die schönsten und reinsten Energien der Liebe, Freude und Klarheit „eingeatmet“ werden, sobald man in der Lage ist, sich auf sie einzuschwingen, egal was sonst noch alles in der Umgebung kursiert. Wenn man sich in einem Raum mit negativ gestimmten Menschen aufhält, kann dies eine große Herausforderung sein; wenn man mit diesen Menschen auch noch aktiv kommunizieren muß, umso mehr.

Durch die aktive Kommunikation entsteht automatisch eine energetische Verbindung, deren Qualität sich beim Atmen spüren läßt. Es kann Kreislaufprobleme hervorrufen, mit einem negativ eingestellten Menschen zusammen zu sein, der einen energetisch einschränken und kontrollieren will. Dem kann man nicht durch Machtkämpfe, sondern nur durch die Macht der Freiheit entgehen. Es ist die Freiheit, *nichts* vom anderen zu wollen, nichts von seinen möglichen Verhaltensweisen verhindern zu müssen und ihn angstfrei sein lassen zu können, wie immer er sein will.

Dadurch begibt man sich selbst in einen Zustand der Entspannung mit einer entsprechenden Atmung, aus dem man von anderen nicht vertrieben werden kann. Andere können nun nur noch auf entspannter Ebene mit einem derart entspannten Menschen kommunizieren, weil sie sich auf anderen Schwingungsebenen nicht mit ihm verbinden können. Sie müssen sich also entscheiden, ob sie zu entspannter, offener Kommunikation bereit sind oder nicht, und der entspannte Mensch bleibt frei.

Die entspannte Atmung ist allerdings nicht mit irgendeiner Form von Gefühlsunterdrückung beziehungsweise verflachter Selbstwahrnehmung vereinbar. Sie ist tief und bezieht den ganzen Körper, das gesamte Chakrensystem ein. Angst erzeugt immer eine Einschränkung der Atmung. Sie „wirft“ den Betreffenden aus der positiven Energiefrequenz heraus und in eine unnatürliche, verlangsamte, „negative“ Frequenz hinein, die ihn mit den negativen Frequenzen anderer in Resonanz bringt. Ein sensibler Mensch nimmt dann sofort diese negativen Schwingungen auf, wodurch noch mehr Angst entsteht und ein Teufelskreis in Gang kommt. Die Angst, Verspanntheit und Negativität der anderen schürt seine eigene Angst, bis er sich ihrer bewusst wird, also den Informationsgehalt hinter diesen Ängsten erkennt und als nichtig verwirft.

Um den Informationsgehalt wahrzunehmen, braucht man wiederum den Atem – die Bereitschaft,

tief und vollständig zu atmen und die Körperreaktionen wahrzunehmen, die dabei entstehen. Das Einatmen negativer Energie fühlt sich äußerst unangenehm an und die übliche „Fluchtreaktion“ besteht deshalb zunächst in einer Verflachung der Atmung, die mit innerer Anspannung einhergeht, um bestimmte Körperregionen von der Empfindung dieser Energie zu verschonen.

Die Gefühlsreaktionen werden durch das unmittelbare Zusammenspiel des physischen und des energetischen Körpers erzeugt, wobei letzterer der „Sitz“ des Bewusstseins ist. Das Bewusstsein befindet sich ja nicht an irgendeinem Punkt im Gehirn, sondern in allen Chakren und allen Zellen, verteilt im ganzen Körper. Durch das Atmen werden all die Bewußtseinszentren miteinander verknüpft und sinnvolle Einsichten, klare Wahrnehmungen und Lernvorgänge werden ermöglicht. So wie der Sauerstoff zu allen Zellen transportiert werden muß, muß auch die Energie überall zirkulieren, um Leben aufrechtzuerhalten.

Leben beinhaltet den permanenten Austausch von Informationen und ihre Verarbeitung. Durch Anspannung werden bestimmte Teile des Bewusstseins vom Informationsfluß abgeschnitten, der Betreffende „fällt“ aus seiner Integrität heraus und es entsteht Streß. Die Streßspirale bewirkt, daß Angst Anspannung und einen Abfall der Schwingungsfrequenz erzeugt, was erhöhte Angreifbarkeit und mehr Angst und Anspannung nach sich zieht. So erzeugt die ursprüngliche „Schonhaltung“ schnell erst recht Streß, möglicherweise „Kollaps“ und Erschöpfung.

Deshalb besteht die Herausforderung – gerade für sensible Menschen mit intensiver Gefühlswahrnehmung – im Erlernen der Fähigkeit, zentriert zu bleiben und auf negative Energiewahrnehmungen nicht mit Anspannung und Rückzug aus der bewussten Wahrnehmung zu reagieren. Durch Entspannung sind sie in der Lage, den streßauslösenden Gedanken zu identifizieren und wieder in Verbindung mit positiven Energieströmen zu kommen. Die Menschen wechseln oft sehr schnell zwischen verschiedensten Frequenzen und entsprechenden Bewußtseinszuständen hin und her. Entsprechend heterogen sind die Einflüsse, die sie ständig empfangen.

Nur wer einen Zustand meditativer Konzentration beherrscht und fähig ist, ein bestimmtes Energieniveau über einen gewissen Zeitraum bewusst aufrechtzuerhalten, kann bewusst entscheiden, auf welcher Frequenz er nun sendet und empfängt. Doch solange er noch unaufgelöste, unbewußte Ängste in seinem Energiesystem „herumschleppt“, können bestimmte Situationen und Verhaltensweisen von Menschen, die diese Ängste berühren, ihn unter Druck setzen. Wer diese Situationen nutzt, den alten Ängsten zu begegnen und sie in die bewusste Wahrnehmung zu heben, bringt „Licht in die Dunkelheit“ und damit buchstäblich in die Zellen seines Körpers. Je mehr alle Zellen schrittweise in die „Lichtfrequenz“ gelangen, je mehr Klarheit, Integrität und Ganzheit entsteht, umso selbstverständlicher kann ein Mensch den Zustand der Entspanntheit, der tiefen Atmung und des höheren Bewusstseins aufrechterhalten, wo immer er sich auch befinden mag.

(2008)

## Was können Systeme und Methoden wie Yoga, Reiki, Quigong, Bioenergetik, Channeln, Atemarbeit, feinstoffliche Essenzen für die ganzheitliche Entwicklung leisten und was nicht?

Viele wunderbare Methoden wurden von den verschiedensten kreativen Menschen begründet, die sich zur Unterstützung und Beschleunigung der ganzheitlichen menschlichen Entwicklung eignen. Die Ansätze können dabei ganz verschieden sein, ob eher körperlicher, eher geistig-mentaler oder hauptsächlich feinstofflicher Art. Diese Methoden „funktionieren“ deshalb, weil sie sich auf alle beziehungsweise sehr viele Menschen übertragen lassen: Die Gründer haben dem, was sie entdeckt und für sich praktiziert haben, eine allgemeine Form gegeben, die jeder nachvollziehen kann. Sie haben etwas eigentlich Individuelles und sehr Komplexes auf eine Art strukturiert und vereinfacht, die es leicht vermittelbar und nachvollziehbar macht.

Dies hat den Vorteil, daß damit anderen eine sehr wirkungsvolle „Einstiegshilfe“ in einen Bereich gegeben wird, der für sie „Neuland“ ist. Es birgt aber auch die Gefahr der Erstarrung in sich, wenn es von anderen nur nachgemacht und „nach Schema F“ praktiziert wird, ohne als Anregung für tiefere eigene kreative Erkundungen genutzt zu werden. Besonders groß ist diese Gefahr dann, wenn die Systeme und Übungen sich auf eine Art verfestigen, die dem Bedürfnis nach Institutionalisierung und nach kontrollierten Meister-Schüler-Verhältnissen entspringt. Dann wird Kreativität abgewürgt und geradezu abgestraft, weil dann jeder die „authentische“ Form peinlich genau einhalten muß, die von einem großen erleuchteten Guru ein für allemal festgelegt wurde.

Aber je weiter ein Mensch in seiner Entwicklung voranschreitet, umso selbstständiger wird er und umso besser ist er in der Lage, seine eigenen Übungen und kreativen Methoden zu erfinden. Es wäre doch merkwürdig, wenn der Mensch vom völlig unselbständigen „Schüler“ plötzlich auf einen Schlag zum eigenständigen „Meister“ würde. Doch dies suggerieren manche „institutionalisierte Lehren“ indem sie ihren Lehrlingen nichts als die strenge und unkreative Nachahmung ihrer Methoden „erlauben“. Der Grund dafür ist Unsicherheit auf Seiten der Schüler wie der Lehrer.

Ein System zur ganzheitlichen Entwicklung des Menschen ist etwas anderes als eine schlichte „Heilmethode“. Heilmethoden sind in ihrer Absicht und Wirkungsweise eingegrenzt beziehungsweise definiert: Sie sollen ein bestimmtes Ungleichgewicht auflösen, von Giften, Fremdenergien oder Krankheitserregern befreien und die Harmonie und die Selbstheilungskräfte anregen. Sie haben jedoch nicht den Anspruch, den Menschen zur ganzheitlichen Entfaltung seines seelischen Potenzials beziehungsweise seiner kreativen Möglichkeiten zu bringen. Dennoch können sie sehr hilfreich sein, um diese höheren Ziele zu erreichen.

Nun werden Methoden der Körper- und Energiearbeit wie Reiki oder Atemtherapie auch typischerweise als Heilmethoden gelehrt und genutzt. Wer seine Selbstheilungskräfte stärken will, wer sich innerlich reinigen will, wer ein höheres Energieniveau erreichen will, kann die Methoden seiner Wahl finden und ruhig nach „Schema F“ anwenden – sie werden ihn effektiv unterstützen. Wer ein bestimmtes Ungleichgewicht oder eine Krankheit damit behandeln will, sollte die speziell passenden Übungen, Essenzen oder Anwendungsformen für sich herausfinden.

Wer ganzheitlich glücklich werden will, also ein tieferes Verständnis seiner Selbst erlangen und sein Potenzial erfolgreich leben will, der sollte sich auch ganzheitlich mit sich selbst und seinem Potenzial befassen. Übungen und Systeme sind dafür kein Ersatz, sie sind nur ein Teil des Weges. Deshalb kommt es zwar durchaus vor, daß sich Menschen durch regelmäßiges Praktizieren von Yoga, Reiki, Bioenergetik oder anderen meditativen Übungen von psychischem und körperlichen Problemen befreien und ihre Kraft erhöhen. Aber das, was viele „Meister“ ihren Systemen an letztgültigen Befreiungswirkungen zuschreiben, kann durch das Ausführen bestimmter Übungen allein nicht erreicht werden.

Gleichzeitig und vielleicht in Erweiterung erlernter Techniken braucht der Mensch Möglichkeiten, seine seelischen Qualitäten als solche wahrzunehmen, kreativ zu nutzen und zu erfahren. Diese

seelische Selbsterfahrung ist auf Auseinandersetzung, Austausch, Kommunikation irgendeiner Art angewiesen, also auf den Kontakt mit Menschen, Natur, feinstofflichen Welten, mit Wesen, in denen er sich spiegeln kann. Nur so erfährt er seine Qualitäten und entwickelt sie zugleich weiter im Austausch mit der Welt.

Ein Entwicklungsweg, der aus Frustration an gescheiterten Beziehungen oder Projekten auf Rückzug von der Welt und auf einseitiges Praktizieren von Übungen setzt, ist sehr ineffektiv. Stattdessen sollte man sich einen entspannten Rahmen suchen, der stressfreie Selbsterfahrung und Erprobung der eigenen Kreativität erlaubt, während man sich selbst heilt, befreit, reinigt und kräftigt. Natürlich ist es auch möglich, Erfahrungen des intensiven Austauschs allein in feinstofflichen Welten zu sammeln, aber nur, wenn man dazu bereit ist. Meditationen, die nur mit unbewußtem Energieaustausch arbeiten, können heilsam und stärkend sein, aber keine ganzheitliche Glückserfahrung bieten.

Menschen haben die Neigung, alles Mögliche zu tun, um dem „Risiko“ der ganzheitlichen, vollen Erfahrung aus dem Weg zu gehen. Deshalb suchen und erschaffen sie Systeme, die diese umgehen und ihnen dennoch Entwicklung statt Stagnation ermöglichen sollen. All diese Systeme bieten Möglichkeiten, Blockaden aufzulösen und die Energie ins Fließen zu bringen. So regen sie auch das Bewusstsein zu neuen Erkenntnissen an, denn Energie ist Information. Die vormalig verdrängten Inhalte werden freigesetzt und das Bewusstsein wird wieder mit ihnen konfrontiert.

Solche Vorgänge finden im „natürlichen“ Leben des Menschen unter Umständen statt, die stark emotional geladene „Ausnahmestände“ darstellen und die Verarbeitung des Erlebten erleichtern. Es kommt zu Spontanauflösungen von Blockaden und zu energetischer Aktivierung in Zuständen der künstlerischen, mystischen oder sexuellen Ekstase, in rauschhaften Zuständen der Entrücktheit oder auch in Schockzuständen, die den Menschen aus seinen üblichen Wahrnehmungsmustern herauskatapultieren. Deshalb können auch Unfälle und andere Extremsituationen von einer Seele kreiert werden, wenn sie sie als Ausweg und Transformationsmöglichkeit wählt. Sie lösen die Starrheit eingefahrener Strukturen auf und erweitern schlagartig das Energiesystem und damit das Bewusstsein. Bei den höheren Glückszuständen diverser Ekstasen ergibt sich die Integration des Neuen einfach und quasi von selbst, bei den bewusstseinsweiternden Erfahrungen durch Unfälle oder andere Grenzerlebnisse ist im Nachhinein vielleicht eine therapeutische Aufarbeitung notwendig.

Wenn nun durch massiv energetisch wirksame Übungen plötzlich neuartige Wahrnehmungen und lang verdrängte Bewusstseinsinhalte auf einen Menschen einströmen, kann ebenfalls therapeutische Begleitung nötig werden. Deshalb hatte der Meister etwa beim Yoga auch die Aufgabe, den Schüler vor psychischem Schaden zu bewahren, der durch die yogische „Gewaltkur“ ausgelöst werden könnte. Wenn Übungen nicht „auf Biegen und Brechen“ sondern mit sensiblem Selbstrespekt und Intuition für die eigenen Bedürfnisse praktiziert werden, werden sie sich nicht destabilisierend auswirken. Sie können zwar auch dann psychische Erlebnisse hervorrufen, doch diese ziehen erhöhte Kraft und Stabilität nach sich. Wenn ein Mensch aber keinerlei innere Bereitschaft zur „Schattenintegration“ beziehungsweise zur Auseinandersetzung mit seinen Bewusstseinsinhalten mitbringt, wird er auch eigentlich kraftvolle Übungen innerlich sabotieren, so daß sie zum wirkungslosen Zeitvertrieb verkommen.

Wer merkt, daß ihn seine Übung langweilt, der macht sie nicht richtig, oder aber sie ist nicht (mehr) das Richtige für ihn, und er sollte sich nach Neuem umschaun. Eine wirksame Übung tut normalerweise gut und bringt etwas in Bewegung, so daß man sich spürbar angeregt fühlt.

Wer wirklich seine ganzheitliche Entwicklung beschleunigen will, der wird sich parallel zu seinen Übungen auch zu kreativen Möglichkeiten der Selbstverwirklichung hingezogen fühlen, die nun auch ihrerseits zum Abbau von Blockaden und „Altlasten“ beitragen. Zudem wird er seine Übungen kreativ auf seinen jeweiligen momentanen Bedarf einstellen und vielleicht neu erfinden, und eventuell entdeckt er kreative Möglichkeiten, die sich aus der Arbeit mit den Übungen selbst ergeben.

Wer etwa Reiki praktiziert und sich für feinstoffliches Heilen interessiert, könnte seine eigene

Methode daraus gewinnen, für sich und andere mit hellen Eindrücken und Energieströmen zu arbeiten. Wer mit Essenzen experimentiert, stellt vielleicht irgendwann selbst Essenzen her. Wer sich Methoden wie das Channeln oder Innenweltreisen angeeignet hat, wird feststellen, daß sie nur Werkzeuge sind, deren Nutzen von der Absicht abhängt, die dahintersteht. Das Ergebnis kann oberflächlich und trivial sein, kann aber auch zu tiefgründigen Erkenntnissen, künstlerischen Höhenflügen und bereichernden Entdeckungen führen.

Was ein Mensch mit ganzheitlicher Entwicklungsabsicht praktiziert, das wird auch zusammen mit ihm wachsen und komplexer werden, da er sich selbst ganzheitlich in seine Praxis einbringt und diese nicht absolviert wie ein Fabrikarbeiter. Er wird viel von seiner Arbeit profitieren, da er sich individuell in ihr entfalten kann. Wer kreativ ist, liebt „offene Systeme“, die stetige Erweiterung und individuelle Abwandlung zulassen, und er wird sie auch auf diese Weise eventuellen „Schülern“ weitervermitteln. Zudem wird er diese darauf hinweisen, daß der Erfolg ihrer Praxis nicht vom „Fleiß“ und nicht von der „Perfektion“ abhängt, sondern von der Absicht dahinter und vom Enthusiasmus. Schließlich wird er sie darauf hinweisen, daß es kein „Kochrezept“ für Erleuchtung gibt, und daß die Arbeit an der eigenen Psyche das Ego unweigerlich herausfordert. Wenn nun ein Neuling auf diese Weise mit einer Praxis der Energiearbeit bekannt gemacht wird, bestehen gute Chancen, daß er sich mit dem richtigen Verständnis darauf einläßt und auch davon profitiert.

(2008)

## Erleuchtung – gibt es das?

Was ist Erleuchtung? Was soll man sich darunter vorstellen? Freiheit von allem Leid? Glück als Dauerzustand? Einen Körper, der keinen Schmerz und keine Krankheiten mehr kennt? Ein allumfassendes Wissen, das nicht mehr getoppt werden kann?

Erleuchtung ist ein viel zitierter Begriff, und als sei damit alles gesagt, macht man sich keine Gedanken mehr, was er eigentlich beinhaltet. Viele Menschen streben so angestrengt nach Erleuchtung. Aber haben sie sich eigentlich genau überlegt, nach was sie da streben? Im Laufe ihrer Entwicklung hin zur Erleuchtung müssten sie nämlich immer wieder neue Definitionen dafür finden. Charakteristisch für das Leben auf der Erde ist ja, dass man immer nach etwas sucht, was sich erst im Laufe seiner Entdeckung mehr und mehr entfaltet. Je nach Seelenalter habt ihr unterschiedliche Definitionen von Glück. Je nach Lebensalter auch. Wenn ihr das Höchste erreicht habt, was ihr euch einmal vorgestellt habt, strebt ihr bereits nach etwas Neuem.

Die meisten wünschen sich aber noch mehr als das Gute, dass das Schlechte aus ihrem Leben verschwindet. Was immer das ist – es gibt immer irgendeinen Leidensdruck. Das Leben wäre perfekt, wenn dieses oder jenes anders wäre, endlich funktionieren würde, endlich aufgelöst würde. Deshalb scheint Erleuchtung der perfekte Zustand zu sein, wo alles funktioniert und kein Leidensdruck mehr besteht. Aber erst die Ablehnung des Leidens schafft den Leidensdruck. Das heißt nicht, dass man das Leiden genießen oder auch nur ignorieren sollte, sondern dass man es einfach als Bestandteil des Lebens existieren lassen sollte, ohne es permanent verbissen bekämpfen oder verschämt verstecken zu müssen.

Das Unangenehme und Ärgerliche, das Ungelöste und Disharmonische weist auf etwas hin, das sehr schön und beglückend ist, aber das man noch nicht kennt. Sobald man es kennen lernt, und das geht mit dem Erreichen einer höheren Perspektive einher, löst sich die Disharmonie wie von selbst auf. Warum? Weil man eine größere Liebe für sich selbst und andere hat und diese nicht als Privileg, sondern als etwas Selbstverständliches empfindet.

Achtsamkeit ist eine Haltung, die die Möglichkeiten für größere Selbstliebe, für mehr Geduld, Freundlichkeit, Gelassenheit findet, sobald ein Problem oder eine Unstimmigkeit auftaucht. Aber auch wer sich lange in der Achtsamkeit übt, wird immer wieder Herausforderungen begegnen, die einen gewissen Leidensdruck erzeugen. Das hängt mit vielen Faktoren zusammen, darunter der Menge an Aufgaben, die man in einem Leben bewältigen möchte. Auch die Hartnäckigkeit einer Blockade, die man vielleicht seit langem, seit früher Kindheit beziehungsweise seit vielen Leben mit sich herumschleppt, spielt eine Rolle. Es muß keineswegs auf besondere Ignoranz oder Nachlässigkeit hindeuten, wenn jemand ständig mit Problemen kämpft und ein leidvolleres Leben hat als andere.

Trotzdem ist keiner von der Möglichkeit ausgeschlossen, ein freudvolles und weitgehend harmonisches Leben zu führen. Jeder kann sich auf seine Weise die Geduld, Wahrheitsliebe und Aufmerksamkeit aneignen, die dafür nötig ist. Jeder kann auch seine eigenen Übungen entwickeln, um zentrierter, freier und meditativer zu werden, um die alten Blockaden aus Körper und Geist zu entfernen und mehr und mehr zu gesunden. Dies ist gerade zur Zeit ein zunehmendes Interesse der Menschheit. Je mehr solche erleuchtungsfördernde Aktivitäten zunehmen, desto mehr nimmt die Destruktivität und das Leiden ab. Denn Leiden hat seinen Ursprung immer im Etwas-nicht-wahrnehmen-wollen. Je mehr der Mensch sich also um sich selbst kümmert, sich aufmerksam seinem Inneren zuwendet, desto früher erkennt er, wo er an seiner Wahrheit vorbeilebt und bringt die Dinge wieder ins Lot, ehe sie zu Tragödien ausufern.

Für jeden Einzelnen wäre „Erleuchtung“ sozusagen der Zustand, den er erreicht hat, wenn er am Ende seines Lebens alle Aufgaben gelöst hat, das heißt, alle Erkenntnisse über seine wahre Natur, alles Wachstum seines Bewusstseins erlangt hat, das er sich für dieses Leben vorgenommen hat.



Was er in diesem Leben nicht erreicht hat, kann er in einem anderen Leben lernen. Je weniger er von seinem gewünschten Pensum bewältigt hat, desto unzufrieden ist er wahrscheinlich mit seinem Leben. Aber selbst wenn er alles geschafft hätte, wäre er ja erst am Ende seines Lebens im Erleuchtungszustand, und nach allgemeiner Meinung könnte er auch erst dann glücklich sein. Natürlich: nach allgemein verbreiteter Meinung ist Erleuchtung nun keine Möglichkeit am Ende eines jeden Lebens, sondern erst am Ende des letzten Lebens, wenn man alle menschenmöglichen Erkenntnisse gesammelt hat.

Umso trauriger, denn der Einzelne dürfte erst dann auf Glück hoffen, wenn er all seine Leben hinter sich gebracht hat. Das ist keine sehr lebenserquickliche Philosophie. Es ist inzwischen auch allgemein bekannt, dass der menschliche Entwicklungszyklus viele Etappen umfasst, die unmöglich in nur einem oder wenigen Leben bewältigt werden können. Also sollte man das inkarnierte Leben besser nicht allzu sehr verabscheuen, sondern lieber nach Möglichkeiten suchen, das nie ganz vermeidbare Leiden weitestgehend zu transformieren.

„Leben ist Lernen“ ist ein besserer Leitsatz als „Leben ist Leiden“! Sich selbst als lernendes Individuum zu sehen und alle anderen auch hilft, sich und anderen Fehler und Schwächen zu erlauben. Niemand muß von vornherein die Fähigkeiten parat haben, die das Leben ihm abverlangt, sondern das Leben ist ja gerade dazu da, diese Fähigkeiten (die natürlich latent immer da waren) zu entfalten. Und jeder hat das Recht, zur Entfaltung seiner Fähigkeiten beliebig viel Zeit zu brauchen!

Nach beschleunigter Entwicklung zu streben ist schön, aber es gibt hier keinen Maßstab, den man sich oder gar anderen auferlegen sollte. Tatsächlich kann man die Anzahl seiner Leben verringern, wenn man seine Entwicklung beschleunigt, und man kann sogar Stufen, die früher üblicherweise nicht ohne Zwischenpause auf der Astralebene aufeinander folgten, zusammenfassen. Es verbreiten sich zur Zeit Möglichkeiten der unmittelbaren Arbeit auf der Energie-Ebene und der Bewusstseinsweiterung durch geistiges „multidimensionales Reisen“, die das Lernen durch äußere Erfahrungen ersetzen. Solche Entwicklungsmethoden beschleunigen die Prozesse, aber um Spaß am irdischen Leben zu behalten, empfiehlt es sich, sie mit passenden äußeren Aktivitäten zu kombinieren.

Je schneller man lernt, desto mehr Glück empfindet man dabei. Zähe, langweilige Aktivitäten bieten keine Lernmöglichkeiten und führen früher oder später zu Leid-Erfahrungen. Aktivitäten, die die Lebenskraft und Kreativität sprühen lassen, beinhalten gleichermaßen Lern- und Glücks-Erfahrungen. Leider sind sie in den üblichen irdischen Alltagsroutinen noch kaum enthalten. Das Leben wird so organisiert, dass alles, was „wichtig“ ist kontrollierbar ist und so bleibt kein Raum für kreative Sprünge.

Aber: Das Genie liebt bekanntlich das Chaos! Je mehr Vertrauen der Mensch in seinen inneren Genius entwickeln kann, desto mehr kann er wirklich „mit dem Leben fließen“, in den kreativen Tanz des Lebens eintauchen, spielen und genießen. Dann müsste er sich nicht ständig fragen, wie weit er noch von der Erleuchtung entfernt ist und welche Techniken und Übungen er noch braucht, um das Leben endlich in den Griff zu kriegen.

Um mehr Vertrauen in sich selbst und ins Leben zu entwickeln ist es gut, mit Wesen zusammen zu sein, die dieses Vertrauen haben. Künstler, Heiler, manche alte Menschen und manche unscheinbare, in sich ruhende Seelen können eine Hilfe sein. Tiere und Pflanzen leben und sterben ganz selbstverständlich und erfahren ihre Existenz mit Gleichmut, aber keineswegs mit Gleichgültigkeit. Bereits erleuchtete Wesen, die in den inneren Dimensionen existieren, sind frei von Angst und können diese Freiheit, wenn immer sie mit Menschen Kontakt haben, auf diese übertragen, so dass auch das ganze Leben Schritt für Schritt mehr und mehr angstfrei wird.

Im richtigen Umgang mit Angst liegt der Schlüssel für ein glückliches Leben. Es kommt weniger darauf an, wie viel Erkenntnis und „Erleuchtung“ man schon erreicht hat als darauf, wie frei man

trotz seiner Unkenntnis und bestehender Unklarheiten seinen eigenen Weg zu gehen wagt. Denn wenn man sich frei fühlt, tut man automatisch wie ein Kind das, was einen gerade anzieht und was zum Erblühen der schlummernden Qualitäten der Seele beiträgt.

Momente des höchsten Glücks sind auf jeder Entwicklungsstufe erfahrbar. Auch für ein Insekt oder eine Blume gibt es höchste Glücksmomente. Für einen Menschen werden seine Glücks-Erfahrungen immer komplexer, da sich sein Potenzial über viele Stufen hinweg, durch immer neue Verfeinerungen und Vielschichtigkeiten entfaltet. Er mag immer wieder das Gefühl haben, jetzt am Hochpunkt all seiner Glücksempfindungen zu stehen – aber es gibt immer wieder neues, noch Unentdecktes.

Auch ein Erleuchteter braucht nicht sein irdisches Leben zu beenden, um sich weiterentwickeln zu können. Er hat Möglichkeiten des vieldimensionalen Arbeitens, die andere Menschen nicht nutzen können. Aber auch andere, das heißt jüngere Seelen oder solche, die nicht bewusst zu ihrem vollen Potenzial erwacht sind, haben die Möglichkeit, Augenblicke der Entgrenzung und vollen Erkenntnis zu erleben, die keine offenen Fragen zurücklassen. Auch ihnen sind Momente der Ekstase möglich, die das Bewusstsein der Einheit aller existierenden Wesen unmittelbar erfahrbar machen. Solche Momente bringen auch ein totales Bewusstsein des eigenen Selbst mit sich. Deshalb ist die „Nachbearbeitung“ oft zeitaufwendig, da die üblicherweise unterdrückten Teile der Persönlichkeit nun Beachtung und Integration verlangen. Stimmungsschwankungen sind eine natürliche Begleiterscheinung, wenn jemand alte unverarbeitete Erlebnisse in kurzer Zeit aufarbeitet.

Glückserlebnisse höherer Art verlangen die ungeteilte Anteilnahme der gesamten Persönlichkeit. Aller alter Ballast schwächt die Glücksfähigkeit beziehungsweise die Fähigkeit, sich auf seelischer Ebene auszutauschen, eins zu sein mit sich und dem Anderen, in dem man sich jetzt spiegelt. Blockaden sind abgespaltene Gefühlsbereiche, ausgeklammerte Wahrnehmungsanteile, die die Präsenz und damit die Möglichkeit zum Austausch mindern. Sie zeigen sich auch in einem Mangel an feiner innerer Körperwahrnehmung. Sie sind die Ursache für das allgemein verbreitete Unvermögen, wirklich Erfüllung in Erfahrungen egal welcher Art zu finden.

Es ist sehr lohnend, sich mit der Beseitigung dieser Blockaden zu beschäftigen – viele Praktiken in Ost und West wurden dafür entwickelt, darunter die Psychotherapien und diverse Körperübungen. Neuere Methoden arbeiten direkter mit den Chakren und dem Energiesystem; man entwickelt seinen „Lichtkörper“, indem man die Zellen von Verunreinigungen befreit. Das menschliche Potenzial ist bei weitem größer als von den meisten angenommen. Da nur so wenige Menschen wirklich ihren Lichtkörper entwickeln, werden bisher nur wenigen die phantastischen vielfältigen Möglichkeiten innerer Kommunikation und zeit- und raumübergreifenden Arbeitens verfügbar, die ja Teil der menschlichen Evolution sind.

Allerdings ist nicht jeder Mensch, der über bestimmte ungewöhnliche Fähigkeiten verfügt, fortgeschrittener als andere. Man kann gewisse Fähigkeiten trainieren, aber man kann sich auch darin verzetteln. Sie nützen, ebenso wie alle „gewöhnlichen“ Fähigkeiten, dem eigenen Fortschritt nur, wenn ihr Gebrauch glücklich macht.

Einen weit fortgeschrittenen oder einen erleuchteten Menschen erkennt man nicht an Äußerlichkeiten. Auch nicht an bestimmten Fähigkeiten. Aber er hat eine Ausstrahlung, die nicht mehr von Stimmungsschwankungen dahingerafft wird und eine unbeirrbar innere Klarheit.

Die „Fähigkeit“ eines Erleuchteten ist es, selbstbestimmt und spielerisch zu leben, die eigenen Bedürfnisse wirklich zu kennen und ein Leben zu kreieren, das diese erfüllt. Seine Liebe, seine Freude und seine Einsicht geben umfassend Zeugnis von etwas, worum andere Menschen ringen, worüber sie diskutieren müssen oder woran sie nicht mehr glauben können. Und doch hat er genauso wie sie eine Persönlichkeit, die im Auf und Ab der irdischen Polaritäten schwingt und für die Angst kein Fremdwort ist.

(2007)

## Verläuft das „Erwachen der Kundalini“ bei Männern und Frauen unterschiedlich?

Es verläuft im Grunde bei jedem Menschen anders. Je nachdem, in welchen Bereichen er Defizite und Blockaden hat und in welchen er bereits eine hohe Integration erreicht hat, wird er bestimmte Entwicklungsschritte durchlaufen. Diese Auseinandersetzung mit sich selbst hat ihre individuellen körperlichen und psychischen Komponenten. Männer verfolgen oft langfristig eher eingleisige Ziele und entwickeln sich weniger ganzheitlich und spielerisch als die meisten Frauen. Es fällt ihnen viel schwerer als Frauen, ihre Emotionen wahrzunehmen und zu verarbeiten. Viele Männer fühlen sich mehr zur Körperarbeit hingezogen, während Frauen spirituelle Wege bevorzugen, die ihr Gefühlsleben anregen.

Krisen haben immer etwas mit unverarbeiteten Gefühlen zu tun. Männer erleben das Erwachen ihres Gefühlslebens oft als Krise, da sie sich, entsprechend gesellschaftlich verbreiteter männlicher Rollenbilder, weitgehend von ihren Gefühlen abgeschnitten hatten. Gefühle sind aber unausweichlich und letztlich der Schlüssel jeder spirituellen Entwicklung. Auch Frauen unterdrücken ihre Gefühle, doch fällt es ihnen leichter, beispielsweise mithilfe von emotional ansprechender Musik, Literatur, Kunst aller Art und anderen emotionsreichen Freuden wieder an sie heranzukommen. Je freier und bewusster die Gefühle im Körper erlebt werden, desto mehr Energie oder „Licht“ kann sich in ihm ausbreiten – bei Frauen wie bei Männern.

(2008)

Warum können Frauen oft nichts mit den überlieferten Übungen anfangen? Fühlt sich der „Samadhi-Zustand“ bei der Frau anders an als beim Mann? Gibt es tantrische (alte oder neue) Wege, die nicht so unangenehm wie viele der überlieferten Methoden sind ?

Es gibt viele, höchst unterschiedliche Wege zum selben Ziel, das man als umfassende, glückselige Erkenntnis des eigenen Seins und der Einheit allen Seins, in dem jede Einzelidentität enthalten ist, beschreiben könnte. Ein so erlebter „Samadhi-Zustand“ ist aber auch kein Endpunkt der Entwicklung oder allen Leidens, er verschafft nur eine Gewissheit, die einen nie wieder verlässt. Entwicklung kann sich dann schneller und wahrscheinlich auf leichteren, freudigeren Wegen fortsetzen. Man entwickelt sich dann bewusster und findet ganz von selbst die passenden Wege. Allerdings stellt sich ein „Samadhi-Zustand“ nicht zwangsweise durch das Praktizieren irgendwelcher Methoden oder durch den intensiven Wunsch der Persönlichkeit nach dieser Erfahrung ein. Beides kann sie aber begünstigen, da es die innere Offenheit dafür fördert. Diese ist keine Frage der Willenskraft oder der Körperbeherrschung, sondern der Bereitschaft auf Persönlichkeits- und Seelenebene und erfordert das Mitwirken anderer hochentwickelter Bewußtseinsformen.

Auf der Seelenebene ist niemand nur Mann oder Frau, sondern jeder hat männliche und weibliche Anteile in sich vereint. Es gibt keine spezifisch-männliche oder spezifisch-weibliche Einheitserfahrung. Diese Erfahrung enthält in sich alle Elemente des Lebendig-Seins, der Existenz schlechthin. Sie werden nicht nacheinander, sondern auf einmal im „zeitlosen Augenblick“ erfahren. Jeder erlebt diejenigen Seinsqualitäten besonders intensiv, die ihm besonders wichtig sind. Insofern unterscheidet sich die Erfahrung durchaus von Mensch zu Mensch, da jeder seinen individuellen Schwerpunkt setzt. Was jemand erlebt hat, kann er hinterher schlecht beschreiben, denn es handelt sich nicht um einen „Vorgang“, sondern ein Eintauchen in formlose essenzielle Qualitäten und blitzartige Erkenntnis essenzieller Zusammenhänge.

Es ist in der heutigen Zeit durchaus nicht nötig und für viele Menschen auch nicht ratsam, traditionell überlieferte Übungen zu praktizieren, nur weil diese in bestimmten Kulturen bei bestimmten Menschen bekanntlich zu „Samadhi-Zuständen“ führten. In den unterschiedlichsten Kulturen haben Einzelne solche Zustände erlebt, begünstigt durch die verschiedensten Interessen und Beschäftigungen. Manche waren Künstler, die nach der absoluten Schönheit strebten, manche Schamanen, denen es um Harmonie und Heilung ging, manche Philosophen, die auf die höchste Erkenntnis universeller Wahrheit aus waren, manche Mystiker, die das ganze Universum in ihrem Inneren spüren und erfahren wollten, manche kreative Sonderlinge, Forscher, Esoteriker, Psychologen, Suchende, Freigeister und so weiter.

Viele behielten ihre subjektiven Erfahrungen lieber für sich, als dass sie große Worte darum gemacht hätten oder Leute um sich geschart hätten, um ihnen ihre Wege oder Methoden zu vermitteln. Viele widmeten sich auffällig oder unauffällig ihren je spezifischen Interessen, die den Fortschritt und die Heilung der Menschheit auf unterschiedlichste Art förderten. Manche wurden Vorbilder durch die starke innere Führung, die sie erlangt hatten und die sie von der Gesellschaft und der Akzeptanz anderer unabhängig machte. Andere bewunderten sie vielleicht und konnten nicht nachvollziehen, woher ihre Kraft und Eigenständigkeit kam.

Solche Individuen, die es überall auf der Welt gab, konnten großen Einfluß auf die umgebende Kultur ausüben, indem sie etwa neue Anschauungen und Denkgewohnheiten verbreiteten, einzigartige Werke oder neues Wissen hinterließen oder neue gesellschaftliche Umgangsformen und Institutionen ins Leben riefen. Nur, weil sie keine festen Systeme und Methoden zur Nachahmung für spiritueller Suchende hinterließen wie die östlichen Meister, sind ihre Wege der Entwicklung nicht weniger gültig und erfolgreich als jene überlieferten Systeme. Und jene Systeme sind ebenso auf die innere Ausrichtung, die Absicht und konzentrierte Aufmerksamkeit des Praktizierenden angewiesen wie die künstlerischen, mystischen und anderen Wege.

Es kommt bei allem, was man zu seiner Entwicklung tut, auf die innere Haltung an – diese entscheidet darüber, ob man wirklich Fortschritte macht oder einfach irgendetwas tut, das der Ablenkung, der Unterhaltung oder der Kompensation dient. Wir können nur davon abraten, Wege zu beschreiten, die man als unangenehm, langweilig oder frustrierend empfindet oder die einen innerlich nicht ansprechen. Man ist nur dann innerlich bei der Sache, wenn man seine Aufmerksamkeit nicht teilweise abspaltet. Und Übungen, bei denen man sich zur Aufmerksamkeit zwingen muß, sind sehr ineffektiv.

Jeder Mensch hat archetypische und ganz spezifische Interessen und Fähigkeiten und fühlt sich zu bestimmten Dingen und Bereichen hingezogen. Das, was einen nicht interessiert, passt nicht zur eigenen Konstitution oder zum individuellen Potenzial. Lernt, euer eigenes Potenzial wahrzunehmen und zu schätzen, dann könnt ihr sofort damit anfangen, euch auf erfreulichen und effektiven Wegen zu entwickeln. In dieser Zeit ist Selbstständigkeit und Kreativität gefordert, gerade bei spirituellen Wegen, und nicht das Übernehmen und Nachmachen vorgegebener Methoden.

In dieser Zeit muß sich auch niemand mehr von der Gesellschaft absondern, weil er Unkonventionelles denkt und tut. Die Auseinandersetzungen mit anderen, die ihm dadurch vielleicht nicht erspart bleiben, sind keine Gefahr mehr für sein Leben, sondern höchstens für sein Ego, weshalb auch sie eine ausgezeichnete Entwicklungsmöglichkeit darstellen. Alles, was man mit intensiver Aufmerksamkeit tut – sei es diskutieren, sei es tanzen, musizieren, spielen, sexuelle Betätigung, singen, Sport treiben, arbeiten oder genießen – wird zur Meditation und kann helfen, Blockaden aufzulösen und auf höhere Ebenen des Bewusstseins zu gelangen.

Es herrscht in der westlichen Welt das verhängnisvolle Missverständnis, *was* man tue sei entscheidend für die Freude oder die Entwicklung, die man erlebt, und nicht *wie* man es tue. Man ist ständig auf der Suche nach der richtigen Sportart, der richtigen Therapie, der richtigen Ernährung, dem richtigen Yoga-System und so weiter. Aber wenn man voller Zentrierung Sport treiben, voller Hingabe und Liebe Therapie machen, voller Achtsamkeit essen, voller Bewusstheit Energiearbeit machen würde und so weiter, würde man schnell merken, dass die Frage der „richtigen“ Methode oder Diät oder Übung zweitrangig ist!

Erfindet eure eigenen Übungen und Systeme und lasst euch dabei spielerisch von den bereits bekannten Methoden und Traditionen inspirieren! Nutzt das alte bitte als *Anregung* und nicht als letztgültige Wahrheit. Dann kann es durchaus wertvoll sein – sonst schränkt es euch nur ein.

Jeder Mensch verfügt über seine eigene innere Weisheit und Intuition, jeder kann die Signale seines Körpers empfangen und die Inspirationen der ihn umgebenden feinstofflichen Welt. Diese achten und auswerten zu lernen, ist unverzichtbarer Teil der spirituellen Entwicklung. Wenn man die Verantwortung abgeben und Wahrheit von außen bekommen will, blockiert man seine Entwicklung. Wenn heute eine Frau feststellt, dass sie sich für überlieferte Methoden der Körperarbeit aus alten östlichen Kulturen interessiert, kann sie sich darin umsehen, sie miteinander vergleichen und zur Anregung ihrer eigenen Intuition und Kreativität nutzen. Vielleicht schlummern in ihrem unbewußten Gedächtnis Erinnerungen aus alten Zeiten, die dadurch wieder erweckt werden können. Wenn sie auf Übungen stößt, die gar nicht zu ihren Bedürfnissen passen, kann sie ja forschen, worauf diese abzielen und was damit eigentlich erreicht werden soll. Vielleicht gibt es ganz andere Wege, das Gleiche zu erreichen. „Unangenehme“ Methoden werden gern von Menschen praktiziert, die wenig in Kontakt mit ihren Gefühlen sind und deren Psyche eher „robust“, unbeeindruckbar und verschlossen ist. Wenn sie sich durch körperliche Beanspruchung in psychisch ungewohnte Zustände begeben, sind sie manchmal offen für neue Arten der Selbstwahrnehmung, für psychische Bewußtwerdungs- und Integrationsprozesse.

Je mehr ein Mensch jedoch empfänglich für psychisch-geistigen Austausch, für Gefühlsanregung, für Liebe, Schönheit und Inspiration ist, desto besser kann er Wege des lebendigen Seins zu seiner Entwicklung nutzen, die durch Frust und Glück, durch Angst und Befreiung, durch Verwirrung und Erkenntnis und von kleinen zu großen Ekstasen führen. Freiheit, Kreativität und Verspieltheit hatten bereits in den ältesten, weiblich geprägten tantrischen Bewegungen größte Bedeutung. Ihre

Begründer(innen) erkannten, dass Erstarrung zu Leid führt, dass die Schaffung von Macht- und Unterwerfungsverhältnissen und die Aufrechterhaltung eingefrorener Systeme das Leben und die Entwicklung blockieren. Deshalb schufen sie Raum für kreativen Fluß, für Provokationen und Überraschungen, für Eigeninitiative und Neugestaltung. Ihre Rituale forderten die Kreativität heraus und entstanden aus dem einzigartigen Moment, statt Teilnehmer durch feste vorgegebene Abläufe einzuschläfern und zu entmündigen.

Wenn der Mensch in seiner Gesamtheit gefordert ist, sich einzubringen und zu erleben, und wenn er die Lust und Intensität spontaner, unmaskierter Begegnung auskostet, befindet er sich auf einem freudvollen tantrischen Weg der Entwicklung.

(2008)

## Wie kann ich die überlieferten yogisch-tantrischen Übungen auf meine speziellen Bedürfnisse abstimmen?

Wenn du verschiedene Übungen unterschiedlicher Systeme miteinander vergleichst, wirst du feststellen, dass alle bestimmte Gemeinsamkeiten haben, dass sie den Energiefluß im Körper unterstützen und verstärken wollen, dass sie Energieblockaden abbauen wollen und dass sie die Wahrnehmung subtiler Vorgänge im eigenen Inneren fördern, was gleichermaßen die Wahrnehmung für all das, was „außen“ um einen vorgeht, schärft. Wenn du einzelne Übungen ausprobierst, kannst du ja beobachten, ob und wie sie das bewirken. Aufgrund deiner körpereigenen Erfahrungen kannst du dann selbst herausfinden, was dir besonders gut tut und experimentieren, indem du vielleicht Übungen abwandelst oder selbst welche erfindest. Der Effekt hängt von deiner inneren Absicht und Konzentration dabei ab und davon, ob eine Übung das trifft, was dein System gerade braucht.

Mach dich selbst zur Autorität und „Fachfrau“ für deinen eigenen Entwicklungsprozeß! Du bist es ja bereits, nur läßt du dich oft eher von der Informationsflut von außen beeindrucken als von deiner eigenen Intuition und Weisheit. Der Körper ebenso wie die Psyche ist keine komplizierte fremdartige technische Konstruktion, die man nicht allein warten kann, weil man dazu einen Fachmann braucht. Du *bist* es selbst, auch wenn du nicht alles daran bewusst durchschauen kannst! Also kannst du dich darauf verlassen, dass alles, was du mit liebevoller Absicht für dich selbst entdeckst, ausprobierst oder erfindest, auch richtig für dich ist.

Deine innere Wahrnehmung, deine instinktiven Bedürfnisse, deine intuitiven Eindrücke geben dir ständig Hinweise und Rückmeldungen darüber, was dir gut tut. Handle dich selbst respektvoll und erlaube dir, in dem Rhythmus zu leben, den dein Körper sich wünscht und verweigere ihm nicht das Recht auf Ruhe, auf Schlaf, auf Auszeit oder auf Bewegung und Energieentladung, nur weil es dir gerade unlogisch erscheint oder deine Planung stört. Entwicklung ist auch mit inneren Schwankungen, Empfindlichkeiten und Verarbeitungsphasen verbunden. Am effektivsten ist es, wenn man auch gegen die scheinbar logischeren Vorstellungen des Verstandes ganz im Fluß mit der momentanen inneren Befindlichkeit lebt. Also tut man das, wozu man sich gerade hingezogen fühlt oder einen inneren Drang verspürt und läßt die Dinge bleiben, gegen die man einen inneren Widerstand spürt.

Wenn du den Eindruck hast, ein System oder eine Methode sei einseitig, mache keinen Spaß und lasse die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Psyche außer acht, dann ist dem wohl auch so – jedenfalls in Bezug auf deine eigene spirituelle Einstellung und Entwicklung. Wenn du dich zu langweiligen Dingen zwingst, unterdrückst du dein Potenzial, statt es zu entfalten. Aber was dein Potenzial ist, sagt dir kein vorhandenes System, kein Buch und nicht einmal eine Freundin oder ein Geliebter. Du kannst es nur selbst „auf die Welt bringen“, andere können dich dabei nur anregen. Das, was deine größte Sehnsucht ist und mit mancherlei Ängsten verknüpft ist, verbirgt dein individuelles Potenzial. Wenn man den Weg des Mutes und der Freiheit, der Freude und Lust, der Ausdehnung, der Verwirklichung und des Triumphes wählt, geht man den Weg des individuellen Potenzials.

Man muß nicht erst auf die ultimative Erleuchtung warten, ehe man sein Potenzial leben kann. Es ist jederzeit abrufbar, nur wird es mit zunehmender Bewusstheit deutlicher und greifbarer. Du kannst dich also jederzeit entscheiden, deinen speziellen Bedürfnissen bei deiner spirituellen Entwicklungsarbeit den Vorrang zu geben und darauf vertrauen, dass das, was aus tiefstem Herzen deine Kunst, deine tantrischen oder sonstigen Aktivitäten sprühen läßt, dich mehr als alles andere voranbringt.



## Kann Kundalini-Energiearbeit gefährlich sein? Was ist das „Erwachen der Kundalini“?

Es gibt viele Geschichten von Menschen, die plötzlich mit heftigen Energieerfahrungen konfrontiert wurden und dadurch Beschwerden erlitten oder kurz darauf verstorben sein sollen. Sie alle praktizierten bestimmte körperlich-geistige Techniken, die das Erwachen der Kundalini zum Ziel hatten. Im östlichen Erdteil sind viele solche Techniken entwickelt worden, da die Menschen sich mit ihrer feinstofflichen Existenz befassten und bewusst danach strebten, sich zu befreien und die Illusionen zu durchbrechen. Viele Meister haben in diesen Kulturen gelebt, die sich selbst erforschten, Energiearbeit machten und Freiheit fanden. Sie gaben ihr Wissen und ihre Techniken der Körperarbeit an Interessenten weiter und unterstützten diese, ihre Entwicklung ebenfalls voranzutreiben. Diese verbreiteten die Methoden weiter an eigene Schüler, so dass sie weithin bekannt wurden.

Das war natürlich eine große Hilfe für die Menschheit, aber auch eine gewisse Verantwortung. Ebenso wie beim Leistungssport muß auch bei der Körperarbeit jeder in Eigenverantwortung selbst prüfen, was er gerade braucht und was er wie oft und möglicherweise in welchen Kombinationen praktiziert. Blindes Übernehmen und Nachahmen der Methoden anderer kann schädlich sein. Wie beim Hochleistungssport wird es dann gefährlich, wenn ein starkes ehrgeiziges Ego den Menschen unerbittlich antreibt zu Aktivitäten, die ihn überfordern und aus dem Gleichgewicht bringen. Intensives Training oder intensive Kundalini-Energiearbeit können durchaus gute Entwicklungswege für bestimmte Menschen sein, wenn sie dabei ganzheitlich mit sich selbst in Kontakt bleiben und einen Weg finden, der ihnen gut tut und ihr Wohlbefinden fördert. Aber manche Menschen machen daraus eher eine Sucht, die ihre Unzufriedenheit betäuben soll. Nicht Selbstliebe, sondern Selbsthaß treibt sie an – die überragende Leistung, die sie ihrem Körper abverlangen beziehungsweise das Befreien der Kundalini sollen ihren Mangel an Glück kompensieren.

Aber bei allem, was man im Leben tut, auch bei spirituellen Praktiken, ist die Absicht dahinter das Entscheidende. Eine liebevolle Absicht bringt positive Ergebnisse hervor. Eine selbstverachtende, lieblose Grundhaltung ist selbstzerstörerisch. Sie bewirkt einseitige Überlastungen und Ignoranz gegenüber der Gesamtheit der psychisch-körperlichen Bedürfnisse. Spirituelle Entwicklung ist Entwicklung an sich, die Essenz der Entwicklung. Das heißt, sie betrifft den ganzen Menschen, seinen Körper und seine Psyche gleichermaßen. Der Körper „verwandelt“ sich, indem er mehr Licht aufnimmt und durch sich zirkulieren läßt, und die Psyche reift, indem sie Gegenpole aufzulösen lernt und immer höhere Perspektiven einnimmt.

Wenn jemand entweder den Körper oder die Psyche völlig aussparen will und es mit einseitigen Methoden der Entwicklungsbeschleunigung übertreibt, kann das zu unangenehmen Erfahrungen bis zur Krankheit führen. Der Körper braucht Atmung, Bewegung, Dehnung, um Bewusstseinsweiterung und damit neue Energie zu integrieren, und die Psyche braucht Zeit für ihre Erkenntnisse, für die Auseinandersetzung mit Emotionen und ihre Verarbeitung. Die Bewältigung von Altlasten ist ein psychisch-körperlich-geistiger Vorgang. Der negative Umgang des Menschen mit sich selbst in seiner Vergangenheit macht diese Auflösung alter Blockaden und Traumata erforderlich. Es ist eine ganzheitliche Integrationsarbeit nötig, die abwechselnd mal mehr im Körper, mal mehr in der Psyche stattfindet, wobei beides unmittelbar zusammenhängt. Wer Körpertherapien praktiziert hat weiß, dass die Auflösung einer körperlichen Blockade durch bioenergetische Techniken eine emotionale Erfahrung zur Folge hat, die sich sofort oder nach einer gewissen Zeit einstellt.

Ganzheitliche Selbsterforschung war vielen der spirituell suchenden der alten Kulturen zu unbequem, und deshalb beschränkten sie sich darauf, solange Kundalini-Erweckungstechniken zu praktizieren, bis die Energie ins Fließen kam. Man muß bedenken, dass früher das gewohnte Energieniveau der Menschen im Durchschnitt weit unter ihrem heutigen Level lag, weil die Menschheit zur Zeit kollektiv ihre Seelenverbundenheit steigert. Der Durchschnittsmensch von