



Wer bestimmt mein Leben? Die 3 Ebenen menschlicher Entwicklung

Im Traum bestieg ich eine steile Wand. Kurz vor dem Ende des beschwerlichen Aufstieges überlegte ich mich fallenzulassen ...Lies weiter was dann geschah!“

Ich träume in dieser Nacht von einem beschwerlichen Aufstieg auf eine steile Wand. Es gibt kaum Halt und mehrmals denke ich, dass ich abstürzen werde. Ich habe Angst. Dann sind da plötzlich Haltegriffe aus Eisen an denen ich mich hochziehen kann. Das kommt mir jedoch so unwirklich vor, dass ich denke „Ich muss wohl träumen“. Da wird mir klar, dass ich mich dann ja auch genauso gut fallen lassen kann. Denn ich habe die Nase voll von diesem anstrengenden Aufstieg und dann werde ich wenigstens aufwachen. Doch um aufzuwachen muss ich durch dieses Gefühl des Fallens durch und auch das macht mir Angst – selbst wenn ich weiß, dass es nur ein Traum ist. Noch bevor ich die Entscheidung treffen kann, wache ich plötzlich auf. Puhhh denke ich. Wie hätte ich mich wohl entschieden, wenn ich nicht aufgewacht wäre? Eigentlich egal denke ich dann ... es war ja nur ein Traum und mir wäre so oder so nicht passiert.

Was hat dieser Traum mit den 3 Ebenen menschlicher Entwicklung zu tun? Und wer bestimmt eigentlich mein Leben?

Unserem Lebensfaden folgend, scheint es für viele Menschen so, dass es einen gewissen spirituellen Entwicklungsweg gibt, der über zumindest 3 Etappen führt. Jede Etappe hat ihre kurz- oder langfristigen „Gewinne“ und ihre Fallstricke. Das Schreiben dieses Artikels soll mir selbst und allen von Euch die ebenfalls auf dem Weg sind, etwas Klarheit über die verschiedenen Abschnitte des Weges spiegeln, indem ich diese sehr plakativ darstelle – im Bewusstsein, dass im realen Leben diese 3 Ebenen bei vielen Menschen stark miteinander verwoben sind und nebeneinander existierend unser Bewusstsein prägen. Außerdem soll der Artikel dazu einladen uns an das Paradox zu erinnern, dass wir auf einer Reise sind, die nie endet und gleichzeitig niemals begonnen hat.

1. Ebene: ICH BIN OPFER

Dies entspricht der ersten Phase meines Traumes. Auf der ersten Ebene sind wir völlig in unseren

Träumen gefangen. Wir wissen nicht, dass wir träumen und sind deshalb total an unserer Traum-Realität gebunden. Oftmals wird ein Traum zum Albtraum, aus dem wir nicht aufwachen können – was uns leiden lässt.



Wir fühlen uns machtlos und als Opfer der Umstände, der Schwierigkeiten im Leben, unserer Vergangenheit und unserer Geschichte. Wir fühlen uns dem Schicksal ausgeliefert. Wir haben das Gefühl keinen Einfluss zu haben und haben unsere Verantwortung innerlich abgegeben, indem wir uns beklagen, protestieren, kämpfen, flüchten oder uns einer Ohnmacht gegenüber der Ungerechtigkeit des Lebens ausgesetzt fühlen. Wir leben in unseren Mustern verstrickt und sind unseren Ängsten und Widerständen dem Fluss des Lebens gegenüber hilflos ausgeliefert.

Diese Etappe geht damit einher, dass wir uns oft klein und hilflos fühlen, wenig Selbstwert besitzen und mit Gefühlen von Scham und Schuld konfrontiert sind.

2. Ebene: ICH BIN SCHÖPFER

Irgendwann hatte ich in meinem Traum einen lichten Moment und ich merkte, dass ich träume und als Träumer die Macht haben, die Inhalte meines Traumes selbst zu bestimmen. Wir fangen auf dieser Ebene an unseren Traum nach unseren Wünschen und Vorstellungen zu verwandeln und erleben neben unseren Ängsten auch eine gewisse Freiheit und Freude.



Durch den Leidensdruck der sich auf der ersten Ebene aufbaut, halten manche Menschen irgendwann einmal gezwungenermaßen inne und vollziehen langsam aber sicher den Schritt vom Opfer zum Schöpfer.

Der Begriff „Schicksal“ wird zu „Karma“ und wir werden uns bewusst, dass es gewisse Gesetzmäßigkeiten in unserem Universum gibt, nach denen sich Dinge gestalten lassen. Wir entdecken das Prinzip von Ursache und Wirkung, Spiegelgesetze, Resonanzgesetze oder das Gesetz der Anziehung und beginnen damit zu spielen. Wir merken, dass wir über Einfluss verfügen und entdecken unsere kreativ-schöpferische Kraft. Wir fokussieren unsere Gedanken und erkennen die Macht unserer Absichten. Filme wie „The Secret“ und viele andere inspirieren uns dazu Verantwortung zu übernehmen und zum Schöpfer unseres Lebens zu werden. Wir werden zum Gestalter unserer Zukunft und gewinnen neue Blickwinkel auf unsere Vergangenheit. Wir erleben uns als „Unseres Glücks Schmid“. Wir entwerfen Visionen, setzen uns Ziele und folgen ihnen durch konkrete Handlungen. Wir engagieren uns, wir setzen uns ein, kämpfen dafür und erreichen auch oft das, was wir uns vorgenommen haben.

Diese Etappe ist dadurch gekennzeichnet, dass wir an unserem Selbstwert arbeiten, unser Selbstbild verändern und der Fokus von Außen nach Innen verlegt wird.

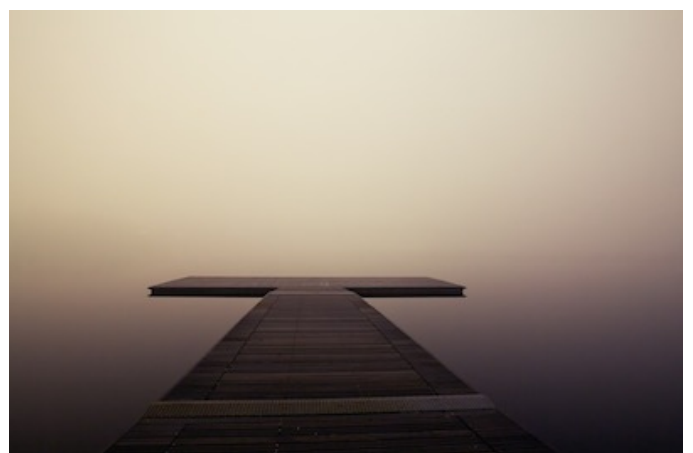
3. Ebene: ERWACHEN

Als ich schließlich erwachte, wurde mir bewusst, dass jeder Verlauf des Traumes aus der gleichen Quelle kam – dem Bewusstsein selbst. Nach dieser Erkenntnis können wir aufhören uns die Mühe zu machen, unsere Träume in irgendeiner Weise zu

manipulieren. Da wir erkannt haben, dass Traum, Träumer und das Träumen alle Teile der selben Ganzheit sind, wird die Fähigkeit Träume bewusst erleben zu können wichtiger, als der Inhalt des Träume selbst und wir beginnen uns völlig dem Traumgeschehen hinzugeben – ruhend im Raum des Bewusstseins welcher die Inhalte des Traumes wahrnimmt.

Irgendwann auf der zweiten Ebene fangen wir an zu erkennen, dass unsere Absichten eigentlich Begrenzungen sind. Wir bemerken, dass wir trotz unserer neu gefundenen Kraft immer noch nicht alles kontrollieren können. Wir haben zwar eine gewisse Wahlfreiheit, aber nicht die Kontrolle. Wir müssen einsehen, dass das Leben doch kein „Wunschkonzert“ ist. Dabei empfinden wir oftmals, wenn unsere Visionen nicht eintreten, ein gewissen Schuldgefühl und hören vielleicht eine Stimme in unserem Kopf die uns sagt: „Du bist noch immer nicht gut genug. Vielleicht hast du Dich noch nicht genug angestrengt, vielleicht musst du noch besser visualisieren, noch hingebungsvoller meditieren, die richtige Affirmation finden, positiver Denken, noch mehr loslassen, noch eine Aufstellung durchführen, einen besseren Therapeuten finden und und und...“.

Wir merken, dass uns das Kraft kostet und wir noch immer kämpfen. Uns wird klar, dass jedem erreichten Ziel ein neues folgt und dass wir immer wieder etwas finden, das in unserem Leben noch verbessert werden kann, was noch nicht zu 100% erlöst ist oder was noch nicht verstanden wurde.



Das kann dann der Ausgangspunkt für die dritte Etappe sein, wo Karma zu Dharma (= wir fangen an die Dinge zu sehen wie sie wirklich sind). Plötzlich stellen wir uns die Frage welchen letztendlichen Sinn dieses ganze Spiel hat. Wir beginnen auf das zu schauen was im Hier und Jetzt bereits in Frieden ist. Die ständige Suche anzuhalten, still zu werden und in Frieden zu sein wird wichtiger als „gute

Gefühle“ zu haben. In dem zu ruhen, was sich der positiven oder negativen Gefühle in jedem Moment bewusst ist, wird wichtiger als die Dualität von Glück und Leid.

Diese spirituelle Reife bringt Bescheidenheit in unser Leben und lässt jene Luft aus unserem „Schöpfer-Ego“ entweichen, welches uns in Stufe 2 unbewusst auf ungesunde Weise aufgebläht hat. Uns wird bewusst, dass wir Menschen nicht der Gipfel der Evolution sind, sondern vielleicht nur ein Wimpernschlag in einem Strom der Zeit der ohne Anfang und Ende ist. Unser Ich ist nicht mehr als das Instrument auf dem „das Eine“ spielt und unser Hiersein ist einfach die Note, die Hier und Jetzt zu klingen hat in dieser „göttlichen“ Sinfonie.

Wir beginnen festzustellen, dass wenn wir uns dem hingeben was größer oder tiefer ist als unser ICH sich oft „Wunder“ ereignen – oder eben auch nicht. Man könnte es „Gnade“ nennen. Und nun fangen wir an loszulassen – nicht weil wir in einem Workshop gehört haben, dass Loslassen wichtig wäre, sondern weil wir ganz einfach erkennen, dass uns gar nichts anderes übrig bleibt. Jeder Kampf mit dem was ist, führt uns automatisch ins Leiden.

Wir beginnen im JETZT zu leben und unsere Verbindung zu dem herzustellen was über unsere ICH-Begrenzung hinausgeht. Wir tauchen ein in ein Gewahrsein der Verbundenheit und beginnen dieses zu erforschen. Wir erleben immer öfter einen Zustand des Friedens der nicht das Gegenteil von Kampf ist, sondern diesen miteinschließt, der tiefer ist als Kampf. Wir erleben Zustände des Staunens weil wir es Zulassen nicht alles wissen zu müssen, der spontanen Freude, der Dankbarkeit und der bedingungslosen Liebe. Es ist ein Leben im Fluss des Lebens.

Was willst Du erfahren?

Uns Menschen sind alle 3 Erfahrungsebenen jederzeit zugänglich. Die meisten von uns werden je nach Situation zwischen Ebene 1 und 2 pendeln – mit wenigen lichten Augenblicken in Ebene 3. Die grundsätzliche Frage die sich stellt ist – „Was willst Du erfahren?“

- * Willst Du lieber Recht haben als glücklich sein, dann wirst Du Dich in Ebene 1 wiederfinden.
- * Willst Du Dein Leben nach Deinen Vorstellungen gestalten und nach Deinen Herzenswünschen ausrichten, dann wirst du auf Ebene 2 aktiv sein.

* Und willst Du erfahren Wer oder Was Du in Wirklichkeit bist und tiefen Frieden erfahren der jenseits von Bedingungen liegt, dann wirst Du beginnen Dich für Ebene 3 zu öffnen.

Wenn Dir klar ist, was Du wirklich wirklich möchtest und was Du bereit bist, dafür zu geben, dann kannst Du durch Deine bewusste Wahl entscheiden, auf welcher Ebene Du den Großteil Deiner Zeit verbringen möchtest. Diese Entscheidung ist wahrscheinlich die wichtigste die wir in unserem Leben treffen können.

Der Vortrag & Workshop zum Artikel:

In unserem Workshop „Wer bestimmt mein Leben“ arbeiten Andreas von Mirbach und ich auf konstruktive Weise an den Verstrickungen, die uns auf Ebene 1 daran hindern das zu tun, was wir wirklich wollen. Wir stärken unsere schöpferischen Kräfte durch inspirierende Arbeit auf Ebene 2 und unterstützen Euch dabei den nächsten Schritt auf eurem Weg zu gehen. Und wir erforschen gemeinsam was wir loslassen können, um uns immer öfter auch in Erlebnismomente von Ebene 3 hineinfallenlassen zu können.

Ich freue mich auf Euch und eure Kommentare zu diesem Artikel.
Alles Liebe,
Manuel

Mehr Infos zum Workshop unter:
www.heil-kunst.at/seminare-events

*Der Aufbau des Artikels ist inspiriert von:
„Die 3 Stufen zum Erwachen“ (Vitale / Len)*



Manuel Harand – Die Kunst Sinn-erfüllter Entwicklung
1140 Wien – Leegasse 12/1
phone: +43-676-9570414
mail: praxis@heil-kunst.at // web: www.heil-kunst.at
www.facebook.com/heilkunst