Unbekannte Horizonte

Hermann Kuhn

Unbekannte Horizonte

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich aus den im Buch enthaltenen Hinweisen ergeben.

Besuchen Sie unsere Website

unbekannte-horizonte.de

- Information - Forum - Treffpunkt -

Email Verlag: crosswind@unbekannte-horizonte.de

Email Autor: autor@unbekannte-horizonte.de

Crosswind Publishing
Postfach 2210
31505 Wunstorf
Fax: 0049 - (0)5033 - 911 045

Titelbild: Tanja Lohmann, Neustadt a. Rbge.

English Title: Hermann Kuhn – *Unlimited Horizons*

Alle Rechte vorbehalten - Gedruckt in Deutschland
Copyright © 2007 Crosswind Publishing, Wunstorf, Germany

ISBN 978-3-9811466-7-7

Inhalt

Was ist Realität ? 9

Ein Lageplan 27

Der Plan 35

Stufe 1 - Verstrickung 36
Stufe 2 - Absturz 44
Stufe 3 - Unentschlossenheit 45
Stufe 4 - Erste Klarheit 47
Stufe 5 - Erstes zielbewußtes Handeln 54
Stufe 6 - Freiheit von Schmerz 61
Stufe 7 - Beschleunigung 71
Stufe 8 - Neue innere Kräfte 78
Stufe 9 - Weitung des Selbst 79
Stufe 10 - Freiheit von jeder Sucht 83
Stufe 11 - Einblick in Erhabenheit 85
Stufe 12 - Befreite Wahrnehmung 87
Stufe 13 - Gesamtheit des Wissens 88
Stufe 14 - Letzte Beschränkungen enden 92

Souveränität / Freiheit 93

Diagramm der 14 Stufen 94

HERAUSFORDERUNGEN 97

AUFLÖSEN VON HERAUSFORDERUNGEN 111

1 - Verstehen, was unser Leben soll, und wie es funktioniert 115

2 - Irrtum / Mißverstehen 125

3 - Freude am Leben 136

4 - Aggression / Ärger 148

5 - Attraktiv sein 161

6 - Arroganz / Stolz 165

7 - Status und Anerkennung 175

8 - Manipulation / Täuschung 179

9 - Angst, Sorge, Unsicherheit, Abscheu, Langeweile … 191

10 - Sucht / Gier 204

WIDERSTÄNDE 217

Hunger, Durst, Hitze, Kälte, Insekten etc. 218

Krankheit / Schmerzen 218

Sehnsucht nach Stabilität 220

Sitzen auf weichen Kissen 221

Einschlafen 222

Kränkung, Verleumdung, Beleidigung 223

Schwierigkeiten 224

Inhalt

Unwilligkeit, notwendige Hilfe anzunehmen, oder um Hilfe zu bitten 225

Mißerfolg bei dem Versuch Hilfe zu erhalten . 226

Fehlende Ernsthaftigkeit 227

Einbildung auf große Gelehrsamkeit 229

Fehlendes Wissen 230

Spiritueller Kommunismus 231

Enttäuschung, daß wir (noch) keine übernatürlichen Kräfte erfahren 232

Zielloser Aktionismus 234

Wartemodus 235

TODSICHERES INVESTMENT 237

WIE ANFANGEN ? 243

VIELE SIND BERUFEN, *DOCH WER WÄHLT AUS ?* – Eine persönliche Notiz - 253

AUF BEWUSSTSEIN

GIBT ES KEIN COPYRIGHT 260

Irgendetwas stimmt nicht.

Leben muß mehr sein als nur das.

Warum nicht eine *neue* Sicht einholen, wie das Spiel läuft.

- **Es gibt Ihnen Einblick, wie diese Welt tatsächlich funktioniert.**
- **Es macht Ihnen Fähigkeiten bewußt, die tief in Ihnen verborgen sind**
- **Es zeigt Ihnen die neuen Horizonte, nach denen Sie sich sehnen**

Sehen Sie es sich doch einmal an, - was können Sie dabei verlieren?

Unser Leben ist und wird das, was wir für möglich halten.

Solange wir glauben, die Erde sei flach, versuchen wir nie neue Kontinente (Amerika, Australien etc.) zu entdecken. Solange wir glauben, der Mensch könne nicht fliegen, bauen

wir keine Flugzeuge oder Raumschiffe um neue Welten zu erforschen.

Genau diese Art Vorstellungen sind aber auch JETZT in uns aktiv. Und auf exakt die gleiche Weise verhindern sie *genau jetzt*, daß wir *die unbekannten Kontinente in unserem Inneren* entdecken.

Fühlen Sie sich manchmal, als ob Sie aufwachen, - ein Anflug großer Klarheit, der eine Sekunde später schon vorbei ist?

Und Sie erinnern sich, daß Sie das einen Monat zuvor auch schon gefühlt haben?

Und Sie ignorieren diese Einblicke, da niemand je darüber spricht?

Dieses Buch zeigt Ihnen Bereiche Ihres Lebens, die Sie nicht kennen.

Was ist Realität ?

Viele der heutigen Menschen würden auf diese Frage spontan antworten: *'Realität? Das ist - Arbeiten, Essen, Trinken, Schlafen, Erholung, Familie, Freunde, Fernsehen, Urlaub. Was soll die Frage?'*

Und sie haben Recht: Das, was sie schildern, ist Realität, das ist ihre Wirklichkeit. Es ist eine der vielen möglichen Antworten.

Doch was ist mit folgender Situation:

Sekunde für Sekunde treffen Milliarden von Reizen auf unsere Sinne - die Farbe und Struktur der Wände, die Härte des Stuhles, auf dem wir sitzen, die verschiedenen Gerüche und Laute, die wir wahrnehmen, das trockene Gefühl in unserem Mund, vage Empfindungen im Inneren unseres Körpers, Gedankenimpulse, die uns durch den Kopf jagen, ein wenig Unrast, Emotionen, die so flüchtig sind, daß wir sie keiner konkreten Erfahrung zuordnen könnten, - all dies und noch unendlich viel mehr erreicht unsere inneren und äußeren Sinnesorgane.

Und wie reagieren wir darauf? - Wir verschließen uns diesem gewaltigen Universum und richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Reihen schwarzer Buchstaben auf weißem Papier vor uns. Und nicht einmal darauf, sondern auf etwas, das irgendwie über den Buchstaben schwebt und im Augenblick gerade unseren Geist stimuliert.

Wo ist jetzt die Realität von Arbeit, Essen, Trinken, Schlafen usw.?

Aus den Milliarden von Impulsen, die auf uns treffen, selektieren wir nur eine winzige Menge Material, der wir erlauben, zu uns, zu unserer Aufmerksamkeit durchzukommen.

Wir haben keine andere Wahl, wir könnten den ganzen Rest nicht auch noch aufnehmen, - unser Bewußtsein wäre so überwältigt, daß wir nicht mehr funktionieren könnten. Wir *müssen* selektieren. Doch dieser Selektionsprozeß geschieht so selbsttätig, so unterschwellig, so automatisch, daß wir fast nie auf ihn aufmerksam werden. Nur manchmal, wenn wir abrupt aus tiefer Konzentration erwachen, wird uns bewußt, wieviel unserer Umgebung wir ausgeschlossen hatten.

Nun sollte man meinen, daß wir diesen Auswahlvorgang recht routiniert handhaben, z.B. wenn wir uns entscheiden ein Buch zu lesen, mit dem Auto zu fahren oder einen Vortrag anzuhören - alles Aktivitäten, die ja eine gewisse Aufmerksamkeit, eine gewisse Geistesgegenwart erfordern.

Doch sehen wir uns einmal genauer an, was unser Bewußtsein dabei wirklich mit uns macht und wie wenig wir diesen Prozeß steuern:

- Wie oft mußten wir beim Lesen eines Buches wieder und wieder über den gleichen Absatz gehen, weil unsere Aufmerksamkeit den Faden verlor? Wir *wollten* uns auf

das Buch konzentrieren, aber der Selektionsprozeß richtete unseren Fokus auf etwas ganz anderes. Sicher, - die Buchstaben erreichten unsere Augen, aber sie schafften es nicht, zu unserer Aufmerksamkeit vorzudringen. Irgend etwas verschloß das Buch gegen unseren Willen vor unserem Bewußtsein.

- Wie oft fuhren wir Auto, mit unseren Gedanken hier, dort und überall, nur nicht auf der Straße? Haben wir uns dabei je gefragt, wer eigentlich fährt, wer wirklich den Wagen steuert?
- Wie oft hörten wir Vorträge - denken wir nur an unsere Schultage - und unsere Aufmerksamkeit wanderte, hierhin, dorthin, nur niemals zu dem, was vorgetragen wurde? - Was ließ uns die Worte des Sprechers verlassen und in andere Welten treiben? - Nichts, was wir auf irgendeine Weise kontrollieren konnten.

Und dies sind nur simple Beispiele. - Wie oft ignorierten wir unsere Intuition, obwohl sie uns wahrhaft anschrie und wir später merkten, daß sie todrichtig lag. Wie oft hören wir dann doch auf unsere innere Stimme? - Aber wer oder was traf die Entscheidung dafür oder dagegen?

Was läßt uns vor Risiko zurückschrecken, - oder darauf eingehen? Was motiviert uns, Dinge zu tun, die wir nicht tun möchten? Was läßt uns sagen, ein Glas ist halb voll - wie es die Optimisten tun, oder halb leer - nach Art der Pessimisten? Wer oder was traf all die unzähligen Entscheidungen, die uns bis hierher führten? - War es wirklich das 'Ich', das wir kennen, das uns so vertraut erscheint?

Doch auch die zwei, drei ganz wichtigen Entscheidungen in unserem Leben, bei denen wir bewußt *einen bestimmten* Weg allen anderen vorzogen, - hatten wir da wirklich soviel Kontrolle, wie wir glaubten? Welches Motiv bewegte uns wirklich zur Zeit der Entscheidung, - das *wahre* Motiv, über das wir nie sprechen, das wahre Motiv, das den eigentlichen emotionalen Anstoß gab für eine Karriere, ein Abenteuer, den Partner, für Sicherheit, Verantwortung, Herausforderung oder Monotonie?

Verlassen wir doch kurz einmal die netten offiziellen Gründe, mit denen wir unsere Entschlüsse so perfekt rationalisieren, und gehen wir etwas tiefer, als es bequem ist.

War es der Drang, den Vater zu beeindrucken, - um seine Achtung zu erringen, seine Liebe, seine Aufmerksamkeit oder Bewunderung? Oder war es die Mutter, der ältere Bruder, der Freund oder der alte Rivale? War es die Angst vor Armut, Ruin, vor Einsamkeit oder Verlust? War es die Hoffnung, dort Mädchen, Jungen oder nur andere Menschen zu treffen, weil es zuvor kaum Möglichkeiten dazu gab? War es Begeisterung für ein bestimmtes Ziel, - doch wer oder was hat diese Begeisterung ausgelöst? Oder wollten wir den anderen nur zeigen, wie mutig wir sind?

War uns all dies wirklich bewußt, als wir die wichtigen Entscheidungen trafen? War uns zu diesem Zeitpunkt wirklich völlig klar, was *unter* der Oberfläche alles ablief?

Machen wir uns nichts vor, - nicht wir selektieren welche Realität wir wahrnehmen wollen, der Selektionsvorgang steuert uns. Ein unbekannter Mechanismus beeinflußt uns, der die Gedanken, Bedeutungen, Gefühle und Handlungsimpulse bestimmt, denen wir nur folgen können. Wir kennen keine Alternative, haben keine Vorstellung, wie sich ein Leben ohne all diese

Automatik anfühlt, können den Vorgang nicht von außen sehen. - Wir wissen nicht, was uns zu manchen Zeiten die gleichen schmerzhaften Abläufe immer aufs neue präsentiert und damit unser Innerstes wieder und wieder zerreißt.

Keins der modernen materiellen Konzepte dieser Welt gibt Aufschluß über diesen Mechanismus. Unsere persönliche Wirklichkeit - d.h. das, was wir in unserem Inneren und in unserer Umwelt unmittelbar erleben - wird von *mehr* Kräften gesteuert, als es die Gesetze der Materie beschreiben.

Wenn wir uns also von unerfreulichen Einflüssen und Zufälligkeiten befreien wollen, dann lohnt es sich herauszufinden, was *wirklich WIRKT* in unserem Leben. Dann lohnt es sich herauszufinden, wie der Selektionsvorgang funktioniert, und wie wir unser Leben *bewußt* in die Richtungen steuern können, die *wir* für gut halten.

Und wenn uns unsere jetzige Realität zu eng vorkommt, dann ist es höchste Zeit zu fragen, wie wir daraus ausbrechen können, - und wo wir *außerhalb* dieser Schranken neue, *un*eingeschränkte Dimensionen finden, die uns mehr faszinieren.

Aus all diesen *praktischen* Gründen - und nicht als trockene, theoretische Denkübung - lohnt es sich herauszufinden, wie die Realität, die wir zur Zeit erfahren, wirklich funktioniert.

Was ist nun Realität *WIRKLICH* ?

Immer wenn uns das Leben echte, persönliche Probleme stellt, merken wir, daß das gängige, wissenschaftliche Modell uns keine praktischen Antworten gibt, da alles, was uns im Inneren *wirklich* bewegt – Hoffnung, Unsicherheit, Motivation, Ängste, Gefühle etc. - darin nicht Thema ist.

Was wirkt ?

Das, was wirklich *wirkt* in unserem Leben, ist weit mehr als nur die materiellen Bausteine unserer Existenz.

- Was uns Energie, Motivation und Drive gibt, unsere Ideen auszuführen
- was unsere Wahrnehmung, Gefühl und Denken auf bestimmte Themen ausrichtet - und damit die Richtung unseres Lebens, unserer Aktivitäten und auch unsere Lebensfreude grundlegend beeinflußt
- was uns Lebensthemen immer von neuem präsentiert, obwohl wir ihrer überdrüssig sind

- all dies ist genauso real für unser Leben, wie die Materie, die uns umgibt.

Das hier beschriebene, *alternative* Modell der Wirklichkeit setzt

UNSER EIGENES, PERSÖNLICHES BEWUSSTSEIN

in den Mittelpunkt, - so, wie wir es tatsächlich erleben. Es zeigt, mit welchen Mechanismen wir unser Leben *wirklich* steuern, - wie wir fantastische Fähigkeiten in uns erwecken, die wir bislang nicht kannten, - und gibt uns einen untrüglichen Kompaß, mit dem wir sehen, wo wir sind, und wohin wir gehen.

Bewußtsein

ist das Fundament, das uns überhaupt ermöglicht, Dinge, Beziehungen und Gefühle zu erfahren. Alle unsere Gedanken und Zustände wie Freude, Schmerz etc. beziehen sich auf dieses Zentrum in uns.

Wir alle haben direkten, *intuitiven* Zugang zu unserem Bewußtsein und gehen damit auch so souverän um, daß wir kaum einen Gedanken daran verschwenden.

Unser Bewußtsein ist unzerstörbar. Es identifiziert sich mit der Form des Körpers, in dem wir uns gerade befinden.

So nehmen wir, wenn wir träumen, wie selbstverständlich den *Traumkörper* als Träger unseres Bewußtseins an. - Und ebenso gewandt schlüpfen wir beim Aufwachen wieder in diesen materiellen Leib.

Auch beim Tod wechseln wir nur die äußere Form - so wie wir im Traum den materiellen Körper zurücklassen. Unser Ich, unser Selbst, die Essenz all unserer Erfahrungen und Erkenntnisse, all unsere Reife und Souveränität bleiben erhalten. Wir mögen uns sogar entscheiden, detaillierte Erinnerungen in unser nächstes Leben mitzunehmen, doch dies ist selten. Fast immer ziehen wir es vor, neue Leben nicht mit Erinnerungen an vergangene Ereignisse zu belasten.

Unser Bewußtsein hat eine Reihe außergewöhnlicher Fähigkeiten, von denen wir bislang nur einen kleinen Teil kennen und einsetzen. Diese verborgenen Kräfte aktivieren sich automatisch, sobald wir Aufmerksamkeit darauf richten. Wir müssen dazu nur erkennen, in welcher Form sich diese Anlagen *schon jetzt* in unserem Leben manifestieren.

Materie, Raum und Zeit

formen die (materielle) Umgebung unseres Bewußtseins.

- **Materie** - ist uns bestens bekannt. Sie ist Substanz aller Arten von Körpern, ständig in Bewegung und aus extrem kleinen Energieelementen zusammengesetzt.

- **Raum** - ermöglicht die materielle Darstellung, Ausdehnung und Kontraktion der anderen Elemente.

- **Zeit** - ermöglicht die Erfahrung aufeinanderfolgender Ereignisse.

  Der westliche Kulturkreis sieht Zeit als stetigen Strahl, der aus unendlicher Vergangenheit in endlose Zukunft läuft. In diesen gigantischen Massen vergangener und künftiger Zeit scheint unsere Gegenwart einen so winzigen Bereich zu belegen, daß man sich eigentlich schon wundern muß, daß wir sie überhaupt wahrnehmen.

  Klar, das Zeitstrahlmodell eignet sich gut für Verabredungen, - doch unser **ERLEBEN** von Zeit ist weit elastischer und *völlig unabhängig von festgefügten, konstanten Intervallen*: -

  Minuten, die wir beim Zahnarzt auf Behandlung warten, erscheinen uns wie Stunden. Und Stunden, die wir mit einem geliebten Menschen verbringen, kommen uns am Ende wie Minuten vor.

  Wir werten Zeit nach Stimmung und Intensität dessen, was wir erleben, nicht danach, was Uhren zählen.

  Wir treiben viel Aufwand, um Zeiten, die wir als unangenehm einschätzen, so kurz wie möglich zu halten.

  Und wir treiben noch mehr Aufwand, um Zeiten, die wir positiv bewerten, auszudehnen und immer von neuem herbeizuführen.

  Zahllose folgenschwere Lebensentscheidungen entspringen ausschließlich dieser intuitiven, rein persönlichen Wertung, welche *Gefühle* Zeit in uns auslöst, und *wie lebendig wir uns fühlen* bei dem, was wir erleben.

Das herkömmliche 'Zeitstrahl'-Modell ignoriert völlig diese innere Bewertung und deren enorme Wirkung auf unser Leben. Doch - selbst wenn wir uns gegenwärtig ein anderes Modell kaum vorstellen können - der 'Zeitstrahl' ist kein ehernes Naturgesetz, - er ist nur *eine* der vielen möglichen Darstellungen dessen, was wir erleben.

Wie gebrauchen wir Zeit denn nun wirklich?

Alles was wir tun, *alles* was wir erleben, *alles* womit wir konfrontiert werden, findet *ausschließlich in der GEGEN-WART* statt.

- Wir nehmen *das, woran wir uns jetzt gerade erinnern* (möchten), und definieren dies als 'VERGANGENHEIT' -
  - *was* uns davon augenblicklich zugänglich ist und ob wir es positiv oder negativ interpretieren, hängt dabei nur von unserer aktuellen Stimmung ab.
- Wir nehmen *unsere Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen* und definieren dies als 'ZUKUNFT' -
  - doch was wir 'zukünftig' für möglich halten, ändert sich auch hier mit jeder neuen Stimmung.
- Was übrig bleibt, bezeichnen wir als 'GEGEN-WART', - oder ignorieren es, da wir nicht wissen, *wo* wir es einordnen sollen.

Praktisch gesehen ist unser Leben **allein** das, was wir **GENAU JETZT** fühlen und erleben. - Selbst dann, wenn wir uns an 'die Vergangenheit' erinnern oder 'die Zukunft' planen, *tun wir das nur in der Gegenwart*.

Wenn wir daher unsere Wirklichkeit verändern wollen, hat nur das Wirkung, was wir *jetzt* - in der Gegenwart - *tun*. Nur Träumen von einer besseren Zukunft, Erinnerungen an vergangene Erfolge, oder warten, daß jemand ein Startsignal gibt, haben diese Wirkung nicht.

Die GEGENWART ist DIE EINZIGE ZEIT, in der wir Zugang zur Realität haben.

So trivial sich dies anhören mag, wenig Menschen ist bewußt, daß sie ganz anders handeln. Die meisten *träumen* nur davon, wie die Welt sein müßte, ohne je etwas dafür zu tun, oder je wirklich Neues, Unbekanntes auszuprobieren.

Zeitscheiben

Klar, wir erfahren Zeit in kleinen aufeinanderfolgenden Scheibchen, - aber nicht ständig.

Solange wir dabei sind, etwas zu lernen, - eine bestimmte Bewegungsfolge, eine neue Aufgabe, das Umgehen mit starken Gefühlen, das Konfrontieren einer Herausforderung, - präsentiert uns Zeit diese Ereignisse wie in Zeitlupe. Wir nehmen derartige Perioden als Folgen langandauernder, eindringlicher Momente wahr, so als ob wir sie durch ein Vergrößerungsglas betrachten.

Dieses 'Ausdehnen' von Ereignissen, das uns erlaubt, ein breites Spektrum an Einzelheiten aufzunehmen, ist Hauptfunktion der Zeit.

Sobald der Lernvorgang abgeschlossen ist, verdichtet sich die neuerworbene Fähigkeit zu einer ganzheitlichen

Erfahrung, die wir – von da an - nicht mehr in Form von Zeitscheiben erleben.

Ein Beispiel: Als Kleinkind brauchten wir all unsere Konzentration, unsere Füße so zu plazieren, daß wir uns vorwärts bewegten ohne zu fallen. Als Erwachsener ist uns fast nie bewußt, welch komplizierte Geist-Körper-Koordination überhaupt nötig ist, einen Raum zu durchqueren, einem Ball nachzurennen, oder einfach nur ein Glas Wasser einzuschenken.

Ein weiteres Beispiel: Als wir Autofahren lernten, forderte jede einzelne Funktion, die Bedienung jedes einzelnen Hebels unsere bewußte, volle Aufmerksamkeit. Doch je mehr wir damit vertraut sind, desto mehr denken wir nur noch an unser Fahrziel, an das, was wir dort tun werden, oder wir träumen von jemandem, den wir sehr lieben etc. - ohne je daran zu denken, daß wir doch eine schwere Maschine mit hohem Tempo durch oft unüberschaubare Situationen steuern.

Die Tatsachen, daß wir auch jetzt noch Zeitscheiben erfahren, heißt nur, daß wir *auch jetzt noch* einen Lernvorgang erfahren, unsere Aufmerksamkeit sich nun aber auf komplexere Aufgaben richtet. Selbst wenn dies kein 'Lernen' im herkömmlichen (Schul-) Sinn ist, heißt dies nicht, daß wir diesem Vorgang *nicht* unterworfen sind. - Es lohnt sich herauszufinden, welche Lebensthemen unsere Aufmerksamkeit derart tief engagieren, daß Zeit sich dabei auszudehnen scheint.

Die westliche Wissenschaft beschäftigt sich momentan nur mit Materie, Raum und dem Zeitstrahl-Modell.

Dies ist jedoch NICHT alles

All unser Handeln, Denken und Fühlen (d.h. unser Bewußtsein) beeinflußt fortwährend die anderen drei Elemente – die wiederum stark auf uns einwirken. Diese Interaktionen und alle Folgen, die sich für uns daraus ergeben, sind *ebenfalls* extrem wichtig für unsere Wirklichkeit.

'Bewußtsein', 'Materie', 'Raum' und 'Zeit' *allein* lassen uns diese Interaktionen nicht so gut verstehen, daß wir negative Erfahrungen grundlegend abstellen können. Wir müssen auch wissen

- wie Materie, Raum und Zeit es schaffen, uns - unser Bewußtsein - so intensiv zu dominieren, daß wir uns einen alternativen Zustand nicht einmal vorstellen können
- warum uns dies so fest an Materie, Raum und Zeit bindet, daß wir glauben, uns daraus nicht lösen zu können
- wie wir diese Kopplung zwischen unserem Bewußtsein und Materie, Raum und Zeit auflösen, und
- was wir erfahren, wenn unser Bewußtsein frei von Materie, Raum, Zeit ist.

Wie Materie, Raum und Zeit es schaffen, unser Bewußtsein zu dominieren

Unsere Wahrnehmung ist gegenwärtig fast ausschließlich auf Materie gerichtet. Diese Ausrichtung entspringt einer *tiefen Sehnsucht*, den Zustand der Verkörperung zu erfahren. Solange wir Sehnsucht haben, die in uns gefühlten Werte, Ideale und

Vorstellungen in körperlicher Form zu erfahren, erleben wir eine materielle Umgebung.

Die Aktivitäten unseres Körpers, der Sprache und des Geistes koppeln unser Bewußtsein an Materie, Raum und Zeit. Dieser Mechanismus ermöglicht es uns, den Zustand der Verkörperung überhaupt konkret zu erleben.

Es gibt keinen Grund, körperliche Erfahrungen als etwas Niedriges, Negatives oder weniger Entwickeltes anzusehen, wie viele Religionen es tun. Und es gibt auch keinen Grund, nur Aktivitäten, die auf spirituelle Ziele gerichtet sind, als wertvoll gelten zu lassen.

Solange wir Sehnsucht nach körperlichen Erfahrungen in uns tragen, haben wir auch das Recht, diesen Zustand so zu gestalten, daß wir darin die in uns gefühlten Werte, Ideale und Vorstellungen realisieren können.

Hindernisse, Widerstände und Probleme, die uns bei der Verwirklichung unserer Ideen begegnen, dienen dazu, fehlerhafte Vorstellungen von der Realität zu korrigieren und Situationen aufzubrechen, in denen wir uns verfangen haben. Es sind unser eigener Wille und unser eigenes Bewußtsein, die beides - positive wie negative - Erfahrungen verursachen.

Wachstum erfahren wir, wenn die Themen unserer gegenwärtigen Entwicklungsstufe abgeschlossen sind. Es entsteht dann automatisch das Bedürfnis, uns umfassenderen, 'höheren' Ebenen zuzuwenden. Wir erreichen höhere Ebenen schneller, wenn wir den Abschluß von Lebensthemen, die uns auf unteren Ebenen festhalten, forcieren.

Unsere scheinbar feste Kopplung an Materie, Raum und Zeit

Unsere Aktivitäten koppeln uns *nicht automatisch* an Materie, Raum und Zeit.

Wenn wir auf ein Ereignis jedoch mit starken - positiven oder negativen - Gefühlen *reagieren*, zeigt dies, daß wir uns mit dieser Art Erfahrung erneut beschäftigen wollen.

Dieses *erneute* emotionale Engagement läßt leicht einen Kreislauf entstehen, der uns *die gleichen, begrenzten Abläufe* wieder und wieder erleben läßt. Wir haben dann den Eindruck, als ob wir uns aus gleichartigen, einengenden Lebensthemen nicht befreien können und nie anderes erfahren werden.

Solange uns dieser Kreislauf gefangenhält, können wir uns kaum vorstellen, *nicht* fest an ein materielles Umfeld gekoppelt zu sein.

Wir haben jedoch die Macht, *selbst* zu bestimmen, von welchen Lebensthemen wir uns angezogen fühlen wollen. Da es nur *unser eigenes - positives wie negatives - EMOTIONALES Engagement* ist, das uns mit bestimmten Lebensthemen immer von neuem konfrontiert, können wir diese emotionale Bindung jederzeit auflösen.

Das Abkoppeln unseres Bewußtseins von unerwünschten Ereignissen

Es ist nicht schwer, uns grundlegend von unangenehmen Abläufen und Einflüssen zu befreien. Wir brauchen nur unser - negatives oder positives - *emotionales Engagement darin* zu neutralisieren. Dies ist *der einzige* effektive Mechanismus.

Nur die *materiellen* Umstände zu ändern beseitigt nicht *die Ursache* eines Problems. Solange unsere Gefühle in einem bestimmten Lebensthema engagiert sind, werden wir uns immer wieder zu Situationen hingezogen fühlen, die uns dieses spezielle Thema erfahren lassen. Dies setzt sich solange fort, bis wir erkannt haben, was wir daraus lernen wollen.

Ablehnung hat dabei *die gleiche Wirkung* wie das *Herbeisehnen* einer bestimmten Situation.

Beispiele: Wenn wir in ein entferntes Land ziehen, um Problemen zu entgehen, nehmen wir unsere innere, emotionale Ursache der Probleme immer mit, sodaß sie uns auch dort – in anderer Form - begegnen.

Wenn wir eine bestimmte Angst vermeiden wollen, indem wir materielle Gegebenheiten ändern, haftet sich unsere Angst nur an *andere* Situationen oder Abläufe. Nur wenn wir die Angst *in uns* grundlegend auflösen, sind wir wirklich davon frei.

So lösen wir uns von unerwünschten Ereignissen:

Entscheidend ist der Zeitpunkt, an dem unsere Aufmerksamkeit *erstmals mit einem (unangenehmen) Ereignis oder Reiz konfrontiert wird*. Gemeint ist die kurze Periode am Anfang, in der uns der Reiz bewußt wird, aber noch keine Gefühle in uns ausgelöst sind.

Zu diesem Zeitpunkt können wir uns oft völlig frei entscheiden, wie wir auf den Reiz reagieren wollen.

Solange wir noch keine emotionale Reaktion fühlen, besteht auch noch keine Bindung an das Thema.

Wenn wir uns jetzt bewußt dafür entscheiden, *anderen* (positiveren) Impulsen und Gedanken zu folgen, oder darauf

verzichten, negative Gefühle *erneut zu verstärken*, binden wir uns auch nicht (emotional) an diese Art Situation. In dieser kurzen Periode, in der noch alles offen ist, haben wir die Macht, unerwünschte Abläufe grundlegend zu beenden.

Ein praktisches Beispiel: In Gegenwart einer bestimmten Person fühlen wir uns immer gereizt. Es gibt jedoch bei jeder Begegnung eine kurze Anfangsperiode, in der wir *noch nicht* irritiert sind. Wenn wir uns in dieser kurzen neutralen Periode dafür entscheiden, statt der üblichen Gereiztheit Distanz und Gleichmut zu bewahren, besteht eine gute Chance, daß unsere Irritation überhaupt nicht auftritt oder weit weniger intensiv ist.

Für zukünftige Treffen haben wir dann ein neues Verhaltensmuster etabliert, das uns letztendlich völlig von unserer früheren automatischen Reaktion befreien wird.

Sicher, dieses bewußte Steuern kostet Energie - mehr Energie als das Fallenlassen in die vertraute Gereiztheit, - doch ist dies nur ein geringer Preis für die Freiheit von einem eingefahrenen Ablauf, der uns auf lange Sicht erheblich mehr Kraft kosten würde.

Was wir erfahren, wenn unser Bewußtsein frei von allen Einschränkungen ist

Wie fühlen wir uns, wenn Materie, Raum und Zeit unsere Wahrnehmung nicht mehr beschränken?

Nun, - wir fühlen uns, als ob wir aus einem langen, intensiven Traum aufwachen. Wir erhalten wieder Zugang zu der uneingeschränkten Weite unseres Bewußtseins. Uns eröffnet sich eine atemberaubende Tiefe an Wissen, Energie, Fähigkeiten und der

Erfahrung von Glück. Wir erfahren eine Souveränität, die uns zum jetzigen Zeitpunkt unvorstellbar scheint.

Wir erreichen diese Freiheit über einen selbstbestimmten Weg, auf dem wir uns aus der Verstrickung in Mechanismen lösen, die den uneingeschränkten Einsatz unseres Bewußtseins blockieren. Je mehr dieser Blockaden verschwinden, desto mehr erfahren wir unsere wahre innere Majestät.

Sinn unserer Realität

ist es, uns unsere Ideen, Vorstellungen, Sehnsüchte und Ängste (die Themen unseres Lebens) solange *in materieller Form* erfahren zu lassen, bis wir optimale Erkenntnis daraus gewonnen haben und unsere emotionale Bindung an die (erledigten) Themen fortfällt.

Es ist *nicht* Aufgabe unserer Realität, materielle Umstände, die unsere Erfahrungen begleiten, permanent zu machen. Im Gegenteil - die Realität öffnet uns fortwährend Türen zu *immer neuen* Erfahrungen, die unser Verstehen weiten.

Was wir erleben ist ein exquisit auf uns zugeschnittener Wachstumsprozeß, der uns immens bereichert.

Je besser wir diesen Prozeß verstehen, desto mehr können wir ihn steuern, und desto leichter fällt es uns auch, unangenehme Abläufe abzuschließen. Dann sind wir frei, die Manifestation unserer innersten Sehnsüchte souverän in ihrer ganzen Tiefe und Faszination zu erleben.

Ein Tip zum Schluß

In diesem neuen Realitätsprofil steht **IHR Bewußtsein**, **IHRE Wahrnehmung** im Zentrum, - so wie Sie es ständig erfahren. Diese Beschreibung vermittelt jedoch nur einen ersten Einblick.

Wenn Sie eine praktische Alternative zu herkömmlichen materiellen Vorstellungen suchen, - echtes Know-how, das Ihnen Macht gibt, Ihr Leben *wirklich* selbst zu steuern, - dann -

Testen Sie das neue Konzept !

Das ist der zentrale Schlüssel zu seinem Verständnis.

Versuchen Sie nicht, das neue Bewußtseinsmodell mit dem gängigen materiellen Weltbild in Übereinstimmung zu bringen. Zum einen paßt es dort nicht hinein, und zum anderen entgeht Ihnen dadurch der Kern des neuen Konzepts.

Sehen Sie es als Karte dessen, was vor Ihnen liegt, - als Plan, der Ihnen verborgene Regionen Ihres Bewußtseins zeigt. Richten Sie Aufmerksamkeit auf Flash-Einblicke, die Sie *schon jetzt* höhere Ebenen erfahren lassen. Experimentieren Sie mit neuen Verhaltensweisen und brechen Sie eingefahrene emotionale Reaktionen auf.

Alle erwähnten Fähigkeiten und Dimensionen des Bewußtseins können *Sie* real erleben.

Theoretisch darüber zu diskutieren, hat wenig Sinn, solange praktische Erfahrung fehlt.

Und - lassen Sie ruhig eine Weile *beide* Modelle nebeneinander bestehen - die Welt stürzt dadurch nicht ein.

Ein Lageplan verborgener Regionen unseres Bewusstseins ...

Unser Bewußtsein gleicht einem vielstöckigen Palast.

Je höher das Stockwerk, in dem wir uns aufhalten, desto mehr sehen wir von der umgebenden Landschaft. Auf dem Dach überblicken wir das gesamte Panorama und haben freien Zugang zum Sternenhimmel.

In der augenblicklichen Situation der Welt halten sich jedoch fast alle Menschen im Keller auf, der keine Fenster nach außen hat.

Warum ?

Einfach - *die Welt hat vergessen, daß es höhere Ebenen unseres Bewußtseins überhaupt gibt*.

Dies ist der *einzige* Grund für diese Beschränkung. *Jeder* hat die Fähigkeit, jederzeit in jedes beliebige Stockwerk zu wechseln - wenn er nur will.

Dieses Buch zeigt, wie wir Zugang zu den vergessenen Regionen unseres Bewußtseins erhalten.

Wie fangen wir an ?

Wie in vielen Abenteuern ist es eine lange verlorengeglaubte Karte, die uns den Weg in unbekannte Regionen unseres Geistes zeigt. Diese Beschreibung wurde in einem uralten indischen Manuskript wiedergefunden, dessen Ursprung sich in vorgeschichtlichen Zeiten verliert. Sie liefert uns einen präzisen Konstruktionsplan des Bewußtseins.

Die Schrift beschreibt 14 Stufen, die wir Menschen bei der Entfaltung unseres Bewußtseins durchlaufen. Sie erklärt, wie wir Zugang zu diesen höheren Regionen erhalten, - ein Weg, der heute noch genauso gangbar ist wie zu der Zeit, in der das Manuskript entstand.

Wie fühlen sich höhere Stufen an ?

Und wie können wir sie erfahren ?

SCHRITT_EINS - Identifizieren, auf welcher Stufe wir uns *gegenwärtig* aufhalten

Jede der 14 Stufen konfrontiert uns mit Mechanismen (Themen), die nur auf dieser Stufe erfahrbar sind. Anhand der Themen, die gegenwärtig Inhalt unseres Leben sind, können wir daher leicht feststellen, auf welcher Stufe wir uns augenblicklich aufhalten.

> Ein freundlicher Rat an alle, die diese Zeilen erstmals lesen: - Gehen Sie ruhig davon aus, daß Sie die meiste Zeit in STUFE 1 verbringen - unabhängig davon, wie lange Sie schon spirituell aktiv sind, meditieren, Yoga ausüben etc.

> Es ist unendlich leichter, faszinierendere Bereiche unseres Seins zu entdecken, wenn wir als Startpunkt nicht eine Stufe annehmen, auf der wir gerne sein *möchten*, aber (noch) nicht sind.

Sobald wir wissen wo wir sind, können wir leicht alle - unangenehmen - Lebensthemen beenden (diejenigen Wünsche und Ängste neutralisieren), die unsere Aufmerksamkeit auf unserer jetzigen Stufe festhalten - falls wir dies wünschen.

SCHRITT_ZWEI - In welche *höheren* Stufen erhalten wir *schon jetzt* Einblicke ?

Wir alle erfahren oft kurze, intensive Augenblicke, in denen unser Bewußtsein abrupt in eine radikal andere Funktionsweise wechselt - ganz unabhängig davon, welche Stufe wir gegenwärtig erleben.

Dies sind Momente außergewöhnlicher Klarheit, in denen wir aus der kontinuierlichen Geschäftigkeit erwachen, die das Leben pausenlos um uns webt. Die Augenblicke sind äußerst kurz, aber intensiv. Sie sind angenehm, und wir erinnern uns oft daran, sie drei bis sechs Wochen zuvor auch schon erlebt zu haben.

Die Einblicke treten häufig auf. Da jedoch nie jemand darüber redet, halten wir diese 'seltsamen' Erlebnisse meist für irrelevant und ignorieren sie.

Doch so flüchtig die Flash-Einblicke auch sein mögen,

- sie geben uns ein Gefühl dafür, wie höhere Stufen sich anfühlen

- sie beweisen, *daß wir DIE FÄHIGKEIT HABEN, höhere Stufen real zu erleben*
- und sie zeigen, daß unser Bewußtsein schon ganz *spontan aus sich selbst heraus* höhere Funktionen aktiviert. Wir brauchen diese natürliche Tendenz nur zu erkennen, verstärken und zu stabilisieren.

Anhand der Merkmale der einzelnen Stufen können wir leicht identifizieren, welche Ebenen sich uns in diesen Flash-Einblicken öffnen.

Dynamischer Aufstieg

Wie wir höhere Ebenen erreichen, ist für jede Stufe genau beschrieben. Wir brauchen dazu nur die Bereitschaft, verstehen zu wollen und Energie in diesen Weg zu investieren. Hilfe von außen ist nicht erforderlich - kein Guru, keine spezielle Vorbereitung, keine Art von Organisation.

Die Mechanismen, die wir einsetzen, sind von Stufe zu Stufe völlig unterschiedlich. Was uns von Ebene 1 auf Ebene 4 bringt, gibt uns nicht automatisch auch Zugang zu STUFE 5.

Auch werden die 14 Stufen *NICHT eine nach der anderen* 'erklommen'. Wir müssen nicht erst eine bestimmte Stufe 'vollenden', bevor wir höhere Ebenen erleben.

Flash-Einblicke in höhere Stufen machen uns Bereiche bewußt, die uns zuvor unbekannt waren. Sie zeigen uns, welche Art Erfahrung uns auf umfassenderen Ebenen erwarten. Sie inspirieren uns, diese bisher unbeachteten Regionen aufzusuchen. Dieses dynamische Überspringen mehrerer Stufen - nach oben wie nach unten - beschleunigt unseren Fortschritt erheblich. Wir müssen nur Aufmerksamkeit darauf richten.

Zugang zu höheren Bereichen erhalten wir *nicht* dadurch, daß wir auf unserer jetzigen Ebene spezielles Wissen 'ansammeln'.

Der Mechanismus ist ein völlig anderer: Sobald die Themen der gegenwärtige Ebene abgeschlossen sind, löst unser Interesse sich von dieser Stufe. Unsere Aufmerksamkeit wechselt dann *ganz von allein* in eine höhere Ebene über - so wie wir aus engen Kinderspielen herauswuchsen in die weit größere Welt der Erwachsenen.

Nur in STUFE 1 und 4 ist ein zeitlich unbegrenzter Aufenthalt möglich. Alle anderen Stufen erfahren wir nur für begrenzte Zeit.

ALLE Stufen bilden *gemeinsam* unsere Persönlichkeit

Es empfiehlt sich, nicht auf jemanden herabzublicken, der gerade eine untere Stufe erlebt. Im Endeffekt ist es die Erfahrung *aller* Entwicklungsstufen während unserer Verkörperungen, die die Ausbildung unseres Charakters ausmacht.

Wir können beispielsweise auf einer höheren Stufe einsehen, daß eine bestimmte - temporäre - Erfahrung auf einer niedrigeren Stufe für unsere Entwicklung nötig ist, und uns dann bewußt in die weit dichtere emotionale Intensität und das geringere Verstehen der unteren Stufe hineinbegeben.

Je besser wir verstehen wie Bewußtsein sich entfaltet, desto mehr Verständnis haben wir für alle Wege, die sich aus dieser Entwicklung ergeben.

Praktische Tips

- **Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, daß die Expansion Ihres Bewußtseins kompliziert, anstrengend und langwierig sein muß, mit 'Entsagung' verbunden ist oder eine 'spezielle Technik' erfordert.**

  Unser Bewußtsein entfaltet sich ebenso natürlich, automatisch und selbstverständlich, wie wir vom Neugeborenen zu unserer jetzigen Form heranwuchsen - *wenn wir es nur zulassen*.

- Machen Sie sich mit den Funktionen und Eigenschaften der 14 Stufen - d.h. *mit den Mechanismen IHRES Lebens* - vertraut (fangen Sie bei Stufe 1 an zu lesen)

- Stellen Sie fest, welche Stufe sie gegenwärtig erleben

- Identifizieren Sie die Stufen, in die Sie kurze Flash-Einblicke haben

- Vertrauen Sie darauf, daß Flash-Einblicke Ihnen *echte Einblicke in höhere Funktionen Ihres Bewußtseins* bieten

- Stellen Sie fest, welche Sehnsüchte (und Ängste) Ihre Aufmerksamkeit auf der gegenwärtigen Stufe festhalten

- Beenden Sie Lebensthemen, die Ihnen den Zugang zu höheren Bewußtseinsfunktionen verbauen

- Auf allen Stufen höher als Ebene 1 erkennen wir deutlich, wer ebenfalls auf unserer Stufe ist, - und wessen Aufmerksamkeit sich auf darunterliegende Ebenen richtet.

Unsere Fähigkeit jemanden zu identifizieren, der *höhere* Stufen erfährt, hängt davon ab, wie offen wir für diese Art Wahrnehmung sind.

Es gibt jedoch die Regel: - Wer *behauptet*, auf einer höheren Stufe zu sein, ist mit Sicherheit *nicht* dort.

Der Drang, andere durch überragenden Status beeindrucken zu wollen, existiert nur auf STUFE 1. In allen höheren Stufen erkennen wir, wie kindisch es wäre, andere durch Prahlerei täuschen zu wollen, - und durchschauen mühelos jede Eitelkeit der STUFE 1. Wir verschwenden weder Energie noch Zeit auf derartigen Schein, da echte Expansion uns weit mehr fasziniert.

- Oder poetischer -

Nicht gegen enge Vorstellungen ankämpfen,

- die Schwingen ausbreiten
und in die Unendlichkeit
des eigenen Bewußtseins hineinfliegen ...

Der Plan

Stufe 1 - Verstrickung

Thema: **Tief in Gefühle, Ereignisse, Aktivitäten verstrickt**

Emotionalen Stürmen unterworfen

Dauer: **unbegrenzt**

Auf Stufe 1 sind wir tief in endlose Ereignisketten eingesponnen. Gänzlich eingenommen von Aktivitäten, die wir auslösen, oder Ereignissen, mit denen uns die Welt konfrontiert, fühlen wir einen fast unvermeidbaren Drang, darauf zu reagieren.

Wir bewerten Situationen spontan entweder als positiv (gut), wenn sie uns Freude bringen, - als negativ (schlecht), wenn sie uns Leid bringen, - oder als unerheblich, wenn sie kein Gefühl in uns auslösen.

Typisch für diese Stufe sind abrupte, unvorhersehbare Wechsel von höchstem Glück zu tiefster Verzweiflung.

In dieser Stufe sind wir wie selbstverständlich davon überzeugt, unser Leben vollständig unter Kontrolle zu haben. Doch wenn wir nur etwas tiefer blicken, zeigt sich ein völlig anderes Bild:

- Wie oft fühlen wir uns Ereignissen ausgeliefert, die wir nur schwer ertragen, und fast nie wirklich steuern können?
- Wie oft sind wir mit unserer aktuellen Situation, und mit dem was wir tun und empfinden, wirklich zufrieden, - und wie lange hält diese Zufriedenheit gewöhnlich an?
- Wie oft stürzen uns unsere Gefühle abrupt vom höchsten Glück in tiefste Verzweiflung (und umgekehrt), ohne daß wir Einfluß darauf hätten?
- Wie oft driftet unsere Aufmerksamkeit - gegen all unseren Willen - von dem Thema, mit dem wir uns beschäftigen wollen, zu anderen Inhalten, so wie ein Schmetterling von Blüte zu Blüte flattert?
- Wie oft verstricken wir uns so tief in eine Vorstellung, eine fixe Idee, ein intensives Gefühl, daß wir die Welt außerhalb dieser dichten Umhüllung fast nicht mehr wahrnehmen?
- Wie oft erfahren wir, daß eine Stabilität, die wir uns mühsam erarbeitet haben, entweder zusammenbricht, - oder unser Leben derart erstarren läßt, daß sich in uns und um uns nichts mehr bewegt?

Ein dichter Kokon umhüllt uns

Wir mögen all dies als völlig normal ansehen und meinen, unser Leben doch perfekt steuern zu können. Doch liegt dies nur daran, daß wir angenehmere und weniger zufällige Lebensmuster weder kennen, noch überhaupt für möglich halten.

Wir identifizieren uns vollständig mit dem begrenzten Teil unseres Bewußtseins, der uns vertraut vorkommt.

Nur selten merken wir, daß unser Leben in einem dichten Kokon von Emotionen abläuft, der sich u. a. in dem *'endlosen inwendigen Kommentar'* äußert, mit dem unser Geist die Banalitäten des Tages ununterbrochen begleitet. Wir brauchen uns nur vergegenwärtigen, wie wir im Autoverkehr ständig den Stil anderer Fahrer kommentieren. Wir brauchen uns nur zu erinnern, wie ungeduldig wir bei Gesprächen darauf warten *eigene* Erlebnisse darzustellen, ohne je zuzuhören, was *andere* sagen.

Intensive Schocks machen uns manchmal auf diesen Zustand aufmerksam, doch auch dann wissen wir nicht, wie wir uns aus dieser fast hypnotischen Vereinnahmung lösen könnten. Keins der Ziele, die wir auf STUFE 1 verfolgen, führt zur stabilen Erfahrung höherer Bewußtseinsfunktionen.

Alle Überzeugungen, Ansichten, Standpunkte, alle Philosophien und Glaubenssysteme, auf denen wir unser Leben aufbauen - egal, ob wir sie selbst entwickelten oder von anderen übernahmen - halten uns auf dieser Stufe fest. Selbst wenn uns Mechanismen vorgestellt werden, die uns aus dieser Umhüllung befreien würden, erkennen wir sie nicht oder glauben, sie wären falsch. Wir weisen sie zurück, weil sie uns irritieren oder wir unsere gegenwärtigen Vorstellungen für weit überlegener halten.

Und doch ist es leicht, aus dieser Stufe herauszufinden. Wir brauchen nur Wachstumsgelegenheiten ergreifen, die wir zuvor abgelehnt haben. Wir brauchen nur mit Mut neue Wege auszuprobieren, die uns aus dem Kreis unseres bekannten Lebens

herausführen. Wir brauchen nur die Ideen zu verwirklichen, von denen wir bisher nur träumten.

Ohne Sinn für Neues und Abenteuer bleiben wir der Dumpfheit und Zufälligkeit der STUFE 1 ausgeliefert, bis unser Leben endet.

Wie erreichen wir höhere Stufen ?

Wäre bekannt, wie leicht es ist, unseren Fokus dauerhaft auf höhere Stufen zu verlagern, würden viele diesen Weg gehen. *Jeder* hat die Fähigkeit dazu.

Weder spezielle Kenntnisse oder Fähigkeiten, noch das Aufsuchen bestimmter Orte oder Gurus, noch exotische Techniken oder Vorbereitungen sind dazu nötig. Wir brauchen nur zu wissen, wie es funktioniert und dies dann spielerisch in die Tat umzusetzen. Alles, was dazu nötig ist, tragen wir schon jetzt in unserem Inneren. Je mehr wir wachsen, desto mehr entfaltet sich auch diese phantastische Fähigkeit in uns.

So funktioniert es:

Wir alle erfahren oft kurze, intensive Augenblicke, in denen unser Bewußtsein abrupt in eine radikal andere Funktionsweise wechselt.

Dies sind Momente großer Klarheit, in denen wir aus dem umfassenden Tagtraum erwachen, den das Leben pausenlos um uns webt. Die Augenblicke sind äußerst kurz, aber intensiv. Sie sind angenehm, und wir erinnern uns oft daran, daß wir sie drei bis sechs Wochen zuvor auch schon erlebt hatten.

Niemand erklärte uns je, was diese Flash-Erlebnisse bedeuten. So schütteln wir gewöhnlich den Kopf, reiben uns die

Augen, entscheiden uns, die Erfahrung zu ignorieren, und fahren mit unserem Leben fort, als wäre nichts geschehen.

Doch diese Momente sind wertvoll. Es sind kurze, spontane Ausflüge unseres Bewußtsein in STUFE 4. So flüchtig diese Einblicke auch sein mögen, sie geben uns einen Eindruck, wie klar wir auf der höheren Stufe sind. Wir wissen jetzt, wie sie sich anfühlt und können so jeden zukünftigen Wechsel dorthin deutlich erkennen.

Wie lassen sich diese klaren Augenblicke verlängern?

Einfach -

UNSER LEBEN IST DORT,
WO UNSERE AUFMERKSAMKEIT IST

Wohin wir Aufmerksamkeit richten, dort kommt Dynamik in unser Leben. Wenn wir z.B. an etwas denken, vor dem wir uns sehr fürchten, oder an jemanden, den wir sehr lieben, nimmt dieser Fokus leicht unser gesamtes Sein ein.

Mit genau diesem Mechanismus können wir aber auch *gezielt höhere Funktionen unseres Bewußtseins aktivieren*.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Momente des Aufwachens richten, bringt dies die höhere Stufe an die Oberfläche unseres Bewußtseins - so wie es mit jedem Lebensthema geschieht, auf das wir fokussieren.

Allein das **AUSRICHTEN DER AUFMERKSAMKEIT** öffnet den Zugang zu neuen Funktionen unseres Bewußtseins.

Dieser einfache Mechanismus reicht völlig aus, bislang unbekannte Funktionen in unserem Inneren zu aktivieren.

Direkt zu Stufe 4

In Stufe 1 wechselt unser Bewußtsein *spontan* in höhere Stufen über. Kurze Ausflüge dieser Art finden ganz natürlich alle drei bis sechs Wochen statt, ohne daß wir dafür etwas tun müßten. Häufigkeit und Dauer dieser Einblicke verlängern sich automatisch, sobald wir Aufmerksamkeit darauf richten.

Wenn wir meinen, noch nie Flash-Einblicke erfahren zu haben, liegt dies fast immer daran, daß wir nicht wissen, wie wir diese blitzartig kurzen, 'bizarren' Eindrücke überhaupt bezeichnen sollen. Da niemand je diese Momente erwähnt, nehmen wir an, daß andere sie *nicht* haben. So sprechen *auch wir* nie darüber und akzeptieren sie daher auch nicht als Teil unseres bewußten Lebens. Doch -

JEDER hat Flash-Einblicke. Achten Sie die nächsten zwei Monate einmal darauf, - halten Sie Ausschau nach plötzlichen, außergewöhnlichen, flüchtigen Erlebnissen in Geist und Wahrnehmung. Wenn wir bewußt darauf achten, sind diese Momente leicht zu erkennen.

Wenn wir Stufe 1 verlassen (in unseren Momenten außergewöhnlicher Klarheit), erfahren wir direkt Stufe 4, ohne zuvor Stufe 2 und 3 zu passieren.

Ist Bewußtseinsexpansion gefährlich ?

Eins der größten Hindernisse für die Erfahrung höherer Stufen ist die *Befürchtung*, daß dies unser Leben in Unordnung bringen könnte.

Nun hat jedoch *alles* Neue die Tendenz, erst einmal Besorgnis in uns auszulösen, - sei es der neue Arbeitsplatz, eine Fahrt

durch unbekannte Gegend, oder das erste Ansprechen eines Menschen, in den wir uns verliebt haben.

Es ist daher nur natürlich, daß auch das Aktivieren neuer Bewußtseinsfähigkeiten erst einmal Unbehagen hervorruft. Wir sind wenig vertraut mit unseren höheren Fähigkeiten und können kaum ahnen, wohin sie uns führen werden.

Bewußtseinserweiterung ist jedoch eine völlig normale Erfahrung:

- Erinnern wir uns an unsere Kindheit und vergleichen sie mit unserem Heute, - haben wir nicht unseren inneren und äußeren Wirkungsbereich seitdem spektakulär vergrößert?

  Von frühster Kindheit an weitete sich unser Bewußtsein kontinuierlich, unser Verständnis expandierte ständig in zuvor unbekannte Bereiche. Als Kind konnten wir uns nicht einmal vorstellen, je die immensen Fähigkeiten eines Erwachsenen zu besitzen.

  Und das Kind, das wir einmal waren, *existiert auch heute noch* in unserem Inneren; - seine Erfahrungen bilden einen kleinen, aber unverzichtbaren Grundbaustein unseres jetzigen Bewußtseins.

- Erinnern wir uns ans Einschlafen. - Sobald die Träume starten, geht unser Bewußtsein in einen völlig anderen Modus über. Wir können plötzlich fliegen, Gegenstände aus dem Nichts entstehen lassen, die seltsamsten Fähigkeiten souverän ausüben, - und all dies ohne je bange zu sein.

  Doch was am wichtigsten ist - auch im Traum verlieren wir nie unsere Identität, unser 'Ich', unseren Sinn dafür,

wer wir sind, - und auch nicht die Fähigkeit, in unserer gegenwärtig aktuellen (Traum-)Umgebung intelligent zu handeln.

Wir verlieren ***nie*** unsere Identität

Wenn wir nun bewußt höhere Funktionen aktivieren, passiert genau das gleiche. Nach kurzer Zeit weitet sich unser Bewußtsein auf den neuen Modus, ohne daß wir je unsere Identität oder das 'Ich-Gefühl' verlieren.

Die Fähigkeit, höhere Stufen erfahren zu können, ist jedem angeboren. Je weiter wir fortschreiten, desto mehr aktivieren wir diese ureigenen inneren Fähigkeiten, und desto besser können wir unser Leben steuern. Unsere Identität löst sich in diesem Ablauf niemals auf. Im Gegenteil, - sie weitet sich zu dem grandiosen Wesen, das wir tief in unserem Inneren spüren.

(Sollten Sie diesen Text erstmals in der Hand haben, empfiehlt es sich, nun bei STUFE 4 weiterzulesen.)

Stufe 2 - Absturz

Thema: **Kurzfristiges Durchgangsstadium auf dem Weg zur STUFE 1**

Von der Klarheit der STUFE 4 bleibt nur vage Erinnerung

Dauer: **Wenige Sekunden**

STUFE 2 ist ein kurzes Zwischenstadium, das wir beim Wechsel von STUFE 3 zu STUFE 1 erfahren.

Das klare Verständnis, das wir auf STUFE 3 noch hätten wiedererlangen können, ist bereits verloren und existiert nur noch als vage Erinnerung, die wir mit hilflosem Bedauern wahrnehmen.

Die hypnotische Vereinnahmung der STUFE 1 nimmt unser Bewußtsein immer mehr gefangen.

Irrtümliche Vorstellungen, was real sei und was nicht, gewinnen rapide an Einfluß. Wir fangen an, diese einschränkenden Ansichten mit Stolz und Überheblichkeit als die einzig gültigen anzusehen.

Wir halten uns in dieser Stufe nur wenige Sekunden auf.

Stufe 3 - Unentschlossenheit

Thema: **Entscheidung für Expansion oder Stagnation**
Klarheit vermischt mit Sehnsucht nach der Gefühlsdichte der Stufe 1

Dauer: **2-3 Minuten (maximal 48 Min.)**

In Stufe 3 erfahren wir die Klarheit der Stufe 4 und die dichte emotionale Vereinnahmung der Stufe 1 *gleichzeitig* in vermischter Form.

Anfangs nehmen wir diese Stufe überhaupt nicht wahr. Solange unsere Flash-Einblicke in Stufe 4 flüchtig sind, fallen wir von dort so schnell auf Stufe 1 zurück, daß die dazwischenliegenden Stufen keinen Eindruck hinterlassen.

Werden die Einblicke jedoch länger und intensiver (sobald wir Aufmerksamkeit darauf richten), erfahren wir beim Herabfallen zur Stufe 1 kurze Perioden, in denen wir die Klarheit der Stufe 4 und den dichten emotionalen Kokon der Stufe 1 *gleichzeitig* wahrnehmen.

Dieser Zwischenzustand tritt ein, sobald wir unseren Halt in Stufe 4 verlieren und gerade dabei sind, in den vertrauten, emotionalen Kokon der Stufe 1 zurückzufallen.

Ein ambivalenter Zustand

Wir erleben dies als seltsames Gleichgewicht, in dem wir weder die Klarheit der STUFE 4 wiedererlangen möchten, noch dem Sog der vertrauten emotionalen Hülle der STUFE 1 nachgeben.

Mit leerem Blick sehen wir in die Gegend und fühlen vornehmlich Unentschlossenheit in unserem Inneren. Wir sind unfähig zu handeln.

Selten bleiben wir länger als 2-3 Minuten in diesem Zustand. Maximal können wir uns in STUFE 3 nur 48 Minuten aufhalten.

Sobald das zerbrechliche Gleichgewicht gestört wird und eine Neigung zu emotionaler Dichte oder klarem Verständnis auftritt, sinken wir entweder auf STUFE 2 herab oder steigen wieder zur STUFE 4 auf.

Die Aufgabe der STUFE 3

Zwar halten wir uns in STUFE 3 nur kurz auf, doch findet hier ein wichtiger Vorgang statt, der unseren Zugang zu höheren Ebenen stabilisiert. Wir sollten die Bedeutung dieser Stufe für unsere Entwicklung daher nicht unterschätzen.

Wenn wir die charakteristische Unentschlossenheit und Handlungsunfähigkeit der STUFE 3 in uns spüren, wissen wir, daß wir gerade dabei sind, wieder auf STUFE 1 herabzufallen.

Wenn wir GENAU ZU DIESEM ZEITPUNKT eine *bewußte Anstrengung* unternehmen, *die Klarheit der STUFE 4 wiederzuerlangen*, baut sich eine Dynamik in diese Richtung auf, die letztendlich den permanenten Wechsel unseres Bewußtseins von STUFE 1 auf STUFE 4 bewirken wird, - unabhängig davon, ob unsere Anstrengungen im Einzelfall Erfolg haben oder nicht.

Stufe 4 - Erste Klarheit

Thema: **Ausrichten unseres DENKENS auf Freiheit**
Erstes klares Verstehen wie Realität funktioniert

Dauer: **Phase 1 - 1 Sek. bis max. 48 Minuten**
Phase 2 - begrenzte Dauer
Phase 3 - unbegrenzte Dauer

Beim ersten Einblick in Stufe 4 fühlen wir uns, als ob wir unvermittelt aus einem langen, tiefen Tagtraum erwachen, den das Leben pausenlos um unser Bewußtsein webt.

Dies sind äußerst flüchtige, aber sehr angenehme Augenblicke großer Klarheit, in denen wir plötzlich *die Welt AUSSERHALB des hypnotischen Kokons der Stufe 1* wahrnehmen.

Während dieser spontanen Einblicke erfahren wir die **erste Phase der Stufe 4**.

Leider sind diese Einblicke nur kurz. Schon nach Sekundenbruchteilen verlieren wir unseren Halt, und fallen wieder in den vertrauten, sorgen- und sehnsuchtsgetriebenen Kokon der Stufe 1 zurück.

Wie stabilisieren wir diese flüchtige Erfahrung ?

Niemand erklärte uns je, was wir mit diesen intensiven Flash-Einblicken anfangen könnten. So schütteln wir gewöhnlich den Kopf, reiben die Augen, entscheiden uns, die Erfahrung zu ignorieren und fahren mit unserem Leben fort, als wäre nichts geschehen.

Solange wir diese Momente des Aufwachens ignorieren, bleiben sie flüchtig und hinterlassen kaum mehr als eine vage Erinnerung.

Sobald wir jedoch anfangen, *bewußt Aufmerksamkeit auf diese Einblicke zu richten wann immer sie auftreten*, verlieren sie ihre Flüchtigkeit. Schon nach kurzer Zeit werden sie länger - erst wenige Sekunden, dann mehrere Minuten.

Schließlich überschreiten wir die maximale Zeit, die wir in dieser Phase bleiben können, und treten automatisch in Phase zwei ein. Üblicherweise geschieht dies drei bis sechs Monate nachdem wir begonnen haben, unsere Flash-Einblicke *bewußt* zu erleben.

STUFE 4 - PHASE 2 - Gewöhnung an Klarheit

In Phase 2 wird unsere Aufmerksamkeit immer weniger von den intensiven Sehnsüchten, Ängsten und Sorgen vereinnahmt, die uns auf STUFE 1 festhielten. Wir hören auf, diese Sehnsüchte mit Energie und Engagement zu verstärken, - wodurch wiederum auch deren Macht über uns abnimmt. Dies verlängert automatisch die Zeiten, in denen uns die hypnotische Umhüllung der STUFE 1 nicht mehr überschattet.

Sporadische Rückfälle

Nicht all unsere Sehnsüchte und Ängste der STUFE 1 sind jedoch gleich aufgelöst. Eine ganze Reihe ist noch in uns vorhanden, wenn auch in inaktiver Form. Diese Sehnsüchte können jederzeit aktiv werden und uns dann wieder auf STUFE 1 herabziehen. Unsere neue Klarheit geht daher von Zeit zu Zeit verloren.

Wir vergessen dann leicht den Durchblick der STUFE 4 oder halten ihn für irrelevant, und verfangen uns wieder in Gefühlen und Aktivitäten, die unsere Aufmerksamkeit vollständig vereinnahmen. Diese erneute Verstrickung kann beliebig lange dauern.

Es liegt jedoch in unserer Macht, erneute Verstrickungen abzukürzen oder ganz zu verhindern. Sobald wir wieder zur STUFE 1 herabgezogen werden, nehmen wir von jetzt an kurzzeitig die seltsame Unentschlossenheit der STUFE 3 wahr. Wenn wir zu diesem Zeitpunkt eine *bewußte Anstrengung* unternehmen, *die Klarheit der STUFE 4 wiederzuerlangen*, baut sich eine Dynamik in diese Richtung auf, die letztendlich den *permanenten* Wechsel unseres Bewußtseins von STUFE 1 auf STUFE 4 bewirken wird, - unabhängig davon, ob unsere Anstrengungen im Einzelfall Erfolg haben oder nicht.

Schließlich löst sich unser Interesse vollständig von der hypnotischen Dichte der unteren Stufen, und wir gehen in die dritte Phase der STUFE 4 über.

STUFE 4 - PHASE 3 - Stabilität

In dieser stabilen Phase der STUFE 4 sind wir *vollständig* frei von dem hypnotischen Kokon, der uns so oft unangenehme, zwanghafte Erfahrungen bescherte. Die dichten Emotionen der

STUFE 1 sind jetzt nicht mehr attraktiv genug, uns dafür die Klarheit unserer Wahrnehmung aufgeben zu lassen.

Alle restliche Anhaftung an Themen der STUFE 1, 2 oder 3 verflüchtigt sich in dieser dritten Phase, *ohne weitere Auswirkung auf unser Leben* zu haben.

Von nun an fallen wir NIE WIEDER auf Stufe 1 bis 3 zurück.

Der unmerkliche Übergang in Phase 3

Der Übergang von Phase 2 in Phase 3 ist nicht durch ein spezielles Erlebnis markiert. Da wir innere Klarheit schon in Phase 2 für längere Zeit erfahren hatten, bemerken wir kaum, daß wir nicht mehr auf STUFE 1 zurückfallen.

Während dieses unmerklichen Übergangs erwacht jedoch unser unabhängiges, inneres Selbst, - *'der Silberstreif am Horizont unseres Bewußtseins' verliert sich nie wieder* - die Klarheit in unserem Inneren erlischt nun niemals mehr.

Je mehr wir auf diesen unbestechlichen Teil unseres Selbst hören, der nun erwacht, und je mehr wir unsere neuen Einsichten in Handlung umsetzen, desto schneller erfahren wir weitere höhere Stufen.

Ein Jahr bis zur stabilen Phase 3

Die meisten Menschen erreichen diese stabile Phase in zehn bis zwölf Monaten. Wie lange dies in einem speziellen Fall dauert, hängt davon ab, wie stark der Wunsch ist, höhere Ebenen zu entdecken, und wieviel Energie aufgewandt wird, dies auch real zu erfahren.

Der statische Charakter der STUFE 4

Die stabile *dritte* Phase der STUFE 4 ist sehr statisch. Wir verlieren uns hier leicht in einer Selbstzufriedenheit, die allen Zugang zu höheren Ebenen blockiert.

Dies manifestiert sich beispielsweise

- als selbstgefällige Zufriedenheit mit der Geschwindigkeit, in der wir uns zu entwickeln scheinen
- als störrische Überzeugung, daß wir doch gute Fortschritte auf unserem Weg machen
- als Vorliebe für Rituale und (spirituelle) Techniken, statt Energie auf das Gewinnen *echter* Erkenntnis zu richten
- als die Tendenz uns vermeintlich 'unbeteiligt' zurückzulehnen und zu beobachten, - statt unser Leben aktiv in die neuen Bereiche zu steuern, die uns jetzt offenstehen, und uns den entsprechenden (möglicherweise unkomfortablen) Herausforderungen zu stellen
- als Abneigung, höhere Ziele real für uns zu definieren, und
- als ein Beharren auf eingefahrenen Wegen, statt unsere inneren und äußeren Konflikte aktiv und intelligent zu konfrontieren.

Doch in Wirklichkeit ist all dies Stagnation. Was fehlt, sind atemberaubende Durchbrüche, der dynamische Aufstieg in souveräneres Verständnis, die ekstatische Erfahrung höherer Seinsebenen.

Wir *wissen genau*, welche Handlungen und Emotionen wir ändern müßten, *LEHNEN ES ABER AB, dies in die TAT umzusetzen*. - Dies genau hält uns zurück.

Doch ohne dieses Mehr an Energie aufzubringen, erreichen wir nie die STUFE 5.

Praktische Tips

- *Aufmerksamkeit auf die Momente der Klarheit richten*, heißt, sie so bewußt wie möglich wahrzunehmen wann immer sie auftreten, - und sie als echte Einblicke in STUFE 4 wertzuschätzen.

- Schon kurze Zeit später wird dann der Kontrast zwischen den kurzen Flash-Einblicken in STUFE 4 und dem hypnotischen Kokon der STUFE 1 weniger deutlich. Wir erhalten den Eindruck, als ob unsere Momente der Klarheit sich abschwächen und weniger oft auftreten.

  In Wirklichkeit passiert jedoch dies: - Unsere Aufmerksamkeit verlagert sich mehr und mehr auf die höhere Ebene und beginnt, *diese* als *Normalzustand* anzunehmen. Je mehr wir uns an die klarere Wahrnehmung gewöhnen, desto geringer wird auch der Kontrast zwischen STUFE 1 und 4.

  Wenn wir diese Art 'Abschwächung' erfahren, empfiehlt es sich daher, nicht mehr auf das 'ekstatische' Gefühl zu warten, das unsere Einblicke in STUFE 4 bisher begleitete, sondern Aufmerksamkeit auf die Klarheit der höheren Stufe zu richten.

- Von STUFE 4 an können uns Gefühlsausbrüche wie Wut, Stolz, Gier etc. nicht mehr *vollständig* überwältigen. Geringere Intensitäten dieser Emotionen schränken unsere Lebensfreude jedoch zu Zeiten noch immer erheblich ein.

- Obwohl wir klarere Funktionen unseres Bewußtseins nun definitiv erfahren, bezweifeln wir auch jetzt noch gelegentlich, daß es höhere Wahrnehmung überhaupt gibt. - Ignorieren Sie diese Zweifel einfach.

Der Aufstieg in STUFE 5

AKTIVITÄT ist der Schlüssel, der uns den Zugang zu weiteren (höheren) Seinsdimensionen öffnet. Der bleierne Stillstand der dritten Phase der STUFE 4 bricht automatisch auf, sobald wir anfangen, das, was in unserem Leben geändert werden muß, auch wirklich zu ändern.

Stufe 5 - Erstes zielbewußtes Handeln

Thema: **Ausrichten unseres HANDELNS auf Freiheit**
Erstes gezieltes Umsetzen unserer Einblicke in Aktivität

Dauer: **begrenzte Dauer**

Der Aufstieg in STUFE 5 mag das Anstrengendste sein, was wir je in diesem Leben tun.

STUFE 4 brachte uns *geistige* Klarheit über Weltmechanismen und unsere persönlichen Ziele. Diese Klarheit setzen wir auf STUFE 5 in *bewußt gesteuerte Handlung* um.

Der Start fordert Einsatz

Der Übergang von STUFE 4 auf STUFE 5 läßt sich mit dem Beginn eines 'Jogging'-Programms vergleichen.

Wir *wissen* genau, daß wir etwas für unseren Körper tun müßten, verschieben den Beginn aber immer auf 'morgen'.

Schließlich raffen wir uns doch auf, fühlen aber in den ersten Tagen nur Anstrengung und müssen erhebliche Energie aufbringen um durchzuhalten.

- Desgleichen unsere Anfangserfahrung in STUFE 5; - zwar tun wir einiges für unser Wachstum, haben damit aber nicht

soviel Erfolg, daß uns dies mehr Energie bringt, als wir hineinstecken. -

Dann - nach zehn bis zwölf Tagen - bemerken wir Veränderungen in uns. Wir sind energetischer, dynamischer und haben eine merklich bessere körperliche Präsenz. Das Joggen selbst läuft jetzt fast automatisch. Wir beginnen, Spaß daran zu haben.

Der reale Übergang zur Stufe 5

Ganz ähnlich verläuft auch der Wechsel von Stufe 4 auf Stufe 5. Die anfangs ungewohnte und beschwerliche Ausrichtung unserer Aktivitäten auf Expansion braucht einige Zeit, bis wir erste positive Ergebnisse erfahren.

Dann jedoch merken wir, daß wir unser Leben weit wirksamer steuern können als je zuvor -

- Mit wachsender Klarheit erkennen wir, was wahr ist und was nicht, was relevant ist und was nicht, und welche Art Handlung uns expandieren läßt
- Wir erleben intensivere Zuneigung, haben größeres Verständnis für andere und begreifen Zusammenhänge, die uns vorher entgangen waren
- Uns wird bewußt, wie sehr die Natur unser Wachstum fördert
- Wir spüren, daß sich Großes in uns entfaltet

Wir fühlen uns dabei von einem Mehr an Energie getragen, das all unseren Einsatz verstärkt.

Wir kennen diese Art zusätzlicher Dynamik schon von Projekten her, die uns sehr inspirieren. Obwohl die Arbeit

daran geistig und körperlich erschöpfen mag, beflügelt uns unsere Inspiration, weit über die üblichen Grenzen von Kraft und Fähigkeit hinauszuwachsen.

Die Herausforderung

In STUFE 5 erkennen wir deutlich, welche Handlungslinien zu größerer Freiheit führen, *weisen anfangs deren Umsetzung in Handlung jedoch bewußt zurück*. Wir *wissen* zwar, welche Aktivitäten und Emotionen wir ändern oder beginnen müßten, setzen es aber nicht in die *Tat* um.

Wir zögern -

- weil wir fürchten, daß unsere Handlungsimpulse unser Leben zu schnell und zu tief verändern könnten
- weil wir zu bequem sind, die nötige zusätzliche Energie dafür aufzubringen, oder
- weil uns einfach der Mut dazu fehlt.

Und wir finden unzählige Gründe unser Zögern zu rationalisieren.

Doch niemand gibt je den Startschuß. *Wann* wir anfangen unsere Einblicke in Handlung umzusetzen, ist allein *unsere* Entscheidung. Unser Leben expandiert nur dann, wenn *wir* darin etwas verändern. Solange wir nichts Neues anfangen, erfahren wir nur endlose Wiederholungen der ewig gleichen Themen. Je mehr wir dieser Eintönigkeit und Langeweile überdrüssig werden, desto eher finden wir auch den Mut, Neues zu beginnen.

Konkret heißt dies, bewußt in - angenehme wie unangenehme - Situationen hineinzugehen, die *emotional stark vorbelegt* sind. Dies ist die gezielte Konfrontation von Personen oder Ereignissen, die erheblichen (unerwünschten) Einfluß auf unser Leben

haben. Es ist das bewußte Herbeiführen von Situationen, in denen wir langgehegte Sehnsüchte, Träume, Ideen, (oder auch Ängste) verwirklichen und erleben können.

Je mehr Energie wir in den Abschluß dieser unerledigten Themen investieren, desto schneller öffnen sich in uns neue und faszinierendere Dimensionen.

Innere Freiheit

Es gibt keinen Grund, weshalb bewußte Konfrontationen mit negativen Gefühlen belastet sein sollten.

Ein Beispiel: Die Konfrontation mit jemandem, dessen Macht wir fürchten, empfinden wir leicht als Last oder Bedrohung. Es besteht jedoch keine Verpflichtung, unser Hauptaugenmerk nur auf die *Spannungen* zu richten, die bei der Aussprache auftreten könnten.

Wir können dies ebensogut als entscheidenden Schritt zur *Befreiung* von dem gefürchteten Einfluß verstehen. Eine derart zukunftsorientierte, auf die eigene Freiheit ausgerichtete Einstellung verstärkt uns mit immenser zusätzlicher Motivation, Energie und Dynamik.

Unsicherheit und unangenehme Gefühle erfahren wir nur während dieses kurzen Treffens, doch das *Ergebnis* der Konfrontation kann unser Eintritt in ein völlig neues, unbelastetes, selbständiges und souveränes Leben sein.

Und - was immer das Ergebnis einer bewußten Konfrontation auch sein mag - *wir* haben in jedem Fall gewonnen. *Wir* fühlen in jedem Fall neue Freiheit, da wir nun wissen, daß wir den Mut haben, Probleme konkret zu konfrontieren. Wir haben erfahren, daß wir das, was wir uns vorgenommen haben, auch ausführen.

Wir haben uns von dem Druck befreit, den ungeklärte Situationen verursachen.

Unerfüllte Sehnsüchte

Sehnsüchte, Wünsche und Hoffnungen, deren Verwirklichung wir immer wieder aufschieben oder für die wir nie genug Mut aufbringen, *binden uns an genau diese Sehnsüchte*. Solange wir nicht selbst die Umstände herbeiführen, in denen sich diese Träume verwirklichen können, werden wir immer den inneren Drang danach spüren. Auch wenn dieser Druck im Lauf des Lebens abzunehmen scheint, löst dies unsere Bindung daran nicht auf.

Unerfüllte Sehnsüchte sind die Hauptursache für weitere Inkarnationen. Wir werden immer wieder neue Verkörperungen suchen, solange in uns Sehnsüchte nach physischen Erfahrungen unerfüllt bleiben.

Praktische Tips

- Auch in STUFE 5 wird unser Bewußtsein zeitweilig noch von starken negativen Gefühlen überschattet, die all unsere Stimmungen und Handlungen stark beeinflussen.

  Obwohl uns dieser emotionale Schatten völlig bewußt ist, sind wir beim Auftreten derartiger Gefühle kaum in der Lage, unser Leben klar zu steuern. Unser Wachstum ist daher nicht immer kontinuierlich.

  Geduld, Verstehen und Durchhaltevermögen helfen, über derartige temporäre Ausbrüche hinwegzukommen.

- Je mehr wir erkennen, daß die Geschwindigkeit unseres Fortschritts nur davon abhängt, wieviel Energie *wir* in die

reale Umsetzung unserer Einblicke investieren, desto mehr wird unser Handeln von außen unterstützt.

- Je mehr wir unsere Emotionen von materiellen Objekten und Sorgen lösen, desto größere innere und äußere Freiheit erfahren wir.

Furcht vor der eigenen Angst

Das bewußte Konfrontieren von Situationen, deren Folgen ungewiß und nicht überschaubar sind, ruft im Vorwege leicht Angst oder Unruhe hervor. Diese Angst und Unruhe sind jedoch *Teil der Situation, die wir auflösen wollen*.

Kritische Situationen gezielt herbeizuführen erfordert Mut, ist aber hocheffektiv. Unsere Chance, erfolgreich daraus hervorzugehen erhöht sich erheblich, wenn wir uns dabei auch auf *mögliche starke emotionale Reaktionen UNSERERSEITS* vorbereiten und Energie zum Neutralisieren dieser Angst bereitstellen.

Es macht jedoch keinen Sinn, die 'Anfangsangst' selbst zu fürchten. Solange Angst Thema unseres Lebens ist, können wir dem nicht entkommen, indem wir versuchen, Angst zu *vermeiden*. Wenn wir Situationen umgehen, von denen wir glauben, daß sie Angst hervorrufen, erreichen wir nur, daß sich diese negative Emotion auf *andere* Situationen, Personen oder Dinge verlagert. Nur wenn wir unsere Angst bewußt konfrontieren, - und erfahren, wie irrelevant sie in Wirklichkeit ist, - beseitigen wir deren eigentliche Ursache.

Der Aufstieg in Stufe 6

Etwa drei Monate nachdem wir begonnen haben, unsere Einblicke in Handlung umzusetzen, merken wir, daß zusätzliche Energie unser Wachstum unterstützt.

Im darauffolgenden Vierteljahr stabilisiert sich dann unsere neue Souveränität. Die Belastung durch unerfreuliche Situationen und unerfüllte Sehnsüchte nimmt ab. Der Boden ist nun vorbereitet für den Durchbruch in Stufe 6.

Dieser Durchbruch erfolgt, sobald wir unsere Hauptsehnsüchte verwirklicht haben und unser Fokus davon frei ist.

Es ist nicht notwendig *all* unsere Sehnsüchte materiell zu erfahren. Und wir brauchen sie auch nicht bis ins letzte Detail zu durchleben. Fast immer reicht es, zwei, drei unserer intensivsten Träume oder Herausforderungen zu manifestieren. Die Souveränität, die wir dadurch gewinnen, läßt uns verbleibende Sehnsüchte neu bewerten. Unsere emotionale Bindung an noch offene Themen verflüchtigt sich dann oft, ohne sich konkret manifestieren zu müssen.

Stufe 6 - Freiheit von Schmerz

Thema: **Freiheit von emotionalem Schmerz**

Freiheit von alten Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmustern

Dauer: **Phase 1 - begrenzte Dauer**
Phase 2 - max. 48 Minuten

Das Erreichen der Stufe 6 befreit uns von emotionalem Schmerz.

Bis Stufe 5 erschien uns unser Leben nur dann interessant, wenn wir eine seltsame Mischung aus sinnlicher und emotionaler Spannung, Ungewißheit und ein wenig Angst empfinden. In diesem Zustand 'attraktiver Unruhe' balancierten wir auf einem schmalen Grad zwischen Aufregung und emotionalem Schmerz - ein Zustand, in dem uns unsere Umgebung und Gefühle oft sehr intensiv bewußt sind.

Ein Beispiel: Erinnern wir uns nur an Zeiten, in denen wir einen heißgeliebten Menschen bald verlassen mußten. Obwohl wir noch mit ihm zusammen waren, fühlten wir schon Abschiedsschmerz. Diese seltsame Mixtur aus Schmerz und Freude charakterisiert 'interessante Zeiten' in Stufe 1 bis 5.

In Stufe 6 betreten wir die Welt *jenseits* dieses betörenden Schmerzes.

Ekstatische Erfahrung beim ersten Durchbruch

Das erste Erfahren der STUFE 6 ist ekstatisch. Erstmals im Leben sind wir jenseits des Auf und Ab unserer Gefühle, die uns so oft zwischen Freude und Angst hin- und herrissen. Immense Erleichterung durchdringt all unser Sein. Alle Sorgen und Ängste werden nichtig. Ungeahnte Höhen an Souveränität und Sicherheit öffnen sich uns. Es ist, als ob in unserem Inneren Licht angeschaltet wird. -

Dieses Erlebnis gibt uns die endgültige Bestätigung, daß wir wirklich Bewußtseinsdimensionen betreten, die in den unteren Stufen unvorstellbar waren.

Freiheit von alten Gedanken- und Gefühlsmustern

Uns wird bewußt, wie sehr die eingefahrenen Gedanken- und Gefühlsmuster unserer Vergangenheit und die Hoffnungen (und Befürchtungen), die wir in unsere Zukunft hochrechnen, unsere Wahrnehmung der Gegenwart einschränken. Wir erkennen diese tiefverwurzelten Muster so klar, daß es uns leichtfällt, aus dieser Einengung auszubrechen.

Vorurteile, Ansichten und Emotionen, die unser Bewußtsein bis jetzt in feste Grenzen sperrten, fallen wie überflüssige Krusten von uns ab. Auf STUFE 1 bis 5 glaubten wir, daß sich unser Leben nie über die schmale Bandbreite bekannter Ereignisse hinausbewegen würde, die uns von früheren Erlebnissen her vertraut war. Dies erscheint uns jetzt wie eine beengte Röhre, in der unser Leben von einer begrenzten Vergangenheit unausweichlich in eine ähnlich eingeschränkte Zukunft lief. Unser Bewußtsein beginnt jetzt, die Vielfalt der Welt (und unserer Handlungsmöglichkeiten) *außerhalb* dieser Röhre wahrzunehmen.

Zum ersten mal werden wir gewahr, daß unsere wahre Persönlichkeit weit größer ist als der kleine Teil, den wir davon im Rahmen unserer Verkörperungen erfahren.

In ungeahnter Freiheit können wir nun völlig neue Handlungslinien verfolgen, die nicht mehr an die Inhalte unserer Vergangenheit gekettet sind. Ein Gefühl universeller Liebe steigt in uns auf, frei von egoistischen Erwartungen oder Forderungen.

Wir sind anfangs wie berauscht von den Möglichkeiten, die sich jetzt für uns eröffnen.

Instabil

Diese großartige Erfahrung ist jedoch nicht stabil. Wir driften in diesen Zustand hinein und wieder hinaus. Einen Moment sind wir tief in die Sorgen und Ängste der unteren Stufen eingehüllt, - und im nächsten erhebt sich unser Bewußtsein weit über diese engen Grenzen und läßt uns dies alles von einer distanzierten, unbeteiligten Perspektive aus betrachten.

Das Stabilisieren der Stufe 6

Bewußt über unsere Sehnsucht nach einengenden Lebensthemen hinauswachsen ist der Schlüssel zur Stabilisierung der Stufe 6.

So funktioniert es:

Wenn wir auch nur *ein einziges Mal* erfahren haben, wie sich Stufe 6 anfühlt - selbst nur für kurze Zeit, - können wir diese Stufe von diesem Zeitpunkt an *bewußt* erreichen.

Das euphorische Gefühl beim ersten Eintritt in diese Stufe ist unser Anker. Dieses einzigartige, hochintensive Gefühl von

Souveränität und tiefem inneren Frieden zeigt uns, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten müssen.

Wann immer wir von nun an in beengende materielle oder emotionale Themen der unteren Ebenen verwickelt werden, können wir jetzt *bewußt* entscheiden, entweder das vertraute Schmerz-Freude Gemisch weiter zu erfahren, oder uns durch Aufsteigen in die Souveränität der STUFE 6 darüber zu erheben. Zum Aufsteigen ist nur nötig, Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie wir uns auf der höheren Stufe fühlten - alle schmerzlichen Gefühle fallen dann automatisch von uns ab.

Allein unsere Entscheidung
die höhere Stufe erfahren zu wollen,
ist es, was uns in die höhere Stufe versetzt.

Wir versuchen nicht, Faktoren zu beseitigen, die uns in unteren Ebenen festhalten, wir üben keine 'Enthaltsamkeit' oder 'Entsagung', *wir ziehen nur unsere Aufmerksamkeit von diesen engen Bereichen ab*. Wir dehnen unser Leben auf attraktivere, umfassendere und souveränere Dimensionen aus. Wir lassen unser emotionales Engagement für den Teil der materiellen Welt los, der die Bandbreite unseres Bewußtseins einschränkt.

Die einschränkenden Umstände mögen durchaus weiter bestehen bleiben, - jedoch auf einer Ebene, die kaum mehr unsere Aufmerksamkeit anzieht. Da wir keine weitere Energie in sie investieren, fallen sie nach einiger Zeit vollständig weg.

Eine Zeit geringerer Aufregung

Wenn wir uns mehr und mehr für STUFE 6 entscheiden, fehlt uns zu Zeiten der gewohnte typische Taumel der unteren Ebenen.

Unser Leben scheint plötzlich weniger interessant zu sein als früher.

Diese Empfindung entsteht, wenn wir uns an vergangene, schillernde, bewegte Zeiten erinnern. Das Gefühl, etwas Vitales verloren zu haben, kann recht intensiv werden und auch wiederholt auftreten, ist jedoch immer nach kurzer Zeit vorbei.

Diese Perioden lassen sich abkürzen. Wir brauchen dazu nur unsere Aufmerksamkeit von der erinnerungsbeschönten Vergangenheit abzuziehen und bewußt auf die großartige Zukunft zu richten, die sich vor uns entfaltet. Dieser Aufbruch in neue expansive Dimensionen ist weit faszinierender, als es die seltsame Mixtur von Aufregung und Schmerz der unteren Ebenen je sein könnte.

Von nun an haben *WIR* das Kommando

Von STUFE 6 an wird der Zugang zu höheren Ebenen zu einer *bewußten* Entscheidung. Wenn wir es ablehnen zu expandieren, bleiben wir auf unteren Ebenen; - wenn wir uns für höhere Erfahrungen entscheiden, steigen wir auf. Wir haben nun die Macht, unsere Aufmerksamkeit genau dorthin zu verlagern, wo wir sie haben möchten, - unser Wachstum ist jetzt ausschließlich unsere eigene Verantwortung.

Ein Beispiel: Wir alle kennen den Schmerz, wenn ein geliebter Mensch unsere Zuneigung nicht erwidert. Immer wenn wir an diesen Schmerz erinnert werden, lenkt dies Geist und Emotionen von allen anderen Themen ab. Sobald wir uns jedoch entscheiden, unsere Aufmerksamkeit auf die Souveränität der STUFE 6 zu verlagern, spüren wir diesen Schmerz nur noch als vorüberziehende Wolke, die auch nur einen unbedeutenden Bereich unseres Bewußtseins überschattet - ein Bewußtsein, das

wir nun als weit umfassender erkennen als auf den unteren Stufen.

Praktische Tips

- Auch auf STUFE 6 erfahren wir noch einengende Themen. Dies empfinden wir jedoch nur noch als zeitweilige Unkonzentriertheit oder Abgelenktheit.

- Je mehr sich unser Fokus auf STUFE 6 stabilisiert, desto intensivere emotionale Herausforderungen konfrontieren wir, wenn wir auf untere Ebenen herabgezogen werden.

  Dies wird von unerfüllten Sehnsüchten nach Erfahrungen ausgelöst, die nur in unteren Ebenen möglich sind. Um uns von diesen Sehnsüchten zu befreien, müssen wir sie oft ein letztes Mal erfahren, - was heißt, nochmals in die heftige emotionale Dichte unterer Stufen einzutauchen.

  Geduld, Durchhaltevermögen und die Gewißheit, daß wir uns wieder daraus lösen werden, helfen uns, STUFE 6 erneut zu erreichen. Und - je größer der Mut, mit dem wir tiefste egoistische Beweggründe loslassen, desto schneller weitet sich unser Bewußtsein wieder.

- Beim Eintauchen in das emotionale Durcheinander unterer Stufen entstehen mitunter Gefühle der Verlassenheit oder auch Angst, daß unser Leben nicht mehr expandiert, und daß 'Fehler', die wir auf unteren Ebenen begehen, den Aufstieg in höhere Stufen verhindern könnten.

  Nun, - kein 'Fehler' hat je die Macht uns auf unteren Stufen festzuhalten. Erfahrungen, die wir als 'negativ' interpretieren, informieren uns nur, was in unserem Leben nicht funktioniert. Sobald wir die entsprechende

Lektion abgeschlossen haben, wechselt unser Fokus ganz von allein in höhere Stufen, - so wie wir es von unserer Kindheit bis zum Erwachsensein vielfach erfahren haben.

Gefühle von Angst und Verlassenheit entstehen durch den erheblichen Kontrast zwischen STUFE 6 und den darunterliegenden Ebenen. Sie zeigen uns, daß wir gerade dabei sind, hinderliche Emotionen und Sehnsüchte abzulegen, indem wir sie kurz ein letztes mal erfahren. Die kurzfristige Empfindung von Verlassenheit ist ein Begleitmerkmal dieses Vorgangs.

Kenntnis dieses Mechanismus verkürzt derartige Zeiten. Doch auch ohne dieses Wissen lösen sich Gefühle dieser Art schon kurze Zeit später auf.

- Wir erkennen, daß wir wertvolle Energie verschwenden, wenn wir uns von irrelevanten Themen ablenken lassen - oft in Form von belanglosem Klatsch, oder dem 'fortwährenden inwendigen Kommentar', mit dem unser Geist die Banalitäten des Tages ununterbrochen begleitet. Wir sehen, wie die entsprechenden Themen uns (und andere Menschen) wie ein Kokon umgeben, der die weitere Entfaltung des Bewußtseins behindert.

  (Plaudereien dieses Typs haben durchaus ihren Sinn. Sie stellen den äußeren Kontakt her, während auf tieferen - nicht-verbalen - Ebenen die eigentliche Feinabstimmung sozialer Beziehungen läuft.)

  Wenn wir jedoch gerade dabei sind, eine Entfaltung unseres Bewußtseins zu erfahren, lenkt dies von der Expansion ab und sollten daher vermieden werden.

Stufe 6 - Phase 2 - Der Schlüssel zu Stufe 7

Nach einiger Zeit verlagert sich unser Fokus fast vollständig auf Stufe 6, und das emotionale Durcheinander der unteren Ebenen beeinflußt uns immer seltener.

Nun beginnt Phase 2, die jedoch ebensowenig stabil ist wie Phase 1.

In Phase 2 oszillieren wir im schnellen Wechsel zwischen Stufe 6 und 7, bis wir uns an die weit intensiveren Energien und Wahrnehmungen der höheren Ebene gewöhnt haben.

Die Instabilität betrifft nur unsere innere Wahrnehmung, nicht unsere materielle Umgebung.

- Wir mögen beispielsweise den Impuls zu einer Handlung spüren, - eine Sekunde später aber einsehen, daß dies irrelevante Ergebnisse bringen würde und Handeln daher unnötig ist.
- Wir mögen den Impuls fühlen, lehren zu wollen, - unmittelbar gefolgt von der Einsicht, daß niemand auf unteren Ebenen überhaupt die *wahre* Bedeutung dessen erfassen kann, was wir sagen.

Derartige Oszillationen sind Anzeichen unserer Einstimmung auf die höheren Energien der Stufe 7.

Wenn sich diese Energien in uns stabilisieren,

- manifestiert sich unser Wunsch zu lehren als ein *Ausstrahlen von Wissen* statt verbaler Instruktion.
- wird der Wunsch zu handeln zu einem *intuitiven Fließen*, statt sich als Anstrengung zu manifestieren.

- öffnet der Wunsch nach Wissen *direkten Zugang zu tieferem Verstehen*, was weit über Stückwissen und formales Lernen hinausgeht.

Wachsende Souveränität, innerer Frieden und Unabhängigkeit von irrelevanten Themen begleiten diese innere Expansion.

Gewöhnung an höhere Stufen

Jede höhere Stufe, auf der wir uns länger aufhalten, fühlt sich nach kurzer Zeit so *völlig normal* an, daß die Erinnerung an untere Ebenen verblaßt.

Dies trifft auf ALLE Stufen zu.

Dabei sehen wir unsere Zeit auf unteren Ebenen als einen weniger entwickelten Zustand an, der uns kaum noch beeinflußt, - ähnlich wie uns unsere Kindheit vage bewußt ist, aber kaum mehr Einfluß auf uns hat.

Veränderungen in uns

Wenn wir festzustellen wollen, wie weit wir schon gekommen sind, brauchen wir uns nur zu erinnern, wie sehr wir früher in beengende Ereignisse und Gefühle verstrickt waren, - und wie souverän wir jetzt unser Leben steuern.

Auch die Reaktionen vertrauter Menschen, die unsere Entwicklung *nicht* durchlaufen haben, zeigen uns, wie sehr unser Leben nun auf völlig andere Themen gerichtet ist.

Ekstase

Ekstatische Erfahrungen entstehen durch den *Kontrast* zwischen der Stufe, in der wir uns hauptsächlich aufhalten, und einem (temporären) Einblick in höhere Ebenen.

Ekstase ist in der Regel sehr instabil. Sie wird leicht durch Sehnsucht nach Erlebnissen in den vertrauten unteren Stufen gestört. In dem Maße, in dem wir diese Sehnsüchte auflösen, nehmen wir höhere Ebenen stabiler wahr.

Sobald wir einen höheren Bewußtseinszustand jedoch DAUERHAFT erfahren, wird DIESER zum Normalzustand, und unser Gefühl der Ekstase verblaßt.

Erwartung übernatürlicher Erlebnisse

Viele erwarten Visionen übernatürlichen Lichts oder gewaltige Raumerweiterungen bei der Erfahrung höherer Dimensionen.

Erfahrungen dieser Art sind zwar möglich, werden jedoch erst von STUFE 7 an beständiger.

In Erwartung großartiger Visionen, Ekstase o. ä. beschränken wir jedoch unsere Wahrnehmung auf das, was wir erleben *möchten*, - und verpassen damit leicht andere expansive Erfahrungen, die nicht in dieses Wunschbild passen.

Das (stabile) Erfahren höherer Stufen muß nicht notwendigerweise mit Ekstaseerlebnissen gekoppelt sein.

Während wir auf einen gewaltigen 'spirituellen' Durchbruch hoffen - der in unteren Stufen ohnehin nur selten auftritt - übersehen wir leicht die eigentlichen, weniger spektakulären Ansatzpunkte, die uns das tägliche Leben ständig bietet.

Diese scheinbar 'banalen' Ansatzpunkte (Momente umfassenden Verstehens, plötzliches Überblicken unserer Situation von übergeordneten Perspektiven aus, Impulse zu Handlungen, die uns neue Lebensbereiche öffnen etc.) geben uns jedoch den eigentlichen, *stabilen* Zugang zu höheren Bewußtseinsdimensionen, - wenn wir ihnen nur nachgehen und sie vertiefen.

Stufe 7 - Beschleunigung

Thema: **Wir fangen an, die wahre Majestät unseres Bewußtseins wahrzunehmen**

Sehnsüchte und Ängste hören auf, uns zu überschatten

Dauer: **Phase 1 - max. 48 Minuten**

Phase 2 - Alternative 1
zeitlich unbegrenzte Zyklen, in denen wir Stufe 7 bis 11 erleben, die aber wieder auf Stufe 7 zurückführen

- Alternative 2
nach einigen Zyklen Durchbruch zu Stufe 12

Von Stufe 7 an richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf die wahre Majestät unseres Bewußtseins. In immer größerer Klarheit erkennen wir was so lange in uns verborgen lag.

Halbzeit

Beim Übergang von Phase 1 in Phase 2 der Stufe 7 wechseln wir in die zweite Hälfte der 14 Stufen über.

Genau an diesem Punkt erfahren wir eine ungeahnte Beschleunigung unserer Entwicklung und Erkenntnisfähigkeit. (Dies ist mit dem Schwung einer e-Kurve vergleichbar, die nach langer Anlaufphase - in der sich nur wenig Veränderung zeigt - rapide an Dynamik zunimmt, um dann in kürzester Zeit in unvorstellbare Höhen zu führen.)

Der Punkt, an dem die Dynamik der Kurve rapide zunimmt, entspricht der nun einsetzenden Beschleunigung unserer Bewußtseinsexpansion.

Wir erfahren Stufe 7 in zwei Phasen:

In Phase 1 stabilisiert sich die Wahrnehmung unseres souveränen, höheren Selbst, die in Stufe 6 begann.

Phase 1 ist von schnellen Wechseln zwischen Stufe 6 und Stufe 7 geprägt. Dabei bleiben wir maximal 48 Minuten auf Stufe 7 und fallen dann wieder auf Stufe 6 zurück. Hier bleiben wir jedoch ebenfalls nur kurz und steigen dann wieder auf.

Wir erfahren dies als ständiges Oszillieren zwischen aufsteigendem Glücksgefühl über die neuen phantastischen Dimensionen in unserem Inneren, und Zweifel und Angst, die uns zurückhalten. Das Glücksgefühl zieht uns nach oben, Zweifel und Angst (d.h. unsere Bindung an Lebensthemen der unteren Stufen) üben einen Sog nach unten aus.

Einige Zeit später haben wir uns an die Wahrnehmung unseres souveränen, höheren Selbst gewöhnt, und uns auf die weit intensiveren Energien, erweiterten Fähigkeiten und veränderten Sinngehalte der höheren Ebene eingestellt. Unsere Oszillationen nehmen ab.

Wir beginnen den subtilen Mechanismus wahrzunehmen, mit dem unsere Emotionen, Sehnsüchte und Ideen genau *die* Umstände magnetisch anziehen, in denen wir diese Wünsche physisch erfahren können. Wir setzen diese subtilen Mechanismen nun bewußt ein, um ein perfektes Wachstumsumfeld zu strukturieren.

Wir beschleunigen diesen Prozeß, wenn wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit bewußt auf STUFE 7 zu belassen, statt uns von einschränkenden, emotionalen Bindungen wieder auf untere Ebenen herabziehen zu lassen.

In Phase 1 haben wir keine Einblicke in höhere Ebenen.

Sorge um die Reaktion unserer Mitmenschen

Bedenken, ob wir nach einer Erweiterung unseres Bewußtseins noch 'normal' reagieren können, und wie unser soziales Umfeld darauf reagieren mag, sind Überbleibsel früherer emotionaler Bindungen, die sich bald vollständig auflösen.

Je höhere Dimensionen wir in uns entdecken, desto mehr lösen sich auch unsere Ängste auf. Je mehr wir unsere ureigene Freiheit und Souveränität wiedergewinnen, desto mehr nehmen Selbstvertrauen, Sicherheit und Verstehen zu.

Aufgabe der Realität ist es, die materielle Erfahrung *all* unserer Sehnsüchte (und Ängste) zu ermöglichen. Unsere Realität wird exakt die Sicherheit oder das Abenteuer oder das Drama verwirklichen, nach dem wir uns sehnen. Wenn wir an diesem Punkt Sicherheit erfahren wollen, kreieren wir uns ein geschütztes Umfeld.

Beim Übergang in Phase 2 der STUFE 7 erfaßt uns ein Sog, der unser Bewußtsein in immer umfassendere Erkenntnisebenen

zieht. Wo wir zuvor Anstrengung investieren mußten, um höhere Ebenen zu erreichen, trägt uns die Welle unserer Bewußtseinsexpansion nun mühelos in Bereiche, die wir nie zuvor betreten haben.

Beim Übergang von Phase 1 zu Phase 2 durchlaufen wir drei kurze Stadien:

- **Im ersten Stadium** reduzieren wir die Intensität der negativen Grundemotionen - Ärger, Arroganz (Stolz), die Intention andere zu täuschen und Sucht (Gier) - auf ihr Minimum.

  Wir erkennen, daß diese Emotionen immer nur einen *begrenzten* Bereich unseres Lebens beeinflussen.

  Wir erkennen z.B., daß Ärger, den wir einer bestimmten Person oder Situation gegenüber fühlen, nicht zwingenderweise unser *gesamtes* Lebensgefühl beeinträchtigen muß.

  Wir identifizieren den Wirkungsbereich dieses Ärgers, reduzieren ihn auf seine reale (geringe) Einflußsphäre, betrachten ihn distanziert und unbeteiligt und lösen uns von ihm, indem wir uns bewußt darüber erheben.

- **Im zweiten Stadium** erfahren wir eine *außergewöhnliche Beschleunigung unserer Gedanken*.

  Das Denken tausender Stunden verdichtet sich auf wenige Sekunden, zu blitzartigen Einblicken in komplexe geistige Bilder.

  Denken und Intuition verschmelzen zu *einem* Vorgang. Folgerung auf Folgerung baut sich zu turmhohen Konsequenzen auf - jedoch mit einem präzisen Verstehen der Wirklichkeit, wie es klarer nicht sein könnte.

Innerhalb von Minuten öffnen sich in uns Bewußtseinsdimensionen, die kurz zuvor noch unvorstellbar waren. Je höher wir gehen, desto selbstverständlicher und sicherer bedienen wir uns der phantastischen 'neuen' Fähigkeiten unseres Bewußtseins, die jetzt für uns Wirklichkeit werden.

- **Stadium 3** - Je mehr sich unser Verständnis ausdehnt, desto deutlicher erkennen wir den Ursprung begrenzender Umstände in uns, und verstehen, warum wir diese Umstände wieder und wieder erfahren wollen.

  Wir lösen alle Bindungen auf, die unseren Weg nach oben behindern. Wir ziehen unsere Aufmerksamkeit aus den Teilen der Realität ab, die uns einschränken.

  Sobald dies geschehen ist, eröffnet sich uns die zweite Phase der STUFE 7.

PHASE 2 bietet ZWEI Alternativen, weiter aufzusteigen:

PHASE 2 - ALTERNATIVE 1

ZEITWEILIGES DEAKTIVIEREN noch verbleibender Wünsche

Auf diesem Weg *deaktivieren* wir den größten Teil unserer restlichen Sehnsüchte, (die dadurch jedoch *nicht aufgelöst* sind). Die Deaktivierung unserer Wünsche gibt uns die Möglichkeit, bis STUFE 11 aufzusteigen.

Dabei brauchen wir STUFE 7 bis 11 *nicht nacheinander* zu erfahren. Wir haben z.B. die Möglichkeit direkt in STUFE 11 zu gehen, um den speziellen Einblick zu erhalten, der nur dort

zugänglich ist. Die übersprungenen Stufen können wir zu anderen Zeiten aufsuchen, um sie genauer kennenzulernen.

Auf STUFE 11 können wir unseren Fokus jedoch nicht halten und fallen wieder auf untere Ebenen zurück.

Wir kommen solange nicht über STUFE 11 hinaus, wie unerfüllte (inaktive) Sehnsüchte in uns noch weiteren Fortschritt blockieren.

Nur mit ALTERNATIVE 2 erreichen wir STUFE 12.

PHASE 2 - ALTERNATIVE 2

VOLLSTÄNDIGES AUFLÖSEN
noch verbleibender Wünsche

Die zweite Alternative führt unter Aussparung der STUFE 11 über STUFE 8, 9, 10, 12, 13 zu STUFE 14 und danach zur Freiheit von allen Beschränkungen.

Anfangs erreichen wir - bis *alle* Bindungen an untere Ebenen gelöst sind - hier auch nur STUFE 11. Sobald diese Sehnsüchte jedoch restlos aufgelöst sind, erleben wir den Durchbruch zu STUFE 12.

Mit der zweiten Alternative entscheiden wir uns unwiderruflich, die ganze Freiheit und Majestät unseres (höheren) Bewußtseins anzunehmen. Wir lassen hierbei die traumartigen Bereiche zurück, die der Weite unseres Bewußtseins bisher enge Grenzen gesetzt hatten.

Dabei bleiben keine unerfüllten Wünsche offen. Wir haben alle materiellen Konstellationen erfahren, die wir erfahren wollten, und auch jede (nostalgische) Sehnsucht nach ständigen Wiederholungen ist restlos befriedigt.

Freude und Schmerz

Freude und Schmerz manifestieren sich auch von STUFE 7 an aufwärts noch genauso wie in den darunterliegenden Ebenen. Unsere Aufmerksamkeit ist jetzt jedoch kaum mehr auf diese Empfindungen gerichtet.

Unser Bewußtsein wird nun weit stärker von der Wahrnehmung unseres erhabenen, ewigen Wesens angezogen, das wir aufgrund unserer Verwicklung in materielle Umstände bisher nur ahnen konnten. Mit immenser Freude fühlen wir die Nähe einer strahlenden Ekstase, die weit attraktiver ist als jede Art Freude oder Schmerz, die untere Stufen uns bieten könnten.

Stufe 8 - Neue innere Kräfte

Thema: **Entdecken neuer, bislang unbekannter Fähigkeiten**

Dauer: **begrenzt**

In Stufe 8 weitet sich unser Verstehen auf ein ganz neues Denken. Zuvor unbekannte Fähigkeiten der Erkenntnis und Einflußnahme unserer materiellen Wirklichkeit eröffnen sich.

Wir sind intensiv dabei, tiefliegende Sehnsüchte und Ängste, die uns früher nicht zugänglich waren, zu identifizieren und sie zu deaktivieren oder zu neutralisieren.

Zwar treten noch milde Formen negativer Emotionen auf, doch bereitet es uns jetzt immense Freude sie aufzulösen, oder deren Wirkung zu begrenzen.

Der Aufstieg in Stufe 9

Kurz vor dem Aufstieg in Stufe 9 lösen wir uns von negativen Gemütslagen, die uns die Realität verzerrt erscheinen lassen: - Sorge, - Angst und Unsicherheit, - Langeweile, Unzufriedenheit, Erschöpfung, - Abscheu, Entrüstung, Widerwille, - übermäßiger Genuß, - Schadenfreude, - Sucht nach ständig neuen Sexualpartnern. Sobald diese Mechanismen abgestreift sind, erfahren wir Stufe 9.

Stufe 9 - Weitung des Selbst

Thema: **In allen, die wir sehen, erkennen wir uns selbst**

Dauer: **begrenzt**

Bis STUFE 8 richteten wir unsere Aufmerksamkeit in der Begegnung mit anderen Menschen darauf, wieweit sich diese *von uns unterscheiden* (d.h. 'um wieviel *'besser'* WIR sind').

Beim Aufstieg in STUFE 9 verlieren diese Unterschiede alle Bedeutung. Unser Fokus verlagert sich auf das, was in uns und in den anderen *identisch* ist.

Wie überflüssige Haut streifen wir Emotionen und Gedanken ab, die auf Verschiedenartigkeit gerichtet sind.

Nur Emotionen und Gedanken, die subtil genug sind, um auf höheren Ebenen bestehen zu können, verbleiben in unserer Wahrnehmung. Deren Inhalt fokussiert auf das Identische, - und das ist unendlich größer und reicht tiefer als jede Anders-artigkeit.

Wo wir zuvor nur unser 'kleines' individuelles, in ständiger Selbstbetrachtung befangenes 'Ich' kannten, dehnt unser Bewußtsein sich nun auf alle Menschen in Sichtweite aus.

In allen Menschen, die wir jetzt sehen, nehmen wir uns selbst wahr.

Wir erhalten Zugang zu ihren Erfahrungen, als hätten wir sie selbst erlebt. Wir übernehmen Erkenntnisse, als wären sie unsere eigenen, - und fühlen dabei tiefe Zuneigung für ihre Lebenswege.

Dies ist nicht philosophische Theorie, sondern eine höchst massive Erfahrung, die unser gesamtes bisheriges Weltbild radikal erweitert.

Wenn uns diese Ausweitung der Realität erschöpft, können wir nach Belieben in untere Stufen zurückkehren um 'Luft zu schöpfen'. Nach einiger Zeit sind wir jedoch mit der erweiterten Wahrnehmung vertraut und gehen bewußt wieder in STUFE 9 über.

Problematische Kommunikation

Obwohl wir es gerne möchten, können wir anderen unsere erweiterte Wahrnehmung nicht verständlich machen.

Wir sehen unmittelbar, was in ihnen und uns identisch ist. Wir nehmen uns als EINS mit ihnen wahr. Doch sind diese 'anderen Teile von uns' - wenn sie nicht auf STUFE 9 oder höher sind - noch immer tief in ihrem Fokus auf Unterschiede gefangen. Sie können uns nicht verstehen, da sie nur das sehen wollen, was in ihre (begrenzte) Vorstellung paßt.

Wir können sie nur inspirieren, die eigene Bewußtseinsexpansion zu starten.

Wachschlaf

Von STUFE 9 an nehmen Schlaf und Müdigkeit ab. Dies gibt uns die völlig neue Erfahrung des 'wachen Schlafes'.

Wachschlaf erfahren wir als vibrierendes Wachsein unseres Geistes, während sich unser Körper in einem Zustand tiefer Ruhe befindet. Die Erfahrung ist angenehm.

Wir mögen dies anfangs als Schlaflosigkeit interpretieren, da wir nicht wie gewohnt in Traum oder Tiefschlaf absinken und unser Bewußtsein sich auch nicht vom physischen Körper löst.

Am nächsten Morgen sind wir jedoch völlig ausgeruht, obwohl wir für die Dauer dieses Zustandes geistig 'kein Auge zugemacht' haben. Wachschlaf tritt fast immer während der Nachtruhe auf.

Wenn uns dieses Phänomen erstmals begegnet, mögen wir besorgt sein, nicht mehr wie gewohnt 'einschlafen' zu können. Hier lohnt es sich, gelassen zu bleiben, den Körper die Nacht über tief ruhen zu lassen und die Wege unserer Gedanken einfach nur wahrzunehmen. Nach einigen Nächten merken wir dann, daß wir körperlich und geistig tiefer ausgeruht sind und mehr vibrierende Energie in uns fühlen als je zuvor.

Auch in unteren Stufen kann es vorkommen, daß uns Schlaf und Tiefschlaf für kurze Zeit nicht mehr blockieren und wir Wachschlaf erfahren.

Wachschlaf läßt sich anhand seiner Merkmale leicht von Schlaflosigkeit unterscheiden. Schlaflosigkeit wird nicht vom Übergang in höhere Bewußtseinsebenen ausgelöst, sondern geht auf fortgesetzte Überlastung unseres körperlichen und psychischen Wahrnehmungsapparates zurück. Auch sind wir nach einer 'schlaflos' verbrachten Nacht extrem müde und nicht voller vibrierender Energie.

Zugang zu Stufe 10

Kurz vor dem Aufstieg in Stufe 10 beenden wir

- Ärger (Ungeduld)
- Stolz (Arroganz)
- Manipulation (die Tendenz, andere täuschen zu wollen)

Zwar erfahren wir diese drei behindernden Tendenzen in Stufe 9 nur noch in Form subtiler Emotionen, doch blockiert ihr egoistischer Drang - so gering er auch sein mag - weiteren Fortschritt.

Mit der Auflösung von Ärger, Stolz und Manipulation befreien wir uns von drei der vier Hauptmechanismen, die uns bisher daran hinderten, die Realität in voller Klarheit wahrzunehmen. Die Auflösung des vierten und letzten Hauptmechanismus - Sucht (Gier) - ist Thema der Stufe 10.

Stufe 10 - Freiheit von jeder Sucht

Thema: **Aufheben oder Deaktivieren der subtilsten Formen von Sucht und Gier**

Dauer: **unbegrenzt**

Thema der Stufe 10 ist Auflösung des letzten großen Hindernisses für die klare Wahrnehmung der Realität: - die subtilsten Manifestationen von Sucht und Gier.

In unteren Stufen hatten wir intensivere Formen dieses Drangs schon neutralisiert, doch reicht sein subtilstes Wirken bis in diese hohe Stufe hinein. Gier in subtilster Form äußert sich hier u. a.

- als Ungeduld
- als Tendenz, Situationen, die wir bereits zur Genüge kennen, immer wieder durchleben zu wollen
- als Wunsch nach Beifall für unseren speziellen Weg zur Freiheit
- als Sehnsucht nach einer großen Zahl Schüler.

Solange wir diesem Drang nachgeben, läßt er uns einen Teilbereich unserer Umgebung als so gewichtig werten, daß er uns hindert, *die gesamte Welt* als 'unsere eigene Kreation' zu erkennen.

Gegen Ende der STUFE 10 erhalten wir Klarheit, daß es wichtiger ist, Energie frei durch unsere gesamte Realität fließen zu lassen, statt sie - egal aus welch edlen Motiven - auf bestimmte Punkte zu konzentrieren und dadurch Verzerrungen hervorzurufen.

Zugang zu STUFE 11

Kurz vor dem Aufstieg in STUFE 11 *deaktivieren* wir den Einfluß, den Sucht und Gier auf uns ausüben. Damit legen wir die letzte der vier Hauptblockaden ab, die bis jetzt unser uneingeschränktes Wahrnehmen der Realität behinderten (die anderen drei - Ärger, Arroganz und Manipulation - wurden in STUFE 9 neutralisiert). In STUFE 11 sehen wir die Welt - und uns - dann erstmals ohne jede Einschränkung.

Aufstieg in STUFE 12

Wenn wir uns für die *vollständige Auflösung* unserer Wünsche entschieden haben, überspringen wir STUFE 11.

Gegen Ende der STUFE 10 lösen wir Sucht und Gier gänzlich auf. Damit fällt der letzte Faktor weg, der unsere Wahrnehmung der Realität noch einschränken konnte. Der Weg zu vollständiger Souveränität und Freiheit ist offen.

Stufe 11 - Einblick in Erhabenheit

Thema: **Erster Einblick in die wahre Macht und Erhabenheit unseres Bewußtseins**

Dauer: **begrenzt**

In Stufe 11 öffnet sich uns ein erster Blick auf die wahre Größe unseres ewigen, majestätischen Wesens, das wir *jenseits* der Grenzen dieses Universums sind.

Unsere materielle Existenz im Körper erfahren wir jetzt nur noch mit einem kleinen Teil unseres Seins, - so wie ein Puppenspieler seine Figur durch bewegte Abläufe lenkt, er selbst aber ein unermeßlich größeres, kosmisches Verständnis hat, das weit über die Handlungen des Theaterstückes hinausgeht.

Unsere Augen betrachten die Handlungen der körperlichen Figuren mit unendlich liebendem Verstehen, und in unendlicher Ruhe und Sicherheit, daß *alle* Wege, die unser verkörperter Teil einschlägt, ihn an das ersehnte Ziel bringen, - völlig unabhängig davon, wie wenig unser 'kleines' Selbst in körperlicher Form dies versteht oder wie unruhig es ist.

Wir erkennen die wahre Natur unserer Existenz, da alle Sehnsüchte, die diese Wahrnehmung zuvor verschleierten, momentan deaktiviert sind. Unser Bewußtsein löst sich damit

für kurze Zeit aus allen Grenzen, und wir erblicken erstmals die unbegrenzte Freiheit unseres großen Selbst.

Informierte Entscheidung

Durch diesen Einblick können wir nun *bewußt* die Entscheidung treffen, ob wir auch unsere letzten emotionalen Bindungen an einschränkende Themen auflösen wollen. Wir gehen jetzt nicht mehr blind in einen mysteriösen, unbekannten Zustand hinein, sondern wissen genau, wie das Ziel aussieht, wenn wir uns dafür entscheiden, vollständige Freiheit wiederzugewinnen.

Am Ende unseres Aufenthalts in STUFE 11 aktivieren sich wieder die Sehnsüchte, die wir temporär deaktiviert hatten. Unser Verlangen nach weiteren Erfahrungen im begrenzten materiellen Rahmen tritt erneut in den Vordergrund unseres Bewußtseins und wir fallen auf STUFE 7, 8, 9 oder 10 zurück. Von hier aus können wir erneut aufsteigen.

Wenn wir uns auf STUFE 7 für die *vollständige* Auflösung unser Sehnsüchte entschieden haben (*siehe* STUFE 7 - ALTERNATIVE 2), überspringen wir STUFE 11 und gehen von STUFE 10 direkt in STUFE 12.

Stufe 12 - Befreite Wahrnehmung

Thema: **Uneingeschränkt klares Wahrnehmen der Realität**

Dauer: **begrenzt**

Die Stufe 12 erreichen wir, sobald alle Sehnsüchte und Ängste der unteren Ebenen *vollständig* aufgelöst sind (Alternative 2). Dabei überspringen wir Stufe 11.

Auf Stufe 12 lösen wir uns von allen Faktoren, die Täuschung verursachen, unsere Erkenntnis und Intuition einschränken und Behinderungen auslösen. Kurz vor Erreichen der Stufe 13 enden Müdigkeit und Schlaf vollständig.

Unser Bewußtsein erreicht nie gekannte Klarheit. Wir sind jetzt nicht mehr Spielball unkontrollierbarer Kräfte, sondern Meister unseres Lebens.

Es ist sichergestellt, daß wir Freiheit von allen Beschränkungen erreichen.

Stufe 13 - Gesamtheit des Wissens

Thema: **Ausdehnung unseres Bewußtseins auf die Gesamtheit des Wissens**

Dauer: **begrenzte Dauer**
- **entweder kurz**
- **oder längere Tätigkeit als Lehrer**

In Stufe 13 expandiert unsere Wahrnehmung auf die Gesamtheit des Wissens und auf all dessen Erscheinungsformen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Die Expansion erfolgt automatisch, sobald unser Bewußtsein nicht mehr von Sehnsüchten, Ängsten und einschränkenden Vorstellungen beeinträchtigt wird. Zwar sind wir immer noch in ein materielles (körperliches) Umfeld eingebunden, doch schränkt dies die Weite unseres Bewußtseins nun nicht mehr ein. Wenn wir diesen Zustand einmal bewußt erreichen, verlieren wir ihn nie wieder.

Wir sind mit diesem Zustand schon seit langem vertraut

Die 'Gesamtheit des Wissens' scheint weit von unserer jetzigen Wirklichkeit entfernt. Doch erhalten wir häufig Einblick in diesen Zustand. Es sind die kurzen, seltsamen Zeiten zwischen Traum und Aufwachen, in denen wir die eine Welt

noch nicht vollständig verlassen haben, uns der anderen aber schon vage bewußt sind.

Hier erleben wir oft Sekunden oder Minuten, in denen wir immens komplexes Wissen in uns spüren, das alle Rätsel der Welt lösen würde, wenn wir es nur in den Wachzustand mitnehmen könnten.

Selbst wenn wir dann nach vollständigem Aufwachen ungläubig den Kopf schütteln und das Erlebnis irritiert abtun, weil wir es nicht erklären können, war dieser Hauch umfassenden multidimensionalen Wissens für diese kurze Zeit doch Wirklichkeit für uns. Und auch wenn uns im Wachbewußtsein nur eine vage Erinnerung daran bleibt, macht dies unsere Erfahrung nicht weniger authentisch.

Dieser Vorgeschmack läßt uns konkret erleben, wie selbstverständlich, natürlich und inspiriert wir diese Fähigkeit handhaben. Er zeigt uns, daß multidimensionale Erkenntnis uns weit weniger fremd und weit leichter zugänglich ist, als wir jetzt denken mögen.

Praktische Tips

- Allumfassende Erkenntnis wird nicht durch äußere Einflüsse ausgelöst, - es ist die vollständige Entfaltung unseres Bewußtseins aus sich selbst heraus.
- Wir erfahren diesen Zustand *NICHT durch unseren Geist*, da der Geist seine Aufmerksamkeit nicht *mehreren Objekten gleichzeitig* zuwenden kann. (Parallele Abläufe nimmt unser Geist im schnellen Wechsel nacheinander wahr.)

Was wir erfahren ist die *direkte Wahrnehmung unseres gesamten Bewußtseins* ohne Einschränkung durch die Konzepte und Vorstellungen, die unser Geist gewöhnlich dazwischenstellt.

- Solange *Zeit* noch Einfluß auf uns hat, erleben wir die Welt als Kette von Einzelerfahrungen, die uns zu immer neuen, umfassenderen Erkenntnissen führen. In STUFE 1 bis 12 empfinden wir neue Erkenntnisse daher als das Ergebnis von Abläufen, die uns Schritt für Schritt weiterbringen.

  Einen *Zeitpunkt des Entstehens* einer Erkenntnis gibt es jedoch nur auf diesen Stufen. Im Zustand allumfassenden Wissens ist unser Bewußtsein dem Element *Zeit nicht mehr unterworfen*. Konzepte wie 'nacheinander', 'gleichzeitig' oder 'Ablauf' treffen hier nicht mehr auf uns zu, und es gibt auch kein 'Entstehen' von Erkenntnissen, wie wir es gegenwärtig kennen.

  In diesem Zustand erkennen wir alle Elemente dieses Universums und deren Erscheinungsformen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichzeitig.

Wissen oder Daten ?

Der heutigen Zeit scheint es unmöglich, daß ein Individuum die Gesamtheit des Wissens in sich trägt. Schon der Aufwand, sich in ein begrenztes Wissensgebiet einzuarbeiten, ist derart groß, daß die ständig wachsende Menge externer Informationen es utopisch erscheinen läßt, alle Daten dieser Welt gleichzeitig parat zu haben.

Doch dieses Ansammeln externer Daten ist hier nicht gemeint.

Die Masse externer Daten, die wir gewöhnlich als Wissen ansehen, ist bestenfalls Rohmaterial, solange wir es nicht *AKTIV in unser Bewußtsein integrieren*. Informationen, die in Büchern oder anderen Speichermedien aufgezeichnet sind, haben die Tendenz, nicht aus den Büchern herauszukommen, wenn wir es am nötigsten brauchen.

Wir kennen dies von Examen her, wenn zu unserem Entsetzen Kenntnisse, die wir Monate oder gar Jahre studiert haben, plötzlich aus unserem Bewußtsein verschwunden sind. In dieser Situation wird uns auf drastische Weise klar, daß reines Ansammeln formaler Daten allein noch kein Wissen erzeugt.

In Bewußtsein integriertes Wissen dagegen ist allzeit verfügbar. Wir können jederzeit spontan darauf zugreifen, - und tun dies auch ständig im täglichen Leben.

Diese Art des direkten, anstrengungslosen Zugriffs weitet sich in STUFE 13 auf die Gesamtheit des Wissens.

Lehren in STUFE 13

Falls wir den Wunsch haben zu lehren, geben wir jetzt unser Know-how weiter, wie sich diese Stufe erreichen läßt. Sobald diese Sehnsucht erfüllt ist, steigen wir in STUFE 14 auf.

Haben wir diesen Wunsch nicht, halten wir uns hier nur kurz auf.

Aktivität ist der einzige Einfluß, dem wir jetzt noch unterworfen sind. Von dieser letzten Bindung lösen wir uns in STUFE 14.

Stufe 14 - Letzte Beschränkungen enden

Thema: **Letzte Stufe vor der Freiheit -**
Wir lösen alle noch vorhandenen Einschränkungen unseres Bewußtseins auf

Dauer: **kurz**

Stufe 14 erfahren wir unmittelbar vor unserem Eintritt in vollständige Freiheit und Souveränität. Hier lösen wir uns von Status, Emotionen, Körper, begrenzter Lebensdauer und der letzten Verbindung mit Materie.

Frei von allen Beschränkungen des Körpers nehmen wir wieder unser großes, majestätisches Selbst an, - immens bereichert durch unsere Erfahrungen in den begrenzten, von unserem wahren Sein getrennten Umständen, denen wir uns freiwillig und völlig bewußt unterworfen hatten.

Souveränität / Freiheit

Thema: **Von uns selbst definiert**

Erfahrung unserer ureigenen majestätischen Natur jenseits von Zeit, Raum und Materie

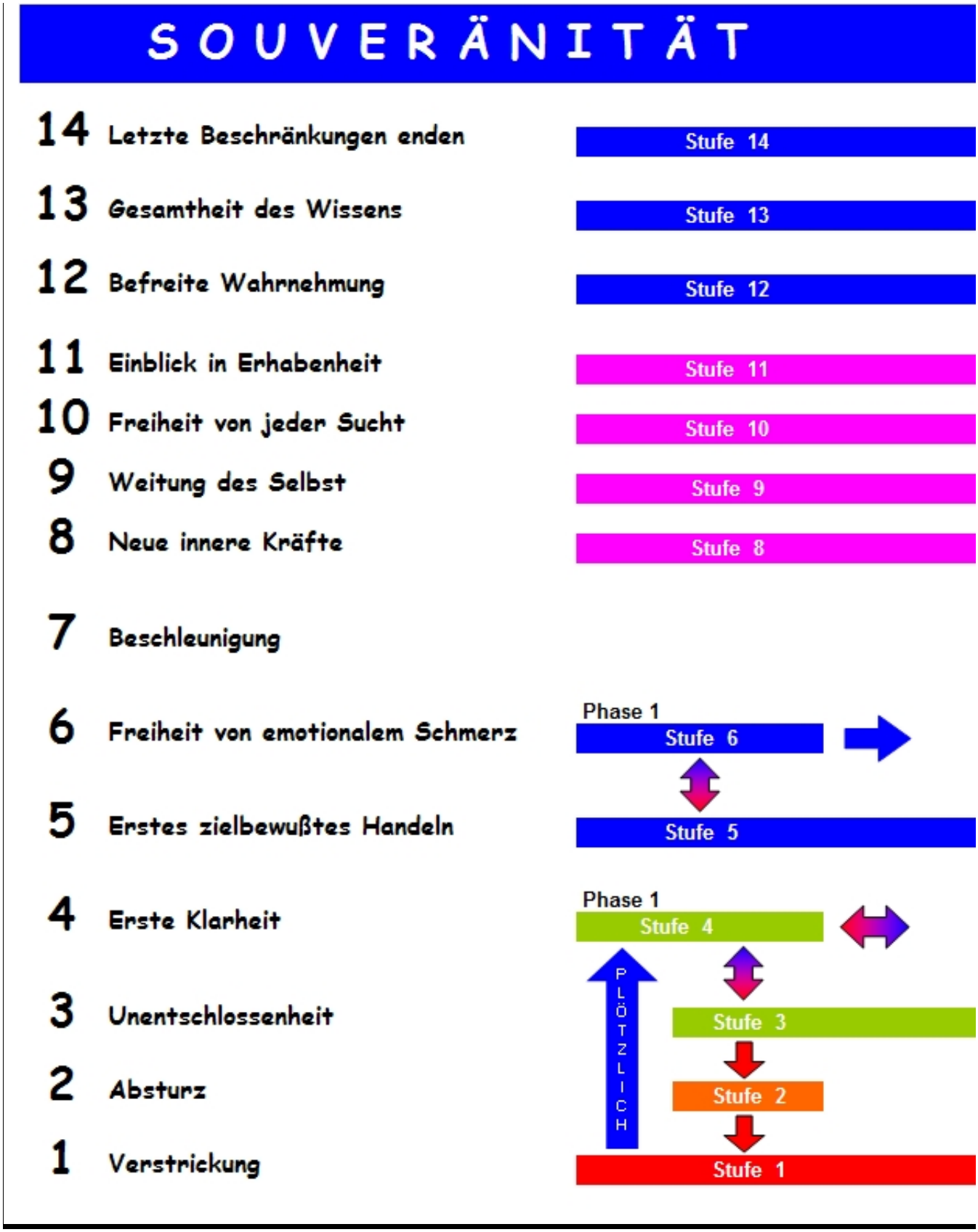
Dauer: **Zeit nicht mehr unterworfen**

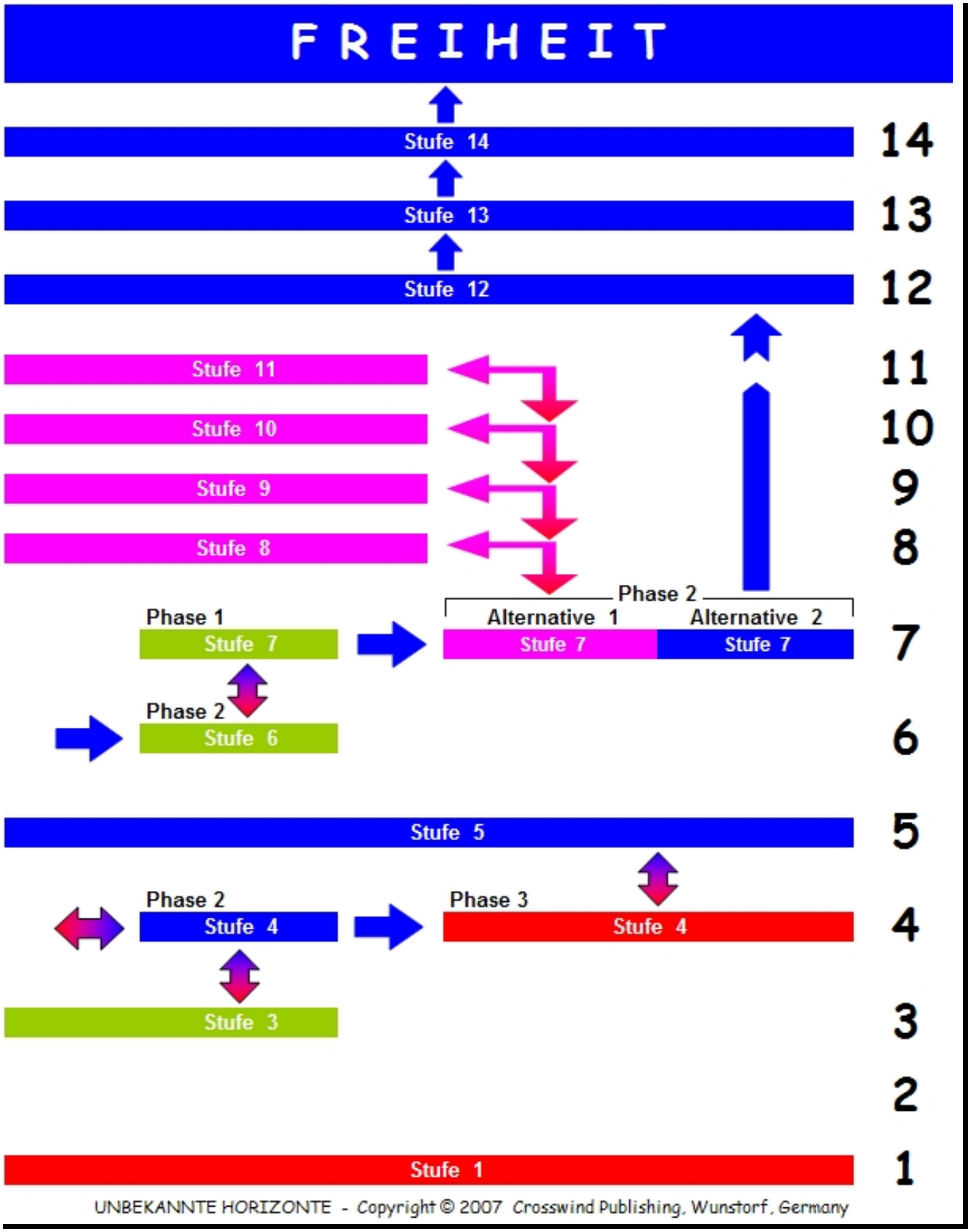
In dem Moment, in dem wir endgültige Freiheit erreichen

werden wir wieder zu dem, was wir nie wirklich verloren hatten, - reines, uneingeschränktes Bewußtsein. Als erleuchtetes Wesen erfahren wir nun unsere ureigene majestätische Natur - unbegrenzte Erkenntnis, Liebe, Wissen, Kraft und Seligkeit …

… und dann beginnt ein neues Kapitel - jenseits von Zeit, Raum und Materie, - über dessen Sinn und Inhalt wir nicht einmal spekulieren können, solange wir den Grenzen unseres jetzigen Universums noch unterworfen sind.

Die nächsten beiden Seiten
stellen das Schema der 14 Stufen grafisch dar.


SOUVERÄNITÄT
14 Letzte Beschränkungen enden
Stufe 14
13 Gesamtheit des Wissens
Stufe 13
12 Befreite Wahrnehmung
Stufe 12
11 Einblick in Erhabenheit
Stufe 11
10 Freiheit von jeder Sucht
Stufe 10
9 Weitung des Selbst
Stufe 9
8 Neue innere Kräfte
Stufe 8
7 Beschleunigung
6 Freiheit von emotionalem Schmerz
Phase 1
Stufe 6
5 Erstes zielbewußtes Handeln
Stufe 5
4 Erste Klarheit
Phase 1
Stufe 4
3 Unentschlossenheit
Stufe 3
2 Absturz
Stufe 2
1 Verstrickung
Stufe 1
PLÖTZLICH


FREIHEIT
Stufe 14
14
Stufe 13
13
Stufe 12
12
Stufe 11
11
Stufe 10
10
Stufe 9
9
Stufe 8
8
Phase 2
Alternative 1
Alternative 2
Phase 1
Stufe 7
Stufe 7
Stufe 7
7
Phase 2
Stufe 6
6
Stufe 5
5
Phase 2
Stufe 4
Phase 3
Stufe 4
4
Stufe 3
3
2
Stufe 1
1
UNBEKANNTE HORIZONTE - Copyright © 2007 Crosswind Publishing, Wunstorf, Germany

Herausforderungen

Jede der 14 Stufen konfrontiert uns mit Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen.

Herausforderungen sind nichts anderes als persönliche Lebensthemen, die wir noch nicht abgeschlossen haben.

Die Anzahl der Herausforderungen ist begrenzt und variiert von Stufe zu Stufe. Generell begegnen uns auf unteren Stufen mehr Herausforderungen als auf höheren.

Solange unsere Aufmerksamkeit auf untere Stufen gerichtet ist, tendieren wir dazu, Herausforderungen negativ zu interpretieren und uns als *Opfer* der Themen zu verstehen, die sich in unserem Leben manifestieren.

Je mehr wir auf höhere Ebenen fokussieren, desto besser können wir steuern, wie intensiv uns Herausforderungen beeinflussen, auf welche Weise sie sich manifestieren, und wie lange wir uns mit ihnen beschäftigen.

Welchen Herausforderungen wir begegnen, ist individuell völlig unterschiedlich. Uns begegnen die Herausforderungen, für die wir positive oder negative Gefühle empfinden (unsere

persönlichen Lebensthemen), alle anderen beeinflussen uns nicht.

Positive und negative Herausforderungen

Das Thema einer Herausforderung mag uns positiv, negativ oder als Mischung aus beidem erscheinen.

Herausforderungen sind jedoch nicht von vornherein auf negative oder positive Emotionen festgelegt. *Wie* wir sie bewerten hängt nur von unserer augenblicklichen Einstellung ihnen gegenüber ab. In einer konkreten Konfrontation kann sich diese Einstellung leicht von positiv zu negativ wandeln, und umgekehrt.

- **Positive Herausforderungen** sind leicht zu identifizieren: *Wir sehnen uns* nach bestimmten Situationen, die Glücksgefühl, Befriedigung, Bestätigung, Verstehen etc. in uns auslösen.
- **Negativ geladene Herausforderungen** konfrontieren wir, wenn wir Situationen, Personen oder Gegenstände, auf die sich unsere Aufmerksamkeit richtet, *ablehnen, verabscheuen, hassen etc.*

> **NICHT WOLLEN, daß eine bestimmte Situation eintritt, neutralisiert die zugehörige Herausforderung NICHT.**

Im Gegenteil - Ablehnung zieht genau die Situation an, *die wir vermeiden wollen*.

- Weiterhin gibt es noch **eine seltsame Mixtur aus positiven und negativen Emotionen**, die nur in STUFE 1 bis 5 erfahren wird.

  Dies ist eine Art Spannung, in der wir zwischen Aufgeregtheit, Ungewißheit, leichter Angst und manchmal sogar körperlichem Schmerz balancieren - ein Zustand, in dem uns Gefühle und Umgebung intensiv bewußt sind. In STUFE 1 bis 5 charakterisiert diese seltsame Mischung Zeiten, die wir 'interessant' oder 'spannend' finden.

  Beispiel: Wir müssen in Kürze einen Menschen verlassen, den wir sehr lieben. *Obwohl wir noch mit ihm zusammen sind*, fühlen wir dabei oft eine Art Wehmut, in der sich Schmerz und Freude vermischen.

- **Herausforderungen, die wir abgeschlossen haben**, sind neutralisiert. Sie wecken in uns keine emotionale Reaktion mehr und können uns nicht mehr beeinflussen.

Was bringt Herausforderungen in unser Leben?

Herausforderungen aktivieren sich automatisch, sobald unser Leben förderliche Bedingungen dazu bietet. - Wir können Herausforderungen aber auch willentlich auslösen.

Förderliche Bedingungen

Förderliche Bedingungen treten in unser Leben

- wenn wir unerwartet mit Situationen, Personen oder Gefühlen konfrontiert werden, die unseren eingefahrenen Tageslauf durcheinanderbringen

- wenn wir plötzlich starke Motivation oder den 'Drive' verspüren, Neues zu beginnen, oder offene Projekte abzuschließen

Förderliche Bedingungen können zu jeder beliebigen Zeit eintreten. Sie rufen Herausforderungen unvermutet und oft zu Zeiten wach, in denen uns die zusätzliche Last zuviel wird.

Förderliche Bedingungen lösen leicht auch *mehrere Herausforderungen gleichzeitig* aus.

Wir können diese Art Ballungen und das damit oft verbundene Chaos verhindern, wenn wir Herausforderungen *bewußt* in Zeiten auslösen, die uns 'gelegen' sind. Dies gibt uns die Chance, sie aus unserem Leben zu entfernen, *bevor* wir zur 'Unzeit' damit konfrontiert werden.

Absichtlich ausgelöste Herausforderungen

Wir brauchen nicht auf das Eintreten förderlicher Bedingungen zu warten, wenn wir uns von einem speziellen, ungelösten Lebensthema befreien wollen. Wir können die entsprechende Herausforderung auch selbst aktivieren.

Herausforderungen werden aktiv, wenn wir

- *konkret in eine Situation hineingehen* oder
  eine Handlung starten,
  die Thema einer Herausforderung ist
- derartige Handlungen oder Situationen *vorbereiten*
- entsprechende Ereignisse oder Situationen *provozieren*
- einer Handlung oder Situation *innerlich zustimmen*,
  die Thema einer Herausforderung ist.

Jeder dieser vier Mechanismen startet Abläufe, die uns Gelegenheit bieten, die Herausforderung grundlegend abzuschließen.

Willentlich aktivierte Herausforderungen lösen oft eine Flut intensiver, emotional geladener Ereignisse aus, die unser soziales Umfeld auf breiter Ebene durcheinanderbringen und uns in einen völlig anderen Lebensrahmen stellen können. Doch bietet dies die große Chance uns von Einflüssen zu befreien, die unser Leben sonst für weitere unübersehbare Zeit überschatten würden. Fast immer ist eine gehörige Portion Mut nötig, diesen Weg zu beschreiten. Dies ist jedoch die schnellste und sicherste Methode, zu dem erhabenen, souveränen Wesen zu werden, das wir tief in uns fühlen.

Wie nachhaltig unser Leben von einer Herausforderung beeinflußt wird, hängt nur davon ab, wie stark *wir darin EMOTIONAL engagiert* sind, nicht davon, wie unmittelbar wir uns an den entsprechenden Handlungen beteiligen.

Selbst wenn wir an einem Ablauf nur *indirekt* beteiligt sind oder ihm lediglich *innerlich zustimmen*, - dies aber mit starken Gefühlen begleiten, - binden wir diese Herausforderung mit genau dieser Intensität an unser Leben.

Die Tatsache, daß in uns überhaupt eine emotionale Resonanz entsteht, zeigt, daß wir das entsprechende Thema (noch) nicht neutralisiert haben.

Herausforderungen, die wir in diesem Leben nicht vollständig erfahren oder beenden konnten, oder die wir als mißlungen empfinden, verfallen nicht automatisch am Ende unseres Lebens. Wir erhalten immer wieder neue Chancen, all das zu lernen, was wir lernen wollen. In zukünftigen Leben werden wir

uns automatisch in einem Körper und einer Umgebung wiederfinden, in denen wir erneut die Möglichkeit erhalten, noch offene Lebensthemen abzuschließen.

Das Gesetz für egoistische Herausforderungen

Wir haben das uneingeschränkte Recht, auf Herausforderungen einzugehen, die unseren Fokus auf egoistische Lebensthemen richten.

Egoistisch bedeutet, daß wir beim Verfolgen unserer Ziele die Bedürfnisse und Rechte anderer mißachten.

Es existiert jedoch ein Mechanismus, den wir kennen sollten, *bevor* wir egoistische Abläufe auslösen:

> **Mit jeder egoistischen Handlung, an der wir uns direkt, indirekt oder durch innerliche Zustimmung beteiligen, gehen wir einen Vertrag ein, das gleiche Thema *auch von der EMPFÄNGERSEITE her zu erfahren*.**

Beispiel: Wenn wir uns entscheiden, jemanden zu betrügen, programmieren wir für unsere Zukunft, im gleichen Ausmaß betrogen zu werden. Das bedeutet nicht, daß wir z.B. um den gleichen Betrag oder von der gleichen Person betrogen werden. Das bedeutet, daß wir für uns damit eine emotionale und physische Erfahrung programmieren, die an Intensität, Dauer und Folgen den Reaktionen entspricht, die wir ausgelöst haben.

Sollte sich dies nicht im gegenwärtigen Leben manifestieren, so geschieht es mit unabwendbarer Gewißheit in einem unserer zukünftigen Leben, wenn es uns ebenso ungelegen kommt wie der Person, die wir betrogen haben.

Die meisten negativen Situationen, die uns in diesem Leben begegnen, von denen wir nicht wissen, was sie auslöst, warum sie eintreten, oder in denen wir uns ungerecht behandelt fühlen, sind nichts anderes als der zweite – vernachlässigte – Teil egoistischer Handlungen, für die wir uns in früheren Leben entschieden haben, und die wir jetzt von der Empfängerseite her erfahren.

Dies ist nicht eine Art Bestrafung, sondern ein Lernprozeß, der uns mehr und mehr bewußt macht, welche Auswirkungen unsere Handlungen auf andere haben.

Solange die Tendenz zu egoistischem Verhalten in uns besteht, müssen wir dies wieder und wieder von beiden Seiten erfahren, bis wir über diesen speziellen Impuls hinausgewachsen sind.

Wie begegnen wir Herausforderungen?

Herausforderungen treten auf, ob wir es mögen oder nicht.

Wenn wir mit Geschick darauf eingehen, können wir negative Herausforderungen abschwächen, sie neutralisieren und verhindern, daß sie uns je wieder Lebensfreude nehmen.

Durch 'reines Nachdenken' oder 'Wegwünschen' lassen sich emotional geladene Situationen allerdings nicht auflösen.

Um unsere emotionale Bindung an eine Herausforderung zu neutralisieren, ist es oft notwendig, einen bestimmten aufwühlenden Ablauf nochmals zu erleben, oder sich in eine irritierende Situation erneut hineinzubegeben. Wenn wir während dieser (letztmaligen) Manifestation der Herausforderung unsere innere, emotionale Reaktion bewußt beobachten, sie als so irrelevant, unbedeutend, oder kleinlich werten, wie sie wirklich ist,

und alle Zu- oder Abneigungen, die eine erneute emotionale Bindung daran hervorrufen könnten, ablegen, sind wir von diesem Lebensthema frei.

Selbst wenn wir danach nochmals vor dieses Thema gestellt werden - und dies tritt oft ein - löst es sich auf, ohne viel Wirkung auf uns zu haben, *wenn wir uns emotional darin nicht engagieren*. Nach einiger Zeit nehmen wir noch nicht einmal ein erneutes Auftreten wahr, und dann haben wir diese Herausforderung und die zugehörigen Emotionen endgültig neutralisiert.

Beispiel: Wir können diesen Vorgang leicht bei jemandem beobachten, der gerade das Rauchen aufgegeben hat. Zwar hat er sich entschieden nicht mehr zu rauchen, doch tritt die Sucht jedesmal erneut auf, wenn jemand in seiner Umgebung sich eine Zigarette ansteckt. Er hat die latente Bereitschaft, auf diesen Reiz zu reagieren. Dies zeigt sich oft als intensive Aggression demjenigen gegenüber, der es wagt, in seiner Gegenwart zu rauchen. Die emotionale Bindung an seine Sucht bricht aus dem neuen 'Nicht-Raucher' immer dann heraus, wenn eine dafür förderliche Situation eintritt.

Im Gegensatz dazu mag ein echter Nichtraucher von der Verschlechterung seiner Atemluft irritiert werden, doch stimuliert ihn der Rauch einer Zigarette nicht, sich ebenfalls eine anzuzünden. Er hat keine latente Bindung an diese Art Thema und so geht der entsprechende Reiz an ihm vorbei, ohne irgendeine Art Handlung oder Emotion zu stimulieren.

Positive Herausforderungen

Ähnlich ist der Ablauf bei Herausforderungen, die wir als positiv ansehen. Wie bei der negativen Variante ziehen wir die

entsprechenden Situationen solange an, wie wir uns emotional darin engagieren.

Unsere Bindung an positive Herausforderungen löst sich auf,

- sobald wir sie so oft erfahren haben, daß sie uns langweilig werden
- wenn wir andere Themen kennenlernen, die uns mehr faszinieren, oder
- wenn wir auf eine höhere Ebene wechseln.

Dabei passiert es oft, daß das Lebensthema (z.B. die Sehnsucht nach echtem Verstehen) nicht wegfällt, sondern sich uns in einer neuen, großartigeren Form oder Dimension offenbart.

Welche Herausforderungen sind *jetzt* in uns aktiv?

Dies läßt sich leicht feststellen: Wann immer wir in uns Zustimmung oder Ablehnung, Liebe oder Haß, Sehnsucht oder Enttäuschung einer Situation oder Person gegenüber fühlen, ist das entsprechende Lebensthema in uns aktiv.

Dies sind jedoch nur selten deutliche, langandauernde, intensive Gefühle. Die meisten Herausforderungen zeigen sich im täglichen Kleinkram, aus dem Leben ja größtenteils besteht.

- Es sind die kleinen Situationen, in denen wir es vorziehen lieber mit der einen Person zu sprechen, die uns bestätigt, - statt mit einer anderen, die uns mit unbequemen, unbekannten Ansichten konfrontiert.
- Es sind die kleinen Gelegenheiten Positives zu tun, wie z.B. an der Supermarktkasse jemandem mit nur einem Artikel vorzulassen, bevor wir unseren Großeinkauf auf das Band legen.

- Es ist der Impuls, etwas präzise zu tun, eine Handlung so exakt auszuführen, wie es nur möglich ist - statt Achtlosigkeit zu wählen und nur flüchtig und pro-forma darauf einzugehen.

Es sind diese kleinen, unbeachteten Situationen, in denen wir vor der Entscheidung stehen zu wachsen oder stehenzubleiben, zu helfen oder kleinlich zu sein, unser Herz zu öffnen oder zu schließen, Neues kennenzulernen oder hochmütig darüberwegzugehen, so gut zu sein, wie wir es als Anspruch in uns tragen, oder unser gegenwärtiges, begrenztes Selbst zu bleiben.

Die Summe all dieser winzigen Entscheidungen ist es, die uns wachsen oder stagnieren läßt, die unser Leben faszinierend oder langweilig, inspirierend oder erdrückend macht.

Das Große, das wir in uns spüren, hat hier seinen Anfang; hier finden wir den Schlüssel, der unser Leben für ganz andere Horizonte öffnet. Es lohnt sich, diese vermeintlich 'trivialen' Augenblicke weit mehr zu beachten.

Wie lassen sich Herausforderungen neutralisieren?

Jede Herausforderung wird anders gelöst. Der folgende Teil geht im einzelnen auf diese speziellen Mechanismen ein.

Es gibt jedoch drei Grundstrategien, die auf alle Herausforderungen zutreffen:

1 - Das Spiel kennen

Zum Auflösen einer Herausforderung genügt es oft, einfach nur *zu wissen*, daß diese Art Thema in unserem Leben aktiv ist. Wenn uns bewußt wird, wie blindlings wir uns wieder und wieder

in immer den gleichen, irritierenden Abläufen engagieren, können wir diese Automatik leicht stoppen.

Dies läßt sich mit einem Zaubertrick vergleichen, der uns ständig aufs Neue fasziniert, solange wir nicht wissen, wie er funktioniert. Kennen wir aber den grundlegenden Mechanismus, löst sich unsere automatische, faszinierte Reaktion in nichts auf.

Beispiel: Wenn wir über einen Stein stolpern, geben wir oft dem Stein, der Person oder den Umständen, die dieses Hindernis dorthin plazierten, die Schuld dafür. Es ist jedoch ausschließlich *unsere eigene Unaufmerksamkeit*, die uns den Schmerz verursacht. Solange wir immer nur *äußeren* Faktoren 'Schuld' geben, bereiten wir den Boden für unzählige weitere negative Erfahrungen dieser Art. Wenn wir jedoch erkennen, daß *wir* diejenigen sind, die umsichtiger sein müssen, befreien wir uns grundlegend von diesem blinden Mechanismus.

2 - Direkte Konfrontation

Andere Herausforderungen sind nicht so leicht zu lösen, und erfordern Mut in der Konfrontation damit. Hier lohnt sich oft gute Planung und ein genaues Festlegen des angestrebten Ziels.

Beispiel: Wenn das Aufbauen von Mut ein Lebensthema ist, heißt dies nicht, daß wir uns nach dessen Abschließen vor nichts mehr fürchten. Wir empfinden durchaus noch Bangigkeit, lassen uns davon jedoch nicht mehr einschüchtern, oder von unseren Vorhaben abbringen. Die Beschäftigung mit der Herausforderung gab uns genug innere Sicherheit und Wissen, wie wir Furcht wirksam mit Mut und Entschiedenheit kontern. Statt in Erwartung unerreichbarer Furchtlosigkeit immer neue Mutproben

einzugehen, können wir das Thema als abgeschlossen ansehen und uns anderen Lebensaufgaben zuwenden.

3 - In eine höhere Stufe wechseln

Wir können aber auch ganze Gruppen von Herausforderungen automatisch wegfallen lassen, indem wir unser Bewußtsein permanent auf eine höhere Stufe verlagern. Das umfassendere Verständnis der höheren Ebene löst unsere emotionale Bindung an die entsprechenden Lebensthemen auf, *ohne daß diese sich konkret manifestieren* müßten.

Dies hört sich wie Magie an, ist aber nichts anderes als das, was wir beim Aufwachsen vom Kind zum Erwachsenen erfahren.

Beispiel: Als wir noch im Laufställchen spielten, fesselte das Aufeinanderstellen dreier Bauklötze all unsere Energie und Aufmerksamkeit. Sobald wir darüber hinausgewachsen sind, zieht uns dieses Thema jedoch nicht mehr an. Obwohl wir jetzt weit bessere Klötzchentürme bauen könnten, kommen wir nicht auf die Idee, dies auch mit all unserer Energie zu tun.

Mit genau diesem Mechanismus läßt sich auch unsere innere Expansion beschleunigen. Wenn wir - statt irritierende und einschränkende Lebensthemen auf der Stufe zu 'bekämpfen', auf der sie auftreten - unsere Aufmerksamkeit auf höhere Ebenen verlagern, fallen 'alte' Lebensthemen dadurch ebenso automatisch weg, wie die Themen des Laufställchens für den Erwachsenen irrelevant werden.

Der Wert spiritueller Techniken

Spirituelle Techniken - egal als wie 'heilig' oder effektiv sie deklariert werden - können Herausforderungen nicht neutralisieren.

Dies soll nicht heißen, daß diese Techniken keine Bedeutung haben. Sie sind vielfach der erste Schritt, die Welt *außerhalb* der Grenzen des gängigen materiellen Weltbildes zu erkunden und können oft auch Spannungen mildern, die in der Konfrontation mit Herausforderungen auftreten.

Jedoch hat formelhaftes Wiederholen von Mantren, routinemäßiges Ausführen religiöser Zeremonien, das Hantieren mit magischen Symbolen etc. - also der Einsatz von Mechanismen, die wir nicht vollständig verstehen, - nicht die geringste Wirkung, wenn es darum geht, auf intelligente Weise Lebensthemen zu neutralisieren, die unser Bewußtsein einschränken.

So wie das reine Ansammeln von Metallteilen, Gummi, Plastik, Treibstoff etc. oder ein Anordnen dieser Komponenten ohne jedes Verständnis der Mechanik noch keinen funktionierenden Motor entstehen läßt, so kann auch die bloße Anwesenheit spiritueller oder religiöser Komponenten ohne echtes Verstehen ihrer Arbeitsweise keine Freiheit von einengenden Einflüssen bringen.

Auch das mechanische Befolgen der Anweisungen eines geistigen Führers - unabhängig von der Ernsthaftigkeit und Ergebenheit, mit der sie ausgeführt werden - kann nicht die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Herausforderungen ersetzen.

Tiefer Glaube an Wiederholungen

Der weitverbreitete Glaube an die Wirksamkeit spiritueller Techniken ist irreführend.

Das Herz derartiger Techniken ist *QUANTITATIVES Repetieren*. Mantras, Gebete, Yogastellungen, Reinigungsrituale etc. - all dies muß soundso oft, für eine bestimmte Zeit, oder in festgelegten Intervallen wiederholt werden. Und viele Anhänger sind fest davon überzeugt, daß sie um so schneller wachsen, je regelmäßiger sie ihre Technik ausführen.

Gewiß, - viele dieser Techniken lassen uns wohlfühlen, entspannter und ruhiger sein. Doch 'Wohlfühlen', 'Entspanntheit' und 'Ruhe' allein ist noch kein inneres Wachstum.

Echtes Wachstum ist *qualitativ*

Echte innere Expansion ist immer ein Zunehmen an *QUALITÄT*. Es ist das plötzliche Weiten unserer Fähigkeiten, der grandiose Durchbruch zu höheren Stufen, zu souveränem Verstehen, zu gezielteren Aktivitäten und einer weit besseren Steuerung unseres Lebens.

Selbstverständlich ist es die Entscheidung jedes Einzelnen, wieviel Zeit und Energie er oder sie in spirituelle Techniken investieren will. Es empfiehlt sich jedoch objektiv zu bewerten, ob die realen Ergebnisse auch den Versprechungen und Erwartungen entsprechen; - und ob gänzlich andere Strategien unserem enormen Potential nicht besser und schneller gerecht werden.

Auflösen von Herausforderungen

Das Auflösen von Herausforderungen ist ein hochindividueller Vorgang, der von jedem anders empfunden wird. Es lassen sich daher nicht alle Varianten auflisten, die auftreten könnten. Es ist jedoch möglich, Lebensthemen in Gruppen zusammenzufassen, die auf ähnliche Weise gelöst werden.

Das Folgende gibt Anregungen, Ihren ganz persönlichen Weg zu gestalten. Und - so ungewohnt die Vorschläge beim ersten Lesen auch erscheinen mögen, - in der Praxis erwiesen sich alle als äußerst wirksam.

Praktische Tips

- **Leben ist nicht dazu da, uns glücklich zu machen,**
  - noch dazu, uns unglücklich zu machen,
  - noch soll es diese beiden Pole ausgewogen präsentieren.

Leben und Wirklichkeit sind dazu da, auf das ZU REAGIEREN, was wir darin investieren.

Leben und Wirklichkeit zeigen uns, wie unsere Ideen, Konzepte und unsere Energie in materieller Form aussehen.

Es lohnt sich, dabei kreativ zu sein.

- Nur über höhere Ebenen zu *lesen*, vermittelt nicht, wie sie sich *anfühlen*.

- Zugang zu höheren Ebenen erhalten wir durch plötzliche Einblicke. Diese treten automatisch auf, sobald sich unsere Aufmerksamkeit zeitweilig oder permanent von den Themen einer niedrigeren Stufe löst.

  Plötzliche Einblicke entstehen, da Herausforderungen *nicht ständig* aktiv sind. Dies ist vergleichbar mit einem bedeckten Himmel, dessen Wolken unvermittelt aufreißen und uns den Blick auf das Darüberliegende freigeben. Ähnliches passiert in 'ruhigen' Zeiten, wenn unsere Aufmerksamkeit nicht vollständig von Betriebsamkeit vereinnahmt wird, und daher die Chance hat, spontan in höhere Ebenen zu wechseln.

  Wie lange Einblicke dauern, hängt davon ab, wie sehr uns die höhere Stufe fasziniert, - und wie schnell uns die Themen der niedrigeren Stufe wieder gefangennehmen.

  Selbst wenn wir einen Einblick kurze Zeit später wieder verlieren, haben wir damit doch einen Anker auf der höheren Stufe, - ein Gefühl dafür, wie sie sich anfühlt,

- eine Orientierung wo genau wir hingehen, - und auch die Motivation und Inspiration, uns in Bewegung zu setzen.

Zur Stabilisierung unseres Einblicks brauchen wir dann nur die noch ungelösten Herausforderungen der unteren Ebene zu neutralisieren. Sobald dies abgeschlossen ist, wechselt unser Fokus *automatisch* auf die höhere Stufe.

- Es gibt keine spezielle Aktivität, die uns auf stabile Weise *direkt* in höhere Stufen versetzen würde - nicht das Wiederholen von Mantren, Beten, Magie, Yogaübungen, das Aufsuchen heiliger Orte o. ä.

  Wirksam sind nur Handlungen, die die Herausforderungen unserer gegenwärtigen Ebene neutralisieren, sodaß sich unsere Aufmerksamkeit von dieser Stufe lösen kann. Dies allein läßt uns dauerhaft höhere Ebenen erfahren.

- *Wir haben das Recht und die Fähigkeit Situationen zu ändern*, mit denen wir nicht einverstanden sind, - unabhängig davon, was andere davon halten, oder was sie dagegen tun.

  Der wesentliche Schritt dazu findet in unserem Bewußtsein statt, auf das andere Personen keinen Einfluß haben - außer wenn wir es zulassen.

- Wir können in unserem Leben *jederzeit alles* verändern. Unsere Zukunft wird nur dann zu einer ständig gleichen Wiederholung unserer Vergangenheit, wenn wir *keine* neuen Wege einschlagen.

- Jede Herausforderung ist anders geartet und läßt sich nur auf ihre ganz eigene Weise neutralisieren.

- Wenn die Herausforderungen einer bestimmten Stufe abgeschlossen sind, öffnet sich automatisch die nächste Ebene. Dies geschieht auf die gleiche natürliche Weise, in der wir vom Säugling zum Kleinkind zum Schüler, Teenager und Erwachsenen heranwuchsen.

- Wenn wir verstehen wie dieses Spiel funktioniert, können wir die Zeit, die wir mit bestimmten Herausforderungen in unserem Leben verbringen, erheblich verkürzen.

  Dafür haben wir unseren Intellekt: Zu identifizieren, *welche* Herausforderungen in unserem Leben auftreten, *wie* sie funktionieren, - um dann so darauf zu reagieren, daß sie in kürzestmöglicher Zeit neutralisiert sind.

1 - Verstehen, was unser Leben soll, und wie es funktioniert

Heraus-forderung:	**Verstehen, wie unser Leben wirklich funktioniert** **Wissen, wie wir Ziele schnellstmöglich erreichen** **Uns in den Datenmassen der heutigen Zeit zurechtfinden** **Weise werden**
Aktiv in:	**Stufe 1 bis 12**

Vor großen Entscheidungen drängen Gefühle uns oft in Richtungen, die unsere Vernunft nicht überzeugen, - alle 'vernünftigen' Wege dagegen kommen uns unattraktiv vor. Beide Alternativen scheinen gleich fremdartig und unbekannt, gleich verlockend oder verheerend. In diesen Zeiten sehnen wir uns nach Orientierung, nach Verstehen, nach wahrem Know-how, wie wir entscheiden sollen, - was wir nur anfangen sollen in dieser Welt.

Wir ahnen, daß Sinn, daß Antworten existieren, daß jemand da sein sollte, der Auskunft geben kann. Doch wissen wir nicht, wo wir dies finden, wissen nicht einmal, *wonach* genau wir suchen.

Nun, - *wer* Antworten hat, ist leicht herausgefunden: In all der großen Welt gibt es *eine* Person, die alles Wissen hat, - und nur eine Person, die uns auch *überzeugen* kann - WIR SELBST. Alle anderen Quellen zweifeln wir an, vermuten versteckte Motive oder wissen, daß sie ihren Rat nicht verantworten.

Doch tief in uns ist alles, was wir je wissen wollen. Tief in uns ruht ein verborgenes Meer an Wissen, an Weisheit, an Verstehen, das ungeahnte Weite in uns eröffnen kann. Tief in uns finden wir Antworten, die uns auch *überzeugen*.

Dieses Wissen ist *jetzt* in uns. Wir sind damit geboren. Die Tür ist offen, wir brauchen nur einzutreten.

Wie erhalten wir Zugang zu dieser Weisheit?

Nun haben wir gelernt, daß Wissen getrennt von uns ist, etwas, das wir nur aufwendig durch Studium, Erfahrung, Experiment oder Nachdenken erlangen können.

Doch *echtes* Wissen, *echtes* Verstehen hat nichts mit Lernen, mit Nachdenken oder mit Zugang zu bestimmten Informationen zu tun.

Wir erfahren dies in Examen oder Tests, wenn zu unserem Entsetzen Kenntnisse, die wir Monate oder Jahre studierten, plötzlich verschwunden sind. Dann wird uns klar, daß Daten, mit denen wir unseren Geist vollstopfen, noch kein Verstehen produzieren. Die Masse an Information, die Bücher und andere Medien enthalten, ist bestenfalls Rohmaterial. Schlimmstenfalls vermittelt es uns eine *Illusion* von Wissen, die verhindert, daß wir uns um *Verstehen* bemühen.

Unsere Schatzkammer der Weisheit öffnet sich nicht durch etablierte Lernmethoden oder das Ansammeln formaler Daten,

sondern dadurch, daß wir *unser Verstehen erweitern*. - Zugang erhalten wir, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf umfassendere Verständnisebenen verlagern.

Die Herausforderung

Soweit, sogut. Wenn dies so einfach ist, warum sind dann nicht alle erleuchtet, warum arbeiten wir nicht ständig nach dieser Methode?

Nun - es existiert ein Mechanismus, der diese Expansion in uns *höchst effektiv blockiert*: - Es ist *unsere Tendenz, nur Einsichten und Daten anzunehmen, die auch in unsere Vorstellung von dieser Welt passen - und alles andere abzulehnen*.

Von den Milliarden Reizen, die fortwährend Sinne und Geist bombardieren, weisen wir alle zurück, die unser Bild von dieser Welt nicht unterstützen. Unterbewußt sperren wir uns für alles, was wir als unmöglich ansehen.

Nehmen wir die Idee, die Erde sei flach. Für Jahrhunderte blockierte dies die Entdeckung neuer Kontinente (Amerika, Australien). Der enge Kreis, den die Vorstellung um die bekannten Landmassen zog, vereitelte schon den Gedanken, daß anderes existieren könnte.

Genau diese Art Konzepte sind aber auch JETZT in uns aktiv. Und auf exakt die gleiche Weise verhindern sie *genau jetzt*, daß wir *die unbekannten Kontinente in unserem Inneren* entdecken.

Unsere mentalen Filter verhindern, daß *schon die Tendenz* zu etwas neuem überhaupt entstehen kann. Sie unterbinden die Wahrnehmung großer Teile unserer Realität, - Teile, die tat-

sächlich existieren, aber nie unsere bewußte Aufmerksamkeit erreichen.

Diese einengenden Ideen zu erkennen und abzulegen, ist der erste Teil dieser Herausforderung.

Uns für neue Konzepte zu öffnen und sie in unserem Leben zu testen, ist der zweite Teil.

Unseren Geist öffnen

Uns neuen Konzepten zu öffnen, ist weit schwerer, als wir glauben. Es bedeutet *nicht*, sich neue Ideen wohlwollend anzuhören, sie zu überdenken und dann - als gnädiger Richter - zu entscheiden, ob wir sie akzeptieren wollen oder nicht.

Uns neuen Ideen und Konzepten zu öffnen heißt -

- neue und unbequeme Ideen *nicht* sofort abzulehnen, - noch bevor sie unser Leben beeinflussen könnten
- unseren Stolz herunterzuschlucken, wenn jemand, den wir für minder wichtig halten, bessere Ideen hat als wir
- die Bequemlichkeit zu überwinden, die uns an ausgedienten Konzepten festhalten läßt, - und diese alten Vorstellungen dann über Bord zu werfen

- selbst wenn all dies Energie erfordert, unbequem ist, und ein umfassendes Neu-Überdenken der Welt nötig macht.

Die Startpunkte sind leicht zu finden

Wann immer (neue) Konzepte oder Ideen *leidenschaftliche Gefühle* in uns hervorrufen - Irritation, Ärger, Widerwille,

Trotz, oder auch aggressive Verteidigung *unserer altgewohnten* Vorstellungen - dann lohnt es sich, gerade diese (neuen) Ideen gründlich zu untersuchen. Genau diese starke emotionale Reaktion kettet uns nämlich an unsere alten Ansichten - und verhindert damit jede Öffnung Neuem gegenüber.

Und wenn das Aufgeben von Ansichten, auf die wir uns eisern festgelegt haben, unseren Stolz, unser Bild von uns selbst verletzt oder uns sogar peinlich vorkommt, dann ist genau dies der sichere Weg zu tiefen Antworten, - es ist der Weg, der aus dem engen Kreis unseres bekannten Lebens *herausführt*.

Es kommt *nicht* darauf an, Recht zu behalten.
Es kommt darauf an *weiterzukommen*.

Wir erreichen nie höhere Ebenen des Einblicks, wenn wir erwarten oder fordern, daß diese neuen Ebenen mit unseren alten, vertrauten Ansichten übereinstimmen sollten.

Den Augenblick, in dem wir Zugang erhalten
erleben wir als plötzliches Verstehen, als kristallklares Erkennen der Blockaden, die Sekunden zuvor noch unseren Geist verdunkelten. Es ist, als ob wir ans Licht treten, als ob wir endlich klar sehen können. Immense Freiheit durchflutet uns. Wir sind wie elektrisiert von Zusammenhängen, die wir vorher nicht erkannt hatten.

Die Situation ist nicht geändert, doch sehen wir die Welt jetzt völlig anders. Lösungswege und neuer Sinn eröffnen sich, Sorge, Angst fällt von uns ab. Wir ahnen, daß weitere - höhere - Ebenen sich ebenfalls öffnen werden.

Diese Art Einblick verlangt kein Vorwissen, Training oder spezielle Rituale. Die Einblicke öffnen sich in dem Maße, in dem

wir innere (emotionale) Hemmnisse auflösen, die diese Wahrnehmung bisher blockierten. *Sobald wir einengende Vorstellungen aufgeben, weitet sich unser Verstehen automatisch.*

Die Antworten, die wir aus unserem Inneren holen, sind sehr persönlich. Jeder nimmt die Themen seines Lebens auf individuelle Weise wahr. Daher lassen sich Einblicke nur selten verallgemeinern oder in Regeln fassen, die auf alle zutreffen. Was den einen erleuchtet, mag für andere irrelevant sein.

Unser intuitiver Kanal

Nun sind wir drauf programmiert, nur das als 'real', als 'wesentlich' zu akzeptieren, was wir *mit unseren Sinnen* wahrnehmen. Erkenntnis *aus UNSEREM Inneren* ist uns äußerst suspekt.

Wir mißtrauen allem, was herkömmliche Erkenntniswege - Schulen, Bücher etc. - umgeht und nicht von 'höheren' Autoritäten - Wissenschaft, Religion etc. - bestätigt ist.

Und wir halten uns für rationale Wesen, die planen und analysieren, bevor sie etwas tun - Intuition hat in der Steuerung unseres Lebens wenig zu suchen.

Unser Leben ist jedoch weit weniger rational als wir glauben. Wie selbstverständlich nutzen wir fantastische, nahezu übernatürliche Fertigkeiten, die uns fast nie bewußt sind: - Mit blitzartiger Geschwindigkeit bewerten wir extrem komplexe, vielschichtige Situationen, für die jede intellektuelle Analyse zu langsam wäre. Wir üben diese Fähigkeit mit nachtwandlerischer Sicherheit aus, erkennen aber fast nie, wie komplex dies wirklich ist.

Ein einfaches Beispiel: Wir möchten eine Straße überqueren. Wir sehen ein Auto, dessen Kurs unseren geplanten Weg

kreuzt. In diesem kurzen Augenblick - bevor wir die Fahrbahn betreten oder nicht - bewerten wir die Situation in all ihrer komplexen Vielfalt:

Wir registrieren die Geschwindigkeit des Wagens, die Straßenbreite und die Möglichkeit des Fahrers, uns auszuweichen. Wir erkennen Sichtverhältnisse, Straßenbeschaffenheit und ob der Wagen für diese Faktoren zu schnell ist.

Wir werten unsere Kraft, die andere Seite sicher zu erreichen; - und auch unser Vermögen, mit einem Spurt die Überquerung zu verkürzen, sollten wir uns verrechnet haben.

Wir erwägen, ob wir die Straße noch *vor* dem Wagen kreuzen müssen, d.h. wieweit *wir* unter Zeitdruck stehen, - eine Bewertung, die weit komplexere psychologische Dimensionen mit einbezieht.

All dies und noch viel mehr nehmen wir im Bruchteil einer Sekunde auf, wägen es gegeneinander ab und fällen in nachtwandlerischer Sicherheit blitzschnell unsere Entscheidung. Sicher, - einige verkalkulieren sich, - doch *wir* sind damit bis hier und jetzt gekommen, und dies zeigt uns, wie hervorragend wir diese fast übersinnliche Fähigkeit handhaben.

Doch da wir diesen intuitiven Kanal schon jetzt so effektiv nutzen, warum dies nicht bewußter tun? - Warum nicht unser inneres Wissen mit dem gleichen Vertrauen, der gleichen Geschwindigkeit und Präzision einsetzen, mit denen wir eine Straße überqueren, unsere Gesprächstaktik auf Stärke, Disposition und Strategie von Kommunikationspartnern einstellen, und eine Vielzahl weiterer komplexer Situationen so perfekt handhaben.

Welchen Sinn wir im Leben erkennen, hängt von der Stufe ab, auf die wir gerade fokussieren

Stufe 1

präsentiert uns fast immer *ein einzelnes, hochindividuelles Motiv* als Hauptthema, auf das wir unser Leben dann fast ausschließlich ausrichten - Karriere, Sicherung des Alters, Zunahme an Status, Erringen der Zuneigung eines anderen, Bau eines Hauses etc.

In Stufe 2 bis 8

erkennen wir mehr und mehr, daß unser Charakter von der Erfahrung *einer ganzen Reihe* von Lebensthemen geprägt wird.

In Stufe 9 bis 13

lassen wir auf rein persönliche Erfahrungen ausgerichtete Themen hinter uns und wenden uns einem weit größeren Verständnis zu, das unser Leben über individuell-begrenzte Inhalte hinauswachsen läßt.

In Stufe 14

streifen wir die letzte individuell fokussierte Orientierung ab, - um dann jenseits dieser Stufe zu erfahren, daß unsere Gesamtpersönlichkeit weit größer ist als die Gesamtheit des gegenwärtig wahrgenommenen Universums.

Praktische Tips

- **Richten Sie AUFMERKSAMKEIT auf Ihre Flash-Einblicke !**

  Dies ist *DIE* entscheidende Methode STABILEN Zugang zu innerer Weisheit zu erhalten.

  So trivial sich dies anhört, so elementar ist es.

  Solange wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf neue, unbekannte Erfahrungen richten, solange werden wir die Grenzen unseres bekannten Lebens nicht verlassen.

- **Akzeptieren Sie Ihre Einblicke ALS IHRE EIGENE LEISTUNG!**

  Alles Verstehen, das wir erfahren, ist unser eigenes. Kein Lehrer oder Guru, keine Religion oder Philosophie kann je Anspruch erheben, dies verursacht zu haben.

  Unser Verstehen entspringt ausschließlich aus uns selbst, - aus unserem Einsatz und der Energie, mit der wir innere Blockaden beseitigen, - aus unserem Mut, in höhere Ebenen vorzudringen. Keine äußere Macht oder Person kann je dieses - unser ganz persönliches Verstehen - herbeiführen.

  Erkennen Sie Ihre eigene Leistung an. Führen Sie Ihr wachsendes Begreifen *nicht* auf den Einfluß anderer zurück.

  Und denken Sie nie, daß Sie klein sind und alles Große in Ihrem Leben von außen kommen muß.

- Das Öffnen der inneren Schatzkammer ist ein *intuitiver* Vorgang. Unterbrechen Sie ihn nicht, indem Sie ihn analysieren, während er stattfindet.

  Neue Erfahrungen zu analysieren hat durchaus seinen Wert, doch tun Sie dies erst, *nachdem* Sie den Einblick in seiner ganzen Fülle erfahren haben.

- Je länger innere Wahrnehmung anhält, desto klarer und tiefer wird unser Verstehen. Wir intensivieren unseren Zugang dazu
  - wenn wir unsere Einsichten in *Handeln* umsetzen
  - wenn wir einschränkende Lebensthemen abschließen
  - wenn wir uns von Menschen lösen, die uns Energie stehlen oder unsere Aufmerksamkeit auf triviale Inhalte richten
  - wenn wir uns von Objekten trennen, deren Unterhalt zuviel Zeit und Energie etc. kostet

- Höhere Einblicke können auch auftreten
  - wenn Schocks, tiefe Enttäuschung, intensive Liebe, große Schmerzen o. ä. unser Selbstverständnis zutiefst erschüttern. - Erlebnisse dieser Art vermitteln oft eine radikal neue Sicht auf den Sinn unseres Lebens.
  - wenn wir Menschen begegnen, die höhere Stufen aktiv erleben.

2 - Irrtum / Mißverstehen

Heraus-forderung:	**Erkennen, in welchen Formen sich Irrtum in unserem Leben manifestiert, *ohne daß wir uns dessen bewußt sind***
	Irrtum vermeiden, *bevor* er uns beeinflußt
	Dieses Hindernis für unser Leben ein für allemal zu neutralisieren
Aktiv in:	**Stufe 1 bis 6**

Was ist Irrtum?

- Wir erfahren Irrtum, wenn wir aufhören, wachsen zu wollen.
- Wir erfahren Irrtum, wenn wir Vorstellungen auf unsere Wahrnehmung projizieren, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen.
- Wir erfahren Irrtum, wenn wir unbedingt etwas sehen *wollen*, das nicht der Realität entspricht.

Die Tatsache, daß viele andere Menschen ebenfalls irrtümlichen Vorstellungen unterliegen, bietet keinen Schutz. Irrtum bleibt Irrtum, selbst wenn er salonfähig ist oder eine Regierung dessen Befolgung mit Zwang durchsetzt. Ganze Gesellschafts-

gruppen, Nationen und auch die gesamte Weltbevölkerung kann unter dem Einfluß von Irrtum stehen.

Wer verursacht Irrtum?

Irrtum entsteht durch uns selbst und *nur durch uns selbst* - entweder dadurch, daß wir

- fehlerhafte Vorstellungen in uns kreieren, oder
- Ideen, Lehren und Glaubenssysteme übernehmen (lernen, glauben), die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen und/oder nicht auf Wachstum gerichtet sind.

Beide Varianten verhindern mit gleicher Intensität, daß wir angenehmere Existenzebenen finden.

Irrtum kommt nie von außen!

Es ist *unsere eigene, persönliche* Verantwortung, alle Glaubenssätze, Dogmen, Vorstellungen und Modelle, an denen wir unser Handeln und unsere Ansichten orientieren, zu prüfen, ob sie die Entfaltung innerer und äußerer Fähigkeiten unterstützen oder nur einen bequemen emotionalen und sozialen Stillstand festschreiben. Dabei ist irrelevant, ob diese Ideen in uns selbst entstanden oder von anderen übernommen wurden.

Wenn das, woran wir glauben oder wovon wir überzeugt sind, fehlerhaft ist, und unser Leben infolge dieses Irrtums negativ beeinflußt wird, nützt es nichts, anderen die Schuld dafür zu geben. So sehr wir diese Verantwortung auch abschieben möchten, - *wir* sind zweifelsohne die, die die *Folgen* des Irrtums tragen, - und deshalb sind *wir* auch diejenigen, die etwas dagegen *tun* müssen, wenn wir dies abstellen wollen.

Anderen Schuld zuzuschieben
beseitigt nie die wahre Ursache von Irrtum!

Schuldzuweisungen verkomplizieren nur das Problem, da wir uns dadurch den Zugang zur eigentlichen Ursache des Irrtums verbauen. Anderen Schuld zu geben sucht Ursachen dort, wo sie nicht sind und nie waren.

Beispiel: Wenn wir über einen Stein stolpern, geben wir impulsiv dem Stein, der Person oder den Umständen, die dieses Hindernis dorthin plazierten, Schuld dafür (*'Dieser blöde Stein!'*). Es ist jedoch ausschließlich *unsere eigene Unaufmerksamkeit*, die uns stolpern ließ.

Solange wir *äußeren* Faktoren 'Schuld' geben, programmieren wir uns unzählige weitere negative Erfahrungen dieses Typs.

Wenn wir jedoch Verantwortung für unsere Denkfehler und Fehleinschätzungen übernehmen, können wir dagegen etwas *tun* und zukünftige unangenehme Erlebnisse im Voraus abwenden.

Wie erkennen wir Irrtum ?

Irrtum, der in unser Leben tritt, trägt keinen speziellen Aufkleber *'VORSICHT - Dies hier ist fehlerhaft !'* - Im Gegenteil, - er versteckt sich chamäleonartig in vielen verschiedenen Formen. Häufig wird Irrtum mit Charisma und erheblichem sozialem Druck als *'die einzige Wahrheit'* präsentiert. Dieser Druck kann so übermächtig sein, daß wir meinen, uns dessen Einfluß nicht entziehen zu können.

Genau dies liefert uns aber auch den Schlüssel, mit dem wir Irrtum identifizieren, *bevor* er unser Leben negativ beeinflußt !

Wenn die Präsentation einer Idee darauf abzielt Einwände, Kritik und Vorsicht beiseitezuwischen, warnt uns gewöhnlich ein Gefühl im Bauch, daß irgendetwas nicht stimmt.

Es lohnt sich, auf dieses subtile Gefühl zu hören, besonders wenn wir gedrängt werden, speziell dieses Warnsignal zu ignorieren.

Schlafen Sie drüber, denken Sie darüber nach, holen Sie sich mehr Informationen, fragen Sie andere (Kritiker) nach *deren* Erfahrungen, beobachten Sie die Wortführer genauer - finden Sie mit allen verfügbaren Methoden heraus, warum Ihre Intuition Sie warnt. Sie ersparen sich damit oft einen Rattenschwanz an Problemen.

Was ist mit Irrtum, der uns BEREITS JETZT beeinflußt ?

Auch hier liefern die inneren Sinne uns den Schlüssel.

Irrtum erzeugt Gefühle von Unglück, Rückweisung, Einsamkeit, Wertlosigkeit, und die Empfindung, daß Leben keinen Sinn mehr macht. Irrtum vermittelt den Eindruck, daß Projekte, Partnerschaften, Arbeit, das Leben als Ganzes etc. nicht funktionieren.

Diese Gefühle sind Warnsignale. Wir fühlen uns unglücklich, weil irrtümliche Vorstellungen unser natürliches Wachstum blockieren.

Die Gefühle selbst sind jedoch *nicht* die Ursache, sondern nur der Mechanismus, der uns auf das Problem hinweist, - ähnlich wie Schmerz den Teil des Körpers identifiziert, der Hilfe braucht. Gefühle von Unglück etc. sollen uns veranlassen,

in unserem Leben nach den *primären* Formen von Irrtum zu suchen.

Wenn wir folgende Emotionen in uns (oder in anderen) entdecken, sind primäre Formen von Irrtum am Werk:

- **Die feste Überzeugung, daß *nur WIR* Recht haben**

  Dies ist der feste Glaube, daß *nur unsere eigenen* Ideen richtig sind, und alle anderen falsch, - selbst wenn die Wirklichkeit ein völlig anderes Bild zeigt.

  Beispiel: Die Vorstellung, daß Leben aus einer Vermischung materieller Substanzen im Flutsaum der Meere entstand, ist völlig unbewiesen. Dennoch ist die Idee derart weit akzeptiert, daß es blasphemisch scheint, darauf hinzuweisen, daß dies nur eine vage, unbewiesene Vermutung ist.

  Doch sehen Sie sich die Reaktion an, die dies auslöst - entweder in denen, die Sie mit diesem Hinweis konfrontieren, oder in Ihnen selbst: - Schroffe Abweisung mit der Behauptung, daß die Idee doch absolut korrekt ist, und der Fragende wohl nicht richtig im Kopf. Jede Erörterung von Fakten wird kategorisch abgelehnt - nicht nur weil die Sachlage nicht bekannt ist, sondern weil der 'Verteidiger' *gern weiter an diese Doktrin glauben* möchte.

  Die Merkmale dieser Reaktion -

  - dogmatischer Glaube
  - leidenschaftliche Ablehnung, obwohl die Fakten nicht bekannt sind
  - sozialer Druck, das Modell zu akzeptieren

- einseitige Selektion von Daten
- fehlende Souveränität etc. -

all dies sind klare Anzeichen dafür, daß Irrtum am Werk ist.

Um Mißverständnis vorzubeugen: Das bedeutet nicht, daß ein anderes Modell, das gegenwärtig en vogue ist, daher zwangsläufig das Richtige sein muß. Aus der Tatsache, daß *ein* bestimmtes Modell als fehlerhaft erkannt wird, läßt sich nicht folgern, daß *ein entsprechendes Gegenmodell* deshalb automatisch korrekt sein muß.

- **Verwirrung**

  Verwirrung verwechselt Ursache und Wirkung oder nimmt falsche Ursachen an.

  Beispiel: - Viele Menschen glauben, daß *äußere* Einflüsse Ärger verursachen (daß Ärger durch irritierende Personen, Situationen oder Objekte entsteht).

  In Wirklichkeit entsteht Ärger durch unsere Bereitschaft, auf diese negative Emotion einzugehen - die wir dann willkürlich Objekten oder Personen zuschreiben, die sich gerade in unserer Gegenwart befinden. Zu anderen Zeiten, in denen wir nicht bereit sind, diese Art Irritation zu empfinden, mögen die gleichen Objekte oder Personen völlig andere Emotionen in uns auslösen.

- **Zweifel, Skepsis, Unsicherheit**

  Mit Zweifel und Skepsis lehnen wir Impulse ab, Ideen und Handlungen neu zu orientieren, *bevor* sie uns überhaupt stimulieren können.

Zweifel und Skepsis übernehmen wir meist von 'Vorbildern', die wir imitieren - Eltern, Lehrer, Anführer, Schauspieler, Politiker, Priester etc. Diese 'Vorbilder' üben oft erheblichen Druck aus, daß etablierte Ansichten und Tabus nicht hinterfragt werden dürfen und wir uns konventionellem Verhalten anzupassen haben. Wir geben diesem Druck nach, weil wir unsere soziale Position nicht gefährden wollen.

Unbewußt fühlen wir jedoch wie trügerisch der Boden ist, auf dem wir wandeln, wenn wir Motivationen und Ansichten *ungeprüft von anderen* übernehmen.

Die tiefe, versteckte Unsicherheit, die dadurch in uns entsteht, läßt uns mit Zweifel und Skepsis jede (neue) Idee zurückweisen, die uns unsere Unselbständigkeit und Unterordnung bewußt machen könnte. Dies aber verfestigt nur den Irrtum, der uns die Lebensfreude raubt.

- **Nachlässigkeit / Gleichgültigkeit**

  Wir stellen Nachlässigkeit und Gleichgültigkeit zur Schau, um Überlegenheit zu demonstrieren und mögliche Kritik an uns im voraus abzuwehren. Dies zementiert jedoch Irrtum und Fehleinschätzungen nur fester in unser Leben ein.

  - **Nachlässigkeit** ist Desinteresse an allem, was Wachstum fördern könnte.

    Wir mißachten die Fülle der Angebote, die uns das Leben präsentiert, da wir meinen, daß Wachstumsmöglichkeiten sich uns auch in aller Zukunft bieten müßten.

Dies trifft zwar zu, doch programmiert unsere Ablehnung tief in uns eine *wachsende Unfähigkeit diese Gelegenheiten auch ERKENNEN zu können*.

- **Gleichgültigkeit** ist reine Faulheit.

  Wir fühlen den Impuls, eingefahrene Verständnismechanismen in neuem Licht zu sehen, neue Aktivitäten auszuprobieren oder Vorurteile über Bord zu werfen, sind aber nicht bereit die erhöhte Energie aufzubringen, die neue Ideen immer fordern. Dies hält uns jedoch im Einflußbereich der negativen Gefühle, die Irrtum in uns auslösen.

Wir mögen fest davon überzeugt sein, daß diese Emotionen unveränderlicher Bestandteil der Existenz sind. Doch ist es leicht, Irrtum und die damit verbundenen Gefühle *vollständig* aus unserem Leben zu entfernen.

Wie beseitigen wir Irrtum ?

Einfach. - Sobald wir unser Leben auf Expansion ausrichten, verlassen wir automatisch die Sackgassen, in denen wir uns verfangen haben. Wachstum bringt unser Leben wieder in Fluß.

Wir beseitigen Irrtum, indem wir aus den Schranken unserer jetzigen Konzepte ausbrechen.

Ideen und Konzepte, die auf falschen Annahmen aufbauen, erscheinen uns oft erstaunlich logisch. Solange wir in dieser Logik gefangen sind, sind wir nicht fähig, Fehler der Grundkonstruktion zu erkennen. Unsere Wahrnehmung beschränkt

sich auf den Rahmen, den das fehlerhafte Konzept uns vorgibt. Irreführenden Ideen können wir daher nur entkommen, indem wir sie *von außen* hinterfragen.

Dies konfrontiert uns jedoch mit einem tiefsitzenden, ungewollten Zensurmechanismus: Wir prüfen - bewußt und unbewußt - ob Erfahrungen, Situationen und Ereignisse auch in das etablierte, irreführende Modell hineinpassen. Ereignisse, die *nicht* damit übereinstimmen, ignorieren wir, sehen sie als unwichtig an, vergessen sie oder nehmen sie nicht einmal wahr - *ohne daß wir diesen Vorgang bewußt steuern*.

Sobald wir uns von dieser automatischen Reaktion befreit haben, fangen wir wieder an zu wachsen.

Glücklicherweise ist der blockierende Mechanismus leicht zu erkennen: Wenn eine (neue) Idee *starke Gefühle* in uns hervorruft - Mißbilligung, Verstimmung, Eigensinnigkeit, Ärger, oder auch leidenschaftliche Verfechtung vertrauter Modelle, - dann wissen wir, daß wir unter dem Einfluß von Irrtum stehen.

Wahre, solide, integrierte Erkenntnis kennt diese Art verspannter Emotion nicht. Wahre Erkenntnis ist immer begleitet von echter Souveränität im Gegensatz zu Arroganz, - von Inspiration im Gegensatz zu Fanatismus, - von Offenheit im Gegensatz zur Wagenburg-Mentalität irrtümlicher Konzepte.

Wir neutralisieren diesen Zensur-Mechanismus, indem wir unser Leben *neuen* Einflüssen gegenüber öffnen. Das bedeutet

- die Aggression aufzugeben, mit denen wir impulsiv neue und unbequeme Ideen ablehnen
- die Anstrengung zu machen, überkommene, einengende Vorstellungen zu prüfen und fallen zu lassen

- uns darüber klar werden, wie sehr ein Anklammern an alte Konzepte die Bandbreite des Lebens beschränkt

selbst wenn all dies Energie erfordert, unbequem erscheint, und ein umfassendes Neu-Überdenken der Welt nötig macht.

Irrtum manifestiert sich unterschiedlich - abhängig von der Stufe, auf die wir fokussieren

In Stufe 1 und 2

können Irrtum und dessen Konsequenzen unser Leben *vollständig* fehlleiten. Dies sind die einzigen beiden Stufen, in denen wir *alle* Intensitäten und Varianten dieser Herausforderung konfrontieren können.

In Stufe 3

erfahren wir eine seltsame Mischung aus Irrtum und klarem Einblick in die Wirklichkeit. Dies ist ein zerbrechliches Gleichgewicht, in dem wir unfähig sind zu handeln. Mit leerem Blick sehen wir in die Gegend und sind unentschlossen, ob wir dem Sog des Irrtums nachgeben oder Energie aufbringen sollen, um klares Verständnis und inneres Wachstum wiederzugewinnen.

Sobald dieses zerbrechliche Gleichgewicht gestört wird und eine Neigung zu emotionaler Dichte oder klarem Verständnis auftritt, sinken wir entweder auf Stufe 1 herab oder steigen wieder zur Stufe 4 auf.

Wir erfahren diesen Zustand selten länger als zwei bis drei Minuten.

Bis Stufe 6

kann unser Bewußtsein zeitweilig noch von Emotionen, die Irrtum in uns auslösen, beeinflußt werden. Je höher die Stufe, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten, desto klarer erkennen wir jedoch, was *in uns* diese Gefühle veranlaßt, und um so leichter fällt es uns, diese zu neutralisieren.

Praktische Tips

- Irrtum läßt sich nicht grundlegend dadurch beseitigen, daß wir Fakten und Daten genau prüfen. So effektiv dies in Teilbereichen auch sein mag, so wenig hilft es uns, aus umfassenden fehlerhaften Konzepten auszubrechen.

  Irrtum beseitigen wir grundlegend, indem wir *kontinuierlich* expandieren. Dies schärft unsere Intuition zu derart hoher Präzision, daß wir Irrtum unmittelbar erkennen, - selbst dann, wenn der, der uns die fehlerhafte Idee präsentiert, felsenfest von deren Wahrheit überzeugt ist.

- Es ist gegenwärtig Mode, psychologisierend in der *Vergangenheit* zu suchen, warum unser *gegenwärtiges* Leben nicht funktioniert. Damit räumen wir jedoch bestenfalls nur altbekannte Verhaltensmuster um. Es gibt uns keinen Einblick, wie wir Zugang zu höheren Dimensionen erhalten.

- Wir erhalten *nie* Einblick in neue Stufen, wenn wir erwarten oder darauf bestehen, daß diese neuen Ebenen mit alten, vertrauten Ansichten übereinstimmen.

3 - Freude am Leben

Heraus-forderung:	**Immer mehr Faszination und Freude am Leben erfahren** **Zeiten geringerer Lebensfreude schnellstmöglich beenden**
Aktiv in:	**Stufe 1 bis 14**

Wir gehen wie selbstverständlich davon aus, daß *unangenehme* Erfahrungen möglichst schnell enden. Daß *positive* Umstände ähnlich rasch vorbei sein könnten, ziehen wir jedoch nur ungern in Betracht. Wir halten es für unser unabdingbares, essentielles Grundrecht, daß angenehme Lebensumstände in alle Zukunft fortdauern.

Und mit dieser Haltung liegen wir auch völlig richtig. Wir erahnen - bewußt oder unterbewußt - einen Zustand, in dem *nichts mehr* die tief in uns gefühlten fantastischen Fähigkeiten einengt.

Direkten Zugang zu der immensen Faszination und Lebenslust zu erhalten, aus denen unsere Existenz entspringt, ist Thema dieser Herausforderung.

Wie fangen wir an?

Der Ursprung unserer Gefühle

Von frühester Kindheit an wurde uns beigebracht, daß Gefühle von *äußeren* Ereignissen ausgelöst werden. Diese Zuordnung ist jedoch rein willkürlich und irreführend. Sie verhindert, daß wir Einfluß auf einen der Hauptfaktoren unseres Lebensglücks nehmen.

Angenehme wie auch unangenehme Gefühle haben keine ursprüngliche Beziehung zu dem physischen Anlaß, den wir gewöhnlich als deren Ursache ansehen.

Ursprung *aller* angenehmen wie unangenehmen Gefühle sind Sehnsüchte (und Ängste), die wir in uns tragen. Sobald diese Lebensthemen in uns erwachen, färben sie unsere aktuellen Emotionen in positiver oder negativer Stimmung.

Wir merken dies, wenn Ereignisse, die uns normalerweise Freude bereiten, plötzlich und ohne erklärbaren Grund von neutralen oder negativen Emotionen begleitet werden.

In diesem Fall ist ein anderes Gefühl aktiv, als wir es gewohnt sind. Wenn wir nun versuchen, das *Ereignis* oder *die angenommene Ursache* zu beeinflussen, um frühere freudige Empfindungen wiederzugewinnen, haben wir damit nur selten Erfolg.

Solange wir *erwarten*, daß bestimmte Ereignisse immer die gleichen Emotionen 'produzieren', blockieren wir in uns jeden Zugang zu den eigentlichen Mechanismen, die unerwünschte Lebensgefühle immer von neuem in uns entfachen.

Es lohnt sich, derartige Erwartungen aufzugeben und stattdessen zu fragen, was uns das Ereignis - und unsere Emotionen -

mitteilen wollen, d.h. was wir daraus lernen können. Dies ist der erste Schritt unangenehme Gefühle und Ereignisse dauerhaft abzustellen.

Negative Erlebnisse

Erlebnisse, die wir als negativ empfinden, sind *immer und ausschließlich* das Ergebnis unserer eigenen Handlungen und Einstellungen. Unbequeme Lebensumstände, Probleme, fehlende Anerkennung etc. sind Anzeichen dafür, daß *wir* - jetzt oder zu einem früheren Zeitpunkt - unser problematisches Umfeld und unsere negativen Gefühle *selbst* geschaffen haben, indem wir uns in Themen engagierten, die Wachstum behindern.

Zwar sind alle negativen Erfahrungen zeitlich begrenzt, doch haben sie die lästige Eigenschaft, leicht *neue* unangenehme Ereignisse des gleichen Typs hervorzurufen.

Wenn wir unsere Absichten oder Vorhaben blockiert sehen, reagieren wir oft mit Irritation und anderen intensiv-negativen Emotionen. Genau diese Emotionen *erneuern* jedoch unsere Bindung an dieses Thema. Wir programmieren damit die gleiche Art Blockade erneut für unsere Zukunft.

Um aus diesem Teufelskreis ständig wiederkehrender Erfahrungen ausbrechen zu können, muß uns erst einmal bewußt werden, daß dieser automatische Mechanismus überhaupt existiert.

Wie befreien wir uns von problematischen Erfahrungen, die ständig erneut auftreten?

Negative Erfahrungen machen uns darauf aufmerksam, daß ein bestimmtes Lebensthema noch nicht abgeschlossen ist, -

ähnlich wie Schmerz uns den Körperteil zeigt, um den wir uns kümmern sollten. Da sich ungelöste Themen solange immer von neuem manifestieren, bis wir sie neutralisiert haben, macht es wenig Sinn, ihr Auftreten zu ignorieren.

Jedes negative Ereignis richtet unsere Aufmerksamkeit zwangsläufig auf ein bestimmtes Lebensthema. Die dabei auftretenden Gefühle sind uns oft so peinlich und unangenehm, daß wir sie liebend gern ignorieren würden.

Doch gerade diese Gefühle zeigen uns genau das Thema, das hier noch nicht erledigt ist.

Nur wenn wir klar sehen, was genau unsere Lebensfreude einschränkt, können wir uns von den Gefühlen lösen, die uns an das Ereignis koppeln, - und so deren erneutes Eintreten verhindern. Uns sollte z.B. bewußt sein, daß *unsere Bereitschaft irritiert zu werden* es ist, was unsere Lebensfreude stört, *nicht* die lange Schlange vor der Supermarktkasse oder der Wagen, der 'zu langsam' vor uns fährt etc.

Wenn wir negative Lebensthemen grundlegend beenden wollen, hilft es

- kühl und objektiv zu untersuchen, ob wir negative Gefühle nicht *willkürlich* Personen, Ereignissen oder Objekten zuschreiben, die damit nichts zu tun haben
- uns klarzumachen, daß *alle* Emotionen - selbst die, die wir *nicht* mögen - *in UNS* entstehen, - wir dadurch aber überhaupt erst die Chance erhalten, sie zu verändern oder abzustellen
- herauszufinden, was ein Ereignis uns *mitteilen* will

- in unserem Geist durchzuspielen, was passieren würde, wenn wir unsere negativen Impulse wirklich in Handlung umsetzen - und ob der Anlaß den Preis, den wir dafür zahlen müßten, wert ist
- uns zu fragen, ob wir überhaupt reagieren *müssen*, und
- uns bewußt für eine andere - positive - Einstellung oder Reaktion zu entscheiden

Eine gleichmütige, neutrale Haltung unangenehmen Erfahrungen und Empfindungen gegenüber verhindert eine automatische negative emotionale Reaktion unsererseits, - die uns nur wieder zu ähnlichen Ereignissen hinziehen würde.

Dieser Weg ist nicht immer einfach. Es mag erhebliche Überwindung kosten, anderen *nicht* vorschnell Schuld zuzuweisen, und vertraute Abneigungen gegen äußere Faktoren abzulegen. Gerade anfangs erfordert es enorme Ehrlichkeit, uns selbst gegenüber zuzugeben, daß es *unsere eigenen* Vorurteile sind, die unangenehme Gefühle in uns auslösen.

Es ist leicht, uns in vertraute Irritation hineinfallen zu lassen, - es braucht weit mehr Energie und Engagement, Ereignisse in diesem neuen, ungewohnten Verständnis zu sehen. Dies ist jedoch nur ein geringer Preis für die Freiheit von eingefahrenen Reaktionen, die uns auf lange Sicht gesehen erheblich mehr Kraft kosten würden.

Jede einzelne Blockade, Einschränkung, Anstrengung und jedes Hindernis, das uns begegnet, sind wesentliche Elemente unserer jetzigen Existenz. Wenn wir Hindernisse nicht mehr als unüberwindliche Hürden ansehen, sondern als Herausforderungen, an denen wir wachsen und verborgene Fähigkeiten

erproben können, ist der Weg frei zu einer weit faszinierenderen und erheblich größeren Bandbreite unseres Lebens.

Positive Erlebnisse

Auch Erlebnisse, die wir als positiv empfinden, sind immer das Ergebnis unserer eigenen Handlungen und Einstellungen. Komfortable Lebensumstände, Freunde, Wohlstand, hohes Ansehen etc. zeigen uns, daß *wir selbst* jetzt oder zu einem früheren Zeitpunkt die Basis für dieses angenehme Umfeld geschaffen haben. Und wir haben definitiv das Recht, diese Umstände auch zu genießen.

In einem wesentlichen Punkt ist die Situation jedoch problematisch: Alle positiven - wie auch negativen - körperlichen Erfahrungen sind zeitlich begrenzt. Früher oder später werden sie enden.

Wir sehen normalerweise zwei Wege, damit umzugehen:

- entweder genießen wir den angenehmen Zustand bis er zu Ende ist, - und versuchen die gewohnten positiven Bedingungen erst dann wiederherzustellen, wenn beschwerliche Einflüsse oder Eintönigkeit in unserem Leben zunehmen
- oder wir setzen einen Teil unserer *jetzigen* Mittel ein, um im voraus ausreichend Positives zu generieren, das unsere angenehmen Lebensumstände dann fortdauern läßt.

In beiden Fällen *reagieren* wir jedoch nur auf Einflüsse, statt sie *bewußt zu strukturieren*. Auch bleiben wir damit auf

unteren Erfahrungsebenen, die uns nur deshalb attraktiv erscheinen, weil wir höhere Ebenen nicht kennen.

Es gibt jedoch noch einen dritten Weg

In unserem Inneren existieren immense Tiefen an Wissen, Kraft, Liebe, Fähigkeiten und Glück. Wir können diese inneren Regionen *direkt* erfahren - *ohne dabei von alten Sehnsüchten und Ängsten eingeschränkt zu werden*.

Dieser dritte Weg steht jederzeit offen, auch wenn wir uns zuzeiten mit beengten Einstellungen, Sehnsüchten, Ängsten und Handlungen den Zugang dazu blockieren.

Doch selbst dann erleben wir immer wieder Phasen, in denen wir diesen Weg deutlich erkennen. Es ist allein unsere Entscheidung, ob und wie wir diese Chancen nutzen.

Auf diesem dritten Weg entfalten wir nicht nur verborgene, phantastische Fähigkeiten, sondern generieren auch eine Fülle positiver Energien, die alles zukünftige Wachstum vorantreiben.

Beschleunigung

Wir können unseren Forschritt beschleunigen. Anstöße anderen zu helfen, Impulse der Zuneigung, Nachsicht, Unterstützung etc. lassen uns aus ichbezogenen Mechanismen ausbrechen und weitergefaßte Zusammenhänge erkennen.

Es sind jedoch nur *spontan* auftretende Impulse, die diese Wirkung haben. Wohltätigkeit aus rein formalen Gründen hat diesen Effekt nicht.

Jedesmal wenn wir z.B. einen Impuls zu helfen in uns fühlen, - eine Tendenz zu versöhnen, zu beschützen, andere zu fördern etc. - öffnet sich uns ein Weg, aus dem dichten hypnotischen

Kokon herauszufinden, den Gefühle und Aktivitäten auf STUFE 1 um uns weben.

Impulse dieser Art dauern jedoch oft nur Sekunden. Wenn wir ihnen nicht spontan nachgehen, sondern *erst später* folgen möchten, verhindert dies fast immer die inspirierte Handlung. Die meisten Fenster für neue Aktivitäten öffnen und schließen sich ebenso schnell wie unsere Flash-Einblicke in höhere Seinsebenen. Wenn wir dann später an den versäumten Impuls zurückdenken, empfinden wir oft tiefes Bedauern. Setzen wir den Impuls dagegen spontan in Handlung um, belohnt uns fast immer Erhebung, Harmonie, Freude und ein inspiriertes Gefühl für unsere Zukunft.

Beispiel: Wir kennen die Situation: Wir fahren in der Rushhour, der Verkehr bewegt sich so langsam, daß es uns irritiert. Und dann möchte dieser Wagen aus einer kleinen Seitenstraße direkt vor uns in die Autoschlange einbiegen. Der Impuls steigt in uns auf: *'Laß ihn doch rein. Die zehn Sekunden mehr machen doch keinen Unterschied.'*

Wie reagieren wir? -

Lassen wir Ärger die Oberhand gewinnen? Schließen wir die Lücke, daß er sich bloß nicht hineinquetschen kann? - Entscheiden wir uns für Selbstsucht, gegen Verständnis und Zuneigung?

- Wenn wir jetzt nur unser Gesicht sehen könnten. Schon vorher spiegelte es Ungeduld, Gereiztheit, Irritation wider, und jetzt packen wir darauf noch Enttäuschung über uns selbst, Bedauern über die unwiederbringlich versäumte Gelegenheit und Reue dem wartenden Fahrer gegenüber, wie wenig wir dies auch wahrhaben wollen. Wir fühlen uns häßlich, und das irritiert uns nun zusätzlich auch noch.

- Oder halten wir an, eine freundliche Geste unserer Hand, und er schert ein, froh darüber, daß jemand sich seiner erbarmt? - Sehen wir doch nur unsere Belohnung an: Wir fühlen uns gut. Unsere Ungeduld, unsere Gereiztheit, unsere Irritation ließen irgendwie nach, eine neue, positive Energie erreicht auf mysteriöse Weise Herz und Geist. Es scheint unerklärlich, aber wir fühlen uns besser.

Warum die 'Bösen' mehr Spaß zu haben scheinen

Unsere Welt vermittelt leicht den Eindruck, daß rücksichtslose - 'schlecht' - handelnde Menschen weit mehr Spaß haben als die, die sich auf 'gutes' Verhalten beschränken.

Als 'gut' angesehene Aktivitäten erscheinen oft langweilig, pflichtgebunden, von strengen Regeln regiert und eher vernunftgemäß veranlaßt als von spontanem Enthusiasmus. Zudem wird diese Art Handlung nur selten anerkannt - außer von einem farblosen Typ Mensch, der das Einhalten fester Regeln als Hauptsinn seines Daseins versteht - und es darauf anlegt, andere zu überzeugen oder zu zwingen, sich auch nach dieser Vorstellung zu richten.

Im krassen Gegensatz dazu haben viele Aktivitäten, die wir als 'schlecht' definieren, den Reiz des Verbotenen und sind von Spannung, Wagemut und Kreativität inspiriert. Wenn wir uns für 'verbotenes', 'schlechtes' Handeln entscheiden, erfahren wir oft größere Lebensintensität, weit höhere Energie und sind am Ende von hoher Genugtuung erfüllt - unabhängig davon, ob wir letztendlich damit Erfolg hatten oder nicht.

Und mit diesem Gefühl, das aus dem Bauch kommt, liegen wir auch grundlegend richtig. Spannung, Aufregung und die Erfor-

schung unbekannter ('verbotener') Lebensbereiche sind immer faszinierender und befriedigender, als das Ausführen sozial korrekter, formaler Pflicht es je sein könnte.

Aber die Schlußfolgerung daraus ist nicht, daß wir uns von nun an für 'schlechte' Handlung entscheiden sollten, weil sie faszinierender ist, - sondern wir sollten *die LANGEWEILE aus den 'guten' Aktivitäten entfernen*.

Solange wir nur deshalb 'gut' handeln, weil wir rein formalen, religiösen oder sozialen Motiven folgen, oder weil wir die Achtung von jemandem suchen, der die langweilige Variante des 'Guten' propagiert, werden wir immer neidvoll zu denjenigen hinüberschielen, die mit ihren 'schlechten' Handlungen weit größeren Spaß haben, - selbst wenn wir deren Aktivitäten nach außen hin verdammen - und selbst wenn wir stolz darauf sind, wieviel 'Gutes' wir durch unsere langweiligen Handlungen ansammeln.

Doch dieses rein formale Verfolgen des 'Guten' - ohne echtes inneres Verständnis, ohne wirkliches Engagement und tiefe Überzeugung, - bindet uns nur an weitere Langeweile, Starrheit und negative Emotionen wie Groll und Ressentiment gegen die 'Bösen', die anscheinend all den Spaß haben.

Wir müssen grundlegend verstehen, *warum* wir überhaupt 'gut' handeln sollten. Wir müssen klar sehen, daß die Erforschung höherer Dimensionen unseres Bewußtseins unendlich faszinierender, spannender, lebendiger und befriedigender ist als jede 'schlechte' - d.h. egoistisch motivierte, von Sucht, Gier, Wut, Arroganz, Täuschung oder Besessenheit regierte - Handlung es je sein könnte. Nur wenn wir derart inspiriert sind, bringen uns 'positive' Handlungen Souveränität und Freiheit von

hartnäckig wiederkehrenden, unbequemen, peinlichen oder frustrierenden Situationen und Gefühlen.

Wir sollten auch die irrige Vorstellung über Bord werfen, daß 'gute' Handlungen immer in Harmonie mit allgemein akzeptierten Ansichten der Gesellschaft sein müßten. Mahatma Gandhis Leben ist ein Paradebeispiel dafür, daß positive Handlung hochkreativ, abenteuerlich, machtvoll, energiegeladen und wagemutig sein kann. Und doch forderte er alle etablierten Meinungen heraus und brachte den vorherrschenden sozialen Konsens seiner Zeit grundlegend durcheinander.

In höhere Dimensionen aufzubrechen fordert weit mehr Mut, Stabilität und Stärke, als die angepaßten, egoistisch motivierten Vorstellungen einer Gesellschaft zu erfüllen, die nur an der Erhaltung eines stagnierenden Status Quo interessiert ist.

Praktische Tips

- Das, was inneres Wachstum unterstützt, was Blockaden, Irrtum, Zweifel auf unserem Weg zur Souveränität und Freiheit auflöst, was uns hilft, unsere ureigene, strahlende Natur zu erkennen, verursacht generell ein angenehmes, glückliches Lebensgefühl, das nicht auf Kosten anderer entsteht.

- Das, was uns hindert dieses angenehme Gefühl zu erfahren, was Wachstum blockiert und verhindert, daß wir unsere ureigene, strahlende Natur erkennen, verursacht generell ein Gefühl der Unzufriedenheit und Freudlosigkeit.

- Jede leidenschaftliche - positive wie negative - Reaktion auf ein Ereignis zeigt uns, daß das entsprechende Lebensthema noch nicht abgeschlossen ist und wir uns - bewußt oder unterbewußt - weiter mit diesem Thema beschäftigen wollen.

- Das Ignorieren unangenehmer Erfahrungen beseitigt die Irritation nicht. Es verlagert die unvermeidliche Konfrontation mit diesem Thema nur in die Zukunft.

- Klar können wir der Ansicht sein, daß unangenehme Ereignisse 'unabwendbare Naturkräfte' sind, die sich *nicht* grundlegend verhindern lassen. Dies löst jedoch leicht Hilflosigkeit, Ärger, Feindseligkeit und Enttäuschung über die (ungerechte) Welt in uns aus.

  Es macht es aber nicht leichter unerfreuliche Erlebnisse abzustellen, wenn wir uns dabei *zusätzlich* noch mit Gefühlen von Ohnmacht belasten.

- Solange wir negative Umstände *äußeren* Anlässen zuordnen, blockieren wir uns damit allen Zugang zu deren wahren Ursachen und damit auch jede Chance, diese abzustellen.

  Wenn wir diese Haltung aufgeben, sehen wir plötzlich Wege und Möglichkeiten unangenehme Ereignisse und Gefühle ein für allemal aus unserem Leben zu entfernen.

4 - Aggression / Ärger

Heraus-forderung:	**Aggression und Ärger vollständig aus unserem Leben zu entfernen**
	Andere davon zu überzeugen mit uns zu kooperieren, *ohne* daß wir erst ärgerlich werden müßten
	Uns von der Bereitschaft befreien, schnell ärgerlich zu werden
Aktiv in:	**Ärger und Aggression beeinflussen uns von Stufe 1 bis Stufe 9**
	Die Herausforderung manifestiert sich mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, auf die wir gerade fokussieren:
	Stufe 1 - Völlig überschattend (Wut)
	Stufe 2 bis 4 - Teilüberschattend
	Stufe 5 bis 8 - Engt unsere Lebenssphäre ein
	Stufe 9 - Subtil

Ärger, Aggression und Gewalttätigkeit scheinen derart Teil unserer Gesellschaft zu sein, daß wir ständig in Bereitschaft sind, jedem Auftreten sofort zu begegnen. Wir kennen keinen

alternativen, (entspannten) Zustand. Wir kennen keine Gesellschaft, in der Aggression *nicht* allgegenwärtig ist.

Deshalb wird uns auch nie bewußt, wieviel Lebensenergie wir eigentlich zur Abwehr möglicher Aggression bereitstellen, - und auch dafür, *unsere* Absichten *anderen* gegenüber durchzudrücken. Gelänge es uns, diese Energien kreativ einzusetzen, könnten wir buchstäblich fliegen. Einen Eindruck von der Kraft dieser Emotionen erhalten wir, wenn wir uns vergegenwärtigen, welch intensive Energien bei Wutausbrüchen praktisch in Rauch aufgehen.

Doch obwohl Ärger und Aggression allgegenwärtig scheinen, müssen *wir* nicht unbedingt in deren Weg stehen. Es ist möglich durchs Leben zu gehen, ohne je Ärger oder Aggression zu erfahren, - und auch ohne die Notwendigkeit, anderen damit unseren Willen aufzuzwingen. - Und all dies während wir die freigesetzten Energien für weit angenehmere Vorhaben einsetzen.

Dieser Abschnitt beschreibt, wie wir diesen Zustand erreichen.

Wie manifestiert sich Ärger in unserem Leben

Gewöhnlich trennen wir Aggression und Ärger fein säuberlich in zwei Arten:

- zunächst die Variante, die sich GEGEN UNS richtet, - und die wir fast immer als grundlos, willkürlich und ungerechtfertigt ansehen,

- dann die Variante, die wir ANDEREN gegenüber einsetzen, um sie zu 'motivieren' das zu tun, was *wir* wollen, - und die wir für völlig gerechtfertigt halten.

Diese Trennung ist jedoch völlig untauglich, wenn wir unser Leben grundlegend von negativen Ereignissen dieser Art befreien wollen.

> **Solange *WIR* *bereit* sind, *Aggression auszusenden* um *unsere* Ziele zu erreichen, kreieren wir eine Resonanz in uns, die *uns* zum Ziel von Ärger und Aggression macht, *die andere auf uns richten* um damit *ihre* Ziele zu erreichen.**

Nur wenige Menschen merken, daß sie gezielt Aggression einsetzen, um anderen ihren Willen oder ihre Meinung aufzuzwingen. Doch wie oft zeigen wir subtile Aggression, wenn wir unfreundlich, schroff, schnippisch oder unwillig sind.

Es ist die Art, in der wir Kinder abspeisen, Bitten von Mitarbeitern zurückweisen, Kellner und Verkäufer herablassend behandeln, irritiert auf andere Autofahrer reagieren, - die Liste könnte noch lange weitergehen. Wir setzen diese subtile Aggression wie selbstverständlich ein, um unsere Ziele und unseren Status 'voranzutreiben'.

Wir halten diese scheinbar 'unbedeutenden' Varianten des Ärgers für trivial, oder für völlig normales Benehmen. Doch erzeugen wir damit tiefe Verletzungen in denen, gegen die wir sie richten. *Verhalten dieser Art ist der Hauptgrund dafür, daß Ärger AUF UNS gerichtet bleibt*.

Was ist Ärger?

Ärger - und seine Varianten: Aggression, Gewalttätigkeit, Aufdringlichkeit etc. - projiziert unseren eigenen Standpunkt derart energisch auf unsere Umgebung, daß es *UNSERE Fähigkeit zu denken und zu verstehen vollständig blockiert*.

- Ärger macht uns unfähig, neue Informationen aufzunehmen und realistisch zu bewerten
- Ärger verzerrt unser Urteilsvermögen, was richtig oder falsch, was angemessen oder überzogen ist
- Ärger entkoppelt uns von der Kooperation mit anderen
- Ärger blockiert unsere kritische innere Stimme.

Immer wenn diese Herausforderung in uns aktiv wird, erscheinen uns all unsere Gedanken und Gefühle extrem logisch. Später, wenn wir nach Abklingen des inneren Sturms dann nüchtern untersuchen was passiert ist, erkennen wir *immer*, daß wir *die Wirklichkeit extrem verzerrt* gesehen haben.

Dabei ist unerheblich, ob wir unseren Ärger nach außen zeigen, oder ihn 'nur' in unserem Inneren schwelen lassen. In beiden Fällen sind wir für neue Erkenntnisse - die unseren Ärger abbauen könnten - blockiert.

Ärger verschwendet immense Energie darauf, *unsere gegenwärtigen BESCHRÄNKUNGEN AUFRECHTZUHALTEN*. Dies aber verhindert, daß wir uns von genau den Blockaden befreien, auf die wir böse sind.

Wie entsteht Ärger?

Ärger entsteht durch unsere Bereitschaft uns auf diese Art Emotion einzulassen, - ***NIEMALS AUFGRUND EINES BESTIMMTEN KONKRETEN EREIGNISSES !***

Kein Ereignis - egal welcher Art - zwingt uns je, mit Ärger darauf zu reagieren. Situationen, die bei einer Person z.B. Wut auslösen, rufen in anderen nicht die geringste Reaktion hervor.

Kein Ereignis ist ehern auf eine bestimmte Emotion festgelegt. Es gibt kein kosmisches Gesetz, das uns vorschreibt, immer dann ärgerlich zu werden, wenn das Auto vor uns langsamer fährt, als *wir* es gerne hätten.

Ereignisse lösen Gefühle aus, die latent in uns vorhanden sind. Ereignisse erzeugen in uns eine Resonanz, die diese latenten Gefühle aktiviert, - ähnlich wie ein Glass mitschwingt, wenn ein bestimmter Ton angeschlagen wird. Die aktivierten Gefühle drängen dann in den Vordergrund unseres Bewußtseins, so wie ein Klang unsere Aufmerksamkeit erregt.

Wenn kein Ärger latent in uns vorhanden ist, entsteht auch keine Resonanz. Kein Ereignis kann dann diese blockierende Emotion in uns auslösen.

Und dies liefert uns den wesentlichen Schlüssel um Ärger und Aggression - egal ob aktiv oder passiv - völlig aus unserem Leben zu entfernen:

> **Wenn wir Ereignisse von unserer emotionalen Reaktion darauf trennen, werden wir fähig diese Gefühle zu steuern und aufzulösen.**

Der Schlüssel ist - zu verstehen, daß *nur wir* für unsere Gefühle verantwortlich sind, nie irgendein äußerer Anlaß.

Gewiß - dieses Konzept ist weit von jedem gegenwärtigen Verständnis entfernt. Wir sind darauf programmiert nur externe Ereignisse als Grund für Ärger anzusehen. Wir reagieren gereizt, wenn jemand vorschlägt, *unsere eigene emotionale Reaktion* könnte die eigentliche Quelle dafür sein. Daß *wir allein* für unseren Ärger verantwortlich sind - das kann und darf nicht sein.

Gewiß. - Doch leider bietet das gegenwärtige Verständnis, daß *Ereignisse* Ärger auslösen, keinen wirksamen Mechanismus, diese Irritationen *grundlegend abzustellen*. Wir wissen aus Erfahrung, daß die Beseitigung einer materiellen Ursache nicht verhindert, daß ein bestimmtes Ärgernis erneut auftritt. Wir bräuchten viel Geld, wenn wir alle nur möglichen Ursachen für Irritationen abstellen wollten, - nur um herauszufinden, daß unser Leben dadurch auf eine sterile, erheblich eingeschränkte Umgebung reduziert wird.

Wenn wir Ärger und Aggression *effektiv* aus unserem Leben entfernen wollen, brauchen wir ein neues Konzept, - eins das funktioniert.

Das hier vorgestellte Modell - in dem Bewußtsein das Zentrum bildet, - bietet genau diese Möglichkeit. Wenn wir *in uns* alle latenten Gefühle von Ärger neutralisieren, entziehen wir uns damit jeder - *aktiven wie passiven* - Manifestation von Ärger, Aggression, und Gewalttätigkeit, - ohne daß wir enorme Anstrengung in die totale Kontrolle unserer Umgebung investieren müßten.

Wenn wir Aggression nicht in uns tragen, begegnet sie uns auch im äußeren Leben nicht.

Was tun, wenn Ärger in unserem Leben aktiv wird

- **Der Grundmechanismus:**

  Wenn wir von Wut oder Ärger übermannt sind, gibt es immer einen Zeitpunkt, von dem an unser Bewußtsein nicht mehr *vollständig* davon dominiert ist. Wir beginnen die Absurdität unseres Ausbruchs einzusehen, stehen aber immer noch unter dem Einfluß starker negativer Emotionen wie Stolz, Eifersucht etc.

  Wenn wir zu diesem Zeitpunkt *die bewußte Anstrengung machen, unser Gleichgewicht wiederzuerlangen* - selbst wenn es unseren Stolz verletzt, - bauen wir dadurch eine zielgerichtete Dynamik auf, die uns letztendlich befähigt, *jede* Manifestation dieser Herausforderung unter Kontrolle zu bringen.

  Das Gleichgewicht wiedererlangen bedeutet Stolz, Irritation, Abneigung, Widerwillen zu überwinden, und das Gefühl abzulegen, ungerecht behandelt oder beleidigt worden zu sein etc.

  Im Kern bedeutet es, *uns dafür zu entscheiden, die negative Emotion NICHT ZU VERLÄNGERN.* Es bedeutet, uns für umfassendere (möglicherweise unbequeme) Ansichten zu öffnen, erweitertes Verstehen zuzulassen, oder Mitgefühl zu empfinden statt Egoismus.

  Dies mag eine enorme Willensanstrengung und/oder Selbstverleugnung fordern, befreit aber von einer automatischen Reaktion, die uns auf lange Sicht erheblich mehr Energie kosten würde.

- **<u>Abwarten !</u>**

  Haben Sie Geduld mit jemandem, der gerade unfähig ist sich zu beherrschen - statt auf die gleiche Art dagegen-zuhalten.

  Verstehen Sie, daß seine Denkfähigkeit für einige Zeit blockiert ist, - daß sein Bewußtsein gerade von einer Wolke überschattet wird, die sich erst auflösen muß, bevor er wieder 'er selbst' sein kann.

  Warten Sie ab.

  Sie können sowieso nichts anderes tun.

  <u>Suchen Sie nicht die Konfrontation.</u> Versuchen Sie nicht, Recht zu haben. Sie haben keinen Zugang zu ihm in dieser Phase, egal was Sie sagen oder tun.

  Verlassen Sie höflich den Raum oder reagieren Sie unerwartet freundlich, verständig, neutral. Verhindern Sie - wenn möglich, - daß seine Wut sich verstärkt. Die Energie eines Wutausbruchs ist *<u>immer</u>* nach kurzer Zeit erschöpft.

  Geben Sie ihm Zeit, die Phase zu beenden. Dies mag nicht immer Erfolg haben, hilft aber in den meisten Fällen.

- **<u>Sich klar darüber werden, wie ANDERE reagieren, wenn WIR ihnen unseren Willen aufzwingen</u>**

  Wie andere auf uns reagieren wenn wir wütend sind, ist leicht zu erfahren: Wenn *<u>wir</u>* das Ziel von Aggression werden oder *<u>uns</u>* etwas aufgezwungen wird, erfahren wir genau das, was *<u>andere</u>* fühlen, wenn *<u>wir</u>* sie ähnlich be-handeln.

Wir sehen dann, wie hysterisch, unreif, inkompetent, überzogen und abstoßend *uns* jemand erscheint, dessen Ärger sich auf uns richtet. Dieses Spiegelbild zeigt uns, wie borniert *wir* aussehen, wenn wir dieser Herausforderung nachgeben statt sie zu meistern.

- **Spielverderber**

  Es gibt eine Art Mensch, die andere bewußt irritiert. Werden diese anderen dann von negativen Emotionen übermannt, gibt ihm dies Freude und Genugtuung. In ihrer Jugend bezeichnet man diese Menschen als Spielverderber.

  Reagieren wir erst einmal so, wie es der Spielverderber will, ist unser Tag verdorben. Er dagegen sonnt sich in all der Negativität, die unser Leben einschränkt.

  Es gibt jedoch alternative Wege, auf diese Art Mensch zu reagieren: - Lachen Sie ihn an - küssen Sie ihn - machen Sie einen Witz aus seinem Versuch - fragen Sie scherzhaft, warum er wohl unsere Energie haben möchte - machen Sie auf einfallsreiche Weise deutlich, daß Sie sein Spiel durchschauen.

  Sie nehmen ihm damit allen Wind aus den Segeln. Alle Energie, die er investierte um unsere ärgerliche Reaktion hervorzurufen, löst sich in Nichts auf. Doch ohne daß wir *mit unserem Ärger seine Energie verstärken*, hat er kaum Einfluß auf uns.

  Der Spielverderber wird es erneut versuchen, - wenn nicht sofort, dann später, - gibt aber gewöhnlich nach wenigen Versuchen auf (oft in der Überzeugung, daß wir zu dumm sind um überhaupt erkennen zu können, wie böse

er auf uns ist, und daß wir seine kostbare Aufmerksamkeit sowieso nicht verdienen).

Wenn wir unsere Ärger-Reaktion in dem Augenblick stoppen, in dem sie auftritt, und zwar direkt an ihrer Quelle - in unserem Inneren, - *entfernen wir schließlich allen latenten Ärger aus unserem Bewußtsein*. Dies verhindert dann automatisch *jede* weitere Manifestation von Ärger und Aggression in unserem Leben.

Wir müssen dieses Konzept jedoch *ausprobieren*. Nur theoretisch darüber zu diskutieren kann dessen Wert nicht beweisen.

Ärger manifestiert sich mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, auf die wir fokussieren

In Stufe 1

beeinflussen uns alle Intensitäten und Varianten dieser Herausforderung. Dies ist die einzige Stufe, auf der wir von *völlig* überschattender Wut übermannt werden können.

Auf Stufe 1 halten wir es für völlig normal mit Wut zu reagieren, wenn irgendetwas uns irritiert (d.h. wenn wir unseren Willen nicht bekommen).

Solange wir Wut und Ärger ungehemmten Lauf lassen, programmieren wir damit automatisch weitere - aktive wie passive - Erfahrungen der gleichen Intensität. Wut mit all ihren negativen Auswirkungen bleibt solange unser Lebensthema, wie wir diesen Automatismus nicht stoppen.

Der einzig effektive Weg total überschattende Wut völlig aus unserem Leben zu entfernen, ist, unseren Fokus auf STUFE *4 zu verlagern.*

Zwar fühlen wir auch dort noch Ärger, doch blockiert er uns auf dieser Stufe nicht mehr vollständig. Wir können dann unsere Bereitschaft zu aggressivem Verhalten abschwächen, wodurch wiederum auch dessen Wirkung auf unser Leben abnimmt.

Total überschattender Ärger (Wut) und Gewalttätigkeit können sich in unserem Leben nur manifestieren, solange unsere Aufmerksamkeit auf STUFE 1 gerichtet ist.

In STUFE 2 bis 4

kann uns Ärger nicht mehr überschatten. Wenn wir jedesmal, wenn Ärger in uns aktiv wird, die *bewußte Anstrengung* unternehmen diese zerstörerische Emotion zu stoppen, baut sich eine Dynamik auf, die uns letztendlich von dieser Blockade befreien wird, - unabhängig davon, ob unsere Bemühung im Einzelfall Erfolg hat oder nicht.

In STUFE 5 bis 8

werden wir nur noch sporadisch von negativen Emotionen beeinflußt, die unsere Aufmerksamkeit auf egoistische, enge Lebensthemen richten. Während dieser Ausbrüche können wir unser Handeln kaum steuern.

Geduld, Durchhaltevermögen und die Kenntnis dieses Mechanismus helfen, über derartige vorübergehende Beschränkungen hinwegzukommen.

Je höher die Stufe ist, auf die wir fokussieren, desto klarer erkennen wir, wie Ärger in uns entsteht, und desto besser können wir ihn neutralisieren.

In Stufe 9

erfahren wir Ärger nur noch als milde Emotion. Doch auch dieser geringe Einfluß blockiert durch seine egoistische Tendenz den weiteren Fortschritt.

Auf dieser Stufe können wir die Manifestationen dieser Herausforderung jedoch leicht erkennen und auflösen.

Praktische Tips

- Jeder Ärger und jede Aggression, die wir nicht hier und jetzt stoppen, bereiten den Boden für neuen Ärger in unserer Zukunft.

- Anderen die Schuld geben (*'Peter hat mich wütend gemacht.'*) entzieht uns die Kontrolle über unseren Ärger und gibt sie *'Peter'*.

- Wir sind unterbewußt ständig in Bereitschaft Ärger zu begegnen. Diese Bereitschaft alarmiert uns sofort, wenn Aggression in unserer Umgebung auftritt.

  Die Medien nutzen diese Tendenz skrupellos für kommerzielle Zwecke aus. Sie zeigen viel Gewalt und Ausschreitungen, die uns veranlassen, Aufmerksamkeit auf dieses Medium zu richten, - um uns dann Reklame für Waschpulver und Hundefutter unterzumogeln.

  Dieser stetige, aufgeblähte Fokus auf Gewalt hat unsere Gesellschaft schon erheblich verändert. Er vermittelt, daß Aggression und Brutalität sich bestens dazu eignen, Bekanntheit zu erreichen. Wenn wir nur aggressiv genug sind, wird über uns berichtet.

Der einzige Weg sich diesem Einfluß zu entziehen, ist, derartige Medien völlig aus unserer Umgebung zu entfernen.

- Alles Neukreierte – Erfindungen, Kunstwerke, Stile, effektivere Organisation etc. bringt aggressive Energie mit sich. Diese *natürliche Aggressivität* gibt dem 'Neuen' überhaupt erst die Chance, sich gegen 'Altes und Überkommenes' durchzusetzen.

  Natürliche Aggressivität unterscheidet sich von Ärger und Unwilligkeit durch die *Stimmung*, die wir dabei in uns fühlen. Kreative, neue Dinge werden von Inspiration getragen, während Ärger immer auf eine Verzerrung der inneren Bewertung zurückgeht.

  Zwischen diesen beiden Arten von Energie zu unterscheiden, ist ebenfalls Teil dieser Herausforderung.

5 - Attraktiv sein

Heraus-forderung:	**Für andere attraktiv sein** **Einen anziehenden Körper haben** **Akzeptiert werden** **Häßlichkeit und Unattraktivität verhindern - jetzt und auch mit zunehmenden Jahren -**
Aktiv in:	**Stufe 1 bis 13**

Welchen Eindruck wir auf andere machen, hat wenig mit Kosmetik, Kleidung, Frisur, Accessoires, Stil, Redegewandtheit, Schlankheit oder dem Auto, das wir fahren, zu tun.

Unsere jetzige Attraktivität - oder Unattraktivität - ist der sichtbare und spürbare Spiegel all unserer Sehnsüchte, Ängste, Ideale, Einstellungen, und auch der Intensität, mit der wir sie in Handlung umsetzen.

Unser Körper - seine Ausstrahlung, Dynamik, Fähigkeiten, Möglichkeiten und Stärken - wird essentiell dadurch geprägt, wie wir *jetzt* handeln, denken, fühlen und sprechen - und darin spiegelt sich auch *all* unser *bisheriges* Verhalten wider.

Früheres Betragen oder Züge, die uns peinlich sind, lassen sich nicht vertuschen. Auch der Versuch dies zu tun, schlägt sich im Gesichtsausdruck, in der Art unserer Bewegungen und in

der Sprache nieder, - und wird bewußt oder unbewußt von anderen erkannt.

Beispiele dafür sind leicht zu finden: - Menschen, deren Gesicht in der Jugend Frische, Energie und Attraktivität ausstrahlte, deren Leben aber hauptsächlich auf Ausschweifung und Genuß gerichtet ist, zeigen häufig schon früh einen Zug von Verlebtheit. Je länger sie diesen Lebensstil beibehalten, desto schneller schwindet ihre Attraktivität. - Andere, die nach Harmonie, Ausgeglichenheit und innerem Wachstum streben, strahlen dagegen oft zunehmend innere Schönheit und Attraktivität aus, obwohl ihr Äußeres nie einem aktuellen Schönheitsideal entspricht.

Transparente Lebensinhalte

Die Körperform und Gesichtszüge *anderer* informieren uns auf subtile Weise über *deren* innere Einstellungen. Bestimmte Gesichtszüge oder Formen empfinden wir intuitiv als angenehm oder unangenehm und reagieren instinktiv mit Zuneigung oder Rückweisung.

- Häßliche oder verlebte Gesichtszüge warnen uns, Lebensinhalte und Einstellungen zu vermeiden, die wir dahinter erkennen, - damit *wir* diese abstoßende Form *nicht am eigenen Leib* erfahren.
- Echte Schönheit dagegen mag uns inspirieren, eine ähnlich magnetische Ausstrahlung anzustreben.
- Eine neutrale oder gleichmütige Reaktion zeigt uns, daß wir die entsprechende Lektion schon abgeschlossen haben.

Die Information ist um so intensiver, je mehr *unser eigener Körper* Ablehnung oder Anziehung auslöst. Das Aussehen und die Züge unseres Körpers – und die Reaktionen anderer darauf - informieren uns auf unbestechliche Weise, welche inneren Einstellungen noch Thema für uns sind.

Generell gilt folgender Mechanismus:

Wenn eine bestimmte Form in uns Anziehung oder Ablehnung hervorruft, zeigt dies immer, daß das Thema, das diese Form symbolisch darstellt, *auch in UNS* gerade aktiv ist.

Beschleunigte Erkenntnis

Dieser Lernmechanismus ist hochwirksam, braucht aber oft viel Zeit um eine bestimmte Lektion abzuschließen. Solange uns die informative Funktion dieser Herausforderung nicht bewußt ist, mögen wir versuchen, fehlende Attraktivität durch Kosmetik, modische Kleidung, Diäten, körperliches Training etc. zu stimulieren - nur um zu merken, daß deren Wirkung bestenfalls flüchtig ist, und wir gerade die Menschen, die uns *wirklich* wichtig sind, dadurch *nicht* überzeugen können.

Haben wir die Arbeitsweise dieser Herausforderung jedoch einmal verstanden, können wir unser Erscheinungsbild und unsere Attraktivität grundlegend und effektiv verbessern - falls wir dies wünschen.

Die Herausforderung

Wenn wir mit unserer gegenwärtigen Attraktivität nicht glücklich sind, können wir dies jederzeit *durch Ändern unserer Wünsche, Einstellungen und Handlungen* beeinflussen. Jeder

Wandel unserer Sehnsüchte, Ängste, Haltungen und der Intensität, mit der wir deren Verwirklichung vorantreiben (oder blockieren), beeinflußt grundlegend auch unsere körperliche Form und Attraktivität.

Wann diese Änderung sichtbar wird, hängt davon ab, wie tief die vorherige unerwünschte Haltung noch in uns sitzt, wieweit wir bereit sind, sie *wirklich grundlegend* aufzugeben, wie stark wir uns nach Veränderung sehnen und wieviel Energie wir real dafür einsetzen.

Dies muß jedoch nicht lange dauern. Jede grundlegende Abkehr von einer z.B. negativen oder blockierenden Einstellung wird schnell bemerkt und von unserem Umfeld innig begrüßt.

Jenseits von Form

Je mehr wir diese Herausforderung neutralisieren, desto weniger können äußere Erscheinungsbilder unser Lebensgefühl beeinflussen.

Wir bewerten körperliche Formen dann nicht mehr danach, ob sie dem gegenwärtigen Schönheitsideal entsprechen, sondern nehmen die *inneren* Werte und Inhalte, die wir *hinter* der äußeren Hülle erkennen, als Teil unseres umfassenden, souveränen Lebensbildes in uns auf.

6 - Arroganz / Stolz

Heraus-forderung:	**Natürliche Stärke und natürlichen Stolz finden und einsetzen**
	Verhindern, daß Arroganz unsere Kommunikation und Kooperation mit anderen behindert
	Verhindern, daß wir anmaßend behandelt werden
Aktiv in:	**Arroganz und Stolz beeinflussen uns von Stufe 1 bis Stufe 9**
	Die Herausforderung manifestiert sich mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, auf die wir gerade fokussieren:
	Stufe 1 - Völlig überschattend
	Stufe 2 bis 4 - Teilüberschattend
	Stufe 5 bis 8 - Engt unsere Lebenssphäre ein
	Stufe 9 - Subtil

Stolz

Wir *brauchen* natürlichen Stolz und natürliche Würde, um uns im gegenwärtigen Zustand der Welt behaupten zu können. Ohne gesunde Selbstachtung und Charakterstärke werden wir von

den selbstsüchtigen Motiven anderer leicht in unerwünschte Richtungen gelenkt.

Natürlichen Stolz brauchen wir nicht erst zu erzeugen. Wir sind damit geboren. Jeder - auch der größte Feigling - bewies immensen Mut, als er sich in diese überwältigende materielle Umgebung hineinbegab, in der sich seine tiefsten Albträume, Sehnsüchte, Ängste und Herausforderungen in körperlicher Form manifestieren können.

Doch so chaotisch dies zu Zeiten auch aussehen mag, - was wir hier erfahren, ist ein Lernprozeß, für den wir uns bereitwillig und frei entschieden haben. Wir erhalten dadurch Einblick in Tiefen unseres Charakters und unserer Existenz, den mildere Umgebungen nicht bieten können.

Mut und Selbstvertrauen sind daher ein unauslöschlicher Grundfaktor unseres Seins. Durch diese uralten Mächte in uns wird die Erfahrung dieser Welt überhaupt erst möglich.

Niemand kann dieses Gefühl von innerem Wert und Selbstrespekt je von uns nehmen. Und wenn wir Herausforderungen und Probleme konfrontieren, können wir jederzeit auf diesen unzerstörbaren Teil unseres Seins zugreifen, und mit seiner archaischen Kraft allen Schwierigkeiten entgegentreten.

Arroganz

Arroganz - jedoch - ist etwas ganz anderes.

Arroganz, Überheblichkeit, Herablassung, Selbstherrlichkeit etc. sind immer Anzeichen *des genauen Gegenteils* : - sie entspringen immer einem *grundlegenden MANGEL* an Selbstvertrauen und Souveränität. Arrogantes Verhalten soll fast immer von mangelhaftem Wissen und Verständnis, fehlender Akzep-

tanz, und Zweifel an der eigenen sozialen Position ablenken. Aus Mangel an Persönlichkeit werden Geld, Rang, Macht und Schmuck überbetont.

Arroganz und deren Varianten verursachen erhebliche Nachteile für alle, *die derartiges Verhalten an den Tag legen* -

- Arroganz gibt *unserem* Standpunkt einen derart hohen Stellenwert, daß uns die Erfahrungen, Meinungen, Aktivitäten und Bewertungen anderer von vornherein als minder gültig erscheinen, und wir es für unter unserer Würde halten, uns damit überhaupt zu beschäftigen.

  Die Ansichten und Erfahrungen anderer bieten uns jedoch Erkenntnisse und Fähigkeiten, die wir uns (noch) nicht aneignen konnten.

  Der Verachtung der Ansichten anderer liegt fast immer Angst zugrunde, daß neue Standpunkte unser Prestige gefährden könnten. Derartige Ablehnung verfestigt aber nur diese unterbewußte Furcht und Unsicherheit, und unterstreicht die Schwäche unserer Position und Meinung.

- Arroganz etc. errichtet unnötige Barrieren zwischen uns und anderen. Sie schließt uns von der Grundkooperation und Kommunikation mit anderen Menschen aus.

  Arrogante Menschen merken nur selten, daß sie ausgeschlossen sind. Die Lippenbekenntnisse, die sie erhalten, bestätigen zwar ihren Hochmut, doch hinter ihrem Rücken hält man sie für Idioten und nimmt heftig Anstoß an ihrem Verhalten.

  Je hochmütiger wir unseren Status, Besitz, Glauben etc. zur Schau stellen, desto enger ist unser Leben.

Arroganz ist leicht neutralisiert

Viele Menschen fühlen sich verletzt, wenn sie hochmütig behandelt werden. Doch ist es ganz einfach, Überheblichkeit alle Luft aus den Segeln zu nehmen:

> **Arroganz, Überheblichkeit, Herablassung etc. laufen völlig ins Leere, *wenn wir sie ignorieren*.**

Herablassung trifft uns nur dann, wenn *WIR* auf das Spiel eingehen. Ignorieren wir es, bleibt diese Haltung ohne jede Wirkung und kann uns nicht verletzen.

Es ist allein *unsere* Entscheidung, ob wir die Arroganz eines anderen unterstützen wollen, - oder ob wir derartiges Gehabe nicht besser völlig ignorieren und uns weniger beschränkten Themen zuwenden.

Dabei sollten wir bedenken, daß das *Auflehnen* gegen die Arroganz eines anderen *ebenso unsere* Energie kostet, als wenn wir stillschweigend darunter leiden.

Woran erkennen wir, ob diese Herausforderung in UNSEREM Leben aktiv ist

Die Arroganz anderer zu sehen, ist leicht. Sie *in uns selbst* zu erkennen und zuzugeben, ist schon schwieriger.

Es gibt jedoch eindeutige Zeichen, wenn dieser hemmende Einfluß unser Leben beeinflußt -

- Brauchen wir das Gefühl, wichtig zu sein - und wollen wir dies auch ständig von anderen anerkannt wissen?
- Irritieren uns Meinungen, die von unserer abweichen?

- Akzeptieren wir nur Menschen, die unsere Wichtigkeit anerkennen, - oder unserer Eitelkeit schmeicheln?
- Behandeln wir andere so, als ob wir Untertanen Audienz gewähren?
- Erkennen wir zwar durchaus an, daß Menschen existieren, die weiter entwickelt sein könnten als wir, - doch nicht in unserer näheren Umgebung?

Die Herausforderung ist ebenfalls aktiv

- wenn es uns verletzt, arrogant und herablassend behandelt zu werden, und
- wenn es uns irritiert, andere herablassend behandelt zu sehen.

Und auch die Tatsache, daß wir körperliche Existenz in dieser Zeit dominierender egoistischer Tendenzen erfahren, macht es wahrscheinlich, daß diese Herausforderung in uns aktiv ist.

Wie wird Arroganz neutralisiert ?

Wir können diese Blockade nicht dadurch auflösen, daß wir sie bekämpfen, unterdrücken oder bereuen. Alle Energie, die wir in diese Haltung investieren - egal ob wir sie bejahen oder ihr Widerstand entgegensetzen - bindet uns nur weiter emotional an dieses Thema. Doch genau damit programmieren wir uns gleichartige Erlebnisse für unsere Zukunft.

Wie können wir arrogantes Benehmen neutralisieren, ohne daß wir dadurch unseren *natürlichen* Stolz und die Selbstachtung verlieren, die wir zum Überleben brauchen?

- Wenn wir in unserem Wissen, unserer Würde und unserer Selbstachtung gefestigt sind, brauchen wir die Achtung unserer Mitmenschen nicht durch Überheblichkeit hervorzurufen. Respekt wird uns dann ganz natürlich entgegengebracht.
- Impulse von Verachtung und Prahlerei, die in uns aufsteigen, sind Warnsignale, daß unser Leben gerade enger wird. Es lohnt sich, diese Tendenz zu stoppen, bevor sie unser Leben völlig lähmt.
- Was ist wichtiger, – daß wir uns überheblich fühlen, oder daß wir innerlich expandieren?
- Erinnern wir uns, wie sehr es wehtat, als *wir* von oben herab behandelt wurden (z.B. in unserer Kindheit). Warum diese Emotion jetzt in anderen auslösen?
- Klar sind *WIR* die Krone der Schöpfung.

  Klar! - Nur werden wir kaum jemanden finden, der uns dies auch bestätigt, da alle anderen sich ebenfalls als Krone der Schöpfung sehen.

  Es lohnt sich, diese Haltung abzuschwächen. Jenseits der Ebenen, in denen sich Arroganz erfahren läßt, finden wir innere Souveränität, *die völlig unabhängig von der Bestätigung anderer ist*.
- Seien wir uns darüber klar, daß wir noch nicht erleuchtet sind - warum sollten wir sonst diesen Text lesen. - Warum daher nicht andere um Hilfe bitten, wenn wir höhere Stufen dadurch schneller erreichen.
- Und wenn arrogantes Handeln anderer uns verletzt, dann können wir diesen Einfluß leicht aus unserem Leben

entfernen. Wir brauchen nur aufzuhören, diejenigen, die von uns abhängig sind, auf diese Weise zu behandeln (Kinder, Untergebene, Schüler, Auszubildende). Solange *wir* uns arrogant verhalten, werden wir dies (in unserer Zukunft) auch von der Empfangsseite her erfahren. Stoppen wir diesen Teufelskreis bevor er beginnt.

Arroganz manifestiert sich mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, auf die wir fokussieren

In Stufe 1

können uns alle Intensitäten und Varianten dieser Herausforderung beeinflussen. Dies ist die einzige Stufe, auf der wir unser Wachstum vollständig blockieren können, indem wir dumme Überheblichkeit und Selbstherrlichkeit zur Schau stellen.

Auf Stufe 1 halten wir es für völlig normal, anderen herablassend zu begegnen, - und eine Minute später irritiert zu sein, wenn *wir* derartig behandelt werden.

Solange wir arrogantem Verhalten ungehemmten Lauf lassen, programmieren wir damit automatisch weitere - aktive wie passive - Erfahrungen der gleichen Intensität. Arroganz mit all seinen negativen Auswirkungen bleibt solange unser Lebensthema, wie wir diesen Mechanismus nicht stoppen.

Der einzig effektive Weg diese Herausforderung aus unserem Leben zu entfernen, ist, unseren Fokus auf Stufe 4 zu verlagern.

In Stufe 2 bis 4

fangen wir an zu zweifeln, ob Überheblichkeit uns weiterbringt. Wenn wir jedesmal, wenn diese Herausforderung in uns aktiv wird, eine *bewußte Anstrengung* unternehmen diese behindernde Emotion zu stoppen, baut sich eine Dynamik auf, die uns letztendlich davon befreien wird, - unabhängig davon, ob unsere Bemühung im Einzelfall Erfolg hat oder nicht.

In Stufe 5 bis 8

erkennen wir mehr und mehr die völlige Sinnlosigkeit dieser Haltung, geben ihr jedoch hin und wieder noch nach.

Geduld, Durchhaltevermögen und die Kenntnis dieses Mechanismus helfen, über derartige vorübergehende Beschränkungen hinwegzukommen.

Je höher die Stufe ist, auf die wir fokussieren, desto klarer erkennen wir, wie Arroganz in uns entsteht, und desto besser können wir dies neutralisieren.

In Stufe 9

erfahren wir Arroganz nur noch als milde Emotion. Doch auch dieser geringe Einfluß blockiert durch seine egoistische Tendenz den weiteren Fortschritt.

Auf dieser Stufe können wir die Manifestationen dieser Herausforderung jedoch leicht erkennen und auflösen.

Praktische Tips

- Es ist unwichtig, ob alle sich vor unseren Ansichten verbeugen.

  Wichtig ist, höhere Stufen zu erleben.

  Verlassen Sie die Sphäre, in der Sie immer Recht haben. Immer Recht haben zu wollen kettet Sie nur an Ihre jetzige Stufe.

  Begrüßen Sie neue Hinweise, egal wer sie präsentiert - selbst von denen, die Sie für weit unter Ihrem Status halten.

- Meinungen, die mit Arroganz und Überheblichkeit verteidigt werden, basieren nicht auf besseren Argumenten, sondern auf Aggressivität (Unwilligkeit, Überrumplung etc.).

  Lassen Sie *Ihr* Leben nicht auf diese Ebene herunterziehen indem Sie dagegen ankämpfen. Ignorieren Sie derartige Anschauungen, sie fördern Wachstum nicht.

- Je überheblicher eine Ansicht präsentiert wird, desto engstirniger ist sie.

- Je souveräner und sicherer wir in unserem Wissen sind, desto leichter können wir die Standpunkte anderer tolerieren und akzeptieren.

- Es gibt einen Typ Mensch, den es freut, andere zu unterdrücken, - und dem es egal ist, was hinter seinem Rücken gesprochen wird. Dieser Typ Mensch erfährt fast immer nur *ein einziges*, sehr eingeschränktes Lebens-

thema: - ein Aufstieg zu höchsten Ehren, und dann der tiefe Fall in Ablehnung und völliges Vergessen.

Es ist *unsere* Entscheidung, ob wir dieses enge Spiel mitspielen, oder ob wir unsere Lebenszeit und unsere Energie nicht auf expansivere Themen richten.

- Festhalten an Überheblichkeit läßt unser Leben in einer Unbeweglichkeit erstarren, die leicht mit Stabilität verwechselt wird.

  Fühlen Sie manchmal - wenn Sie allein sind - eine innere Leere, - als ob Ihr Leben ins Nichts verläuft, - als ob Sie etwas Wichtiges, Unbestimmbares nicht erkennen können, - etwas, über das nie jemand mit Ihnen spricht?

  - Dann öffnen Sie sich für frische Ideen und die Erfahrungen anderer Menschen. Dies führt Sie aus Ihrer Isolation hinaus.

- Und wenn Sie berühmt sind und alle Anerkennung erhalten, nach der Sie sich sehnen, - dann haben Sie Spaß daran, - aber sehen Sie auch nach Innen: - Berühmt sein macht Sie nicht automatisch auch erleuchtet; es befriedigt nur einen eher naiven Wunschtraum.

7 - Status und Anerkennung

Heraus-forderung:	**Anerkannt werden**	
	***Hohlen* Status erkennen und vermeiden**	
	Von der Meinung anderer unabhängig sein	
Aktiv in:	**Stufe 1 bis 5**	**- Frustration durch niedrigen Status möglich**
	Stufe 1 bis 14	**- Natürlicher hoher Status**

Anerkennung zu erhalten, ist eine Hauptmotivation im menschlichen Leben. Hohen oder wachsenden Status deuten wir als Bestätigung, daß unser Lebensweg richtig ist, niedriger Status oder fehlende Achtung dagegen lösen oft enorme Anstrengungen aus, dies möglichst schnell zu korrigieren.

Es gibt zwei Wege zu höherem Status. Der eine lohnt sich, der andere nicht.

Status, der sich *NICHT* lohnt

Alles *direkte* Streben nach hohem Status geht grundlegend ins Leere. Jede Ehrerbietung, die wir versuchen durch Täuschung, künstlichen Beifall, Bestechung oder Druck herbeizuführen, erreicht genau das Gegenteil.

Eigenlob, Prahlen und Schlechtreden anderer erkennen unsere Mitmenschen schnell als das, was es wirklich ist: - ein schwerer Charakterfehler unsererseits, - und quittieren dies mit Ironie, Nichtachtung und unaufrichtigen Verbeugungen. Oder wir imponieren damit nur schlichten Gemütern, deren Beifall uns kaum weiterhilft; - was bringt es, wenn Millionen Ameisen sich vor uns verbeugen.

Direktes Streben nach Status offenbart immer eine beschränkte Geisteshaltung. Es gibt genug aufgeplusterte Politiker und Medien-Stars, die dies in bester Einfältigkeit demonstrieren.

Klar können wir direkte Anerkennung suchen. Wir erfahren dann aber auch, wie hohl dieser erzwungene Status ist, - wie unaufrichtig andere auf uns reagieren, - wie sie uns schmeicheln während sie uns zutiefst verachten, - wie hinter unserem Rücken gelacht wird.

***ECHTE* Anerkennung**

Echte Anerkennung, wahre Liebe und wirkliche Zuneigung erreichen wir nie durch gezielte Aktionen. Wahre Anerkennung wird immer nur geschenkt, wenn wir

- anderen wirklich helfen
- deren Verdienste uneingeschränkt anerkennen
- ihnen ermöglichen, eigene Fähigkeiten voll zu entfalten etc.

- und dies, ohne gleich Dank zu erwarten, Bedingungen daran zu knüpfen oder zur Selbstdarstellung zu nutzen. Echte Anerkennung erreicht uns mit der gleichen Zwangsläufigkeit, mit der

wir auch die Schattenseiten des hohlen Status erfahren. Sie kommt jedoch oft unerwartet, und selten wann und wie wir es uns erhoffen.

JENSEITS von Status

Aller Status - egal ob hoch oder niedrig - hat jedoch einen grundlegenden Nachteil: *Er macht uns von Meinungen anderer abhängig*. Und diese anderen mögen Hintergedanken haben bei jeder Bestätigung, die sie uns geben. Sie mögen Respekt austeilen oder zurückhalten, um uns in Bahnen zu lenken, die wir nicht wirklich einschlagen möchten. Sehnsucht nach Anerkennung macht uns für diese subtile Erpressung empfänglich. Und - je weniger wir dies erkennen, desto besser greift diese Strategie.

Sobald wir uns von unserer Sucht nach Anerkennung lösen, greift diese Taktik nicht mehr. Die Souveränität, mit der wir dann unser Leben steuern, ist echte Unabhängigkeit. Solange uns noch wichtig ist, wie wir bei anderen ankommen, ist diese Freiheit nicht erreicht.

Praktische Tips

- Wenn Statushunger plötzlich in Ihnen wach wird -
    - verstehen Sie, daß dieses Lebensthema begrenzt ist und nur vorüberzieht
    - behalten Sie Gleichmut, bis die Anwandlung vorbei ist, und
    - erinnern Sie sich, daß Ihr wahres majestätisches Selbst Beifall von außen nicht nötig hat.

- Und wenn die Sehnsucht zu stark wird und Sie Status doch direkt anstreben wollen, - dann versuchen Sie die zu beeindrucken, die *besser*, die *weiter* sind als Sie. Überzeugen Sie die wenigen, die sich *nicht* blenden lassen. Dies läßt Sie schneller wachsen als jedes Bad in der Menge.

- Und wenn Sie merken, daß Sie berühmt sind -

  - haben Sie Spaß daran. Und seien Sie sich klar darüber, daß dies auch ein Test ist. Halten Sie sich frei von trügerischer Selbstherrlichkeit, Unnahbarkeit und Arroganz. Unterbrechen Sie den Zyklus, der Sie in Zukunft sonst unter dem gleichen Hochmut leiden läßt, den Sie jetzt anderen gegenüber zeigen.

  Nutzen Sie Ihren Einfluß und helfen Sie anderen zu wachsen. Sie wandeln die Flüchtigkeit Ihrer Berühmtheit dadurch in natürlichen hohen Status, der Sie *nie wieder verläßt*.

Niedriger Status mag uns beeinflussen (irritieren), solange unsere Aufmerksamkeit auf STUFE 1 bis 5 gerichtet ist.

Natürlicher hoher Status kann uns in allen 14 Stufen zuteil werden.

8 - Manipulation / Täuschung

Heraus-forderung:	**Nicht manipuliert oder getäuscht zu werden** **Zwischen Wahrheit und Täuschung unterscheiden zu können** **Immer größere Klarheit und Wahrheit zu finden**
Aktiv in:	**Manipulation und Täuschung beeinflussen uns von** **Stufe 1 bis Stufe 9** **Die Herausforderung manifestiert sich mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, die wir gerade erleben:** **Stufe 1 - Völlig irreführend** **Stufe 2 bis 4 - Teilweise irreführend** **Stufe 5 bis 8 - Engt unsere Lebenssphäre ein** **Stufe 9 - Subtil**

Diese Herausforderung hat nichts mit *'Ehrlichkeit'* oder *'immer die Wahrheit sagen'* zu tun, wie uns in der Jugend gepredigt wurde. Bei dieser Herausforderung geht es darum, eine tief in uns verborgene Fähigkeit zu aktivieren, mit der wir aus

der Manipulation und Täuschung herausfinden, die uns fast überall begegnet.

Umfassende Täuschung

Wir sind in einer Zeit geboren, die uns massiver und umfassender Täuschung und Manipulation aussetzt. Dies beeinflußt uns teils auf direkte Weise, hauptsächlich aber unterbewußt.

- Vieles, was unsere Eltern uns beibrachten, hörten sie von *ihren* Eltern, und diese wiederum von den Großeltern und immer weiter zurück, ohne daß je jemand geprüft hätte, ob es auch wahr ist. Die meisten dieser Ansichten, Ratschläge, Vorurteile wurden uns eingeimpft, als wir sehr jung und leicht beeinflußbar waren. Viele unserer gegenwärtigen Meinungen, Handlungsweisen und Fixierungen gehen auf diese frühe Programmierung zurück.

  Doch selbst wenn wir genau das Gegenteil dessen tun, was unsere Eltern uns beibrachten, kehren wir nur die Polarität um, statt unseren eigenen, ganz persönlichen Weg zu kreieren.

  Beispiel: Viele Eltern vermitteln ihren Kindern, daß Menschen anderer Hautfarbe, Sprache, Religion, Nationalität, Kleidung, Eßgewohnheiten, - die weniger Freiheit, schlechter bezahlte Arbeit etc. haben, insgesamt auch weniger wert sind. Wir brauchen nur Touristen in anderen – exotischen – Ländern ein wenig zu beobachten, um dies bestätigt zu sehen.

- Vieles, was in Schulen gelehrt wird, ist lange schon widerlegt, und doch werden die veralteten Vorstellungen in immer neuen Schulbüchern nachgedruckt.

- *Alles*, was Regierungen uns mitteilen, dient nur dazu, uns *ruhig* zu halten, nie dazu, uns ehrlich zu informieren. Tendenzielles Berichten, Desinformation, Propaganda, glatte Lügen – ganze Nationen wurden schon durch zielgerichtete Täuschung zugrundegerichtet.

  Und Politiker wollen nur (wieder)gewählt werden, sie würden uns nie unbequeme Wahrheiten eröffnen.

- Das Meiste, was Medien zeigen, ist hochselektiv, tendenziell, überdramatisiert, - und soll uns doch nur dazu bringen Produkte zu kaufen, die wir nicht brauchen.

All dies, und noch viel mehr läßt uns in einem Meer von Manipulation versinken. Umgeben von nackter, hartnäckiger Täuschung fehlt uns die Rettungsleine, die uns zur Wahrheit führt.

Doch das Problem sitzt noch viel tiefer. Klarheit über *materielle* Fakten erhalten wir oft durch Nachforschen und hartnäckiges Fragen.

Wenn wir jedoch zu neuen (höheren) Dimensionen aufbrechen, sind wir auf unbekanntem Boden. Jedes Vorurteil, jede irrtümliche Meinung, jede tief einprogrammierte, fehlerhafte Überzeugung kann uns in zeitraubende Sackgassen führen.

Beispiele dafür sind leicht zu finden: Der weitverbreitete Glaube, daß spirituelle Techniken uns wachsen ließen, - die Überzeugung, daß Gurus, Priester, Heilige etc. fähig wären, uns zu erleuchten, und daß wir nur die richtige Person finden (und bezahlen) müßten, die dies auch tun wird, - die Vorstellung, daß bestimmte Orte (archaische Steinkreise, alte Tempel, mystische Berge etc.) inneres Wachstum fördern, und daß wir nur

dort zu sitzen bräuchten, um ohne viel Aufwand erleuchtet zu werden, -

- all dies läßt uns *nicht* expandieren.

Wie finden wir die rote Linie

Wo finden wir Orientierung in den unendlich vielen Möglichkeiten und Wegen, die uns das Leben ständig bietet? Wo finden wir die rote Linie, die von unserer jetzigen Position aus zu immer größeren Einsichten, Dimensionen, Fähigkeiten, Souveränität und Freude führt?

Informationen aus Büchern und Lehrer schaffen dies nicht. Selbst Werke wie dieses skizzieren nur den Plan, das Schema, die Mechanismen inneren Wachstums. Auch wenn in diesem Text speziell darauf geachtet wurde, keinen bestimmten Kurs vorzuprogrammieren, damit Sie Ihren Weg auf ganz eigene, individuelle Weise kreieren können, kann das Buch nur beschreiben, wo und wie Sie diesen Pfad selbst finden.

Und weiterhin, - bei allem, was wir von außen übernehmen, besteht auch immer die Möglichkeit von Irrtum oder Mißverstehen, selbst wenn dies unwissentlich und unabsichtlich erfolgt.

Wo und wie finden wir Wahrheit? – Und wie können wir sie erkennen und danach handeln, wenn wir sie treffen?

Wir finden Wahrheit, wenn wir beginnen *mit unserer Intuition zu 'sehen'*, - wenn wir eine tief in uns verborgene Fähigkeit aktivieren, die uns unfehlbar erkennen läßt, was wahr ist und was nicht. - Das ist der einzige, wirklich verläßliche Weg.

Doch diese Fähigkeit entsteht nicht automatisch, - und auch nicht, ohne daß wir uns speziell darum bemühen, - und auch nicht, ohne daß wir grundlegende Handlungsweisen und Ansichten über das Leben ändern.

Aus umfassender Manipulation und Täuschung brechen wir nur dann aus, wenn wir *darüber hinauswachsen*. Unsere rote Linie erkennen wir nur, wenn wir *die Expansion wirklich suchen*.

Die tiefe Sehnsucht

- Wahrheit über uns selbst herauszufinden – warum wir ein Leben haben, und was wir daraus machen sollen -
- größer zu werden als das, was wir jetzt sind -
- Fähigkeiten real zu erfahren, die wir tief in uns spüren -

- all dies *muß* da sein. Ohne diese Motivation treiben wir weiter blind im Strom, angeführt von anderen Blinden, die nur so tun, als ob sie etwas wissen.

Und doch kennen wir die rote Line gut, sie hat uns schon oft geleitet. - Es ist die Begeisterung für einen neuen Weg, - der Rausch in Gegenwart einer speziellen Person zu sein, - das blitzartige Verstehen einer Situation, - das klare Gespür, daß unser Leben intensiver wird, wenn wir ein ganz bestimmtes Ziel verfolgen. Genau dort beginnt unsere rote Linie.

Wenn wir ihr folgen, expandieren wir.

Anfangs ist nicht jede Intuition klar genug. Nur wenn wir sie trainieren, wird sie präzise. Erfolge und Mißerfolge lassen uns immer feinere Details erkennen. Die unausbleiblichen anfänglichen Fehlschläge sollten uns nicht entmutigen.

Niemand kann diesen Lernprozeß für uns erledigen, - niemand kann intuitive Fähigkeiten magisch übertragen; - und auch das

gründlichste Sinnieren erspart nicht direkte Erfahrung damit. Nur wir selbst können wirklich verstehen, wie unsere Intuition funktioniert.

Am Ende erkennen wir Täuschung ebenso klar, wie wir Materie wahrnehmen. Wir sehen, welche Herausforderungen wir konfrontieren, neutralisieren müssen, und wie wir daran wachsen werden, - wir erkennen die Hindernisse, die uns entgegenstehen, und wieviel Energie es braucht, sie aufzulösen, - wir spüren das großartige Wesen tief in uns mit immer größerer Klarheit, - und steuern mit dieser Erkenntnis wie selbstverständlich unser Leben.

Nichts leitet uns so klar und präzise wie dieser innere Sinn.

Wie verstärken wir Intuition

Selbsttäuschung beenden

Unsere Intuition wird klarer, wenn wir **aufhören, UNS SELBST zu täuschen**.

- Viele Dinge *wollen* wir auf eine bestimmte Art sehen, oder *möchten gerne glauben*, daß sie so und nicht anders funktionieren, - *obwohl die Wirklichkeit ganz anders ist*.

  Identifizieren Sie diese irrigen Überzeugungen, – und legen Sie sie ab.

  Dies heißt auch *Ihr Leben entsprechend zu ändern*.

  Beispiel: Wir *möchten* daran glauben, daß Medizin alle Gesundheitsprobleme kuriert. Tatsächlich erhalten wir unsere Gesundheit aber nur dadurch, daß wir den Körper besser behandeln und aufpassen, was wir in ihn hineintun. – Ein Raucher, der seinen hartnäckigen Husten mit Pillen

beseitigen will, ohne das Rauchen aufzugeben, hat wenig Chancen grundlegend zu heilen.

- In vielen Bereichen *geben wir vor* größer zu sein oder mehr zu können, als es der Wirklichkeit entspricht.

  Werden Sie sich darüber klar, *welchen Eindruck* SIE *auf* ANDERE *machen WOLLEN* – und prüfen Sie objektiv, ob Sie dieses innere Bild auch füllen.

  Alles was wir nur vortäuschen, sehen andere weit klarer, als wir ahnen. Diese Wahrnehmung der anderen läßt sich kaum irreführen.

  Wir verstärken unsere Intuition, indem wir entweder das *werden*, was wir gern sein möchten, oder - weniger angeben. Beide Strategien funktionieren gleich gut.

  Was *nicht* funktioniert, ist, weiter an Selbsttäuschungen festzuhalten.

  Praktischer Tip: Wenn wir herausfinden wollen, wie andere uns wahrnehmen, brauchen wir uns nur von hinten zu betrachten, – die eine Perspektive, die nie im Spiegel erscheint. So sehen uns jedoch alle anderen die Hälfte der Zeit. – Doch seien Sie nicht zu geschockt.

- Identifizieren Sie bequeme aber irrige Ansichten, die Sie nur äußern, um sozial nicht im Aus zu stehen – und reden Sie dann einfach nicht mehr darüber.

  Beispiel: Krankenversicherung schützt die Gesundheit - tatsächlich können *nur wir selbst* unsere Gesundheit schützen, indem wir zusehen, gar nicht erst krank zu werden.

Auf Manipulation verzichten

Unsere Intuition wird klarer, wenn wir **aufhören, ANDERE zu manipulieren**.

Manipulation kreiert eine Aura um uns, die *uns* zum Ziel dieser Art Verhalten werden läßt. Jeder Versuch andere zu täuschen kommt mit gleicher Intensität, gleichartigen Folgen und zu gleich unbequemer Zeit auf uns zurück – selbst wenn wir dabei nicht erfolgreich waren.

Wenn wir manipulieren, hat das weitere nachteilige Wirkungen auf uns.

- Wer manipuliert verliert die Fähigkeit, zwischen richtig und falsch unterscheiden zu können.
- Wir können nicht klar erkennen, welche Handlungen Erfolg und Befriedigung bringen. - Unsere Entscheidungen führen uns leicht in Sackgassen.
- Aktives Manipulieren hält uns in der Illusion, daß bestimmte – ineffektive – Handlungen Wachstum fördern.
- Es verhindert auch, daß wir Handlungen effektiv ausführen oder erfolgreich beenden können.

Andere Menschen möchten ebensowenig manipuliert werden wie wir selbst. Wenn wir diese Tendenz völlig aufgeben, können wir jeden derartigen Versuch sofort erkennen und so unser Leben von negativen Folgen freihalten. Dies bereitet den Boden für subtilere Wahrnehmungen.

Wirklichkeit erfahren wollen

Unsere Intuition wird stärker, wenn wir **klar sehen wollen, was REAL ist in unserem Leben**.

Tiefe SEHNSUCHT nach Wahrheit stimuliert eine innere Wahrnehmung, die uns vor Manipulation und Täuschung warnt, die ihren Ursprung **IN UNS SELBST** haben. Sie macht uns *eigene*, tief einprogrammierte Neigungen, Einseitigkeiten und Intoleranzen bewußt, die uns *unterbewußt* beeinflussen.

Wir brauchen unserer Sehnsucht nach Wahrheit nur zu folgen. Mit wachsender Klarheit erkennen wir dann, wer wir wirklich sind, und warum wir diese Welt erfahren wollen.

> **Thema dieser Herausforderung ist es, ein tief in uns verborgenes Gespür zu reaktivieren, mit dem wir intuitiv den Weg zu inneren Dimensionen wiederfinden, die lange in Vergessenheit geraten waren.**

Täuschung beeinflußt uns mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, auf die wir fokussieren

In Stufe 1

beeinflußt uns die Herausforderung mit ihrer vollen, überwältigenden Kraft. Hier kann Täuschung unser Leben völlig in Sackgassen führen.

Auf STUFE 1 unterdrücken wir Wahrheiten, die uns nicht passen oder unbequem erscheinen, - und beklagen uns gleichzeitig darüber, daß andere uns betrügen.

Solange wir manipulieren und täuschen, programmieren wir damit weitere Erfahrungen der gleichen Art für *unser* Leben. Täuschung - und auch die Unfähigkeit, zwischen Lüge und Wahrheit zu unterscheiden und höhere Ebenen finden zu können, - bleibt solange ein Lebensthema, wie wir diesen Mechanismus nicht *in uns selbst* stoppen.

Die Herausforderung fängt an sich *grundlegend* zu neutralisieren, wenn wir unseren Fokus auf STUFE 4 verlagern.

In STUFE 2 bis 4

steigt Sehnsucht nach Klarheit in uns auf, - der Wunsch nach echtem, soliden Wissen, und wahrer Erkenntnis, wie wir Größeres erfahren können. Unsere Suche nach höherem Wissen beginnt.

Von STUFE 5 bis 8

empfinden wir Wahrheit als eine rote Linie, die uns aus Orientierungslosigkeit zu wachsender Freiheit und Souveränität führt. Wir verbreiten keine Gerüchte, Fehlinformation und vage Vermutungen mehr, da wir erkennen, daß dies andere – und in der Folge wiederum *uns* – in die Irre führt.

Wir erkennen, daß wir in uns und um uns eine Aura der Klarheit schaffen, wenn wir das, was wir als Wahrheit erkennen, real leben und vorbehaltlos weitergeben. Dies läßt uns in den unzähligen Möglichkeiten des täglichen Lebens intuitiv den Weg sehen, auf dem wir optimal expandieren.

In Stufe 9

wird uns bewußt, daß selbst unsere feinsten egoistischen Impulse andere beeinflussen und ihre natürliche Erkenntnis stören. Auf dieser Stufe können wir Manifestationen dieser Herausforderung jedoch leicht erkennen und auflösen.

Bis Stufe 9 sehen wir die rote Linie als 'Seil', an dem wir uns zu höheren Ebenen emporhangeln. In schwierigen Zeiten halten wir uns daran fest wie an einem Rettungsring.

Von Stufe 9 an offenbart sich dann die wahre Weite und Erhabenheit unseres inneren Seins. Wir spüren die unmittelbare Nähe immenser Größe, Seeligkeit und phantastischen Wissens. Von nun an entfaltet sich unser Leben durch *Inspiration*, die uns in immer faszinierendere Dimensionen führt.

Praktische Tips

- Wahrheit ist mächtig. Je höher die Wahrheit, die wir ausdrücken, desto mehr Energie trägt sie in sich, und desto mehr bewirkt sie.

- Wahrheit, die wir weitergeben, inspiriert andere, *uns* zu vertrauen. Sie stimuliert andere auch, uns Wissen zu geben, *ohne daß wir danach fragen müßten*.

- Wir nehmen die Aussagen anderer mit der gleichen Klarheit wahr, die wir aussenden.

- Wir haben nicht die Verpflichtung, alles auszusprechen, was wir erkennen.

- Und dann gibt es die, die uns aufwendig zu überzeugen suchen, daß dieser Weg nicht funktionieren kann.

  Dies ist jedoch nur ein weiterer Versuch, uns zu manipulieren.

  Unser ungewohntes Verhalten erinnert sie an *ihre eigenen* inneren Fähigkeiten – und an die Tatsache, daß sie sich *nicht* darum kümmern. Sie wollen uns den Mut nehmen, weiter in diese Richtung zu gehen, damit *ihre* Faulheit nicht auffällt.

  Ignorieren Sie diese Art '*Ratschlag*'. Weder haben sich derartige Menschen ernsthaft damit beschäftigt, wie dieser Weg funktioniert, noch können sie fundiert darüber reden. Sie plappern nur Vorurteile nach, mit denen sie uns wieder in das enge Leben pressen wollen, das *sie* für bequem halten.

- Und schließlich - lassen Sie zu, daß Ihre Intuition Sie inspiriert. Je mehr Sie darauf eingehen, desto mehr Faszination kommt in Ihr Leben.

9 - Angst, Sorge, Unsicherheit, Abscheu, Langeweile ...

Heraus-forderung:	**Uns von negativen Gemütslagen befreien, die uns das Leben verderben**
Aktiv in:	**STUFE 1 bis 8**

Angst, Sorgen, Unsicherheit, Abscheu, Langeweile, - sowie Unzufriedenheit, Erschöpfung, Entrüstung und Schadenfreude, - sind negative Stimmungen, die uns das Leben zur Hölle machen können.

Es sind jedoch nur *negative Gemütslagen*, *Launen*, *Stimmungen*, die wir einer ansonsten problemfreien Wirklichkeit überstülpen.

Bedrückende, 'schlechte' Launen können ganze Abschnitte unseres Lebens ruinieren, indem sie sich wie eine schwarze Wolke darüberlegen, ***obwohl es keine wirkliche Ursache dafür gibt***. Sie lähmen unsere Energie, die uns dann in wichtigeren Bereichen fehlt.

Negative Gemütslagen beeinflussen unser Leben weniger intensiv als Ärger, Arroganz, Täuschung und Sucht. Sie haben jedoch die irritierende Tendenz, sich umgehend auf *neue*

Lebensbereiche zu werfen, sobald wir sie in einem bestimmten Bereich neutralisiert haben. Sie sind Herausforderungen, da sie uns hartnäckig mit *immer neuen* Sorgen, Ängsten, Unzufriedenheiten etc. bedrücken.

Bedrückende Gemütslagen entstehen nie aus den (materiellen) Gründen, die wir gewöhnlich als deren Ursprung ansehen. Sie lassen sich auch *nicht* dadurch neutralisieren, daß wir einfach nur unsere Einstellung dazu ändern (so wie wir Widerstände auflösen).

Da jede dieser negativen Stimmungen ganz eigene Mechanismen hat, müssen wir zunächst verstehen, wie sie es schaffen unsere Emotionen so vollständig zu kidnappen. Nur dann können wir unser Leben grundlegend davon befreien.

Angst / Sorgen / Unsicherheit

Fast all unsere Sorgen und Ängste *bilden wir uns nur ein*. Sie verflüchtigen sich nach einiger Zeit ganz von selbst, ohne daß sich das, vor dem wir Angst haben, je materialisiert hätte. Wir brauchen uns nur an die vielen, vergangenen Ängste zu erinnern, die völlig unnötig waren.

Unsicherheit entsteht, wenn wir langandauernder Angst ausgesetzt sind oder waren. Sie ist nie angeboren.

Ängste tauchen fast immer in Situationen auf, denen wir noch nie begegnet sind. Unser Geist rechnet automatisch den schlimmstmöglichen Fall in aberwitzige Höhen hoch, - und unsere Gefühle folgen bereitwillig dieser katastrophalen Ausrichtung. Damit programmieren wir uns jedoch genau die Erfahrung, vor der wir uns fürchten.

Beispiel: Examen rufen leicht Angst hervor. Unsere Furcht kann so groß werden, daß sie all unser Denken blockiert. Scheitern rückt damit in die Nähe des Möglichen.

Es zwingt uns jedoch kein Gesetz, bei Examen (oder anderen heiklen Situationen) nur Furcht zu empfinden. Wir können frei entscheiden, welche Gefühle unsere Erfahrungen begleiten sollen. Statt Angst zu wählen, können wir uns ebensogut für *'Ich hab' das immer geschafft, ich schaffe es auch diesmal'* entscheiden (**'Sure-Mode'**). Das Einstimmen auf diese Gewißheit hilft uns weit mehr als Furcht vor Versagen.

Angst und Sorge sind todsichere Methoden, sich ein problemfreies Leben grundlegend zu verderben.

Wir können Angst nicht dadurch entgehen, daß wir Situationen ausweichen, von denen wir glauben, daß Sie Angst auslösen. Unsere Furcht haftet sich dann nur an *andere* Situationen, Personen oder Gegenstände.

Neutralisieren:

Konfrontieren Sie mit Mut Ihre Ängste und erkennen Sie, wie unnötig sie sind.

Langeweile

Langeweile ist Fehlen inneren Wachstums.

Gefühle von Langeweile zeigen uns, daß wir über unsere gegenwärtigen Aufgaben, Themen oder Lebenssituation hinausgewachsen sind. – Sicher, es ist weit bequemer, die jetzigen (stagnierenden) Umstände beizubehalten, - dadurch wird unser Leben jedoch nicht interessanter.

Alle Langeweile endet, wenn auch unser aktuelles Leben endet. Wir erhalten dann neue Chancen, Interessanteres kennenzulernen. Wenn wir uns jedoch entscheiden bis ans Lebensende in Stagnation zu verharren, liegt möglicherweise viel zähe, ausgedehnte Monotonie vor uns.

Andererseits ist es aber auch völlig *'legal'*, erkunden zu wollen, wie Langeweile sich anfühlt. Tiefverwurzelte Langeweile hat ihren Ursprung oft in vergangenen, turbulenten Zeiten, in denen wir uns intensiv nach Stabilität und Stetigkeit sehnten. Wir suchten dies jedoch nicht in fortwährendem Wachstum, wie die Natur es uns zeigt, sondern in einer festen, unbewegten (materiellen) Umgebung. Unser gegenwärtiges Sein zeigt uns nun diese (materielle) Stabilität, aber auch die Erstarrung, der sie uns aussetzt.

Nun ist Langeweile keine sonderlich attraktive Emotion. Sobald wir daher verstanden haben, was wir daraus lernen wollen, empfiehlt es sich, wieder auf Wachstum umzuschalten.

Wenn Langeweile unser Leben überlagert, ist es hohe Zeit zu prüfen, ob das, wofür wir leben, noch unseren höheren Idealen entspricht, - oder ob nicht der Verzicht auf Ideale uns in Dumpfheit erstarren läßt.

Solange wir nach *immer neuen, weiteren* Horizonten suchen, ist uns *nie* langweilig.

Neutralisieren:

Der einzig sichere Weg Langeweile grundlegend aufzulösen, ist, wieder zu expandieren.

Abneigung / Empörung / Widerwille

Abneigung, Empörung und Widerwille sind Varianten von Langeweile. Wir *fordern*, daß die Realität *unseren* Ansprüchen entsprechen muß, - und zwar in extrem engem Rahmen. Wir sind fest davon überzeugt, daß Leben nur dann wert ist gelebt zu werden, wenn es Standards erfüllt, die *wir* setzen (politische oder religiöse Erwartungen, Luxus, Privilegien, bestimmtes soziales Verhalten anderer etc.). Dies reduziert die Bandbreite unseres Lebens jedoch auf äußerst enge Grenzen.

Sind diese Ansprüche *nicht* erfüllt, verschleiern Widerwille und Entrüstung unser Gefühl. Wir versuchen 'unerwünschte' (unpassende, neue, unbequeme) Ereignisse dadurch abzustellen, daß wir unser Leben nur auf vertrauten, abgeschotteten Wegen führen. Uns soll nichts begegnen, das wir uns nicht vorstellen und nicht steuern können.

Doch was wir uns vorstellen oder steuern können, ist *nur ein winziger Teil* des kaleidoskopisch farbenfreudigen Seins um uns herum. Die Energien, die wir auf Überwachen, Filtern und Kontrollieren unserer Umgebung richten, verhindern, daß wir je unsere starkbewachten Grenzen verlassen.

Abneigung, Empörung und Widerwille enden, wenn unser jetziges Leben endet. Für unsere nächste Verkörperung können wir uns dann entscheiden, ob wir ein weiteres Leben auf diese lähmende Laune verschwenden wollen, oder ob eine offenere, flexiblere Haltung nicht besser wäre. Abneigung, Empörung etc. werden uns immer von neuem überschatten, bis wir sie grundlegend neutralisiert haben. Warum daher die Herausforderung nicht gleich in *diesem* Leben auflösen!

Neutralisieren:

Abneigung, Empörung, Widerwille etc. verschwinden automatisch, wenn wir uns auf *Neues, Aufregendes ausrichten, an dem wir wachsen können*. Jedes tiefe Engagement dieser Art läßt negative Launen ganz von allein wegfallen.

Erschöpfung

Aktivitäten, die uns inspirieren, ermüden uns nicht. Faszination läßt uns sogar weit über gewohnte Grenzen hinauswachsen.

Gewiß, Herausforderungen können körperlich und emotional erschöpfen. Expandieren heißt ja, beharrlich wach sein und ständig unser Leben zu erweitern, und dies kann tiefe Sehnsucht nach Unbeschwertheit und Ruhe auslösen.

Um diese Spannung auszugleichen, erleben wir regelmäßig Zeiten, in denen wir weniger aktiv sind, - ähnlich wie Wach- und Schlafzustand sich abwechseln, um Geist und Körper zu regenerieren.

Die Gelassenheit, die wir in diesen Ruheperioden erfahren, mag uns so attraktiv erscheinen, daß wir sie festhalten wollen. Doch sowenig sich Schlaf und Traum ausdehnen lassen, sowenig lassen sich auch Regenerationszeiten verlängern.

Sollten wir dies dennoch versuchen und alles abweisen, was die momentane Stabilität gefährden könnte, wird unser Leben zur schalen Routine, - was wiederum Langeweile und Ermüdung fördert.

Wir müssen *die Grundursache unserer Erschöpfung* beseitigen. Erschöpfung hört nur dann auf, wenn unser Leben uns nicht mehr langweilt. Ermüdung verschwindet ganz automatisch, wenn unser Leben uns (wieder) fasziniert.

Neutralisieren:

Wenn Arbeit uns erschöpft, liegt das fast immer daran, daß sie uns nur noch Geld bringt, uns ansonsten aber nicht mehr inspiriert. Wir fühlen, daß Leben *mehr* sein sollte, - daß das wahre Leben an uns vorbeizieht, - daß uns Wichtiges entgleitet, egal wie hoch unser Gehalt ist. Und das genau ist es, was uns erschöpft.

Eine Lösung mag sein, den Job aufzugeben und attraktivere Arbeit zu suchen, - oder uns selbstständig zu machen, - oder den Grund für unsere Ermattung herauszufinden und die Arbeit so zu verändern, daß sie uns wieder interessiert.

Die negative Alternative wäre, weiter erschöpft zu sein.

Praktischer Tip:

Erschöpfung entsteht auch durch all das Unerledigte, das wir beständig vor uns herschieben. – Die Anrufe, vor denen wir uns drücken, - die wichtigen Briefe, die in einem Wust Werbung untergehen, - die ausgebrannte Glühbirne, die die Kellertreppe gefährlich macht; - die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

All diese noch offenen Dinge in Schach zu halten kostet wesentlich mehr Energie, als sie zu erledigen.

Sobald wir uns von dem Ballast befreien, fällt automatisch auch dieser Grund für unsere Erschöpfung weg. Wir haben dann erheblich mehr Energie für wichtigere Themen.

Und wie schaffen wir das? –

Ganz einfach! – *Schließen Sie alles Unerledigte so schnell wie möglich ab.* Setzen Sie genug Zeit, Energie und Sorgfalt dafür ein, damit die Dinge nicht nochmals hochkommen.

Dies bedeutet auch, *unerwünschte Einflüsse aus unserem Leben zu entfernen*.

Unzufriedenheit

Es gibt zwei Arten der Unzufriedenheit:

- Konstruktive Unzufriedenheit entsteht, wenn wir aus einer Situation herausgewachsen sind, die uns aber noch festhält. Dies läßt uns nach einer Umgebung suchen, die Wachstum fördert, statt es zu ersticken, nach progressiveren Partnern und Freunden, nach einem Umfeld, das unseren erhöhten Ansprüchen genügt etc.
- Destruktive Unzufriedenheit ist Schmollen, Jammern, Klagen, alles und jedes negativ sehen, nur die 'schlechte' Seite in Betracht ziehen etc.

Diese Herausforderung dreht sich nur um *destruktive* Unzufriedenheit. Die erste Variante ist keine behindernde Laune.

Unzufriedenheit hindert uns daran, Ziele zu erreichen und Wünsche zu verwirklichen. Sie bewirkt zudem, daß erreichte Ziele uns nicht die angestrebte Befriedigung bringen. Selbst wenn wir hochmotiviert waren und allen materiellen Erfolg hatten nach dem wir uns sehnten, bleiben wir unerfüllt.

Wenn diese destruktive Stimmung in unser Leben tritt, hat es kaum Zweck, Anstrengungen zu vergrößern, oder auf Ereignisse, Wünsche und Intentionen Einfluß zu nehmen. Der Grund für diese Blockade ist *nicht* fehlender Einsatz unsererseits.

Wir erfahren diese Art Unzufriedenheit, *weil wir ANDEREN nicht erlauben, die von ihnen gewünschte Befriedigung zu erreichen*. Unsere eigene blockierende Haltung anderen gegenüber – so gering sie auch sein mag - löst die negative Gefühlslage *in uns* aus. Solange wir andere blockieren, behindern wir auf subtile Weise damit immer auch uns selbst.

Wenn wir diese Einmischung aufgeben, und zulassen, daß andere ihr Leben auf *ihre* Weise führen können, neutralisiert sich diese Herausforderung.

Nun kann es passieren, daß wir auch nach Ablegen dieser Tendenz keine unmittelbare Wirkung fühlen. Dies liegt daran, daß wir unbewußt noch zögern auf *jedes* – auch das geringste - Steuern anderer zu verzichten. – Die Herausforderung ist erst dann wirklich neutralisiert, wenn unsere Handlungen uns wieder die angestrebte Befriedigung bringen.

Varianten

Destruktive Unzufriedenheit manifestiert sich auch als

- der Versuch Aufmerksamkeit zu erhalten. – Wir möchten die Energie (Aufmerksamkeit) anderer haben, da wir selbst nicht genug davon erzeugen. Damit erreichen wir jedoch nur das Gegenteil: - Jammern und Klagen ist so unattraktiv, daß andere dieses dumpfe Gefühl nicht mit uns teilen wollen, - und anfangen uns auszuweichen.

  Es funktioniert genau andersherum: - Wenn wir *aufhören* Unzufriedenheit zu verbreiten und stattdessen eine positive Haltung einbringen, haben wir weit größere Chancen Energie und Aufmerksamkeit zu erhalten.

- der Versuch Stärke und Überlegenheit zu demonstrieren. Mit harscher Kritik wollen wir zeigen, wie stark wir sind.

  Was wirklich passiert, ist jedoch dies: - Wir ziehen andere *herunter*, *statt ein HÖHERES Niveau der Stärke zu erreichen*.

  Verursacht wird derartiges Verhalten vielfach durch Mißmut über die eigene Schwäche, und Neid auf Freiheit

und Souveränität anderer. Jeder, der *mehr* Energie und Unabhängigkeit hat als wir, erinnert uns ungewollt an unsere Schwäche, - und auch an unsere Unwilligkeit, aus eigener Kraft mehr Energie aufzubauen.

Bei dieser Art, *'Stärke'* zeigen zu wollen, verlieren jedoch alle.

Das Problem ist leicht gelöst: - Wir brauchen nur zu dem zu werden, was andere in uns sehen sollen.

Neutralisieren:

Ändern Sie das, womit Sie unzufrieden sind, - oder lassen Sie es los, - oder akzeptieren Sie es so wie es ist, - oder kreieren Sie eine bessere Version davon; - aber klagen und jammern Sie nicht darüber.

Geben Sie blockierendes Verhalten auf. Lassen Sie zu, daß andere ihre Vitalität und Fähigkeit auf ganz eigene Weise entfalten. Dadurch lösen Sie diese Herausforderung – und Ihre Unzufriedenheit - auf.

Schadenfreude

Schadenfreude ist mangelnde Bereitschaft, Freude auf *positive* Weise zu schaffen – uns selbst und anderen. Schadenfreude geht immer auf Einfallsarmut und fehlende Kreativität zurück. Lachen über das Leid anderer, oder deren Verspottung läßt *uns* in *unserer* Zukunft zum Ziel ähnlicher Boshaftigkeit werden.

Neutralisieren:

Kreieren Sie Spaß nicht auf Kosten anderer. Stellen Sie sich einfach auf eine positivere Haltung um.

Emotionale Zyklen

Intensive Emotionen, die sich auf bestimmte Personen, Objekte oder Ereignisse richten, sind klare Zeichen, daß wir die *gesamte* Bandbreite einer Interaktion erfahren wollen. Das schließt aber immer auch *'die andere Seite der Medaille'* mit ein.

Wenn wir negative Launen *an anderen auslassen*, programmieren wir genau in dem Moment, daß wir *auch* erfahren werden, wie sich dies *von der 'Empfängerseite' aus* anfühlt.

Wenn wir z.B. gelangweilt oder unzufrieden sind, entsteht leicht Neid auf alle, deren Leben interessant und glücklich ist. Wenn wir nun deren Glück zerstören oder einschränken (damit wir in unserem Elend nicht allein sind), programmieren wir nicht nur die Langeweile und Unzufriedenheit, die wir *jetzt* gerade erfahren, *nochmals* für unsere Zukunft, sondern veranlassen damit auch, daß *unser* Lebensglück ähnlich intensiv gestört wird.

Dies ist keine 'übernatürliche Vergeltung', sondern ein hochpräziser, unbestechlicher Prozeß, der uns nur zeigen soll, wie unser Handeln sich auf andere auswirkt.

Die vergessene Ursache

Unser 'Vertrag', auch die *'andere Seite der Medaille'* erfahren zu wollen, aktiviert sich automatisch, wenn förderliche Bedingungen dafür in unser Leben treten.

Es kann jedoch viel Zeit zwischen unserer ursprünglichen egoistischen Handlung und der Möglichkeit, dies von der 'Empfangsseite' her zu erfahren, vergehen. Wir erinnern uns dann oft nicht mehr daran, daß *wir selbst* die (unangenehme) Situation ausgelöst haben, mit der wir konfrontiert sind. Wenn

wir nun *erneut* mit negativen Gefühlen reagieren, fangen wir uns in einem endlosen Zyklus, in dem wir die gleichen intensiven Emotionen immer wieder aktiv und passiv manifestieren.

Wenn uns erst einmal bewußt ist, daß dieser Mechanismus existiert, können wir leicht aus diesem Kreis ausbrechen. Wir brauchen dazu nur auf Emotionen wie Triumph oder Rache, Verachtung oder Ängstlichkeit, Unersättlichkeit oder Verlust verzichten, - und zwar in dem Augenblick, in dem derartige Gefühle in uns aufsteigen.

Praktische Tips

- Wenn wir anderen *und uns selbst* vermeintliches oder reales Unrecht oder Fehler vergeben, befreit uns dies von der Bindung an vergangene Ereignisse, die wir ohnehin nicht mehr ändern können.

  Vergeben neutralisiert negative Launen wie Rache, Neid, Unsicherheit etc.

- Heutzutage entsteht viel Angst durch Papier (Rechnungen, Briefe, Nachrichten, Steuerbescheide etc.). Doch dreht es sich auch hier fast immer nur um Papier – d.h. um Überweisen von Geld(scheinen). Unser Leben, Überleben oder unsere Sicherheit sind davon nie wirklich bedroht.

  Klar, Geld ist Mittel zum komfortablen Leben, und Mangel an Geld wird mit geringerem Komfort gleichgesetzt. Aber Komfort ist nicht alles.

  Neutralisieren (bezahlen) Sie Papier ruhig mit Papier, Sie können sowieso nicht ewig daran festhalten, - doch

lassen Sie nicht zu, daß *bedruckte Zettel* Sie aus dem Gleichgewicht bringen.

- Sie halten es für völlig unmöglich, *alle* unerledigten Dinge abzuschließen, da ständig mehr hinzukommt, als Sie zuendebringen.

  Nun denn, – entscheiden Sie einfach, was wichtig ist, und was nicht.

  Geben Sie *alles Unwichtige* auf und beeilen Sie sich mit dem Rest. Zu einem bestimmten Zeitpunkt sind Sie dann völlig frei.

  Es gibt ein altes, indisches Sprichwort: - ***'Tun, tun - GETAN.'***

- Nur wenige wissen, wie echte Freiheit sich anfühlt. - Ein Zustand, in dem nichts und niemand Zeit und Energie von uns fordert; - in dem nichts Dringendes erledigt werden muß; - ein Zustand immenser Kraft in einem vitalen, mitreißenden **JETZT**, das sich bis in die Unendlichkeit erstreckt. In diesem Zustand ist **ALLES** möglich. In echter Freiheit gestalten wir unser Leben nach *eigenen* Vorstellungen und Wünschen.

  Es lohnt sich der Aufwand, dies zu erfahren.

10 - Sucht / Gier

Heraus-forderung:	**Frei von jeder Sucht sein** **Verhindern, daß Gier unsere Entwicklung einschränkt oder stört**
Aktiv in:	**Sucht und Gier beeinflussen uns von_ Stufe 1 bis Stufe 10** **Die Herausforderung manifestiert sich mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, die wir gerade erleben:** **Stufe 1 - Völlig überschattend** **Stufe 2 bis 4 - Teilweise überschattend** **Stufe 5 bis 9 - Engt unsere Lebenssphäre ein** **Stufe 10 - Subtil**

Was ist Gier?

Gier ist ein egoistischer Drang, materielle oder immaterielle Lebenskomponenten weit über unseren Bedarf hinaus anzuhäufen. Gier äußert sich auch in Form von Ungeduld, Geiz, oder in dem Hang, Situationen, die wir bereits zur Genüge kennen, wieder und wieder durchleben zu wollen.

Jeder, der diese Herausforderung als Thema hat, ist derart fasziniert vom

- *reinen Anhäufen* (Status, materielle Objekte, Sicherheit etc.), oder vom
- *Drang vergangene Erlebnisse zurückzuholen* (Macht, Bestätigung, die Zuneigung anderer, das Erfahren von Verliebtheit, Rausch etc.),

daß ihm weder Zeit noch Energie für inneres Wachstum bleibt.

Gier ist eine Verwirrung des Geistes. Sie läßt uns einen *lächerlich kleinen* Teilbereich unseres Lebens als so überzogen wichtig erscheinen, daß wir den 'Rest' komplett ignorieren. Gier blockiert in uns *jede* Rücksicht anderen gegenüber. Sie verhindert, daß wir *die ganze Welt* als 'die Unsrige' erkennen.

Diese Desorientierung bleibt solange ein Lebensthema, wie wir weiterhin blindlings Materie, Macht, Status etc. anhäufen, - und die Bedürfnisse und Rechte anderer mißachten oder eiskalt übergehen.

Der Abbau derartigen Verhaltens neutralisiert die Herausforderung. Dies hat die angenehme 'Nebenwirkung', daß die Gier und Rücksichtslosigkeit *anderer* *unser* Leben dann nicht mehr beeinträchtigen kann.

Die begrenzte Wirkung materiellen Besitzes

Wenig Dinge bringen die Befriedigung, die Werbung verspricht. Sobald der anfängliche 'Kaufrausch' verflogen ist, sind wir oft tief enttäuscht, wie wenig Freude uns die neue Sache gibt. Nur kurze Zeit später treibt ein Gefühl unerfüllter Sehnsucht uns dann erneut dazu Sachen zu kaufen.

Menschen, die sich alle materiellen Wünsche erfüllen können, aber keine Orientierung über Materie hinaus haben, verlieren sich oft in Tätigkeiten, an denen sie nicht wachsen: - Wohltätigkeit ohne jedes echte Engagement, Anhäufen überteuerter Artefakte, Beteiligung an sozialen Zirkeln, die nur auf Show gerichtet sind, etc.

Die Leere und Langeweile, die derartige Menschen ausstrahlen, zeigt, daß Anhäufen von Geld, Kunstobjekten, Land, Macht, materieller 'Sicherheit' etc. *weit weniger* interessant und reizvoll ist, als es auf den ersten Blick scheinen mag.

Für inneres Wachstum spielt Besitz keine Rolle

Je höher wir gehen, desto mehr erfahren wir Materie als einen bloßen Teilbereich des Lebens. Dieser Einfluß auf uns nimmt in dem Maße ab, in dem sich unsere Wahrnehmung weitet. Materielle Faktoren ziehen uns weniger an, da uns *das Neue, Subtile*, das wir gerade entdecken, weit mehr fasziniert.

Der Vorgang funktioniert jedoch nicht andersherum!

VERZICHT auf Besitz fördert den Aufstieg in höhere Ebenen NICHT IM GERINGSTEN.

Erst *nachdem* die höhere Stufe erreicht ist, - wenn wir sie konkret erleben, - haben materielle Faktoren weniger Einfluß auf uns.

Entsagung ist ein Irrweg

Die Vorstellung, daß höhere Stufen sich nur entfalten, wenn wir materiellem Besitz entsagen, ist ganz einfach falsch.

Dynamisches Wachstum hat *nichts* mit Entsagung, Verzicht oder Abkehr von der Welt zu tun. Im Gegenteil – derartige Gefühle behindern Wachstum nicht nur, sie blockieren es total.

Verzicht, Entsagung etc. ist nur eine ins Gegenteil verkehrte *negative* Bindung an abgelehnte Objekte oder Situationen. Verzicht etc. *befreit uns NICHT davon*.

So wie Haß nur eine negative Fixierung auf die verhaßte Person offenbart, so ist auch Entsagung etc. *nur die negative Bindung* an die versagten Dinge, nie Unabhängigkeit davon. Solange etwas, von dem wir frei sein wollen, in unserem Leben noch eine (negative) Rolle spielt, sind wir nicht frei davon.

Entsagung ist außerdem immer *auf die Vergangenheit* gerichtet. Wir blicken ewig *zurück*, um von Taten, Gefühlen und Gedanken loszukommen, die längst hinter uns liegen. Dies inspiriert keine Dynamik für zukünftige Expansion.

Solange wir nach Freiheit *von* etwas streben,
statt nach der Freiheit *zu etwas hin*,
haben wir echte Freiheit noch nicht gefunden.

Echte Souveränität erreichen wir nie durch Verzicht auf Lebenselemente, sondern nur durch Erfahren neuer, großartigerer, faszinierender Dimensionen. Wir erreichen höhere Stufen, weil sie uns mehr anziehen als unsere jetzige Ebene. Daß der alte Zustand dabei überflüssig wird und wegfällt, ist eine Nebenwirkung, nicht das Hauptziel.

Beispiel: Wenn wir von einem Radiosender mit 'langweiliger' Musik zu einem interessanteren Programm wechseln, sehen wir dies nie als einen 'Verzicht auf lahme Musik', sondern als eine willkommene Wende zum Besseren.

Der Drang, bekannte Situation und Gefühle wieder und wieder erleben zu wollen

hat seinen Ursprung in dem Glauben, daß dies das einzige Leben ist, das wir je haben, - und daß wir – wenn wir hier etwas verpassen – nie weitere Chancen dazu erhalten.

Obwohl dies nur eine unbegründete, fiktive Idee ist, engt sie das Leben vieler Menschen erheblich ein. –

Solange wir glauben, daß es nur *ein* Leben gibt, versuchen wir soviel Sinnesgenüsse wie möglich darin unterzubringen. Diese Tendenz überträgt sich gewöhnlich auch in die reiferen Phasen unseres Lebens, ohne daß wir dies je hinterfragen. Und so versuchen wir aufregende Erfahrungen unserer Jugend wieder und wieder zu erleben - mit immer geringerem Erfolg, – statt die begrenzte Bandbreite dessen zu erkennen und uns neue, interessantere Dimensionen zu erschließen. Am Ende unseres Lebens blicken wir dann resigniert zurück und fragen uns, was das nun alles sollte.

Lassen Sie nicht zu, daß irrationale Glaubenssätze Ihr Leben in diese Sackgasse lenken. Entscheiden Sie sich für souveränes Verhalten, unbeeinflußt von überkommenen, ungeprüften Denkmustern.

Sucht

Sucht ist ein belastendes Wort. So belastend, daß wir es auf Personenkreise abschieben, die weit von unserem regulären sozialen Umfeld entfernt sind. 'Geringere' Süchte unmittelbar in unserer Nähe (Rauchen, Trinken, Medikamente etc.) heißen *'Abhängigkeit'* oder *'Problem'* oder *'Angewohnheit'*, um die bedrohlichere Bedeutung von uns fernzuhalten.

Doch – egal wie wir es nennen – *jede* Art Sucht verzerrt unsere Wahrnehmung erheblich:

- Sie läßt uns *hochaggressiv* reagieren, wenn unsere Abhängigkeit kritisiert oder auch nur diskutiert wird, - selbst wenn dies eine Lösung aufzeigen könnte.
- Sie läßt uns *jedes* – selbst das absurdeste, haltloseste – Argument anführen um unsere Sucht zu rechtfertigen.
- Sie läßt all unser Leben um unsere Abhängigkeit rotieren, - und blockiert so jede andere Orientierung.
- Sie läßt uns so sehr davor zurückschrecken unser Problem mit anderen zu besprechen, daß wir auch Menschen meiden, die uns tatsächlich helfen könnten.
- Sie läßt uns Scheuklappen tragen, deren wir uns nicht bewußt sind.

All dies läuft automatisch ab, solange wir von Sucht gesteuert werden. Wir haben nicht den geringsten Einfluß darauf.

Es hat wenig Zweck einen Süchtigen zu ermahnen, die Abhängigkeit doch aufzugeben. Er hat diese Erfahrung als Thema gewählt und muß sich damit auseinandersetzen, - muß lernen, mit der Zerrissenheit umzugehen, die damit zusammenhängt, - muß seinen eigenen Weg finden, der aus dem Zustand herausführt, selbst wenn dies bis an sein Lebensende dauert, und darüber hinaus.

Es gibt keine 'magische' Errettung aus Sucht, kein spirituelles Zauberwort, keine Beschwichtigung, keine Schönfärberei, kein Wegrationalisieren. Nichts dieser Art hilft das Problem zu lösen oder die Folgen abzuschwächen, egal wie gern wir hätten, daß die Welt sanfter wäre. Die Welt ist dazu da uns zu zeigen,

was in uns real ist. Und das schließt die gesamte Bandbreite der möglichen Erfahrungen mit ein.

Wer Sucht als Thema hat, kann nur *selbst* das Problem lösen. Wer davon loskommen möchte, kann *nur selbst* den Schalter finden, der ihn aufhören läßt, - kann *nur selbst* die Stärke aufbringen, die ihn befreit, - *um dann* – wenn dies gelungen ist – immense innere Kraft zu besitzen, die er nicht anders erlangen konnte.

Ein Anzeichen zeigt uns, daß wir loskommen wollen: - das vage Gespür, daß jenseits der Sucht anderes existiert, - ein Erahnen größerer Freiheit außerhalb der Box, in der wir leben.

Wenn wir dies in uns fühlen, - und wenn wir bereit und willig sind uns zu verändern, dann gibt es einen Weg, der *jede* Sucht beendet:

Auf *Attraktiveres* fokussieren

Wenn Anderes (Neues) uns stärker anzieht, heißt das, daß wir unserer Sucht *müde* sind. Wenn unser Interesse zu anderen Themen wechselt, existiert auch immer ein Impuls, die Energie und Disziplin zu finden, die unsere Abhängigkeit grundlegend beendet. Es ist allein unsere Entscheidung, ob wir diese Gelegenheit ergreifen – oder nicht.

Und tiefere Sucht

Doch – wenn wir die Merkmale von Sucht anschauen, - finden wir einiges davon nicht auch in *unserem* Leben wieder, - selbst wenn uns keine der üblichen Süchte dominieren?

Wollen wir nicht so sehr die materielle Welt fühlen, sehen, riechen, hören, anfassen und darin handeln, daß wir uns anderes nicht einmal vorstellen können? – Schrecken wir nicht schon vor

dem Gedanken zurück, die Welt irgendwann verlassen zu müssen, - vor der Vorstellung, *nicht* unsere tägliche Dosis davon zu haben, - vermeiden wir nicht, dies überhaupt in Betracht zu ziehen, mit anderen darüber zu sprechen, und werden wir nicht aggressiv, wenn jemand uns daran erinnert?

Ist das nicht *exakt*, wie Sucht sich anfühlt, – es *völlig normal* zu finden, unstillbaren Hunger nach ständig wiederkehrenden Erfahrungen zu haben, - wie selbstverständlich Materie für einzig relevant zu halten, - vehement jede Vorstellung zurückzuweisen, daß Wahrnehmen, Erfahren, Leben einer *anderen* – *größeren* – Realität überhaupt möglich sein könnte?

Warum kehren wir zu immer dem gleichen, begrenzten Spielfeld zurück, das der majestätischen Größe und den immensen Fähigkeiten, die wir tief in uns fühlen, so ganz und gar nicht gerecht wird. –

Sicher, - momentan liefert das materielle Weltbild eine bequeme Ausrede, darüber *nicht* nachzudenken. Sind wir doch nur eine zufällige Melange verwirbelter Chemie, und unser Bewußtsein kaum mehr als ein belangloser Zufall – wie eminente Experten meinen – wozu also Gedanken daran verschwenden.

- Klar. –

Doch gab es da nicht auffällig viele, sehr weise Menschen seit frühesten Zeiten, die sagten, daß Leben *mehr* ist als Materie, und unzählige Wege wiesen, aus dieser Fixierung auszubrechen? Zählen diese Weisen nicht zu den geachtetsten Personen aller Zeiten? Und ist dies nicht Hinweis genug, daß es sich lohnt herauszufinden, wie unsere grundlegendste Sucht sich auflösen läßt?

Wie fangen wir es an?

Ein einfacher Mechanismus zeigt uns, wie wir aus dieser Abhängigkeit ausbrechen, wie wir den Schleier, der vor unseren Augen liegt, zerreißen: -

Wir bleiben nie lange in dieser Welt. Wir verlassen sie gewöhnlich nach kaum mehr als sechzehn Stunden. Unsere Sehnsucht danach schwindet dann ganz von allein. Egal, wie gern wir wachbleiben wollen, egal, welch packende Aktivitäten wir erleben, - nichts 'Körperliches', nichts Physisches kann uns so intensiv fesseln, daß wir hier *bleiben* könnten. Wir *müssen* ganz einfach einen Ruheplatz suchen, den Körper zudecken, die Augen schließen und in einen ganz anderen Zustand treiben. Das ist es, was radikal alle Verlockung dieser Welt beendet.

'*Müde* werden' ist also der Mechanismus, der jede Sucht stoppt.

Und wir können leicht Zeichen dafür in *unserem* Leben finden: - Wir *sind* es müde, immer die gleichen, lästigen, ewig wiederkehrenden, belanglosen Abläufe zu erleben. – Gewiß, - wir haben auch angenehme Zeiten, - klar, - doch wie lange dauert es denn, bis wir uns wieder beklagen, - daß uns langweilig ist, - daß unsere Freiheit, Fähigkeiten, unser Fortkommen und Wachstum, behindert werden, - daß nicht anerkannt wird wer wir sind, und was wir wirklich können, - und schließlich auch, daß wir mit all unserem Geld nichts kaufen können, was wirklich Freude bringt.

Wir ahnen, daß dies nicht alles ist, daß Größeres existiert, obwohl wir kaum sagen können, was, und wo, und wie wir es erreichen könnten.

Doch brauchen wir das Materielle nicht einmal zu verlassen um dessen Sog zu entkommen. Wir müssen nur den Einfluß auf

uns verringern. Wir müssen nur verstehen, was unsere Wahrnehmung verzerrt oder behindert – und ausreichend Energie investieren, dies zu beenden.

Wir haben *das Recht*, uns aus diesem hypnotischen, umfassenden Einfluß zu lösen. Und wir haben das Recht und die Fähigkeit, die große Freiheit zu erfahren, die wahre Unabhängigkeit von jeder Sucht mit sich bringt.

Es lohnt sich, dieses Ziel anzusteuern.

Sucht und Gier manifestieren sich mit unterschiedlicher Intensität - abhängig von der Stufe, auf die wir fokussieren

In Stufe 1

kann uns diese Herausforderung total überwältigen und unser Leben auf einen gänzlich irrelevanten Lebensinhalt ausrichten.

Auf Stufe 1 greifen wir eifrig nach dem Besitz anderer, - und klagen gleichzeitig darüber, wenn *wir* gezwungen werden, einen Teil *unserer* materiellen Güter aufzugeben. Wir setzen eigenes Vergnügen rücksichtslos durch, ohne darauf zu achten, ob dies das Leben anderer stört, - aber protestieren heftig, wenn *uns* dies passiert.

Diese Desorientierung behindert uns solange, wie wir sinnlos Materie sammeln, - und auch solange wir die Bedürfnisse und Rechte anderer übergehen oder als minder wichtig ansehen.

Die Herausforderung fängt an sich aufzulösen, sobald wir unseren Fokus auf Stufe 4 verlagern.

In Stufe 2 bis 4

beginnen wir zu zweifeln, ob materieller Besitz, Macht, Status etc. uns das Glück bringen, das wir davon erwarten. Wir richten aber immer noch viel Energie darauf, mehr Status zu erreichen, und Gegenstände anzuschaffen, zu putzen und vorzuzeigen.

In Stufe 5 bis 9

erkennen wir, daß Zeit und Energie, die wir auf das Verwalten unwesentlicher Besitztümer aufwenden, für unser Wachstum fehlen. Das Kaufen überflüssiger Dinge bringt uns nicht mehr die Freude, die sie uns früher gab. Werbung hat keinen Einfluß mehr auf uns.

Wir prüfen, was wir *wirklich* brauchen, und befreien uns von dem Zwang ständig Neues kaufen zu müssen.

Wir merken, daß sich uns jederzeit und überall Wachstumsgelegenheiten im Überfluß bieten, - und daß *all* unsere Wünsche und Bedürfnisse auf wundersame Weise in Erfüllung gehen.

In Stufe 10

erfahren wir die subtilste Form von Sucht und Gier.

Sogar hier blockieren wir damit noch die völlig freie Expansion unseres Lebens, indem wir unsere Energie auf einen eng begrenzten Bereich konzentrieren.

Gegen Ende der Stufe 10 können wir Manifestationen dieser Herausforderung jedoch leicht erkennen und auflösen.

Praktische Tips

- Materie allein behindert Wachstum nicht. Was uns einengt, ist unsere *Bindung* daran, und *die Energie und Zeit, die wir dafür aufwenden*. Und wenn wir alles Geld der Welt besäßen, - solange dies Geist und Gefühle nicht beeindruckt, beengt es unser Leben nicht.

- Fokus auf Geld allein reduziert Leben auf einen erbärmlich kleinen Bereich. Leben hat *mehr* Würde und *höhere* Ziele als *'Aktionären größtmöglichen Gewinn zu bringen'* oder *'als reichster Mann der Welt zu sterben'*.

- Die gesamte Geschäftswelt gehorcht einer einzigen, einfältigen Regel: *Kauf etwas, - verkauf es teurer.*

  Fällt einmal der Glanz weg, mit dem Geschäftsleute und Manager sich gern bekleiden, bleibt immer nur dieses naive Spiel übrig. - Lassen Sie sich von all dem 'Hype' und überzogenen Anspruch nicht allzusehr beeindrucken.

- Verschwenden Sie keine Energie darauf, überkommene Zustände zu bekämpfen. Erkunden Sie stattdessen neue, attraktivere Lebensebenen. Die alten Zustände fallen dann ganz von allein weg, ohne jedes Forcieren.

- Und glauben Sie niemandem, der Sie zu überzeugen sucht, daß Sie nur expandieren, wenn Sie Besitz aufgeben. Mit größter Wahrscheinlichkeit ist *er* derjenige, der ihn gern haben möchte.

Widerstände

Auf unserem Weg in höhere Ebenen können Widerstände auftreten, die unseren Fortschritt behindern.

Diese Widerstände *können* auftreten, *müssen* es aber nicht. Sie werden erwähnt, damit wir ihre Mechanismen erkennen und sie neutralisieren können, *bevor* sie uns blockieren.

Widerstände sind emotionale Einstellungen, die uns das Leben schwer machen. Sie lassen Situationen in negativem oder deprimierendem Licht erscheinen. Sie erzeugen Bedrückung, Verzweiflung, Trostlosigkeit etc. und richten unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle, die Wachstum nicht fördern.

Widerstände haben nichts mit Herausforderungen zu tun. Sie mögen zwar auch die Form starker Emotionen annehmen, lassen sich aber *umgehend* und so vollständig auflösen, daß sie uns nie wieder stören - falls wir dies wünschen.

Alle Widerstände lassen sich neutralisieren, indem wir unsere Einstellung dazu ändern.

Auch hilft es beim Auftreten von Widerständen, mit Geduld auf deren vorhersehbare Auflösung zu warten, während wir parallel dazu unbeirrt unsere Expansion vorantreiben.

Hunger, Durst, Hitze, Kälte, Insekten etc.

Körperliche Unbequemlichkeiten dieser Art rufen leicht so starke Irritation hervor, daß wir erhebliche Energie und Zeit aufwenden, sie zu vermeiden oder abzustellen. Diese Energie fehlt dann für innere Expansion.

Geänderte Einstellung:

Wir legen fest, wieweit wir diesen Faktoren erlauben, die Entfaltung unseres Lebens zu stören. Wenn wir uns *entscheiden*, Aufmerksamkeit davon abzuziehen und auf Wachstum zu richten, lenken uns diese Art Widerstände auch nicht mehr ab.

Praktischer Tip:

Je mehr uns unsere Expansion fasziniert, desto weniger irritieren uns äußere Faktoren.

Krankheit / Schmerzen

Krankheit und Schmerzen scheinen ernster zu sein als Hunger, Kälte etc., da das Unbehagen, das dadurch entsteht, mehr Energie braucht, um kompensiert zu werden. Dies kann die Dynamik unseres Wachstum erheblich drosseln.

Doch auch hier sind *wir* es, die festlegen, wieweit wir derartigen Faktoren erlauben, die Entfaltung unseres Lebens zu stören. Sobald wir uns *entscheiden*, unsere Aufmerksamkeit auf faszinierende Themen zu lenken, können Krankheit und Schmerzen uns weniger ablenken.

Geänderte Einstellung:

Wenn wir Krankheit und Schmerzen erfahren, erlauben wir den entsprechenden Empfindungen oft, unser *gesamtes* Sein zu

überschatten. Fast immer ist jedoch nur *ein* (kleiner) Körperteil in Mitleidenschaft gezogen.

Begrenzen Sie diese Empfindung nur auf den Teil, der wirklich verletzt ist. *'Verkapseln'* Sie den Schmerz. Erkennen Sie, daß der gesamte restliche Körper noch immer gut funktioniert. Erlauben Sie Schmerz und Krankheit nicht, Ihre Aufmerksamkeit *vollständig* zu dominieren.

Stellen Sie einen Teil Ihrer Energie für dieses Verkapseln ab, und richten Sie die restliche - freie - Energie auf produktivere Vorhaben.

Auch hilft es, *vorurteilsfrei* zu fragen, *WARUM* wir diese Krankheit des Körpers erfahren, und was wir dadurch erkennen sollen, - um diese Lektion dann bewußt und zügig abzuschließen. Diese Änderung der Einstellung allein mag eine grundlegende Heilung einleiten.

Praktischer Tip:

Unterschätzen Sie nicht, wie *attraktiv* Schmerzen und schmerzhafte Gefühle für Sie sein können, - wenngleich die meisten Menschen dies sicher vehement abstreiten würden.

Doch wie oft sprechen wir mit Wonne über unsere Krankheiten und Probleme oder zeigen großes Interesse an Unglück und Schwierigkeiten anderer. Wie oft kosten wir verletzte Gefühle aus wie *'Die werden schon sehen, wie weit sie ohne mich kommen!'*, oder genießen heroisch-tragische Melancholie wie *'Keiner merkt, wieviel ich für sie tue!'*.

Schmerz ist ein Reizmittel !

Wenn positive Erlebnisse fehlen oder uns nicht ausreichend stimulieren, gibt Schmerz uns möglicherweise genau das Drama

und die Aufregung, nach der wir uns sehnen. Eine ganze Film- und Nachrichtenindustrie verdient viel Geld mit diesem Drang.

Ein Auskosten von Schmerz und Krankheit beseitigt jedoch weder deren Ursache, noch hilft es uns, aus unserer Notlage herauszufinden.

Sehnsucht nach materieller und emotionaler Stabilität

Es ist nicht Hauptaufgabe unserer Realität, materielle Umstände, die unsere Handlungen begleiten, permanent zu machen. Im Gegenteil - unsere Wirklichkeit konfrontiert uns beharrlich mit immer neuen Erfahrungen, die uns die Chance bieten, über begrenzte Vorstellungen und Zustände hinauszuwachsen.

Jede Stabilität, die wir uns mühsam erkämpfen, bricht unausweichlich wieder auf, - spätestens wenn wir den gegenwärtigen Körper verlassen.

Geänderte Einstellung:

Akzeptieren Sie, daß Wirklichkeit (Ihr Leben) auf diese Weise funktioniert. Richten Sie Aufmerksamkeit und Energie *auf den Wachstumsprozeß* - statt im materiellen Umfeld nach einer trügerischen, flüchtigen Beständigkeit zu suchen. Sehen Sie inneren und äußeren Wandel *als Ausrichtung auf etwas Neues, Frisches*, selbst wenn es anfangs ungewohnt erscheint.

Praktischer Tip:

Emotionale Stabilität erreichen wir nicht dadurch, daß wir uns ein sicheres *materielles* Umfeld schaffen. Solange wir noch emotionale Stürme erfahren, werden wir jede äußere Stabilität

wieder und wieder zerschlagen, - oder in deren Stagnation und Langeweile zugrunde gehen.

Es funktioniert genau andersherum !

Sind unsere *Emotionen* erst einmal stabil, erkennen wir alles was wir erfahren, alles was uns umgibt, als notwendig für unsere Expansion. Egal wie oft geruhsame (stagnierende) Zustände uns dann auch aufbrechen mögen, - wenn wir dahinter die Dynamik expansiven Wachstums erkennen, werden wir dies immer willkommen heißen.

Emotionale Stabilität entsteht ganz von allein, sobald wir Aufmerksamkeit auf höhere - gefühlsmäßig weniger chaotische, souveräne - Stufen verlagern.

Sitzen auf weichen Kissen

Komfort und Luxus ist selten mehr als '*Sitzen auf weichen Kissen*'.

Es ist die Federung des Autos, mit dem wir fahren. Es sind Fußraum und Bequemlichkeit des Flugzeugsitzes, die Nachgiebigkeit unseres Fernsehsessels, die Elastizität des Hotelbettes, der gepolsterte Liegestuhl am Strand, für die wir extra zahlen. Je weicher das Kissen, desto höher der Preis.

Dagegen ist nichts einzuwenden. Doch zu leicht wird diese Polsterung zur Sucht - und läßt uns dann enorm viel Geld, Zeit und Aufwand in diese Weichheit investieren.

Geänderte Einstellung:

Höhere Regionen unseres Seins zu erforschen heißt fast immer, einen bequemen, gemütlichen Zustand zu verlassen.

Verpassen Sie nicht inneres Wachstum, nur weil Sie aus einem weichen Sessel nicht hochkommen.

Einschlafen

unseres Drives zur Expansion.

Wir sind rundum zufrieden in unserer jetzigen Situation und Umgebung. Warum all dies stören, nur um die Bandbreite unseres Lebens zu erweitern? Überhaupt - was könnte denn besser werden?

Herzlichen Glückwunsch! - Freuen Sie sich darüber solange Sie können.

Doch wenn auch nur ein Hauch von Bedenken in Ihnen ist ob diese Haltung richtig sei, dann überlegen Sie Folgendes:

Geänderte Einstellung:

Was wäre, wenn Ihr gegenwärtiger Zustand bis an Ihr Lebensende fortdauern würde - weitere zwanzig, dreißig, fünfzig und mehr Jahre. Wären Sie damit vollauf zufrieden, - oder fühlen Sie, daß Leben *mehr* sein sollte als nur dies.

Wenn Sie jetzt auch nur den kleinsten Zweifel haben, - dann setzen Sie *alles* was Sie haben - all Ihre Energie und Kreativität - ein, um diesen tückischen Stillstand aufzubrechen. Anderenfalls erleben Sie nur noch Monotonie, Flachheit, Langeweile, und wachsende Verbitterung, daß das wahre Leben an Ihnen vorbeizieht.

Helfen Sie anderen! Unterstützen Sie deren Wachstum! Lernen Sie neue Fähigkeiten! - Tun Sie alles nur mögliche, um dieser Sackgasse zu entkommen. Wenn Sie sich intensiv engagieren, anderen zu helfen, beginnt *Ihr* Leben wieder zu atmen.

Praktischer Tip:

Treiben Sie nicht blindlings durch eine Zeit des Wohlstands, - sie endet früher, als Sie denken. Nutzen Sie Mittel und Zeit, die *jetzt* zur Verfügung stehen, um sich und anderen neue Horizonte zu erschließen.

Kränkung, Verleumdung, Beleidigung

Es ist nicht möglich jemanden zu beleidigen, *der sich nicht beleidigen lassen will*. Beleidigungen brauchen immer die Zustimmung dessen, der gekränkt werden soll. Anderenfalls offenbaren Beleidigungen nur die *Verwirrtheit dessen, der beleidigen möchte*. Sie sagen nichts über den aus, gegen den sich der Affront richtet.

Beispiel: Wie leicht bezeichnen wir jemanden als 'dumm', dessen Handlungen und Ansichten wir als minder wichtig ansehen als unsere. Dies zeigt jedoch nur, daß *wir* nicht intelligent genug sind, den anderen im Kontext *seiner* Entwicklung zu verstehen, - und weiterhin, daß wir verletzenden Gefühlen erlauben *unsere* Lebensfreude zu stören.

Geänderte Einstellung:

Erlauben Sie einander,
***unterschiedlicher* Meinung zu sein**

Andere müssen *unsere* Ansichten ebensowenig übernehmen, wie *wir deren* Einstellungen annehmen wollen.

Abweichende Ansichten zu akzeptieren heißt nicht, sie gut zu finden, sie anzunehmen oder weiterzuverbreiten. Es heißt nur zu verstehen, daß ein anderer aufgrund *seiner* Lebensgeschichte zu unterschiedlichen Schlußfolgerungen gekommen

ist als wir. Ihn deswegen für dumm zu halten oder kränken zu wollen, demonstriert nur die eigene Unfähigkeit zur effektiven Kommunikation.

Auf eine Beleidigung einzugehen und den entsprechenden negativen Gefühlen zu erlauben, unsere Lebensfreude zu beeinträchtigen, ist ähnlich unintelligent.

Schwierigkeiten

Wesentliche Aufgabe unserer materiellen Existenz ist es, unsere Fähigkeiten und Begabungen an Widerständen zu testen und auszubilden.

Schwierigkeiten sind Hürden, die es zu überwinden gilt. Sie zeigen uns mit größtmöglicher Deutlichkeit, welche unserer Vorstellungen, Ideen und Ideale unser Leben begrenzen, welche uns weiterbringen, und wieviel Energie wir aufbringen müssen, um Ziele zu erreichen.

Eine Welt ohne Probleme mag schön sein in der Phantasie. Doch vermutlich ist es dort eher langweilig, da Wachstum nicht möglich ist. - Warum sollte es auch, - die Welt ist doch schon vollkommen! -

Und außerdem - so schön die perfekte Welt auch sein mag - *wir* leben *jetzt* definitiv *nicht* in ihr.

Geänderte Einstellung:

Nehmen Sie Schwierigkeiten als Zeichen, daß Sie das zugehörige Thema noch nicht gemeistert haben.

Und verschwenden Sie beim Auftauchen von Schwierigkeiten keine Kraft auf negative Gefühle. Schlechte Gefühle helfen nicht, Probleme zu lösen.

Praktischer Tip:

Kennen Sie den Unterschied zwischen Hobbyprogrammierern und Profis?

- Hobbyprogrammierer hoffen nach jedem beseitigten Fehler, daß ihr Programm jetzt läuft.

- Der Profi weiß: - Solange Programme auf seinem Bildschirm sind, funktionieren sie nicht. Fehlermeldungen sind für ihn Hinweise, woran er noch arbeiten muß.

Solange wir diese Realität erfahren, zeigen Schwierigkeiten uns, was noch zu erledigen ist. Diese Hinweise 'wegwünschen' oder ignorieren zu wollen, oder deshalb unser Ziel aufzugeben, führt nicht zu deren Lösung.

Unwilligkeit, notwendige Hilfe anzunehmen, oder um Hilfe zu bitten

Klar - solange wir eifrig im materiellen Bereich tätig waren, brauchten wir kaum Hilfe, oder bezahlten für sie. Sicher. -

Doch gegenwärtig wachsen wir aus diesem begrenzten Thema heraus, und hier gelten mächtigere Gesetze als Geld, und Stolz auf selbstgeschaffenen Reichtum, und rücksichtsloses Durchsetzen.

Der Sinn ist jetzt ein völlig anderer !

Aufgabe der Menschen ist es, sich gegenseitig zu helfen.

Wir alle sind Gefährten in einem riesigen Netz gegenseitigen Beistands, dessen Ausdehnung uns fast nie bewußt wird. So wie *wir* für unsere Ziele auf Leistungen anderer zurückgreifen, - (weder erschufen wir von Grund auf das Haus, in dem wir

wohnen, den Stuhl, auf dem wir sitzen, noch unser Essen, noch alles, was wir lernten) - so bauen andere für die Gestaltung *Ihres* Lebens auf *unseren* Fähigkeiten auf.

Dieser immense Transfer ist *immer* perfekt im Gleichgewicht, auch wenn wir dies bisweilen anzweifeln.

Geänderte Einstellung:

Stören Sie nicht diese exquisite Harmonie, nur weil Sie entscheidende Hilfe nicht annehmen wollen. Blockieren Sie nicht die Kraft Ihres Wachstums, nur weil Sie zu stolz sind.

Die Expansion, die *Sie* erfahren, inspiriert *andere* in gleichem Maße wie Sie selbst. Erhalten und fördern Sie diese Inspiration mit allen geeigneten Mitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen, - selbst wenn dies heißt, um Hilfe zu bitten und sie zu akzeptieren.

Mißerfolg bei dem Versuch Hilfe zu erhalten

kann leicht den Eindruck erwecken, unser Weg würde nicht unterstützt, - worauf wir dann alle Wachstumsaktivitäten aufgeben.

Geänderte Einstellung:

Erwägen Sie, ob die Tatsache, daß Sie für ein Vorhaben *keine* Unterstützung erhalten, *nicht genau die Hilfe ist, die Sie brauchen*.

Nehmen Sie fehlende Unterstützung als Anstoß, Ihr aktuelles Projekt neu zu bewerten. Fragen Sie sich, ob Sie dies nicht in eine falsche Richtung führt, oder Ihr Ziel zu eng gesteckt ist.

Praktischer Tip:

Die Natur informiert uns *immer* im voraus über mögliche Fehlschläge. Es lohnt sich, auf diese Hinweise zu achten, - selbst wenn dies heißt, Projekte aufzugeben, in die wir schon viel Herz, Ansehen und Geld investiert haben.

Fehlende Ernsthaftigkeit

Es gilt heutzutage als chic, 'spirituell' aktiv zu sein, spielerisch ein wenig Mystik ins Leben zu bringen. Die 'Suche nach dem Selbst' - eine Art lässige, unterhaltsame Entwicklung zu einem höheren Wesen - ist 'In'.

Dies sind die Menschen, die von Astrologe zu Astrologe rennen, von Guru zu Guru, von Seminar zu Seminar, - immer auf der Suche nach der einen mystischen Person, die ihnen wieder und wieder erzählt, wie phantastisch nah sie der Erleuchtung schon sind.

Und weil sie schon so hoch entwickelt sind, brauchen sie sich auch nicht wirklich anzustrengen. - Warum auch? Wenn ihre Zeit gekommen ist, erscheint sicher ein höheres Wesen - mit edlem Gesicht und langem, fließenden Gewand - berührt ihre Stirn - dort, wo das berühmte dritte Auge sitzt - und Licht wird durch sie fluten und dann sind sie erleuchtet. - So denken sie, so hoffen sie, und so stellen sie sich spirituellen Fortschritt vor. Luxuriös, leger, bequem, entspannend und ohne jede Hektik.

Und deshalb fangen sie auch nie ernsthaft an, *selbst* etwas dafür zu tun. Sie warten darauf, erhoben zu werden aus der Masse Mensch um sie herum, die ganz sicher nicht auf ihrer Stufe ist. Sie lächeln uns an und denken: '*Warum sehen die*

nicht, daß ich schon fast erleuchtet bin?' Sie warten auf Lob für den Versuch allein, selbst wenn sie nichts damit bewirken.

Was diese armen Menschen nicht begreifen, ist, daß ihr Stolz, ihr Mangel an jedwedem echten Engagement, ihre legere Idee vom 'lässigen spirituellen Weg' ihnen jeden Fortschritt blockiert. Sie wissen nicht, daß sie nur das erhalten, was sie erwarten: Einen netten 'spirituellen' Spaziergang durch ansprechende, naturbelassene Gegend - manchmal in ähnlich charmanter Gesellschaft - umschwärmt von allen nur möglichen Schwingungen, aber - *nicht mehr als das!*

Geänderte Einstellung:

Dieses Buch beschreibt einen anderen Weg. Es macht uns Vorurteile und einschränkende Lebensthemen bewußt, die uns daran hindern, das großartige Wesen zu werden, das wir tief in uns spüren. - Es lenkt Aufmerksamkeit auf die entsprechenden einengenden Gefühle, die wir sonst ignorieren. - Es zeigt uns, wie wir vertraute Elemente unseres Lebens so arrangieren, daß sie uns in ein freieres, größeres, faszinierenderes, und - vor allem - weit offeneres Universum führen.

Verlangen nach Komfort sperrt unser Bewußtsein in die engen Grenzen, in denen sich Bequemlichkeit manifestieren kann.

Praktischer Tip:

Der Versuch allein reicht nicht. - Ein Pilot, dessen Flugzeug beim Landen abstürzt, kann sich nicht mit dem Argument entschuldigen *'aber ich hab's doch ganz ernsthaft versucht'*.

Was zählt, ist *erlebte Expansion*, - nie Selbsttäuschung, nie ein 'so tun als ob', nie der Applaus anderer.

Einbildung auf große Gelehrsamkeit

Dieser Typ Eitelkeit ist leicht erkannt, wenn er uns *direkt* begegnet. Sein *unterbewußter, indirekter* Einfluß ist weit schwerer zu erkennen, schränkt aber unseren Enthusiasmus, höhere Regionen erkunden zu wollen, erheblich ein.

Direkt - Jeder, der formale Kenntnisse dazu benutzt andere zu beeindrucken, mißversteht völlig die *eigentliche* Funktion von Wissen.

Wissen, das wir aktiv einsetzen, um die Bandbreite unserer Erfahrungen zu erweitern, wird schnell natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Je mehr wir es nutzen, um unsere Einstellungen und Aktivitäten zu bewerten und zu korrigieren, desto schneller wandelt es sich in echte Erkenntnis. Es hört dann auf, neu oder etwas Besonderes zu sein und gibt gewöhnlich auch keinen Anlaß für Einbildung und Überheblichkeit.

Ohne diese natürliche Integration bleibt Wissen eine fremde, von uns getrennte Komponente. Menschen, die nach hohem sozialen Status dürsten, stellen dieses formale, leblose Wissen oft hochmütig und mit arroganter Verachtung für alle 'Unwissenden' zur Schau. Überzeugt von ihrer Überlegenheit definieren sie 'Wissen' als die steifen Daten, die sie gesammelt haben - und blockieren damit vollständig *ihre eigene* Fähigkeit, diese Daten auch *verstehen* zu können.

Ihre Mitmenschen erkennen diese Arroganz zwar problemlos als das, was sie wirklich ist - eine Charakterschwäche, - werden aber dennoch *unterbewußt* davon beeinflußt:

Indirekt - Obwohl wir das Spiel der 'Gelehrten' durchschauen, setzen wir 'Wissen' unbewußt mit der Stagnation und Langeweile gleich, die diese 'Gelehrten' ausstrahlen.

Wir verknüpfen 'Lernen' mit Arroganz und lächerlichem Hochmut und möchten uns mit derartigem Verhalten weder identifizieren noch es übernehmen. So entsteht leicht eine unterbewußte Abneigung gegen *jede* Art Lernen, sobald Schule, Universität oder Berufstraining abgeschlossen sind; - eine völlig unnötige Blockade, die unseren natürlichen Enthusiasmus und Durst nach echter Erkenntnis erheblich einschränkt.

Geänderte Einstellung:

Ignorieren Sie jeden, der 'Gelehrsamkeit' hochmütig zur Schau stellt - egal wie hoch sein Status sein mag.

Die Daten, die er auswendig gelernt hat, sind tot. Weder fördern sie inneres Wachstum, noch unterstützen sie jegliche wirkliche Expansion. Investieren Sie nicht wertvolle Lebenszeit und -energie, nur um letztendlich die gleiche Stumpfheit zu erfahren.

Wer *echtes* Wissen und Verstehen hat, lehrt ohne Herablassung und Arroganz.

Fehlendes Wissen

Wir fühlen, daß wir noch viel zuwenig wissen, um höhere Ebenen wirklich erfahren zu können.

Doch dieses Gefühl täuscht!

Zu jeder Zeit und an jedem Ort umgibt uns eine Fülle von Faktoren, die uns bewußt machen können, welch immense Weisheit tief in uns ruht. Schon jetzt greifen wir oft auf diesen riesigen Schatz zu, jedoch fast immer auf unbewußte Weise.

Bewußten Zugang zu dieser Schatzkammer erhalten wir, wenn wir den hier geschilderten Weg *konkret beschreiten*, -

niemals durch bloßes Lesen von Büchern oder durch irgendein Vorstudium, das unseren Start nur immer weiter hinausschiebt und die Gefahr birgt, uns in endloser Vorbereitung zu verlieren.

Geänderte Einstellung:

DIREKTE ERFAHRUNG
ist *der einzige* Schlüssel zu *jedem echten* Einblick.

Den Weg zu endgültiger Freiheit und Souveränität gibt es - jedoch nur wenn *WIR SELBST damit beginnen*.

Spiritueller Kommunismus

Unsere heutige Gesellschaft zeigt zwar demonstrativ Offenheit für Phänomene des Bewußtseins, doch *wir ganz persönlich* halten jede *wirkliche* Erweiterung UNSERES Bewußtseins für völlig unerreichbar. Auch all die Bücher, die höhere Erfahrungen beschreiben, überzeugen uns nicht, daß *wir selbst* je derartig Großartiges erleben könnten.

Diese abträgliche Einstellung geht auf eine soziale Programmierung zurück, die momentan sehr weit verbreitet ist. Wir halten uns an die stillschweigende Auflage, daß niemand sich aus der Masse derer erheben darf, die diese Einblicke möglicherweise *nicht* haben - oder nicht haben *wollen*.

Geänderte Einstellung:
Egal wie tief diese Indoktrination einprogrammiert sein mag, sie schränkt *unsere angeborene Fähigkeit* höhere Regionen zu erfahren, nicht im geringsten ein. Legen Sie alle derartigen Programme ersatzlos ab und treiben Sie *Ihr* Wachstum voran. Je weiter Sie fortschreiten, desto besser erkennen Sie, wer ebenfalls expandieren will, und wer nicht.

Enttäuschung, daß wir (noch) keine übernatürlichen Kräfte erfahren

Übernatürliche Fähigkeiten werden erheblich überbewertet. Sie behindern Wachstum mehr, als daß sie es fördern.

- Zukunft, Vergangenheit und Potential anderer sehen zu können, ist eher deprimierend. Es zeigt uns vornehmlich die immensen inneren und äußeren Beschränkungen, denen so viele Menschen sich blindlings unterwerfen.
- Den Geistesinhalt anderer lesen zu können, offenbart meist soviel Stumpfheit und Langeweile, daß wir kaum hinsehen möchten.
- Durch Wände gehen zu können erzeugt Privatsphären-probleme. Sowenig *wir* es möchten, daß *andere* plötzlich in *unseren* Räumen erscheinen, sowenig hätten *andere* es gerne, wenn *wir* aus *deren* Wänden treten.
- Levitation macht uns eher zu einer Zirkusnummer als zu Superman. Sie ist zudem sehr unpraktisch für weite Reisen. (Stellen Sie sich eine Atlantiküberquerung vor, - ein Meter über dem Wasser schwebend - in einer Hand den Koffer, in der anderen den geöffneten Regenschirm)
- Telepathie eignet sich hervorragend zur sekundenschnellen Übermittlung komplexer Inhalte.

  Kaum jemand weiß jedoch, daß außer dem Sender immer auch ein geeigneter *Empfänger* nötig ist. Wenig Menschen sind momentan bereit, die Energien aufzubringen und aufrechtzuerhalten, durch die systematische Kommunikation dieser Art erst möglich wird.

Übernatürliche Kräfte machen nur solange Spaß, wie wir *nur vorgeben* sie zu haben. Wir können uns dann in der Bewunderung anderer sonnen, ohne gleichzeitig auch noch die Einfältigkeit, Leichtgläubigkeit und den Neid wahrzunehmen, die sich *hinter* den staunenden Augen verbergen.

Sollten Sie übernatürliche Kräfte *öffentlich* zur Schau stellen wollen, werden andere Sie zunächst für einen Zauberkünstler halten. Das Medienspektakel, das dann folgt, überschüttet Sie mit Aufmerksamkeit von Menschen, deren Interesse eher unangenehm ist. Und schließlich hält alle Welt Sie für verrückt.

All dies kann Sie völlig von Ihrer Expansion abbringen - ganz abgesehen davon, daß es sinnlos ist. - Was ließe sich damit erreichen?

Wenn übernatürliche Kräfte wirklich in uns erwachen, werden sie bald zu einem natürlichen Teil unseres Lebens. Wir merken dann schnell, daß es wichtiger ist, derartige Fähigkeiten gewollt *abstellen* zu können, als sie einzusetzen.

Geänderte Einstellung:

- Übernatürliche Fähigkeiten sind keine Meßlatte für inneres Wachstum.
- Echtes Wachstum mag diese Fähigkeiten manifestieren oder auch nicht, ist aber völlig unabhängig von deren Auftreten.
- Der Versuch, derartige Kräfte zu erlangen, investiert Energie in irrelevante Bereiche.

- Falls übernatürliche Kräfte in Ihnen erwachen, nehmen Sie es als reine Nebenwirkung. Lassen Sie sich davon nicht aufhalten und expandieren Sie weiter in höhere Ebenen.

Praktischer Tip:

Der Einsatz dieser Fähigkeiten um in anderen Sehnsucht nach innerem Wachstum zu stimulieren, bringt fast nie das gewünschte Ergebnis. Andere wollen nur ewig neue Vorführungen Ihrer 'kleinen Wunder', nehmen dies aber nie als Ansporn *ihre eigenen* inneren Fähigkeiten zu erweitern.

Zielloser Aktionismus

Weitverbreiteter Mechanismus, um tieferen Fragen, der Suche nach neuen Antworten und echten Herausforderungen auszuweichen. Ein Versuch, eigene Desorientierung und Antriebslosigkeit zu verschleiern.

Zielloser Aktionismus definiert Aktivitäten als 'enorm wichtig', die tatsächlich aber kaum Bedeutung haben. Man erklärt sich damit als so beschäftigt, daß keine Zeit für 'weniger wichtiges' übrigbleibt.

- Wenn Sie betonen müssen, wieviel Sie heute, oder letzte Woche, oder letzten Monat *'geschafft'* haben –
- Wenn Sie auf die herabsehen, die *'weniger geschafft'* haben oder – Ihrer Ansicht nach sogar – ein *'unproduktives Leben'* führen -
- Wenn Sie sich formal in sozialen Aktivitäten engagieren, die Sie selbst und andere eigentlich nur langweilen, - dies aber bestimmt nicht aufgeben möchten -

- Wenn Sie viel zu beschäftigt sind, um neuen Aktivitäten oder Projekten Aufmerksamkeit schenken zu können -

dann leiden Sie an ziellosem Aktionismus.

Geänderte Einstellung:

Wenn Sie wirklich wachsen wollen, - dann hören Sie einfach auf, wertvolle Zeit an diese Art zielloser 'Wichtigkeit' zu verschwenden. Lassen Sie alles, an dem Sie nicht wachsen können. Überdenken Sie Ziel und Richtung Ihres Lebens und bewerten Sie neu, was Sie voranbringt, und womit Sie Ihre Zeit verbringen wollen. Investieren Sie Energie in etwas völlig Neues.

Praktischer Tip:

Tun Sie mal einige Zeit nichts 'Wichtiges' – entspannen Sie sich – und fangen Sie an zu denken.

Wartemodus

Wir warten auf ein spezielles Zeichen oder Wesen – möglichst übernatürlichen Ursprungs, – das uns sagt, *wann genau* der 'richtige' Zeitpunkt gekommen ist, zu expandieren.

Oder wir fühlen uns alleingelassen mit der Idee, daß inneres Wachstum möglich ist. Kein Freund oder Familienmitglied reagiert überhaupt auf das Thema. Doch wir möchten diesen Weg ins Unbekannte nicht ohne Begleitung beschreiten. So zögern wir unseren Start immer weiter hinaus.

Es gibt jedoch keinen Startschuß, *und es wird auch NIE einen geben, solange wir uns entscheiden im Wartemodus zu bleiben*.

Dies hat einen einfachen Grund: - Solange wir unsere Wartestimmung beibehalten, solange ignorieren wir auch weiterhin die

vielen Zeichen, die die Natur uns ständig präsentiert. Solange *wir* uns entscheiden zu warten, solange blockieren *wir selbst* uns jede Fähigkeit, diese Art Zeichen erkennen zu können. Nichts und niemand kann je diese – *unsere* – Entscheidung ändern – *nur wir selbst*.

Geänderte Einstellung:

Fangen Sie **JETZT** an ! – Entscheiden Sie sich, den Wartemodus zu verlassen. Fangen Sie *noch heute* an zu expandieren! –

Und wenn keiner mitkommt, – dann gehen Sie allein, auch wenn Sie sich anfangs einsam fühlen. Nach einiger Zeit werden andere, die auch dabei sind zu wachsen, Sie erkennen - und Freunde fürs Leben werden.

Praktischer Tip:

Und wenn Sie nicht wissen, *wie* sie anfangen sollen? …

… Dann schreiben Sie als erstes eine Liste. Schreiben Sie auf, was Sie schon immer tun und werden wollten, - all Ihre Hoffnungen, Ideale, Träume, Phantasien, - alles, was Ihnen in den Kopf kommt, - selbst wenn es absurd erscheint und nicht in irgendeine spirituelle Richtung führt. – Machen Sie diese Liste *JETZT !*

Und dann *VERWIRKLICHEN* Sie all Ihre Ideen, Sehnsüchte, Wünsche, Phantasien und Träume *auf spielerische Weise*. - *Werden Sie all das*, was Sie immer schon sein wollten!

Damit beenden Sie jedes Warten ein für allemal.

Todsicheres Investment

Der Tod ist ein stark überbewertetes Erlebnis. Weder ist es so endgültig, wie einige Religionen behaupten, noch ist uns die Erfahrung unbekannt.

Tod ist nichts anderes, als daß unser Bewußtsein unseren gegenwärtigen Körper verläßt.

Wir üben dies zumindest einmal am Tag, - wenn uns der Schlaf übermannt und unser Bewußtsein in den Traumzustand überwechselt. Dabei ist völlig selbstverständlich für uns, daß wir den Körper nicht mitnehmen. Er bleibt im Bett zurück, während wir in einen 'Traum'-Körper schlüpfen, der sich ebenso real anfühlt wie unsere materielle Form. Und auch im Traum-Modus wechseln wir oft in andere 'Traum-Körper', ohne darüber je Gedanken zu verlieren.

Nun mögen wir überzeugt sein, daß Traum nur eine seltsame Variante der materiellen Realität ist, - ein leicht abweichender Zustand, in dem wir Aktivitäten innerlich verarbeiten. Klar - dies ist die gängige Ansicht, - doch sollte uns bewußt sein, daß dies nur eine Hypothese ist, eine vage Idee, - und dazu noch

eine schlechte. Ohne jede Begründung definiert sie den Traum als unwichtig für unser Leben, und macht nicht einmal den Versuch herauszufinden, was wirklich passiert während wir schlafen.

Die gängige Ansicht weiß nicht, warum Träume Probleme in neuem Licht erscheinen lassen können, und uns damit oft Zugang zu ungewöhnlichen Lösungen geben. Sie kann nicht erklären, wie Träume es schaffen neue Erfindungen und Kunstwerke zu inspirieren, wie Erfinder und Künstler es vielfach berichten.

Sie erklärt nicht die vielen außergewöhnlichen Fähigkeiten in unseren Träumen - warum wir darin fliegen können, - imstande sind Gegenstände aus dem Nichts zu erschaffen, - oder nach dem tiefen Fall am Ende vieler Träume immer in einem anderen Körper und einer neuen (Traum-) Umgebung aufwachen.

Die gängige Ansicht weiß auch nichts damit anzufangen, warum wir immer unser 'Ich', unsere Identität, unser vollständiges Bewußtsein mit all seinen Erfahrungen, Einsichten und Gefühlen mitnehmen, wenn wir unseren materiellen Körper verlassen und in den Traum übergehen.

Doch genau diesen Mechanismus erfahren wir, wenn wir zum Zeitpunkt unseres Todes den 'materiellen' Körper endgültig verlassen. - Auch im Tod nehmen wir all unser Bewußtsein, all unser Wissen, all unsere Fähigkeiten und Gefühle mit uns, - und selbstverständlich auch unsere Einzigartigkeit, die immer Mittelpunkt all unserer Wahrnehmung ist.

'Sterben' bedeutet nichts anderes, als nicht mehr in eine Umgebung zurückzukehren, die uns gegenwärtig vertraut ist. Sterben bedeutet das Ende jeglicher Stagnation, das Verlassen aller Sackgassen und unmöglicher Situationen, in denen wir uns

verfangen haben. 'Sterben' bedeutet, mit einem jungen Körper in einer frischen Umgebung neu anzufangen.

Unser Bewußtsein geht weder im 'Nichts' oder im leblosen Nirwana auf, noch wird es ausgelöscht, noch erfährt es auf ewig Hölle oder Himmel. Solange wir Sehnsucht haben, unsere Ideen und inneren Bilder körperlich zu erfahren, solange erhalten wir immer Möglichkeiten, dies auch zu erleben. Dann - wenn dieser Drang nach materiellen Erfahrungen gänzlich befriedigt ist - werden wir wieder das große, souveräne Selbst, das wir tief in uns fühlen, - immens bereichert durch unsere Erfahrungen in materiellen Umständen, denen wir uns freiwillig und völlig bewußt unterworfen hatten.

Wir fürchten den Tod nicht

Das, was wir fürchten, ist nicht der Tod. Was Unruhe in uns auslöst, ist *Sterben*, - ist die Furcht vor Schmerz und Qual und dem namenlosen, großen Unbekannten an unserem Ende.

Doch auch hier zeigen uns unsere Träume ein völlig anderes Bild. Wenn wir im Traum gewaltsam sterben - z.B. aus großer Höhe fallen, - trennen wir uns immer vom Körper ehe er aufschlägt. Unser Bewußtsein, unsere Identität befreit sich immer von ihrer Form *bevor* sie zerstört wird.

Genau der gleiche Mechanismus funktioniert auch in jeder *materiellen* Form, die unser Bewußtsein annimmt. Wenn wir zu großen Schmerz, zu tiefen Schock erfahren, werden wir ohnmächtig, ziehen wir unseren Fokus von dieser Welt ab. Unser Bewußtsein wechselt in eine andere Ebene und geht in einen weit friedlicheren Wahrnehmungsmodus über. Es gibt zahllose Berichte von dieser Art Erfahrung.

Doch nur wenige sterben einen gewaltsamen, schmerzhaften Tod. Die meisten Menschen verlassen ihren Körper problemlos und ohne jede Aufregung während sie schlafen. Die gegenwärtige Angst vor Schmerz und Härte ist größtenteils durch sensationslüsterne Medien-Berichte herbeiführt.

Und was die Furcht vor dem großen, namenlosen Unbekannten an unserem Ende betrifft, - warum sollten wir uns nicht mit einem weit praktischeren Konzept vertraut machen, als uns die Religionen bieten. Warum sollten wir nicht *genau wissen* wohin wir gehen, wenn wir unseren gegenwärtigen Körper und die jetzige vertraute Umgebung endgültig verlassen?

Warum investieren wir nicht ein wenig Zeit herauszufinden, wie unser Bewußtsein *wirklich* funktioniert, speziell in außergewöhnlichen Umständen, - statt bis zur letzten halben Stunde zu warten, wenn keine Zeit mehr ist, noch etwas zu ändern.

Schon wenig Wissen dieser Art befreit von großer Angst.

Todsicheres Investment

Bevor wir Geld in eine Firma investieren, prüfen wir gründlich, ob sie Gewinn abwerfen wird. Zum Zeitpunkt unseres Todes jedoch investieren wir *alles* - all unseren Besitz, all unseren Rang und Status, selbst unser Leben - in ein Unternehmen, über das wir nicht das geringste wissen, in einen Zustand, der mit tödlicher Sicherheit unser Sein grundlegend verändert, und bei dem ungewiß ist, ob oder was wir dabei gewinnen werden.

Warum nicht etwas weiter denken, als nur das, was wir mit unserem gegenwärtigen Körper und der aktuellen Umgebung erfahren? Warum nicht *das Spiel als Ganzes* verstehen? Genau zu wissen, wohin wir gehen. -

Dies gibt uns Einblick, welche unserer jetzigen Ziele und Strategien in diesem neuen Licht wirklich das bringen, was wir davon erhoffen, - und gibt uns auch die Chance etwas zu ändern solange noch Zeit ist.

- So weiß jeder, daß wir Besitz (Häuser, Wertgegenstände, Konten) nicht mitnehmen können, - weder in unsere Träume, noch wenn wir die jetzige Realität endgültig verlassen …

  … und doch hören wir nicht auf, fieberhaft Spielzeug und Eigentum anzuhäufen, als ob dies möglich wäre.

- So akzeptieren wir, daß mit dem Tod auch jeder Rang und Status endet …

  … und streben doch nach immer höherem Stand, um schließlich alles zu verlieren.

- So ahnen wir, daß ichsüchtiger Druck, den wir auf andere ausüben, immer auf uns zurückkommt …

  … und doch stoppt uns dies nicht, andere zu dominieren, nur um in zukünftigen Leben die gleiche Art Unterjochung am eigenen Leib zu spüren.

Es lohnt sich zu wissen, was wir *wirklich* mitnehmen können …

… selbstlose Liebe, die wir empfangen und geben, - gelebte, integrierte Erkenntnis, - Fähigkeiten, die wir verinnerlicht haben, - die tiefe Sehnsucht, ein spezielles Gebiet perfekt zu meistern.

Es lohnt sich herauszufinden, welche Art Handlung zukünftige Leben angenehm gestalten werden …

… das Manifestieren unserer innersten Ideen und Inspirationen *zum jetzigen Zeitpunkt*, auch wenn dies Anstrengung erfordert und unbequem erscheint.

Und es lohnt zu wissen, wie wir uns aus dem endlosen Pendeln zwischen Traum und materieller Realität befreien …

… die Sehnsucht, wieder das souveräne, majestätische Wesen zu werden, das wir tief in uns fühlen, - und dann das Konfrontieren unserer ungelösten Herausforderungen, das immer höhere Ebenen öffnet, bis wir das Ziel erreichen.

All dies bereichert nicht nur die Zukunft, sondern auch all unser jetziges Leben.

Wollen Sie wissen, ob all dies wahr ist? - Probieren Sie es aus! - Nur theoretisch darüber zu diskutieren gibt diese Erkenntnis nicht.

Wie anfangen ?

Jetzt mögen Sie fragen: - *'Wie kann ich all dies selbst erfahren? - Wie finde ich Zugang zu all den tief in mir schlummernden Regionen?'*

Nun, - als Erstes: - Nehmen Sie es nicht als tiefernste Verpflichtung! Sehen Sie es als Abenteuer, - als spannende Expedition, - als romantische Suche nach einer neuen, faszinierenden Welt.

Es ist nicht nötig, dabei *keinen* Spaß zu haben. Höhere Dimensionen entdecken Sie nicht dadurch, daß Sie nur streng, ernst und gravitätisch sind.

Spielen Sie damit, - und lassen Sie sich bezaubern von all dem Großartigen, das Sie in sich entdecken.

Was tun? - Machen Sie sich mit den (14) Stufen vertraut, die vor Ihnen liegen, und setzen Sie die folgenden Vorschläge in die Tat um - die Weite Ihres Bewußtseins öffnet sich dann fast von selbst.

1 - Richten Sie Aufmerksamkeit auf die vielen Einblicke, die Sie schon jetzt erfahren

Achten Sie auf Ihre *'seltsamen Augenblicke der Wachheit'* - so flüchtig sie auch sein mögen. Schätzen Sie diese Momente als Einblick in unentdeckte Ebenen Ihres Bewußtseins. Öffnen Sie sich für diese Botschaften aus Ihrem Inneren.

Erinnern Sie sich, was Sie bei diesen Durchbrüchen fühlten. Rufen Sie diese Gefühle von neuem wach. Sie stabilisieren damit Ihre Wahrnehmung höherer Ebenen.

2 - Wählen Sie immer den höchsten Weg

Wenn Sie die Wahl zwischen einem bequemen und einem unbequemen Weg haben, - nehmen Sie den *unbequemen*, der ist der Richtige.

Warum? -

Nun, - den bequemen Weg kennen Sie schon, - sonst wüßten Sie ja nicht, daß er bequemer ist. Das, was wir schon kennen, erscheint uns immer komfortabler. *Das Unbekannte* ist es, was uns unruhig und unsicher macht. Ins Unbekannte zu gehen erfordert immer mehr Energie.

Wählen Sie den unbequemen Weg. Nur er führt aus dem Kreis Ihres bekannten Lebens heraus. Nur er läßt Sie Grenzen durchbrechen und Neues kennenlernen.

3 - TUN Sie, was Sie sich vornehmen

Fangen Sie an, das zu erleben, was Sie schon immer erleben wollten. *Stellen Sie sich den Herausforderungen*, an denen Sie wachsen wollen.

Probieren Sie die neuen Wege aus, die Sie in Ihrem Inneren fühlen. Ändern Sie *jetzt* die Faktoren Ihres Lebens, die Sie schon lange ändern wollten.

Zögern Sie nicht. Verlieren Sie sich nicht in endloser Vorbereitung. Lernen Sie was zu tun ist, indem Sie es *tun*.

Und hören Sie nicht auf 'gute Ratschläge'. Wohlmeinender Rat von Freunden und Verwandten ist oft der Hauptgrund, weshalb neue Projekte scheitern. Besonders Menschen, die Ihnen nahestehen, haben meist nicht die geringste Ahnung, wonach Sie wirklich streben.

Sie kreieren Ihren eigenen, individuellen Weg nach Ihren ureigenen Wünschen. Wenn Sie es ernst meinen, wissen Sie, was Sie tun. Sie brauchen nicht Rat und Zustimmung derer, die in ganz andere Richtungen gehen.

Und wenn Ihnen nicht klar ist, was Sie tun sollen? - Wenn Ihnen nichts einfällt, wie Sie den Weg zu höheren Regionen finden, dann …

4 - Schreiben Sie eine Liste

Schreiben Sie alles auf, was Sie schon immer tun und werden wollten. Schreiben Sie all Ihre Hoffnungen, Ideale, Träume, Phantasien auf, - alles, was Ihnen in den Kopf

kommt, - selbst wenn es völlig absurd erscheint und nicht in irgendeine spirituelle Richtung führt.

- Schreiben Sie auf, was Sie noch lernen, meistern, durchführen wollen
- Schreiben Sie auf, welche Situationen Sie erfahren und welche Orte Sie besuchen wollen, - welche Menschen Sie treffen und was Sie mit ihnen gemeinsam erleben möchten
- Schreiben Sie auf, welche Ehren Sie noch empfangen möchten, wieviel Geld Sie sich wünschen, - und was Sie damit machen werden, wenn Sie es haben
- Schreiben Sie auf, welche Herausforderungen Sie reizen, - und wieviel Aufregung sie in Ihr Leben bringen sollen
- Schreiben Sie die Abenteuer auf, die Sie bestehen wollen, - und wieviel Sie bereit sind, in diese Unternehmen mit unbekanntem Ausgang zu riskieren.

Zensieren Sie nie Ihre Gedanken während Sie dies alles notieren. Bewerten Sie nie, ob Ihre Wünsche machbar sind, ob Sie unbequem erscheinen, ob Sie sich davor fürchten, oder wie Ihr Umfeld darauf reagieren mag. Stellen Sie sie auch nicht in irgendeine Reihenfolge, z.B. was Sie zuerst tun sollten, was Priorität hat oder was Ihnen durchführbar erscheint.

All das kommt später. In diesem ersten Schritt definieren Sie nur den farbenprächtigen Teil Ihrer selbst, den Sie noch nicht verwirklicht haben. Und betrachten Sie die Liste

nie als abgeschlossen. Dies ist nur Ihre *allererste* Liste, fügen Sie jederzeit weitere Punkte hinzu.

Ordnen Sie die Liste nun nach Ihren Vorstellungen.

Und dann *verwirklichen* Sie all Ihre Ideen, Sehnsüchte, Wünsche, Phantasien und Träume *auf spielerische Weise*.

Werden Sie all das,
was Sie immer schon sein wollten!

- Es wird Ihnen Charisma, Selbstsicherheit und Kraft geben
- Es wird Ihnen neue Bereiche des Lebens bewußt machen
- Es wird Sie damit vertraut machen, wie Träume sich verwirklichen
- Es wird Ihre innere Wahrnehmung weiten
- Es wird Ihr Leben intensivieren und
- Es wird Sie von verborgenen Sehnsüchten befreien.

Genießen Sie es! - Und zu einem bestimmten Zeitpunkt werden Sie merken, daß Sie das *sind*, was Sie schon immer sein wollten.

Jetzt sind Ihre Gefühle und Ihr Geist frei, höhere Ebenen zu erfahren. Jetzt erkennen Sie den Weg in neue Dimensionen, den unerfüllte Sehnsüchte zuvor blockierten. Sie haben sich durch Handlung davon befreit.

Sie brauchen sich dabei nicht zu beeilen. Wichtig ist, daß Sie *jetzt* anfangen und *stetig* dranbleiben.

5 - Seien Sie mutig - fürchten Sie nichts

Und schließlich - haben Sie Mut auf Ihrem Weg ins Unbekannte. Fast all unsere Ängste bilden wir uns nur ein, - sie lösen sich nach einiger Zeit ganz von allein auf, ohne daß sich das, vor dem wir Angst haben, je materialisiert hätte.

Sicher, - jede bewußte Konfrontation mit Situationen, deren Folgen wir nicht vorhersehen, ruft anfangs Nervosität und Unruhe hervor. Doch fürchten Sie sich nicht vor dieser Anfangsangst. Erlauben Sie nicht, daß *Angst* Ihr Leben steuert.

Sie können Angst nicht dadurch vermeiden, daß Sie Situationen ausweichen, von denen Sie glauben, daß Sie Angst auslösen. Ihre Furcht haftet sich dann nur an *andere* Situationen, Personen oder Gegenstände.

Konfrontieren Sie Ihre Ängste mit Mut, erfahren Sie, wie unnötig sie sind, und werden Sie frei davon.

Perikles, griechischer Admiral und Staatsmann (495-429 v. Chr.), verteidigte Athen erfolgreich gegen übermächtige Feinde und führte die Stadt zur höchsten Blüte. Sein Leitspruch ist heute noch genauso aktuell wie damals -

'Wisset -

Das Geheimnis des Glücks ist

FREIHEIT,

doch der Freiheit Geheimnis ist

MUT.'

Praktische Tips

- **LEBEN Sie statt fernzusehen**

  Hören Sie auf fernzusehen, wenn Sie höhere Ebenen erfahren wollen. TV nimmt all Ihre Kreativität und Energie und verschleudert sie an seichte Trivialität.

  Es gibt Ihnen *NICHTS* dafür zurück.

  Vielleicht glauben Sie - wie auch Milliarden andere, - daß Sie *nur wenig* sehen, und dann nur ausgewählte Programme mit hohem kulturellen Wert.

  Doch - machen Sie sich nichts vor - Ihr Fernseher läuft Tag und Nacht. Und auch wenn das Programm Sie nur gelegentlich fesselt, lähmt dieser Einfluß Sie so vollständig, daß innere Expansion fast nicht mehr möglich ist.

  Entziehen Sie sich dieser verheerenden Macht. Entfernen Sie diese Maschinen vollständig aus ihrem Leben.

- **Leben Sie vegetarisch**

  Rein vegetarische Ernährung fördert den Einblick in höhere Stufen. Dies ist die Erfahrung vieler Menschen.

  Testen Sie es doch einfach mal. Essen Sie zwei Monate kein Fisch und Fleisch. Schon vier bis sechs Wochen später spüren Sie erste Wirkungen - mehr Klarheit in Ihrem Geist, Verstehen ist müheloser, Sie fühlen sich leicht in Ihrem Körper.

  Und dann entscheiden Sie, ob Sie dies nicht dem flüchtigen Geschmack von Fisch und Fleisch vorziehen.

  Aber - wenn Sie diesen Versuch machen, - ernähren Sie sich die ganze Zeit über *100 Prozent* vegetarisch.

Brechen Sie Ihren Entschluß auch nicht für eine Party oder aus anderen sozialen Gründen. Sie fühlen sonst keine Wirkung.

- **Schließen Sie Unerledigtes ab**

  Unerledigtes vor sich herzuschieben kostet erheblich mehr Zeit und Energie, als es zu erledigen.

  Befreien Sie sich von dieser Last. Erledigen Sie *alle* drängenden Aufgaben. Ihr Leben schaltet dann in einen neuen, weit interessanteren Modus.

- **Geben Sie Verantwortung und Aktivitäten ab**

  die andere besser ausführen können, oder denen sie mehr Freude bringen.

  Das Festhalten an Positionen, Abläufen und Dingen, über die wir hinausgewachsen sind, kann leicht unseren Fortschritt behindern. Sobald wir diese (beengenden) Faktoren loslassen, öffnet sich unser Bewußtsein für größere Aufgaben. Wir erkennen dann zuvor verschlossene Wege, die unsere Entwicklung intensivieren.

  Und wir geben anderen die Möglichkeit, an Aufgaben zu wachsen, die wir bereits abgeschlossen haben.

  Aktivitäten abzugeben, bedeutet Gegenstände, Macht, Einfluß etc. jemandem zu übertragen, der (anfangs) *weit weniger Geschick und Erfahrung* in dieser Position zeigen mag als wir.

- **Das hier betrifft nur SIE !**

  Dieses Buch ist nur für ***SIE*** geschrieben, und betrifft auch nur ***SIE***. Machen Sie Ihr Verstehen nicht davon

abhängig, ob *andere* - Ihr Nachbar, Ihr Klempner, oder Menschen anderer Ländern und Kulturen – es auch verstehen könnten.

Testen Sie einfach, ob *Sie* Ihr Leben damit besser steuern können, - dies hilft anderen mehr als Sie denken.

- **Leben Sie 'Prime-Time'**

  Wenn Ihnen Ihr Leben langweilig und uninteressant erscheint, - warum dann nicht alle Aufmerksamkeit auf das richten, was Sie *jetzt* gerade tun, und es so gut wie möglich ausführen.

  Wir tendieren dazu, 'Routinearbeiten' mechanisch, so schnell wie möglich, und gedankenlos zu erledigen. Damit werten wir jedoch einen erheblichen Teil unseres Lebens als uninteressant, als zweitrangig ab. Je mehr wir dies tun, desto mehr fühlen wir uns aber auch nebensächlichen, langweiligen Abläufen unterworfen, bis uns *nichts mehr* wirklich Freude macht.

  Es gibt ein einfaches Mittel gegen diese Art Stumpfheit:

  Tun Sie *alles*, was sie tun,
  mit der gleichen Präzision und Konzentration,
  die Sie 'wichtigen' Ereignissen widmen.

  Anfangs mag Ihnen dies ungewohnt oder gar lächerlich erscheinen, - doch sehr bald schon erfahren Sie *alle Bereiche des Lebens* mit ganz anderer Lebendigkeit - dann leben Sie *immer* 'Prime-Time'.

Viele sind berufen,
- doch wer wählt aus ?

- Eine persönliche Notiz -

Sie kennen ihn sicherlich, den Spruch - *'Viele sind berufen, doch wenige sind auserwählt.'* – Er stammt aus einem heiligen Buch und kaum jemand versteht ihn. – Was heißt das, *'berufen sein'*, - und wer wählt aus, - warum sind es nur wenige, - was geschieht mit all den anderen … ? – Fragen, und keine greifbaren Antworten.

Aber so schwer ist es doch nicht zu verstehen.

Berufen

'Berufen sein' heißt nichts anderes, als inspiriert sein, begeistert sein, davon bezaubert sein, daß tief in uns etwas *soviel größer* ist, als wir jetzt sind; - daß tief in uns etwas ganz klar versteht, wie diese Welt funktioniert, - weiß, wie es dahinter aussieht, was darüber, darunter und jenseits davon liegt, - und wie wir dorthin finden.

Und das ist berauschend, erhebend, - weit faszinierender, als auf nur *einem*, kleinen Spielfeld zu spielen. Es läßt uns die Welt nach *unseren* Ideen formen, - und dann, wenn wir dies ausführlich erfahren haben, – darüber hinauswachsen, - in neue Ebenen hinein, die noch phantastischer sind.

Das heißt *'BERUFEN SEIN'* : - zu spüren, was alles möglich ist, und tief in uns zu wissen, daß wir dies auch erleben werden.

Okay, aber wer macht das, - das *'Berufen'*? Was ist, wenn keiner ruft, - oder wir gerade nicht da sind, wo berufen wird, - oder wenn wir berufen werden und hören es nicht?

Ruhig Blut, - es ist viel einfacher. - Wenn Sie dafür bereit sind, ist auch jemand da, der Sie beruft. Nur keine Sorge.

Und wenn grad' niemand in der Nähe ist, dann tun Sie es doch einfach selbst.

- Und sollten Sie zögern *sich selbst* zu berufen, - weil Sie sich fragen – wer bin ich denn, - ich hab' doch keine Berechtigung dazu - ?

Nun, - dann erlauben Sie mir, daß *ich* Sie berufe.

Also - für jeden, der dies liest, hört, oder sonst irgendwie Kenntnis davon erhält, - *jetzt* ist die Zeit. *Jetzt berufe ich Sie*, - **GENAU JETZT**.

Von nun an in alle Zukunft – können Sie sich *berufen* fühlen. Jetzt und in aller Zukunft sind Sie ganz offiziell aufgerufen, ***'Das Große in Ihnen'***, mit allem was Sie haben, anzusteuern; - alles einzusetzen, das, was Sie tief in sich fühlen, real zu erfahren; - auch das, wozu Ihnen der Mut bisher fehlte, - und auch das, was schon fast in Vergessenheit geraten war. Bringen

Sie den farbenprächtigen Teil von sich selbst heraus, der schon so lange darauf wartet, Wirklichkeit zu werden.

Jetzt sind Sie berufen! Jeder, der diese Worte liest oder hört. - **GENAU SIE**. - Wenn Sie das Buch bis hierher gelesen haben, dann sind Sie berufen. Zweifeln Sie nicht daran.

Auswählen

Okay. – Berufen. - *Und was ist mit AUSERWÄHLT sein* ? - Gehört das nicht dazu? Erst die Berufung, dann auserwählt werden, - wer wäre nicht gerne einer der Auserwählten? Wer wäre nicht gern im inneren Zirkel, mit schnellem Fortschritt und felsenfester Sicherheit, daß er das Höchste erreicht?

Wer macht denn nun den zweiten Teil – *DAS AUSWÄHLEN*. Wer kann das? - Nochmals der Autor dieses Buches? – Nicht so gerne. Ich müßte doch jeden einzelnen ganz individuell berücksichtigen – ob er oder sie es wert ist, erwählt zu werden, – recht arbeitsintensiv, wenn man es gründlich machen will – und das würden Sie mit Sicherheit von mir erwarten. Ich müßte viel Zeit aufwenden und wäre nicht sonderlich glücklich, wenn dieser Job bei mir landet.

Aber nehmen wir einmal an, ich übernähme ihn. Wie würde ich entscheiden? Wie *könnte* ich denn überhaupt entscheiden? - Ich würde doch jeden einzelnen auswählen, jeden einzelnen von Ihnen, weil Sie alle das Potential dazu haben.

Aber – dann müßte der Satz heißen – *'Viele sind berufen, und jeder Berufene ist auserwählt'* – und das tut er nicht. Von den vielen sollen nur *wenige* ausgewählt werden. - Sehen Sie, ich bin der Falsche für den Job, ich bin bei weitem viel zu großzügig.

Wer könnte es sonst noch tun? - Gurus? Priester? – Nun, bestenfalls sind diese Jungs ebenfalls berufen. Doch sind sie auserwählt? – Kann jemand, der *nicht* auserwählt ist, andere auswählen? Woher wissen wir denn, ob sie überhaupt *befugt* sind, auszuwählen? Was ist, wenn sie uns sagen, sie hätten die Befugnis, können es aber in Wirklichkeit *nicht*. Was ist, wenn wir viel Geld zahlen um sicherzustellen auserwählt zu werden, und dann sind wir es doch nicht, obwohl es hoch und heilig versprochen war? - Vielleicht sollten wir mit Auswählen nicht diese Art Heilige betrauen, zu viel Seltsames ist dabei schon vorgefallen. Sehen wir lieber, wer sonst noch da ist.

Gott? – Wäre Gott nicht perfekt, unbestechlich, am besten geeignet?

Aber – hätte Er nicht das gleiche Problem wie alle anderen 'Richter'? – Wie unterscheidet Er, wie sucht Er aus? – Und was ist, wenn Er *nicht SIE* selektiert, sondern jemanden, den Sie nicht mögen, - wären Sie nicht traurig, enttäuscht, verärgert, fühlten sich nicht ungerecht behandelt, verlassen, zurückgestoßen? - Würde Gott das tun? Würde nicht auch Er *alle* auswählen – damit niemand verletzt wird? – Nein. – Gott kann das nicht, - nur *wenige* auswählen und *alle anderen* zurückweisen.

Wen gibt's denn noch? Ein weiteres – noch höheres – Wesen? Ein GOTT der Götter? Jemanden oder etwas, das über allem schwebt? -

Viel zu weit weg von unserer jetzigen Wirklichkeit. Es ist weit einfacher; und seien Sie nicht überrascht:

SIE SELBST sind es, der auswählt.

Sie selbst sind *der Einzige, der überhaupt fähig ist*, dies auch zu tun. Sie selbst wissen am besten, wie weit Sie sich entwickelt haben, und wie bereit Sie sind.

Und *wie* wählen Sie sich aus? – Ganz einfach. – Handeln Sie! - Folgen Sie dem Weg, den Sie tief in sich fühlen, der Sie anzieht, - folgen Sie dem Weg, der diesen speziellen Schwung in Ihnen auslöst wenn Sie nur daran denken. – Zweifeln Sie nie, daß Sie diesen Weg in sich tragen. Sie sind *berufen*, also *haben* Sie ihn.

Und wie geht's weiter? – Was tun denn Auserwählte? –

Auch das ist einfach. – Setzen Sie alles daran, aus Ihrer jetzigen Wolke, aus dem, worin Sie sich verfangen haben, auszubrechen. Werden Sie das, wovon Sie bisher nur träumten, - auch wenn Sie Angst davor haben oder es unmöglich scheint.

Nur Sie allein wissen, was Sie *wirklich* sein wollen, *nur Sie* wissen, was nötig ist, dies auch zu werden, *nur Sie* entscheiden, dies auch zu tun. Wenn Sie dann wirklich Neues beginnen, wenn Sie *Ihren* Weg konkret gehen, *das ist es*, womit Sie sich auswählen. *Das ist es, was Sie zum AUSERWÄHLTEN macht.*

Und immer von Neuem

Doch *einmal* reicht nicht. – Wir müssen uns immer neu entscheiden, uns immer von Neuem erwählen, bei jeder Weggabelung, - wieder und immer wieder. Wir können nicht entspannt zurücklehnen im Glauben – *'Auserwählt bin ich, Erleuchtung ist sichergestellt – alles erledigt, - geh'n wir zum Strand.'* So funktioniert es leider nicht. Wir müssen immer neu entscheiden, immer von Neuem den Weg wählen, der weiterbringt, - nicht den, der so bequem ist. Wir müssen uns wieder und wieder dafür ent-

scheiden größer, weiser, besser zu werden, nur dann sind und bleiben wir auserwählt.

Und das strengt anfangs ganz schön an, und strengt noch mehr an, wenn wir erkennen, wie tief wir uns verstrickt haben. Und soviel wir uns auch mühen, nichts scheint wirklich zu expandieren, kein Einblick öffnet sich, und tausendmal möchten wir aufgeben.

Und dann sind wir auf einmal durch, dann geht das Licht an, dann sehen wir klar, dann begreifen wir das Spiel, wissen wie es funktioniert, - wie *unser Leben* wirklich funktioniert, wie wir es wirklich steuern.

Und dann merken wir plötzlich, daß wir vor anderen stehen und dies erklären, - und merken, wie andere dem zuhören, was *uns* vor langer Zeit erklärt wurde. - Und fragen uns erstaunt – *Wie bin ich bloß hierher gekommen, - ich hab' doch nichts Besonderes getan – außer daß ich jetzt weiß, wie es geht.*

LEBEN IST DAS,
WAS WIR AN ENERGIE DARIN INVESTIEREN

Auf unserer Website

unbegrenzte-horizonte.de

bieten wir einen ersten Treffpunkt zum Austausch von Erfahrungen. Hier publizieren wir auch weitere Texte zu diesem Thema.

Wo Nichts zu sein scheint

Hermann Kuhn

Eine Botschaft aus uralten Zeiten
– mit der außergewöhnlichen Macht, verborgene Ebenen Deines Seins zu aktivieren

Eine Botschaft, die die orthodoxe Kirche fast zwei Jahrtausende unterdrückte

Eine Botschaft, die Dein Leben fundamental verändern kann

ISBN 978-3-9811466-0-8

Paperback
32 Seiten EUR 2,90

Bestellen bei: www.unbekannte-horizonte.de

Crosswind Publishing

Auf BEWUSSTSEIN gibt es kein Copyright

Sinn eines Buches ist es, ***Wissen mit anderen zu teilen und zu inspirieren***.

Es ist *nicht* sein Hauptzweck, Aktionären größtmöglichen Gewinn zu bringen.

Wenn wir Erfahrungen und Wissen mit anderen teilen, helfen wir ihnen ihr Leben zu erweitern – so wie *uns* die Einblicke anderer geholfen haben. Dieser Vorgang sollte niemals blockiert werden, oder nur denen zugänglich sein, die Geld haben.

Wir halten auch nichts davon, mit 'Probekapiteln' Appetit auf ein Buch zu machen, um dann den Rest teuer zu verkaufen.

Wir stellen *das ganze Buch* in elektronischer Form ins Netz.

Wenn Sie mögen, was Sie lesen, - dann kaufen Sie doch das Buch, – für sich selbst, oder als Geschenk für einen Freund, - oder senden Sie uns das, was es Ihnen wert ist, als Spende.

Sie geben dem Autor damit die Mittel, weiterzuschreiben, - und uns die Möglichkeit, Website und Forum aufrechtzuhalten. Und Sie sagen uns auch, wie sehr das Thema Sie interessiert.

Und wenn Sie kein Geld haben, oder es nicht ausgeben wollen, - dann haben Sie Freude am Wissen, - und empfehlen Sie es anderen, damit auch sie etwas davon haben.

Sie dürfen die Pdf-Datei kopieren und weitergeben – vorausgesetzt Sie nehmen kein Geld dafür. Sie haben *nicht* die Erlaubnis, das Buch oder die Datei ohne schriftliches Einverständnis des Verlages in irgendeiner Form kommerziell einzusetzen. Das formale Copyright bleibt bei dem Verlag.