

DEPRESSION

Depression, allgemein Du fühlst dich depressiv

Kernursache

Angst und Depression sind Signale dafür, eine Veränderung in dein Leben zu bringen. Du ziehst und zerrst an etwas... du versuchst verzweifelt eine bestimmte Sache, einen bestimmten Weg oder gewisse Ambitionen zu verwirklichen, oder bei anderen, bei deinem Partner, bei der Arbeit eine bestimmte Veränderung herbeizuführen, aber es gelingt dir einfach nicht...

Es nützt alles nichts, es will dir nicht gelingen. Auf diese Weise fügst du dir selbst Schmerzen zu: Du versuchst ständig etwas zu forcieren, gegen den natürlichen Strom, weil du es so WILLST oder so wollen würdest. Aber im Grunde bist du blind! Das, was du dir so unbedingt wünschst, ist vielleicht gar nicht so gut für dich: Deine tiefsten Überzeugungen verhindern, dass alles zügig verläuft. Dein Weg liegt wahrscheinlich ganz woanders; es wird Zeit, loszulassen und deine Lebensphilosophie zu erweitern! (Lies hierzu den ersten Teil dieses Buches.)

Diese Zeitspanne ist dazu gedacht, dich mit deinem aller tiefsten Selbst in Kontakt zu bringen, um Ängsten und Tod einen Riegel vorzuschieben; um dich deinem lebenden Selbst zu übergeben und die Signale, die aus deiner Umgebung zu dir gelangen, zu interpretieren lernen. Nichts geschieht „einfach so“, das Leben funktioniert auf so wunderbare Weise; finde das Vertrauen in dir selbst, trete in die Richtung in Aktion, die dein tiefstes Selbst dir über Signale anzeigt.

Alles in der Vergangenheit hatte seine Bedeutung; Bedauern, Schuld und Wut werden sich lösen, wenn du zu einem breiten Verständnis für das Leben selbst kommst.

Du fühlst dich depressiv ...

„Zucker“, sagst du, „schön dunkel gebrannten Zucker“, als ob das es wäre, was du brauchst. Die Symbolik¹⁴ der tiefgehenden Selbst-Liebe, aber vielleicht überspringst du dies und forderst oder verlangst du diese von einem anderen, oder bist du hart zu dir selbst und siehst du das Leben als etwas, in dem du nichts zu sagen hättest? Dann brennst du möglicherweise dich selbst kaputt, in Begierde beispielsweise, oder im unzufriedenen Habenwollen, oder im „Dich-selbst-anders-haben-Wollen, statt dafür dankbar zu sein, wer du als einziger Mensch bist?“

Die sanft-süßliche Hirnbeersphäre,¹⁵ das stark weiblich-mütterliche Runde klebt an / in dir. Willst du der Außenwelt behagen; denkst auch du, wie so viele andere Herden-Menschen, dass deine Haut (beispielsweise) „braun“ sein muss, um „schön“ gefunden zu werden? Dann sitzt du fest im Netz des Todes.

Es ist Zeit, dir dessen bewusst zu werden, mit dem dummen Kuit des Außerlichen zu brechen, der Normen vorschreibt, denen ein Mensch entsprechen muss, wenn er gut und schön sein will: absurd, sagt das wahre Leben hierauf, das hat nichts mit der echten Güte des Herzens zu tun und auch nichts mit der wahren Schönheit, die aus dem Inneren des Herzens heraus wächst und dann „im Körper“ ruht. Dasselbe gilt für „falsche“ Werte: Leistung, der Erste, der Beste in etwas sein zu wollen usw. ... es gelingt dir nicht und dann verurteilst du dich dafür. Dieser Weg führt zum Tod: du solltest deinen Wagen in Richtung auf jenes kehren, was das Leben von dir verlangt ... dann wirst du glücklich werden. Und schau! du in Zeitungen und suchst Sensationen, oder schielst du nach

Bildern, die den „Tod“ abbilden, wenngleich die Menschheit dies noch nicht erkennt? Betrachtet du, suchst du ungeduldig, begierig neugierig dasjenige, was deine Sensations-Sucht oder deinen Drang, „dich mit etwas zu füllen“, befriedigen könnte? Das Wasser läuft dir aus dem Mund, ein instinktiv-animalischer Drang. Warum läufst du weg vor deiner eigenen Vollheit, deinem eigenen Inhalt und Wert?

Wie ein Schwamm würdest du möglicherweise alles einsaugen und festhalten, bei dir halten: auch dies führt zur Depression. Lass los ... und komm tief in deiner eigenen Herzenswärme an, sei glücklich und dankbar für das, was jetzt ist. Du bist „DU“ und du gleichst keinem anderen. Das ist schön. Nähre dich selbst in diese Richtung.

Einerseits würdest du gerne dein Schwert ziehen, andererseits aber wieder nicht; du bist wie eine zögernde Amphibie, wie ein Frosch, der nicht weiß, ob er sich weiter im Wasser abmühen oder an Land kommen soll. Wisse, dass du im Werden begriffen bist, um zu einem vollwertigen Verständnis deines ICHS als Mensch zu gelangen.

Als ob du nicht weißt, wie du dich transformieren kannst, aber platonische Kräfte geben dir einen Schubs, und du fällst wie ein Pilz plötzlich um ins Gras, uranisch, so dass du gezwungen bist, dein altes Leben aufzugeben und zu erkennen, dass du so viele Spuren hast, so viele Talente, die du ausstreuen kannst, um dein Leben sinnvoll auszubauen!

Wie eine Birne,¹⁷ vollgeladen mit Energien und Emotionen, setzt du dich hin, möglicherweise auffällig, auf dein Sitzfleisch, aber auf diese nicht ausbalancierte Weise, zur linken- weiblichen Seite hin geneigt, bauscht sich das Unterdrückte und der einsaugende Gefühlsaspekt auf. Manneskraft, starke Frauenkraft, nicht schwach

¹⁴ Lies über Zucker in Das Füllhorn - Psychologische Symbolsprache der Nahrungsmittel.

¹⁵ Lies hierzu in Das Füllhorn - Psychologische Symbolsprache der Nahrungsmittel.

¹⁶ Lies hierzu mehr im ersten Teil dieses Buches, sowie im Kapitel Essen, Essprobleme, Nahrung.

¹⁷ Lies über die Birne in Das Füllhorn - Psychologische Symbolsprache der Nahrungsmittel.

und opferartig, gilt es hier zu verstärken, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Hier verweisen wir auf die Symbolik von Mandarösa.¹⁸

Kernlösung

Das Leben ist keine fatalistische Gegebenheit und ebenso wenig ein Erzwingen der Geschehnisse. Lasse alles los, und ruhe in dir selbst die Lösungen auf. Sie werden sich melden, als Antwort auf die gesendete Frage. Vertraue, biete der wahren Lebensrichtung nicht länger trotzigem Widerstand. Öffne dich: Was gut für dich ist, und was dich schließlich zu Glück führen wird, ist im Vorhinein vom Kopf her schwierig einzuschätzen; folge deshalb den Zeichen deines Körpers, deiner Umgebung, aber vor allem den Signalen, die dein tiefstes Selbst dir fortwährend zusendet. Verfolge dann selbstbewusst deinen Weg.

Fühlst du dich so leer und einsam inmitten einer Menschenmenge, ödet dich das Leben an, denkst du an Selbstmord? Kommst du nicht zu echter Kommunikation mit anderen? Du bist es, der / die keinen Kontakt zu deinem tiefsten Selbst sucht, du flüchtest aus dir selbst, obwohl gerade dort die Lösung verborgen liegt. Gehe tief in dich, und suche diesen unsterblichen Kern. Gib deinen Widerstand gegen das Leben auf, dann wirst du Freude, in ihrer schlichten Durchströmung, erleben können. Kommst du mit diesem Lebenden Selbst näher in Kontakt, so werden freudvolle Kontakte zu anderen die Folge sein.

Fühle dich wie ein starkes Segelschiff in perfekter Balance auf See, der mittlere Mast exakt in der goldenen Mittelinie. Weicher Sturm auch vorbeirast, das Boot bleibt unbeweglich liegen. Welch eine Meisterschaft bringst du in dein Leben? Du lässt dich nicht umwerfen von Gefühlen, Emotionen, durch Einflüsse von außen, die eventuell dein Gefühl manipulie-

ren oder umbiegen wollen. Das perfekte Kraft-Dreieck aus zwei Segeln, die stabil am hölzernen mittleren Mast festgebunden sind. Nichts kann jetzt noch deine Einheitskraft teilen: Einheit gibt Macht ... lass dies dann aber in einem guten Sinne gelten. Du glaubst an dich selbst, an deine Kraft. Du fühlst dich in Harmonie mit dir selbst. Du stehst unerschütterlich aufrecht: Glaubensstärke und das Wissen, dass es gut ist, dass du bist, dass du, DU bist. Du lässt alles außerhalb von dir selbst los und weißt, dass kein einziger Sturm dich umwerfen kann.

„Ja, ich schaffe das schon,“ aus diesem Überzeugungsgefühl heraus, aus dem Wissen heraus, dass du jetzt bereits eine reine Einheitskraft bist, auf dich selbst stützend, ja, deinen innerlichen Kräften. Du gibst dir selbst Struktur, gibst deinem Leben Struktur. Du zweifelst nicht mehr an dir selbst, zweifelst nicht mehr daran, dass du dieses Vermögen, auf kräftige Weise du selbst zu sein, auch tatsächlich besitzt.

Du richtest dich stramm auf und weißt, fühlst tief in dir selbst, dass dies die BASIS für ein glückliches Dasein ohne Depressionen ist. Ein schönes Gefühl, ein herrliches Gefühl in Bezug auf dein eigenes ICH: Links und Rechts, der weiblich-männliche Aspekt im Gleichgewicht (lies an dieser Stelle kurz den Abschnitt über die Symbolik der linken und rechten Gehirnhälfte in diesem Buch nach); kein Teil wird unterdrückt. Du lenkst dein Leben, auf autonome Weise. DU kannst dich selbst erleben, du kannst diese Liebe mit anderen teilen. Aber zunächst beginnt es bei dir selbst: die Liebe zu deinem echten großartigen Ich Bin. Glücklich über die Tatsache, dass du dich selbst aufrichten kannst, dass du dein Leben in Dankbarkeit erleben darfst. Dann erst, in dieser glücklichen Glaubenskraft durch dein eigenes „Sein“ auf Erden, kannst du die innerliche Sonne, die in dir ist, auch für andere strahlen lassen. Baue erst an einer stabilen Basis in dir selbst.

Unangenehme Erfahrungen, bestimmte dunkle Dinge, die eventuell geschehen sind, hast du unbewusst angezogen, damit du soweit kommen konntest: Glaubenskraft und Selbst-Liebe, reine Harmonie in dir selbst, dir selbst Struktur geben, stark wie ein unerschütterlicher Pfahl auf der Erde.

In Reinheit, in authentischer Schönheit. Solange du hieran nicht „arbeitest“, in Selbst-Liebe, und solange du nicht an dein ICH glaubst, solange du dich weiterhin nur auf die Außenwelt konzentrierst und nicht aus deinem frohen erwartungsvollen Herzzenkern lebst, kann die Depressivität nicht wegehen.

So, stark und edel erkennst du nun dich selbst an, in Liebe. Du machst die Schritte, zu denen das Leben dich auffordert. Und dann scheint die Sonne wieder durch die Wolken ... Freude über das eigene Sein, voller freudiger Erwartung.

Lies regelmäßig die Rubriken „Menstruation“, „Menopause“ (siehe Index). Lies, falls nötig, auch den folgenden Text: „Du erfährst kurz vor einer Menstruationsblutung oder kurz vor dem Eisprung dunkle, schwere Spätären oder Emotionen (siehe Index).“

Depressive Gefühle als existentielles Signal

Kernursache

Du singst wie ein Vögelchen, den Schnabel weit geöffnet, die Augen geschlossen; dein Klang strömt aus deinem Mund wie bei einem offenen Konzertflügel. Aber deine Augen sind geschlossen. Du genießt den Tag, schaut aber nicht tiefer als bis zu dieser Oberflächenerfahrung, die auch Tiere machen können. Und das Leben fordert Evolution, um konkrete Schritte für die menschliche Entwicklung zu machen, individuell und kollektiv: die Menschheit. Als ob du nicht sehen WILLIST, als ob du beispielsweise nur deine eigene Stimme genießen willst. Dies ist ein Signal, das dazu aufruft, noch tiefer in dich selbst zu gehen, tiefer zu schauen, zu fühlen, um dich auf DEN WEG des Lebens zu begeben.

ben. Körperliche Unsterblichkeit wird von der Lebensquelle aus gefordert ...

Du willst weiterfliegen, oder schwimmen wie ein kräftiger Rochen, aber ein Netz hält dich zurück, das Leben hält dich, auf diese Weise, davon ab, auf einem zu unbewussten Niveau (auch wenn du im Vergleich etwa zur großen Masse schon bewusst lebst) weiterzugehen. Dir wird ein Halt zugerufen. Erst die Unwissenheit, den Nebel entfernen, erst die Neptunianischen Fischlein mit dem Netz dort wegnehmen, wo sie nichts zu suchen haben. Deutlichkeit und klare Einsichten sind nun gefordert.

Du bist doch viel mehr als ein Vögelchen, das sein dickes, rundes Bäuchlein vollgegessen hat, das noch nachgenießt, das sich gegen einen kleinen Hügel lehnd hingelagt hat, auf den Rücken, den Bauch in den sanften Sonnenstrahlen wärmend? Gehst du nicht weiter? Carpe Diem und das war es dann? Dann entwickelst du dich nicht wirklich weiter. Das Leben fordert hier eine TRANSFORMATION, eine Veränderung in dir selbst, fundamental.

In dir ruht so viel Potenzial, aber damit wird nichts Wesentliches getan; du lebst weiter mit den Tieren, aber einen inneren Schritt machst du nicht, weiter, für die eigene Entwicklung auf dem Weg zur Unsterblichkeit. „Ach, es ist doch alles in Ordnung so wie es ist?“, sagt der Gorillamensch und lässt seine langen Arme neben seinem Körper schwingen. Und er lässt sich selbst in diesem Stadium sitzen. Bis er eines Tages wachgerüttelt wird (durch ein Ereignis, das ihn weckt) und erkennt: „Ich muss hier wirklich zu einem bewussten Leben kommen, Veränderungen durchführen, oder es wird mir genauso ergehen wie den anderen Affen und diese Art zu leben endet immer mit dem Tod.“ Er wird mit der Trägheit und Nicht-Evolution in diesem Sinne brechen dürfen.

Aber bisher hält er seine Äugelein halb geschlossen, genießt zweifellos die Sonne und das Wasser, öffnet seinen Schnabel wie ein Reiter, steht still am grabbewachsenen Ufer und wartet ... auf das, was

¹⁸ Lies hierzu in *Die zwölf Tore des Prinzen Sirius*, Kapitel 7. Dieses Buch ist bei Erscheinen des vorliegenden Werkes noch nicht in deutscher Übersetzung erhältlich.

kommen mag. Aber ein MENSCH, der weiterhin nur von diesem ersten Genuss zehrt, ohne weitere bewusste Schritte zu machen, kommt in seiner Evolution nicht weiter. Einsicht ist vonnöten. Es ist Zeit für die BEWUSSTWERDUNG bezüglich der Veränderungen, die das Leben stattfindend lassen will: ein neuer Zustand „des Menschen“.

Kernlösung

Und du fühlst nun, dass du zwar die Schönheit der Natur genossen hast, den Gesang der Drossel und das Gezwitscher der Spatzen, aber dies genügt nicht mehr. Eine tiefere Schicht in deinem Mensch-Sein verlangt urbar gemacht zu werden und fordert dich auf, einen Großen Schritt zu machen. Weg aus den Oberflächen- und den Gewohnheits-Sphären. Auf der Suche nach EVOLUTION – mit der Revolution mitgehend, die sich in deinem Inneren vollziehen will. Ein AUFSTAND gegen das, was Mensch und Menschheit schon seit Jahrhunderten in Unterdepression¹⁹ hält: die Krankheit des Gewohnheitsmusters „sterben“. Und die Schmerzen, die damit einhergehen, nicht zuletzt die Tatsache, dass man etwas zurücklassen oder in Verwesung verschwinden sehen muss, weg von der Erde, von Freunden, von Geliebten. Diese Urtreuer will sich nun entfernen, will weg aus deinem Sein, aus der gesamten Menschheit, und du hast dazu deinen Beitrag zu leisten, wenn du ein glücklicher Mensch werden willst. Und dies erreichst du nicht, indem du einfach so weiterlebst: nun wird ein anderes, höheres Bewusstsein abgerufen. Du wirst aufgefordert, nun echte Schritte zu machen, weg aus diesen Mustern der alten Welt!

Erst gelangte der Mensch zu der Überzeugung, dass er nicht weiter kann, als bis zu diesem Ende: dem Tod. Bestimmte Völker / Menschen haben daran

dann ein Leben nach dem Tod gekoppelt, glauben an ein himmlisches Paradies, neben ihrem Gott, warum auch nicht.

Aber Depression kann auch bei diesen Menschen vorkommen und macht deutlich, dass etwas nicht stimmt: dass der Tod, der physische Tod die letzte Krankheit ist, die überwunden werden muss, wenn der Mensch aus seiner Ur-Depression-Trauer-Graubild entkommen will.

Ein Total-Bruch mit dem Alten System, das zum Tode hin führte. Ein Bruch mit der Überzeugung, dass der Mensch nicht weiter / anders kann, als körperlich zu sterben. Ein Bruch mit der Überzeugung, dass der Mensch seinen Höhepunkt erreicht hätte und dass das Stadium des Todes unvermeidlich wäre.

Nichts ist weniger wahr ... Hör auf zu leben, als ob es gut wäre, in diesem Stadium hängen zu bleiben und als ob Begräbnisse, Kremationen usw. ... weiter bestehen müssten. Brich mit der Überzeugung, dass der Mensch keine andere Wahl hat, als schließlich am Ende des Weges zu sterben. Dieser Weg hat überhaupt kein Ende, wenn du bestimmte Veränderungen erst und vor allem in deinen Überzeugungen durchführst und anschließend nach diesen neuen lebensspendenden Überzeugungen dein Leben lebst. Was fordert das Leben von dir? Welche Schritte sollst du machen? Was loslassen? Es folgt ein EWIGDAUERENDER Transformationsprozess: nur musst du dies Bewusst wählen, als Herr dein Leben lenken und diese Veränderungen durchführen und „aufrufen“, so dass dein lebender Selbst-Kern Veränderungen im genetischen System, in jeder Körperzelle, in deiner Gesamtheit als ICH stattfinden lassen wird, Schritt für Schritt.

Glaube ... Liebe ... Bewusst Sein. Geben und nicht greifen.

Sein und nicht in Begierde Habenwollen. Das fundamentale Glück in dir selbst finden: indem du erkennst, dass der Tod nicht mehr zu existieren braucht und dass du weder geliebte Menschen zurücklas-

sen, noch ihnen durch dein Verschneiden Schmerzen verursachen werden musst, niemals. Diese Erkenntnis und ein aktives Mitarbeiten an allem, was dabei von dir verlangt wird, nicht zuletzt „das Loslassen“. Nicht festhalten, packen, greifen, habgierig sein, begehren und alles was dazu gehört, sondern ein tiefgehendes Loslassen und ein aktives Eintreten in dich selbst. Nicht in die Oberflächen-Schichten deiner selbst, an der Außenseite, auch nicht an Image und Schein hängenbleiben, sondern zu dieser wahren Freude kommen, die aus deinem Innersten kommt, zu deinem Herzens-Sein, deinem Liebes-Sein, in Sphären reiner Dankbarkeit. Dies ist nur möglich, wenn das Leben ewig weitergeht ... Es ist an jedem Menschen selbst, „die Wahl“ zu treffen. Lies mehr hierzu in *Neue Tage, Kapitel „Körperliche Unsterblichkeit“*. (Dieses Buch ist bei Erscheinen des vorliegenden Werkes noch nicht in deutscher Übersetzung erhältlich.) Nur hiernit kann die Ur-Depression fundamental verschwinden.

Ein ewiges Leben erfordert eine ewige Evolution, dies bedeutet, aktiv „Schritte zu machen, die gemacht werden müssen“ und das Leben wird dir schon deutlich machen, um welche Schritte es sich dabei handelt. Du bekommst Signale in Form von Ereignissen oder Krankheiten / kleineren Leiden, Problemen im Alltag wie finanzielle Probleme beispielsweise oder verprügelt zu werden, oder auch wenn du selbst andere Menschen tizt: das Böse kann niemals überleben, sondern vernichtet sich selbst. Ob man an einen Gott glaubt oder nicht: ein intrinsischer Bestandteil des Lebens ist der „Bumerang-Effekt“ ... Wer einem anderen Schaden zufügt, wird den Bumerang zurückbekommen ... außer, wenn er tief zur Einsicht kommt und absolut beschließt, dies nicht mehr zu tun, es wieder gut macht ... dann kann der Mensch einen neuen Anfang machen, aber dann muss dies in Absolutheit aus dem Herzen heraus geschehen, denn mit dem Leben kann man sich keinen Scherz er-

lauben! Tue Gutes ... und dir wird Gutes widerfahren ... das ist die Aussage, die sich nun einmal in der Praxis ständig aufs Neue beweist. Menschen, die nicht an einen Gott glauben, müssen sich dies gut vor Augen führen.

Den Begriff „Gott“ verwende ich normalerweise bewusst nicht, da jedes Volk, jedes Land, jedes Individuum sich seinen eigenen Gott bzw. Götter geschaffen hat ... weltweit: lass uns lieber von der immergebenden Urquelle, Lebensquelle sprechen, dem Leben selbst, das gibt und freigibt ... und Güte in sich trägt für den Menschen, der Gutes tun will, und dies dann tausendfach zurückbekommen wird ... Und Wut für den, der sich dazu entschließt, (sich selbst, anderen, dem Leben selbst) Böses zu tun und schließlich den Bumerang auf seinen Kopf zu bekommen.

Legst du genügend Wert auf deinen Inhalt, liebst du dich selbst oder wagst du es nicht, dich für deine Interessen einzusetzen, und kriechst du feige / ängstlich weg, fühlst du dich nicht gut genug oder generell schuldig? Oder umgekehrt: nimmst du gegenüber der Außenwelt eine arrogante Haltung ein? Verlierst du dich in Sex ohne Liebe, in irgendeiner Sucht? Usw. ...

Liebe und Güte: diese gehören zum Wahren Leben.

Kein Opfer, keine Selbstaufopferung: Selbst-Liebe, Liebe zu allem Gutem, dir selbst keine Schmerzen bereiten. Dich als „1“ niederlassen, nicht im Urschoß der Null hängenbleiben. Keine Verweigerung von Transformation: den Widerstand dieses zügig überwinden. Dich selbst auf der Erde fest verankern und nicht vor der Verantwortung wegstreichen, die du für dich selbst auf dich zu nehmen hast.

Schreite vorwärts, den Blick gerichtet auf das ewige Leben auf Erden, führe diese Fundamentale Transformation durch, dann wird die existenzielle Depression verschwinden wie Schnee in der Sonne. Du musst nicht, sondern du darfst dir dies selbst schenken ...

¹⁹ Lies hierzu mehr im Buch *Neue Tage*. Dieses Buch ist bei Erscheinen des vorliegenden Werkes noch nicht in deutscher Übersetzung erhältlich.