



Bild: © Calado - Fotolia.com

Stufen der Lebendigkeit

Eine Reise durch die Geographie des Bewusstseins

Karl Gamper

Wir alle haben ein Bewusstsein, leben in einem Bewusstsein und doch haben wir uns seit den Tagen Platons nie darüber einig werden können, was Bewusstsein eigentlich ist. Gleichzeitig sind gerade die Leserinnen und Leser dieses Magazins daran interessiert, ihr Bewusstsein zu erweitern. Das bedeutet doch: Wenn eine Erweiterung möglich ist, so muss es doch auch eine Verengung geben. Mehr noch: Offensichtlich gibt es unterschiedliche Schichten von Bewusstsein wie es Strömungen im Meer gibt.

Wenn das so ist, kam dann noch nie jemand auf die Idee, eine Art Landkarte des Bewusstseins zu erstellen? Doch! Über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren hat der amerikanische Arzt und Philosoph DDr. David Hawkins gemeinsam mit einem engagierten Team Millionen von Daten aus aller Welt gesammelt und nach strengen wissenschaftlichen Kriterien kartographiert. Ihm ging es um eine Datenbank des Bewusstseins, die dem wissenschaftlichen Kriterium der Reproduzierbarkeit

gerecht wird. Diese wissenschaftliche Gültigkeit hatte für Hawkins oberste Priorität. Finanziert wurde das Projekt durch Spenden und von der Klinik, die Hawkins leitete. Herausgekommen ist eine einzigartige Landkarte.

Denn wie es in der Natur Berge und Täler, Flüsse, Seen und Ozeane, Wüsten, Wälder und satte Wiesen gibt – so hat auch unser Bewusstsein zahlreiche unterschiedliche Ebenen. Um diese Ebenen darstellen zu können, entwickelte Hawkins eine Skala von 1 bis 1.000. In akribischer Arbeit wurden die Daten ausgewertet und letztlich auf diese Skala übertragen. Wie eben erwähnt, hat dieses ambitionierte Projekt mehr als 20 Jahre gedauert.

Hawkins: „Ganz gleich, wo wir unsere Untersuchung des menschlichen Erkenntnisvermögens ansetzen – am Ende landen wir immer bei der Betrachtung der Phänomene der Bewusstheit und damit bei der Natur des menschlichen Bewusstseins.“ Anders gesagt: Alle unsere Probleme kommen

aus unserem Bewusstsein und lassen sich mit Bewusstheit auch lösen. Die Krux ist, dass jemand, der auf der Ebene der Rachsucht, der Vergeltung und der Bereitschaft zur Zerstörung lebt sich unmöglich vorstellen kann, dass es Menschen gibt, deren inneres Klima von den 5 F geprägt ist: Freude, Friede, Freiheit, Fülle, Flow. Für den einen ist die Welt ein feindlicher Ort und der Mensch dem Menschen ein Wolf. Für den anderen ein Paradies der Entwicklung, des Fühlens und des Denkens.

Die Evolution des Bewusstseins

Ich biete diese Hawkin'sche Karte von unten nach oben an, geht es uns allen doch um Bewusstseins-Erweiterung; also um die Evolution des Bewusstseins und damit um die Evolution unseres sozialen Miteinanders. Im gesamten Verlauf der Geschichte beschäftigten sich alle großen spirituellen Disziplinen mit Techniken, mittels derer wir durch die Ebenen des Bewusstseins aufsteigen

können. Dabei gibt es so etwas wie eine Grenzlinie zwischen den unteren Ebenen und den höheren Ebenen.

Diese Grenzlinie ist die wichtige Unterscheidung zwischen Macht – im Sinne von Druck, Gewalt, Zwang, bis hin zu Krieg in so vielen Facetten – und Kraft im Sinne von innerer Stärke, existentiellem Frieden, innerer Autorität, ange-dockt sein an das Größere, offen für Intuition, für die Magie des Herzens und für das Geschenk der Synchronizität.

Synchronizität meint, es fliegt uns das zu, was wir in diesem Moment brauchen. Das setzt natürlich die Kunst des Lauschens voraus und den klaren Blick für das, was uns das Leben als Momentum hinspielt.

Im ersten großen Feld erleben wir uns als Opfer der Umstände – im zweiten ist uns klar, dass wir verantwortlich sind. Verantwortlich für was? Für die Art, wie wir unser Leben erleben! Also wie und was wir denken. Wie und was wir fühlen. Und wie wir aus diesem Feld heraus sprechen und handeln. Auf den höheren Ebenen ist uns klar, dass unsere Gedanken elektrisch und unsere Gefühle magnetisch sind. Und dass das Erleben unseres Lebens davon abhängt, wie wir uns FÜHLEN.

Damit wird klar: Die Ebenen des Bewusstseins werden dominiert durch das vorrangige Gefühl, in dem wir leben. In dem wir baden wie der Fisch im Wasser. Gedanken und Gefühle tanzen dabei einen Tanz. Der Gedanke elektrisiert das Gefühl und dieses löst den Magnetismus aus. Es ist wie Yang und Yin. Wie Yin und Yang.

Niedere Ebenen des Bewusstseins

20 – Scham

Scham ist die unterste Ebene. Der Messwert liegt bei 20 von 1.000. Scham ist wie eine eiserne Kapsel. In dieser Kapsel eingeschlossen ist so viel Schmerz, dass es die spirituelle Kraft des Mutes braucht, um die Scham zu fühlen und damit zu erlösen. Scham erzeugt Neurosen. Scham ist auch dem Tod gefähr-



Niedere Ebenen des Bewusstseins: Die Umstände sind meist ärgerlich ...

lich nahe. Grausamkeit bedient sich der Beschämung und damit der Erniedrigung als Werkzeug.

Manche schambeladenen Menschen kompensieren durch Perfektionismus und erheben sich zu moralischen Extremisten, die ihre eigene unbewusste Scham auf andere projizieren, denen gegenüber sie sich dann zum Angriff berechtigt fühlen. Gerade religiöser Fanatismus ist eine Seuche, deren unverstandene Quellen meist Scham und Schuld sind. Dieses „schäm dich!“ ist ein verbaler Peitschenschlag. Im Grunde eine Folter, die Erzieher oftmals gegenüber Kindern mehr oder weniger bewusst einsetzen. Vielleicht manchmal auch ohne Wissen, welche katastrophale Folgen dieses „schäm dich“ haben kann.

30 – Schuld

Schuldbewusstsein sitzt tief. So tief, dass es manche einfach nicht und nicht fühlend erreichen und somit erlösen können. Professionelle therapeutische Hilfe ist manchmal unerlässlich. Wie sehr Gefühle der Schuld unsere Realität erschaffen, zeigt auch der Stand der Schuld und der Schulden, die so viele Menschen haben. Viele schämen sich ob ihrer Schulden und kerkern sich so in einen Teufelskreis ein. Für wache Eltern gehört es zu deren Pflicht, ihren Kindern weder Scham- noch Schuldge-

fühle zu suggerieren! Das gilt auch ausnahmslos für alle Lehrer und Erzieher. Doch im Grunde für alle Menschen.

50 – Apathie

Ich erwähne hier Apathie – also Teilnahmslosigkeit, mangelnde Erregbarkeit – auch deshalb, um zu veranschaulichen, dass Scham und Schuld noch tiefer schwingen. Das ist eine erstaunliche Erkenntnis aus den Forschungen um Hawkins. Durch die Linse der Apathie betrachtet sieht die Welt und die Zukunft öde aus. Leiden ist das Grundmotiv solchen Lebens.

An dieser Stelle ist es mir wichtig, den Unterschied zwischen Schmerz und Leiden klar herauszuarbeiten. Schmerz kommt aus dem Körper, Beispiel Zahnschmerz. Leiden ist mental. Viele Menschen leiden nur deshalb, weil sie nicht und nicht aufhören können, ihre schmerzvollen Erfahrungen von der- einst wieder und wieder zu erzählen. Damit kreieren sie diese stets neu.

Um hier nicht missverstanden zu werden: Es geht nicht darum, den Schmerz zu negieren, sondern darum, den Schmerz nicht permanent aufzuwärmen. Denn genau das verursacht Leid. Und wenn dieses Leid anhaltend ist, werden Menschen stumpf und versinken in Apathie.



Höhere Ebenen des Bewusstseins: Wir springen die Stufen hinauf...

Das ist ein guter Punkt, um auf die grundlegende Regel einzugehen: Die höhere Energie setzt sich immer durch, wenn? Wenn sie konsequent gehalten werden kann! Stolz überwindet Schuld – doch damit ist die Schuld nicht wirklich erlöst, sondern eben nur „überwunden.“

Höhere Ebenen des Bewusstseins

200 – Mut

Auf der Ebene von 200 zeigt sich zum ersten Mal Kraft. Dies ist also die kritische Grenzlinie, an der Macht sich in Kraft wandelt. Der Messwert 200 ist also ein erster Wendepunkt in der Bewusstseins-Entwicklung! Der zweite liegt dann bei 500.

100 – Angst

Auf der Ebene von Angst steht schon deutlich mehr Lebensenergie zur Verfügung. Angst steuert vieles in der Welt. Angst ist das bevorzugte Kontrollinstrument totalitärer Mächte. Gleichzeitig wird Angst subtil und überaus vielseitig eingesetzt. Denken wir nur an das Gesetz der Massenmedien: Only bad news are good news. Hawkins: „Das Wuchern von Ängsten ist so unbegrenzt wie die menschliche Vorstellungskraft.“

Da Angst in das Zentrum der Aufmerksamkeit sehr vieler Menschen gerückt ist, und die Energie der Aufmerksamkeit folgt, wird unsere Aufmerksamkeit auch permanent von beängstigenden Ereignissen auf der Welt versklavt. War dieser Satz zu kompliziert?

Wer am Morgen die Zeitung aufschlägt muss den Eindruck bekommen, wir leben in einem chaotischen Trümmerfeld, was in sehr vielen Fällen nicht der persönlichen Realität entspricht! Gerade wir in den DACH-Ländern – Deutschland, Austria, Schweiz – leben in einer überwiegend friedlichen Umgebung.

175 – Stolz

Hawkins: „Diese Ebene verfügt bereits über genügend Energie, um das Marinekorps der Vereinigten Staaten anzu-

führen.“ Ich zitiere diesen Satz deshalb, weil der gegenwärtige amerikanische Präsident Donald Trump ein Parade-Beispiel für die Ebene 175 ist, die einerseits gleichgültig gegenüber anderen Sichten ist und andererseits fordernd. Im Gesichtsausdruck dieser Menschen ist oft so etwas wie Verachtung zu sehen und gleichzeitig die Neigung, sich aufzublasen.

Stolz entzweit und fördert stark eine parteiische Haltung. Mein Gott, wie viele Kriege wurden im Namen des Stolzes angezettelt? „Das Vaterland wird stolz sein auf dich.“ Sei stolz auf die Armee, auf deinen Gott, auf deine Religion, auf deine sizilianische Familie. Stolz ist die Energie, die den Fanatismus anfeuert – auf der Schattenseite.

Und der Stolz, von dem ich hier spreche, geht stets einher mit Arroganz und damit mit einer gewissen Dummheit. Hass entspringt übrigens aus Stolz, nicht aus Liebe. Anders gesagt, Stolz ist eine Maske der Angst. Beide kommen aus der gleichen Familie.

Umgekehrt kann die Energie von Stolz jemand aus Schuld-Situationen herausführen. Auch das gilt es klar zu sehen. Auf der Ebene von Stolz hat Macht – wie oben erwähnt – den höchsten Punkt erreicht.

Ab hier steigt die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und sich kreativ mit den Wechselfällen des Lebens auseinanderzusetzen. Ab dieser Ebene ist der Mensch fähig, sich seinen Ängsten zu stellen, diese idealerweise zu fühlen, deren Botschaft aufzunehmen und zu integrieren. Dazu braucht es natürlich Mut.

200 ist auch die Ebene, unsere Persönlichkeit bewusst zu modellieren. Der Schöpfer, der Gestalter in uns beginnt zu erwachen und streckt sich einer neuen Bewusstheit entgegen. Aus dieser Sicht wird deutlich, weshalb spirituelle Lehrer wie Osho Mut als jene spirituelle Tugend bezeichnen, die den Beginn einer tiefgehenden Transformation einleiten kann. Hier beginnen wir, die engen Grenzen des Egos zu sprengen und lauschen einem Frühling in unserem Wesen entgegen. Unser mutiges Herz schickt sich an, die Führung zu übernehmen.

250 – Neutralität

Hier geschieht das, was du mit hoher Wahrscheinlichkeit kennst: Du musst nicht zu allem und jedem deinen Senf dazugeben. Es gelingt dir, etwas einfach als das zu betrachten, was es ist. Neutral. Mit gutem inneren Abstand. Nicht abgeschnitten von deinen Gefühlen. Doch auch nicht von dem inneren

Zwang durchdrungen, überall intervenieren zu müssen, um deine Meinung anderen aufzudrängen. Hier beginnt sich der Duft von Freiheit zart in dir zu entfalten. Du bist auf einer inspirierenden Fährte.

300 bis 500 – Aufrichtigkeit. Bereitwilligkeit. Akzeptanz. Verstand als mächtiger Diener

Auf diesen Ebenen spielen die Fanfaren des umfassenden Gelingens für dich. Es ist für dich keine Frage mehr, dass du verantwortlich bist für das Erleben deines Lebens. Nur noch selten – von ein paar Ausrutschern abgesehen – tappst du in die Falle der Projektion. Du antwortest aufrichtig und kraftvoll auf das Leben, nimmst die Zügel in die Hand ... dort, wo es möglich ist.

Jetzt ist der beste Zeitpunkt, dir meinen Lieblingssatz zu schenken: Du steuerst, indem du mitfließt.

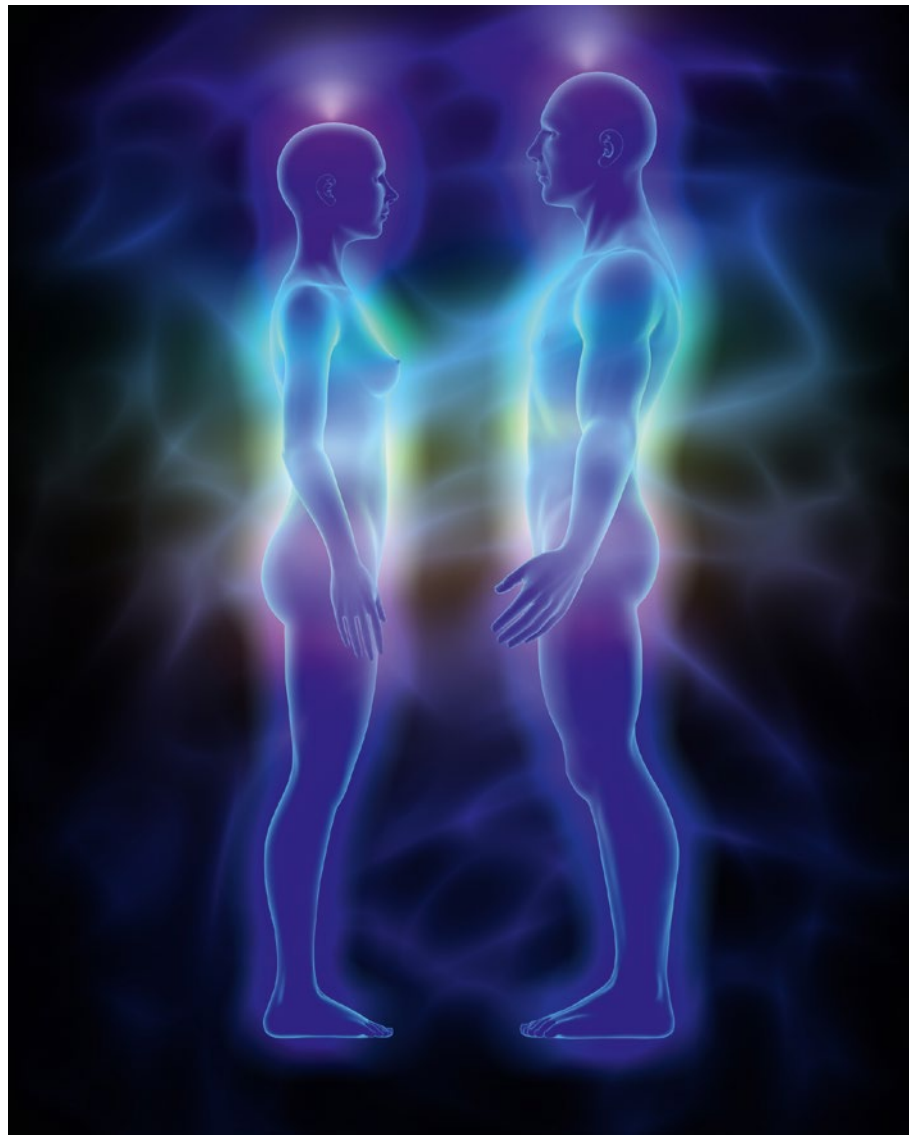
Du fließt mit dem Leben. Achtest mehr und mehr auf Synchronizitäten, was du als überaus spannend und auf gute Art herausfordernd erlebst. Denn du musst wach sein. Einen klaren Blick haben und eine gute Balance in deiner Spannkraft. Zu entspannt macht dich lasch. Zu angespannt stresst nur.

Ab 300 findest du dein eigenes dynamisches Gleichgewicht, das der jeweiligen Situation fließend und auch lässig angepasst ist. Du nimmst dich zurück, wenn du überziehst und du gibst Gas, wenn es erforderlich ist.

Jetzt kommt ein wichtiger Satz: Du nimmst die Wichtigkeit heraus.

Wichtigkeit hemmt den Fluss der Energie! Wichtigkeit ist ein mentaler Zementblock.

Du bist dynamisch. Ja. Du bist ausgerichtet. Ja. Du bist beständig. Ja. Du bist verlässlich. Ja. Doch in all dem bist du auch bereit, geschmeidig zu bleiben. Du gibst ohnehin dein Bestes – und kannst das Ergebnis akzeptieren, weil du die Wichtigkeit herausgenommen hast. Es ist jetzt eben so, wie es ist. Du verstehst? Das ist keineswegs fatalistisch – sondern einfach nur geschickt.



Die Ebenen des Durchbruchs zur vollkommenen Menschwerdung: Wir erkennen einander als multidimensionale Wesen. Menschen erkennen einander in aller Tiefe als Menschen ist der ultimative Durchbruch zu Frieden und Ko-Kreation.

In dem Spektrum von 300 bis 500 passiert auch die grundlegende Korrektur des Verstandes. Du erkennst im Verstand deinen Diener. Der Verstand wirkt wie eine Zeitlupe. Ver-Stand. Er erlaubt dir, als Beobachter die Ereignisse zu betrachten und große und komplexe Mengen an Daten zu verarbeiten.

Weiters erkennst du die narrative, also die erzählende Kraft des Verstandes und nützt sie. Du erlaubst dir, über den Verstand frei zu assoziieren. Was meine ich damit? Ich meine, dass du dem Verstand erlauben kannst, für dich zu träumen. Tagträumen. Lehn dich zurück und beobachte, wohin der Verstand wandert, wenn du ihm ein Thema gibst.

Nimm beispielsweise das Thema Geld – und lehn dich zurück. Schließe für sieben Minuten die Augen und schau zu, was dein Verstand dir an Bildern und Assoziationsketten liefert. Ob und wenn ja welche Möglichkeiten auftauchen. Bedenke dabei, dass der Verstand ein neues Haus nur aus seinen alten Ziegelsteinen bauen kann.

Doch wenn du deinen Verstand wirklich zu deinem Diener gemacht hast, dann kannst du ihn auch auf Kurzurlaub schicken. Und dann? Dann nütze diese Gedankenleere – diese Lücke! – um das Geschenk der Intuition einzuladen.

Das geht nur, wenn du eine Lücke baust. Eine Lücke – die ohne den Wol-

ken deines Verstandes den Blick freigibt zum Himmel der Intuition. Von dort fallen neue Ideen in dein Bewusstsein. Der Verstand findet diese und: Du verstehst. Erkennst die Idee als NEU. Intuitiv!

Die Ebenen des Durchbruchs zur vollkommenen Menschwerdung

500 bis 1.000

Ab der Energie-Ebene 500 beginnt das Herz rigoros die Führung zu übernehmen. Dies ist der zweite große Sprung in der Evolution des menschlichen Bewusstseins. Hier beginnst du, das Aroma der bedingungslosen Liebe zu schmecken und die unbändige Kraft des Herzens zu erleben. Umgekehrt wirst du in der Regel weniger gesellschaftstauglich.

Die Luft wird hier einfach dünner. Menschen verstehen dich oftmals nicht wirklich. Sie meinen es zwar – doch manchen fehlt einfach ein Referenzpunkt zur eigenen Erfahrung. So wird dein Sein von anderen in ein mentales Konstrukt gepresst, das dir nicht gerecht werden kann. Es kann sein, dass du dich in solchen Situationen als sprachlos erlebst.

Die Energie, die dich hier treibt, ist die Energie der Einheit. Und wie zeigt und offenbart sich diese? Antwort: Als existentieller Friede.

Dieser Friede ist keinesfalls das Gegenteil von Krieg! Dieser Friede steht für sich. Dieser Friede ist ein Bewusstseins-Zustand. Ebenso wie Liebe oder wie Freiheit oder wie Stille oder wie Dankbarkeit oder wie Freude. Die Ebene, in der sich all diese essentiellen Qualitäten vereinen, ist jene von 600.

In diesen Ebenen sind Dankbarkeit und Lob dein Gebet. Und du betest ohne Unterlass. Weil du ständig voller Dankbarkeit bist und voll des staunenden Lobes über all das, was dir das Leben hinspielt. Du erkennst in allem Wachstums-Chancen. Die Idee eines feindlichen Universums wurde vollkommen obsolet.

Niemand hat diesen Zustand nach meinem Wissen und in meinem Verständnis besser ausgedrückt als LaoTse:

„Der Meister verrichtet seine Arbeit und hält dann inne. Er hat verstanden, dass sich das Universum für immer seiner Kontrolle entzieht und dass der Versuch, die Ereignisse des Kosmos zu kontrollieren, dem Strom des Tao zuwiderläuft.“

Du bist der Meister. Du bist die Meisterin. Du tust, was es nach deinem höchsten Verständnis zu tun gilt. Und dann? Dann hältst du inne. Du nimmst die Wichtigkeit heraus. Damit erlaubst du der Energie in ihren Bahnen zu fließen. Du wirst die Neigung der Situation sehen und du wirst diese Neigung so unterstützen, wie du es für gut erkannt hast. Dies ist dein meisterliches Handeln.

Gleichzeitig wirst du in das Gewebe der Handlung nur so eingreifen, dass dieses Gewebe kaum verletzt wird, damit sich der natürliche Strom entfalten kann.

Du bist wie ein erleuchteter Gärtner, der um die Selbstorganisation seines Gartens weiß. Er weiß, da ist kein General-Manager des Windes und auch kein CEO für den Regen. Alles ist fein aufeinander abgestimmt. Die Prozesse organisieren sich aus sich heraus. Autopoietisch.

Um dir die Haltung des Handelns auf den Ebenen um 600 deutlich zu machen, zitiere ich aus dem Meisterwerk „Die Kunst der richtigen Strategie“ von SunTsu: „Die siegreichen Truppen beginnen zu siegen, bevor sie kämpfen.“

Das heißt im Klartext und für deinen Alltag: Beginne zu siegen – anstatt um den Sieg zu kämpfen.

Beginne zu lieben. Beginne deinen Frieden strömen zu lassen. Der Genius offenbart sich in der Praxis. Verrichte deine Arbeit – und dann halte inne.

Das Geheimnis dieser Kunst ist die innere Distanz, das innere Losgelöstsein in der fühlenden Verbundenheit zum Jetzt des Moments.

Im Ende den Anfang finden

Das Geheimnis dieser Kunst ist die innere Distanz, das innere Losgelöstsein in der fühlenden Verbundenheit zum Jetzt des Moments. Daher beginnen die siegreichen Truppen zu siegen, bevor sie kämpfen.

Ich wiederhole diese Sätze deshalb, weil jemand auf 175 oder darunter diese Gedanken im besten Fall verwirrend und unsinnig findet.

Daher: Alle Probleme entstehen im Bewusstsein. Das ist der Beginn des Erwachens. Und lösen sich in der Bewusstheit auf. Das ist der Eintritt in das Paradies auf Erden.

Daher ist in meinem Verständnis Bewusstsein alles, was ist. Wir können und dürfen ein Bewusstsein für das Feld aller Möglichkeiten entwickeln, wir können als multidimensionale Wesen in unterschiedliche Dimensionen und auch auf unterschiedlichen Zeitlinien reisen, wir können aus der Zukunft kommen und wir können in das Hologramm unserer Erfahrungen die Vision von NeuLand stellen.

Einen Zustand, in dem wir die Kraft und die Eleganz der Freude und des Friedens für ein Neues WIR nützen, das uns allen und unserer blauen Insel Gaia zur höchsten Ehre gereicht.

Und wenn nicht jetzt – wann dann?

Und wenn nicht hier – wo dann?

Und wenn nicht du – wer dann?

Mit einem Lachen zu dir – Karl Gamper

PS.: Wenn du diesen Artikel als PDF möchtest, [mailto: evolution@gamper.com](mailto:evolution@gamper.com)

Kennwort: Stufen der Lebendigkeit

Infos:

Karl Gamper
www.neuland.vision
www.neulandwelle.com
www.Claudiaschlössl.at

NeuLand-Produkte:

www.SIGN.ag