



Die 8 Stadien der bewussten Evolution

Habt ihr euch jemals gefragt ... Auf welchem Bewusstseinsniveau bin ich wirklich?

Es geht weniger um einen Wettbewerb, oder zu sagen, ich bin besser / schlechter als andere Menschen, doch als eine Art von innerem GPS, der euch einfach sagt, wo ihr steht.

Als Menschen neigen wir dazu, sehr verzerrte und voreingenommene Perspektiven in uns zu tragen, besonders wenn es um uns selbst geht.

Es ist wirklich einfach, auf einen Yoga-Retreat zu gehen und zu denken, wir hätten den Stress für immer überwunden, oder zu denken, dass wir nach dem Lesen einiger spiritueller Bücher erleuchtet sind.

Deshalb ist es entscheidend, Referenzen zu haben, die „sagen, wie es ist“ und objektiv reflektieren, wo wir stehen.

Kürzlich stieß ich auf etwas, was man als eine Landkarte des Bewusstseins beschreiben kann. Es ist eine Forschungsarbeit von Justin Faerman mit dem Titel Mapping the Evolution of Consciousness: A Holistic Framework for Psychospiritual Development.

Diese Arbeit beschreibt, in einfachem Englisch, acht Stadien des Bewusstseins. Und es ist nichts abstraktes oder wissenschaftlich-skeptisches. Es ist schnörkellos, einfach zu verstehen und durch eine Menge an Forschung unterstützt.

Hier sind die Phasen, die in diesem Werk angegeben werden ...

Die 8 Stadien der bewussten Evolution

Anmerkung: Die ersten beiden Stufen gelten als unteres Bewusstsein, während die Stufen 3-8 als höheres Bewusstsein gelten. Das ist kein Urteil, wer besser oder schlechter ist, sondern einfach ein Mittel der Klassifizierung zum Verständnis.

Stadium 1: Das Leben passiert mir (Externalisierung)

Die erste Stufe wird durch Muster der Externalisierung kategorisiert und durch eine umfassende Opfer-Mentalität. Die dominierenden Emotionen sind Angst, Verachtung und Hoffnungslosigkeit. Es gibt auch einen Glauben, dass dem Leben nicht vertraut werden kann.

In diesem Stadium wird anderen Individuen die Schuld gegeben, der Gesellschaft, der Regierung, der Natur, den Krankheiten und anderen Elementen, von denen geglaubt wird, sie seien außerhalb der bewussten Kontrolle und des Einflusses von einem selbst.

Die motivierenden Kräfte der Stufe 1 sind Gefahrlosigkeit und Sicherheit.

Dominante Glaubensstrukturen:

Das Leben ist nicht sicher; Ich bin nicht sicher

Mantra für die Evolution: „Gott spielt nicht würfeln mit dem Universum.“ – Albert Einstein

Stadium 2: Das Leben passiert durch mich (Kontrolle)

In dieser zweiten Phase erkennen die Einzelpersonen, dass sie ein gewisses Maß an Kontrolle haben. Doch diese Kontrolle ist oft durch Angst und Überleben motiviert.

Zum Beispiel ist Krieg eine Erweiterung dieses Stadiums des Bewusstseins. Der Feind wird als Bedrohung wahrgenommen, und deshalb glauben die Menschen, dass es moralisch gerechtfertigt sei, diesen Feind zu töten, zu beseitigen oder zu unterdrücken.

Wir sehen auch verschiedene Reflexionen dieses Stadiums des Bewusstseins in unserer kollektiven Welt. Schaut mal an, wie die meisten Menschen die Umwelt und die zwischenmenschlichen Beziehungen behandeln. Oder betrachtet die dominierende Mentalität von Politik und Wirtschaft.

Diese Ebene des Bewusstseins ist von dem späteren tieferen Verständnis abgeschnitten: Das Leben ist keine zufällige Reihe von Ereignissen, über die Kontrolle ausgeübt werden muss, sondern eine tiefere Reflexion der inneren Psychodynamik des eigenen Geistes und Bewusstseins eines Menschen.

Dominante Glaubensstrukturen:

Ich muss es so machen; Was ich nicht kontrollieren kann, wird mich vernichten.

Mantra für die Evolution:

*„Wenn du herausbringst, was in dir ist, dann ist das, was in dir ist, deine Rettung. Wenn du nicht das herausbringst, was in dir ist, dann wird das, was in dir ist, dich zerstören.“
– Gnostische Evangelien*

Stadium 3: Das Leben passiert in mir (Schöpfer)

In diesem Stadium beginnt das Individuum, die direkte Verbindung zwischen seinen eigenen Wahrnehmungen, Glaubenssätzen und emotionalen Zuständen und den Bedingungen seines Lebens, seiner Beziehungen, seiner Erfahrungen und seiner Wirklichkeit zu verstehen.

Diese Bewusstseinsstufe wird durch eine grundlegende Verschiebung, von der Machtlosigkeit zur Ermächtigung, dargestellt.

Um dieses Stadium vollständig zu vollenden, muss sich ein Individuum einem tiefen Transformationsprozess unterziehen, der das Herausspülen aller Wahrnehmungsverzerrungen (einschränkende Glaubenssysteme) und die Heilung / Freisetzung aller emotionalen Wunden und Traumata beinhaltet. Die Herausbildung des Bewusstseins in späteren Stadien wird im direkten Verhältnis zur Evolution eines Individuums durch diesen Prozess der tiefen inneren Heilung und Transformationsarbeit beobachtet.

Dominante Glaubensstrukturen:

Ich habe die Kontrolle; Ich bin kreativ

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

Achtsamkeit, Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitungstherapie, emotionale Freiheitstechniken, Trauma-Freisetzungs-Übungen, Psychotherapie, Ho'oponopono, Introspektion

Mantra für die Evolution:

“Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen schaut, erwacht.” C.G.Jung

Stadium 4: Das Leben passiert für mich (Empfänger)

Auf dieser Stufe sehen wir die Entwicklung des Selbst hinein in die Anfänge der tiefen Freude und des Friedens.

Während der Widerstand gegen wahrgenommene unerwünschte Umstände im Leben wegfällt, beginnt ‚man‘ (ein jedes Selbst) zu begreifen, dass es in jedem Augenblick einen intelligenten „Fluss“ gibt, der die Evolution des Bewusstseins sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene führt, was in dualistischer Betrachtung als positive und negative Erfahrungen bezeichnet werden könnte.

Das Individuum erkennt hier, dass es auch während großem Leiden möglich ist, tiefe Weisheit und wahres Potenzial für Expansion und Evolution zu finden und dass nichts fehlt am Platz ist, jemals war oder jemals sein wird.

Dominante Glaubensstrukturen:

Ich werde geliebt; Ich werde unterstützt

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

alles als perfekt ansehen, Hingabe, Akzeptanz, Loslassen, Alles umarmender Fluss und Mühelosigkeit, Meditation

Mantra für Evolution:

„Das Leben wird dir die Erfahrung geben, die für die Evolution deines Bewusstseins am hilfreichsten ist. Woher weißt du, dass dies die Erfahrung ist, die du brauchst? Weil ... das ist die Erfahrung, die du momentan hast.“ - Eckhart Tolle

Stadium 5: Das Leben passiert auf Grund von mir (Philosoph)

Auf dieser Stufe des Bewusstseins beginnt das Individuum zu verstehen und zu beobachten, dass sich das Universum auf Grund von ihnen entwickelt.

Das Individuum beginnt zu erkennen, dass alle wahrgenommenen Leiden oder negativen Ereignisse entweder:

A) in ihrer Realität durch Aspekte ihres eigenen Bewusstseins erschaffen oder hinein berufen werden, um sich als Teil ihrer individuellen Evolution und als Teil der größeren kollektiven Evolution zu lösen und diese zu transzendieren ...

B) aufgrund ihres bewussten oder unbewussten Widerstandes gegenüber dem besteht, was sich entfaltet, was im Wesentlichen ein Widerstand gegen sich selbst ist. Individuen in Stufe 5 leben mehr durch ihre Intuition, da die Intuition klarer und reiner wird, sobald man sich aufwärts in den Stufen bewegt.

Dominante Glaubensstrukturen:

Ich bin sicher; Alles ist perfekt

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

Intuitive Entwicklung, Kinesiologie

Mantra für Evolution:

„Alles im Universum ist innerhalb von dir. Erfrage alles in dir selbst.“ - Rumi

Stadium 6: Das Leben Bin Ich (Weiser)

In diesem Stadium des Bewusstseins beginnt das Individuum zu verstehen, dass die Realität nicht unabhängig vom Bewusstsein existiert und daher das Bewusstsein oder das Gewahrsein, wenn ihr das vorzieht, die Ursachen des Universums ist und von allem, was existiert – das Bewusstsein erschafft alle Wirklichkeit.

Individuen in dieser Phase erleben ein tiefes Gefühl von Ganzheit und Einssein mit allem. Wenn ein Individuum diese Stufe des Bewusstseins vollständig betritt und verkörpert, wird dessen einfache Präsenz zu einer transformativen Erfahrung für andere.

Individuen in diesem Stadium werden oft Lehrer oder Führer, widmen ihr Leben dem Dienst an anderen oder suchen Einsamkeit, um Zeit in der Selbstbeobachtung zu verbringen, obwohl sie auch wählen können, um ganz normales und unauffälliges Leben zu leben.

Dominante Glaubensstrukturen:

Ich bin Eins; Ich bin vollkommen

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

Dienst, Kontemplation, Meditation

Mantras für Evolution:

„Du bist eine Öffnung, durch die das Universum sich selbst erforscht und betrachtet.“ – Alan Watts

„Hör auf, so klein zu handeln. Du bist das Universum in ekstatischer Bewegung.“ - Rumi

Stadium 7: Ich Bin unendlich (Avatar)

Individuen in diesem Stadium des Wachstums beginnen, die Körperlichkeit zu transzendieren, in der wir sprichwörtlich „gefangen“ sind, bis wir diesen Punkt erreichen.

Hier beginnen die Individuen, sich eine bewusste Kontrolle über diesen Prozess nutzbar zu machen, indem sie ihr Bewusstsein so ausrichten (durch Emotionen, Gedanken, Visualisierung, Manipulation von Energie, Absicht, auf transpersonale Aspekte des Selbst zugreifend und wahrscheinlich noch anderer Mechanismen, die noch nicht entdeckt wurden) um in der Lage zu sein, diese „höhere Ordnung“ quanten-transpersonaler Fähigkeiten des Selbst zu nutzen.

Individuen in diesem Stadium erkennen und wissen von sich, sie sind grenzenlos und befinden sich in verschiedenen Unterstufen der Verwirklichung dieser Realität über ein einfaches intellektuelles Verständnis hinaus.

Wenn sich die Individuen tiefer in diese Phase hineinbewegen, vervollständigen sie proportional die unteren Stufen, die zu einem verkörperten Vertrauen, Kraft und Wissen führen, das für alle, mit denen sie in Kontakt kommen, greifbar ist.

Dominante Glaubensstrukturen:

Ich bin unendlich / grenzenlos; Alles ist möglich

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

Esoterik, Visualisierung, Sound / Vibration / Mantra, Qigong, Kriya Yoga

Mantra für die Evolution:

„Die Wirklichkeit ist nur eine Illusion, wenn auch eine sehr anhaltende.“ – Albert Einstein

Stadium 8: Ich Bin Energie (mystisch-schamanisch)

Individuen in diesem Stadium zapfen Phänomene an wie:

- Die Fähigkeit, Bewusstsein über Raum und Zeit zu projizieren, was die Fähigkeit umfasst, Aspekte des Selbst in anderen Dimensionen der Zeit (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) zu sehen, zu erleben und zu erinnern.
- Die Fähigkeit, mit anderen Bewusstseinsformen wie Pflanzen, Tieren, Objekten und Bewusstsein, die derzeit nicht in physischer Form existieren, zu interagieren und zu kommunizieren.
- Die Fähigkeit, intuitiv sensorische Daten über die Grenzen der physischen Sinne hinaus zu erfassen.
- Die Fähigkeit, subtile Energie zu fühlen, zu lesen, zu manipulieren und zu projizieren, die ansonsten in den unteren Ebenen der Entwicklung nicht erkennbar ist und mit gegenwärtigen wissenschaftlichen Instrumenten praktisch nicht aufzuzeichnen ist.

Diejenigen, die in der Nähe von Todeserfahrungen sind sowie Nutzer von psychedelischen Drogen oder Pflanzenarzneimitteln (Ayahuasca, DMT, LSD, Pilze etc.), können oftmals in der Lage sein, aus erster Hand Erfahrungen aus diesem Zustand des Bewusstseins bereits in den Vorstufen vor der Entwicklung zu diesem Stadium selbst zu machen. Dies gibt ihnen einen sprichwörtlichen Vorgeschmack auf diese Wirklichkeit, ohne notwendigerweise die psychospirituale Basisarbeit erledigt zu haben, die notwendig ist, um diese Stufe organisch zu erleben. Deshalb fehlt ihnen oft ein tieferes Verständnis des größeren Rahmens dessen, was mit der Fähigkeit geschieht, sie über ein nur vorübergehendes Phänomen hinaus zu erhalten. Trotz alles dem bleiben sie durch genau diese Erfahrungen für immer verändert.

Während ein Individuum in den späteren Phasen des Stadiums 8 mehr geerdeter wird, welches dieses dimensionale Bewusstsein umspannt, und gleichzeitig seine Entwicklung durch die niedrigeren Stufen vervollständigt, würde man theoretisch eine vollständige Erleuchtung oder eine nicht-duale Selbstverwirklichung erreichen.

Dominante Glaubensstrukturen:

Alles ist Energie; Ich bin Bewusstsein; Wirklichkeit ist eine Illusion

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

Energieheilung, Esoterik, Visualisierung, Kabbala, Qigong, Kriya Yoga, Meditation, Visualisierung, Remote Viewing, Astralprojektion, Telekinese

Mantra für die Evolution:

„Wir sind keine Menschen, die eine spirituelle Erfahrung haben. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung haben.“ – Pierre Teilhard de Chardin

Obwohl dieses Modell bei Stadium 8 endet, bedeutet dies nicht, dass es keine weiteren Stadien gäbe, und noch weniger ist das Stadium 8 der Gipfel der bewussten Evolution. Jedoch erscheinen jegliche Behauptungen, was jenseits des Stadiums 8 zu diesem Zeitpunkt geschieht, lediglich als Vermutung.

Selbst-Gewahrsein

Sicherlich habt ihr nun eine ziemlich gute Vorstellung davon, wo ihr gerade steht.

Wenn die Beschreibungen objektiv angelegt sind, zwingt es euch dazu, ehrlich mit euch zu sein.

Natürlich ist es auch hilfreich zu akzeptieren, wo ihr gerade steht, während ihr kontinuierlich lernt und wachst. Widersetzt euch nicht dem, wo ihr gerade seid, oder verurteilt euch deswegen nicht, dies dient keineswegs eurem höchsten Interesse. Wählt in jedem Moment Liebe, Dankbarkeit und Mitgefühl, und ihr könnt nichts falsch machen

Hier ist noch ein wichtiger Punkt: Ihr seid nicht auf ein Stadium beschränkt! Sehr vermutlich taucht ihr täglich in verschiedene Stufen ein. Doch sollte es ziemlich klar sein, in welchem Stadium ihr gegenwärtig jetzt in eurem Leben geerdet seid.

Für mich stimmt gerade die Stufe 5 am treffendsten überein, obwohl ich oft zwischen den Stufen 3 und 6 schwanke. Ich habe von den Stadien 7 und 8 probiert, doch diese Erfahrungen waren nur wenige und recht flüchtig. Manchmal finde ich mich sogar in Stufe 1 oder 2 wieder, und das ist okay. Es ist alles ein Teil der menschlichen Erfahrung.

Dieser Rahmen erscheint recht wunderbar, denn es erlaubt euch, euch selbst effektiv zu kalibrieren, wo ihr steht. Es schafft natürlich Selbst-Gewahrsein. Bewusstsein ist der erste Schritt zu jeder Veränderung, und an sich und durch sich transformativ.

In welchem Stadium befindest du dich jetzt auf deiner Reise? Ist dieser Grundrahmen hilfreich für dich?

Viel Liebe auf all euren Wegen.



Namasté