



Der Theosophische Pfad



Wir folgen der Blavatsky-Tradition

Juli/September 2018



Das Hauptanliegen unserer Organisation, die wir uns bemühen zu einer wirklichen Bruderschaft zu machen, ist voll ausgedrückt in dem Motto der Theosophischen Gesellschaft und ihrer formellen Organe:

Keine Religion ist höher als die Wahrheit!

Als eine unpersönliche Gesellschaft müssen wir die Wahrheit ergreifen, wo immer wir sie finden, ohne uns zu erlauben, mehr Vorliebe für einen Glauben zu haben als für einen anderen. Dies führt direkt zu dem äußerst logischen Schluss: Wenn wir alle aufrichtigen Wahrheitssucher mit offenen Armen empfangen und freudig begrüßen, kann es in unseren Reihen keinen Platz geben für eifernde Sektierer, für Törichte und Scheinheilige, die sich hinter chinesischen Mauern des Dogmas verschanzen.

(Aus: „der neue Zyklus“ von H. P. Blavatsky,
veröffentlicht in Paris am 21. März 1889.)

Die Ziele und Zwecke der Theosophischen Gesellschaft:

1. Unter den Menschen das Wissen über die dem Universum innewohnenden Gesetze zu verbreiten.
2. Das Wissen der essentiellen Einheit aller Wesen bekannt zu machen und zu zeigen, dass diese Einheit in der Natur grundlegend ist.
3. Eine aktive Bruderschaft unter den Menschen zu formen.
4. Alte und neue Religionen, Wissenschaft und Philosophie zu studieren.
5. Die dem Menschen innewohnenden Kräfte zu erforschen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

in der Zeitschrift unserer niederländischen Abteilung mit Namen *Lucifer – der Lichtbringer* beleuchtet Herman C. Vermeulen in der Rubrik „Licht auf ...“ ein so aktuelles und grundlegendes Thema, dass ich seine Gedanken auch mit unseren deutschsprachigen Leserinnen und Lesern teilen möchte. Wie finden wir die Weisheit, bei all den Herausforderungen der heutigen Zeit, das Richtige zu tun? Einige der Themenkomplexe die darin angesprochen werden, werden während der **International Theosophy Conference 2018 in Berlin**, die er ebenfalls erwähnt, behandelt werden. Bereits im letzten Theosophischen Pfad wies ich Sie darauf hin. Wir wollen in diesem Jahr gemeinsam Werkzeuge erarbeiten, mit denen wir anderen Menschen helfen können, die genannten Probleme des Lebens anzugehen.



International Theosophy Conferences

Berlin, July 26 - 29, 2018

54 days 8 hrs 47 min

Home Program Readings Register The Bee Previous conferences Join ITC About Search

ITC 2018 in Berlin!
July 26 - 29, 2018
[Register now](#)

Image: Berlin, Seminaris CampusHotel

Eines der Themen wird dort die immer weiter um sich greifende „Epidemie“ psychischer Krankheiten, insbesondere von Depressionen sein. Aus diesem Grunde finden Sie in dieser Ausgabe eine ausführliche Analyse darüber, die während unserer Konferenz sicher noch vertieft werden kann. Lassen Sie sich von diesem Artikel – der wieder von einer Gruppe Studierender der Alten Weisheit erarbeitet und verfasst wurde - inspirieren, sich noch zur Tagung anzumelden!

Und natürlich haben wir in Deutschland auch noch mehrere gute Gelegenheiten für Sie, etwas mehr an den Möglichkeiten zu arbeiten, wie man zu besseren Entscheidungen im Leben kommen kann. Unsere Symposia an drei verschiedenen Orten zu drei verschiedenen Terminen geben Ihnen dazu Gelegenheit. Aus dem Arbeitstitel ist nun das folgende Thema dieser Symposia gewachsen:

UNIVERSALE LEBENSWEISHEIT - DIE ENTSCHEIDUNGSHILFE
Entdecke und nutze Deine innere Weisheit und Intuition!

Am Sonntag, den 16. September 2018 in Berlin,

am Samstag, den 29. September 2018 in Ulm und

am Sonntag, den 14. Oktober 2018 in Wolfrathshausen

sind Sie herzlich eingeladen, mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen. Weitere Informationen können Sie ab Mitte August gern über unsere Website www.theosophy.de, per E-Mail bei info@theosophy.de oder auch telefonisch unter (030)74753447 (ein Anrufbeantworter ist geschaltet) anfordern. Sonntags werden wir voraussichtlich vormittags beginnen bis in den Nachmittag, am Samstag eher am späteren Vormittag bis in den frühen Abend hinein tagen. Freuen Sie sich schon jetzt auf einen lebhaften Austausch!

Natürlich darf auch eine Antwort auf die Frage nach dem Weg zur Weisheit nicht fehlen. Gottfried de Purucker gab sie in *Der Wind des Geistes* – ein Buch, dass ich Ihnen auch als

Urlaubslektüre sehr ans Herz legen kann. Zur Zeit der nun direkt vor uns liegenden Sommersonnenwende kann es Ihnen eine Quelle der Inspiration sein, so wie hoffentlich auch diese Zeitschrift.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen Sommer voller Licht und Sonne – innen wie außen

Sieglinde Plocki



Licht auf

DA STEHEN WIR DANN – UND WIE NUN WEITER?

Herman C. Vermeulen

Wenn Sie verfolgen, was alles in der Welt geschieht, so scheint es, als ob alles möglich geworden ist. Und dann denken wir sowohl an die positiven wie die negativen Möglichkeiten. Wir sagen manchmal: „Verrückter kann es nicht werden.“ Damit wollen wir andeuten, dass es unser Denken in alle Richtungen übersteigt. Die Herausforderungen, vor denen wir stehen, und vor die uns die Gesellschaft stellt, sind sehr groß. Aber wir *sind* die Gesellschaft: da wir die Herausforderungen selbst geschaffen haben, müssen wir auch die Lösungen dafür haben.

Eine kleine Gruppe arbeitet an der Idee, miteinander zum Mars zu gehen, weil sich die Erde zu sehr erwärmt. Diese technologische Herausforderung ruft Probleme hervor, für die wir noch lange keine Lösung haben. Es ist noch nicht gelungen, einen Menschen auf den Mars zu bringen. Und das Nächste wäre, wie holen wir jemanden auf die Erde zurück? Das können wir überhaupt noch nicht – davon abgesehen, dass wir die gesamte Menschheit umsiedeln müssten, weil wir davon ausgehen, dass wir alle den mutmaßlichen Nutzen genießen könnten. Und wir müssen nicht lange darüber nachdenken, um zu der Schlussfolgerung zu kommen, dass es viel einfacher ist, an unserem Zusammenwirken mit der Erde zu arbeiten, so dass hier Harmonie entsteht. Das richtige Wissen haben wir: wir müssen es nur anwenden. Das größte Hindernis ist daher unsere Art zu denken. Wir müssen uns von dem Gedanken trennen, nur den eigenen Vorteil zu sehen und mehr entsprechend der Donut- oder Kreisökonomie leben.

Das Ungleichgewicht in unserer technischen Entwicklung

In unserer Gesellschaft besteht ein sehr großes Ungleichgewicht. Wir schaffen die fantastischsten Dinge, aber wir wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. Ich meine nicht die Bedienung unserer Autos oder Videorecorder, sondern das mentale und ethische Ziel, wofür wir diese Technik gebrauchen.

Die Techniker und Wissenschaftler, die ihr besonderes Augenmerk darauf richten, die grundlegenden Entdeckungen auszuarbeiten und an allerlei technische Produkte anzupassen, halten sich im Allgemeinen nicht mit der Frage auf, welche ethischen und moralischen Probleme der Gebrauch davon mit sich bringt. Was sind die Auswirkungen, was bewirken sie in der Gesellschaft? Das sind Probleme, die Sie und ich daher selbst lösen müssen.

Die Menschen in Führungspositionen und andere einflussreiche Menschen in der Gesellschaft geben nicht gerade gute Beispiele, wie damit umzugehen ist. Lassen Sie uns klarstellen, das prinzipielle Wissen neutral ist. In dem Gebrauch liegt die Wahl: auf welche Seite steuern wir zu?

Atomkraft ist zum Beispiel eine neutrale Kraft. Wir können sie gebrauchen um Energie hervorzurufen - oder um Bomben zu schaffen. Da liegt unsere Wahl: Sollten wir Bomben herstellen wollen?

Das Problem, was wir mit einer neuen Technik tun wollen, wird besonders prekär durch den Effekt der Gewöhnung. Manchmal erstellen oder untersuchen wir etwas, ohne es sofort zu verwenden, weil es eine Reihe von ethischen Fragen aufwirft. Wir können es zwar, wir machen es auch, wenden es aber noch nicht an. Der folgende Schritt ist dann eine Frage der Zeit. Die Zeit schiebt unser ethisches Bewusstsein vor sich her, wobei wir in einem bestimmten Moment in das Motto verfallen "Was machbar ist, das machen wir".

Wir stellen uns daher selbst moralisch und ethisch auf die Probe. Aber haben wir auch die richtige ethische Vision entwickelt, um mit diesen Fragen umzugehen?

Was brauchen wir, um die großen Probleme zu lösen?

Es ist nicht allein die Technik, die uns vor Probleme stellt. Denken Sie kurz an die demokratischen Herausforderungen, mit denen wir es kürzlich zu tun hatten. Die von uns demokratisch gewählten Volksvertreter müssen in Übereinstimmung mit unserer Wahl arbeiten. Dass das nicht immer der Fall ist, zeigt die Art und Weise, wie sie mit Referenden umgehen. Sie fassen Beschlüsse selbst mit einer einfachen Mehrheit von Stimmen – manchmal sogar über Fragen von Leben und Tod –, aber wenn ein Standpunkt in einem Referendum drei Prozent mehr Stimmen bekommt, dann muss man sich doch die Frage stellen: Ist diese Mehrheit nun groß genug?

Wie gehen wir mit so unterschiedlichen Visionen um? Und was müssen wir mit den Problemen rund um die Aussichtslosigkeit des Lebens tun: das Leben aktiv beenden oder nicht, Asylsuchende zulassen oder nicht, an militärischen Interventionen teilnehmen oder nicht, usw. usf.? Was wir nötig

haben, um all diese Probleme zu lösen ist ... *Weisheit*, das ist alles.

Wikipedia über Weisheit

Was verstehen wir unter Weisheit? Schauen wir, was darüber in einem technologischen Hilfsmittel zu finden ist, das schon viele Jahre sehr viel benutzt wird: Wikipedia. Alles, was da steht, kann durch jeden aktualisiert werden, woraufhin ein Moderator schaut, ob es sinnvoll ist oder nicht. Daher findet man dort ein allgemeines Bild darüber, was darüber gedacht wird. Wir geben nun den Text (des niederländischen Wikipedia - Hrsg.) über Weisheit [Kursives, Nummerierung und Unterstreichungen durch den Autor]:

1. Weisheit oder Lebensweisheit ist die Kunst, in allen Lebenslagen richtig zu urteilen und zu handeln. Die Bedeutung ist daher praktisch oder moralisch.
2. In den Beschreibungen von (lebens-)weisen Menschen tritt ein bestimmtes Stereotyp in den Vordergrund: Manchen Beschreibungen zufolge sind weise Menschen: Menschen, die Fehler gemacht und davon gelernt haben.
3. Sie haben genossen und gelitten, gewählt, gehandelt und die Verantwortung für ihre Taten übernommen.
4. Weise haben nicht allein ihre eigenen Interessen, sondern auch die ihrer Mitmenschen unterstützt.
5. Sie haben sich selbst kennengelernt und sich akzeptiert; sie haben die Wahrheit kennengelernt und leiden nicht mehr.
6. Sie sind trotz erfahrener Schicksalsschläge glücklich, dankbar, freundlich und werden nicht (mehr) von unerfüllten Begierden geplagt, haben ein gutes Gewissen und die meisten haben vor dem Tod keine Angst. Man könnte sagen, dass sie Muster eines erfolgreichen menschlichen Lebens sind, die Verkörperung von Menschlichkeit.

Hier kommen ein paar bemerkenswerte Dinge zum Vorschein. Für mich ist Punkt 1 über das, was Weisheit ist, der ansprechendste: Weisheit oder Lebensweisheit ist die Kunst, in allen Lebensumständen richtig zu urteilen und zu handeln. Die Bedeutung ist daher praktisch oder moralisch. Allein über den Begriff ‚richtig handeln‘ könnten wir ein ‚Licht auf ...‘ füllen. Eine der letztlichen Schlussfolgerungen sollte für uns Theosophen jedoch sein: Die Bedeutung ist praktisch *und* moralisch.

In Punkt 3, aber auch an einigen anderen Stellen, wird ersichtlich, dass man erst *genossen oder gelitten haben muss*, um zur Einsicht zu kommen. Das ist wahrlich ein trauriges Bild. Müssen wir denn erst alles Elend mitmachen, um herauszufinden, was wir tun müssen, um es zu vermeiden?

Punkt 4 handelt davon, dass Weise *nicht allein ihr eigenes Interesse, sondern auch das ihrer Mitmenschen unterstützt haben*. Wir denken, dass Letzteres der Ausgangspunkt sein muss: Die Harmonie im Ganzen zu fördern oder zu erreichen.

Weisheit ist zu schulen

Können wir allein durch Erfahrung weise werden? Glücklicherweise gibt die Theosophie hierauf eine sehr deutliche Antwort. Der Mensch – und nicht allein der Mensch – hat Fähigkeiten, die es unnötig machen, alle Probleme zu erleben. Weisheit ist viel mehr als nur Erfahrung.

Sehr viel können wir auf der Basis unseres intellektuellen Vermögens, unserer Kenntnis von Fakten, berechnen, was das eine und andere einbringen wird. Aber unsere intellektuelle Fähigkeit ist eine ziemlich kalte Fähigkeit. $2 \times 2 = 4$ ist kalt, und wird oft auch dem Gesamtinteresse und der Harmonie nicht gerecht. Der Intellekt in seiner kalten, gleichgültigen Form kann mit jedwedem Motiv benutzt werden.

Aber wir haben mehr Potential. Kenntnis und Vorkenntnis haben, das Lehren zu durchschauen und vorherzusehen, ist eine wichtige Eigenschaft, die wir *Einsicht* nennen. Einsicht will

sagen, dass man den Zusammenhang und die zugrundeliegenden Verbindungen, die Verbundenheit und wechselseitige Beziehung sieht. Das macht es unnötig, die Dinge erst ausprobieren zu müssen, um dann zu dem Schluss zu kommen, dass es besser gewesen wäre, wenn wir anders gehandelt hätten.

Das wichtigste, was wir zu sagen haben, ist, dass Weisheit zu trainieren ist, sie kann geschult werden. Nahezu alle großen philosophischen und religiösen Systeme (was etwas anderes ist als „Kirchenglaube“) haben dafür Anweisungen gegeben. Sehr oft wurden diese Anweisungen in einer degenerierten Form gegeben, als Ge- und Verbotsregeln, denen man klaglos folgen muss. Das ist ein großer Fehler. Es geht um Schulungsanweisungen, die studiert und gelebt werden müssen, um Einsicht zu geben, um etwas von uns selbst zu werden, um unsere Vision zu vertiefen. Es geht um Charakterbildung. Am deutlichsten finden wir diese Anweisungen in den vier edlen Wahrheiten, dem achtfältigen Pfad und den sieben Pâramitâs. Wenn Sie diese mit den zehn Juwelen der Weisheit kombinieren, haben Sie das Rezept, um weise zu werden. Sie müssen sich dann selbst gut schulen: die Weisheit studieren und anwenden.

Nehmen Sie die Herausforderung an?

Es ist sehr schade, dass das phantastische theosophische Wissen, mit dem alle Lebensprobleme zu lösen sind, und in dem die Schulung der Weisheit so deutlich präsentiert wird, so wenig bekannt ist. Um zu entdecken, dass diese angewandt werden kann, und was das einbringen kann, gibt es in der kommenden Zeit verschiedene Möglichkeiten. Zuerst können Sie in dieser Saison noch einige Vorträge in Den Haag besuchen, oder auch online einen Vortrag nach Ihrer Wahl anschauen. (Es gibt diese sowohl in englischer Sprache auf http://www.blavatskyhouse.org/events/Lectures_The_Hague, oder auf Deutsch unter <http://www.theosophy.de/index.php> – Hrsg.). Außerdem können Sie, wenn wir international schauen, die ITC besuchen, die vom 26. bis 29. Juli in Berlin stattfindet

(s.a. www.theosophyconferences.org – Hrsg.). Die ITC ‚International Theosophy Conferences‘ ist eine Zusammenarbeit von verschiedenen theosophischen Traditionen. Das Konferenzthema ist: *What is a life worth living?* Unter diesem Titel wurden drei Teile mit verschiedenen Lebensproblemen ausgewählt: *religious intolerance*, *end of life issues* und *depression*. Diese Themen wollen wir miteinander aus theosophischem Blickwinkel studieren. Das Ziel ist es, ein Dokument zu diesen Themen zu erstellen, das auch von Nicht-Theosophen gut zu verstehen ist. Dieses Dokument soll Einsicht in diese Fragen geben und vor allem im täglichen Leben anwendbar sein: eine nicht zu unterschätzende Herausforderung.

Eine weitere wichtige Möglichkeit gibt unser Symposium in Den Haag am 8. September mit dem Thema *Lebensweisheit*. Wir wollen dies zu einem Erfahrungssymposium machen, indem wir Ihnen die Gelegenheit geben, ein oder mehrere Lebensprobleme zu wählen (darüber wird vor Ort beschlossen), und diese zusammen mit Ihnen mithilfe der theosophischen Lebensweisheit zu untersuchen. Nicht um Ihnen zu sagen, was Sie tun müssen, sondern um die Prozesse in der Natur, die Gesetzmäßigkeiten, deutlich zu machen, so dass sie selbst die Wahl treffen können, die Sie für die beste halten. Denn – so meinen wir – wenn Sie Kenntnis von diesen Gesetzmäßigkeiten haben, können Sie eine bessere und bewusstere Wahl treffen.



DER DIREKTE WEG ZUR WEISHEIT

Gottfried de Purucker

Worin besteht der direkte Weg zur Weisheit? Dies ist, wie ich glaube, das wichtigste Gesprächsthema, das man heutzutage aufgreifen kann. Ist irgendjemand in der Lage, genau zu definieren, was dieser direkte Weg zur Weisheit ist, im Unterschied zu dem, wie ich ihn nennen würde, indirekten Weg?

Man könnte den indirekten Weg auch als den bezeichnen, der von außen her in unser Bewusstsein führt. Es ist der Weg der Instruktion, der übliche Weg der Kirchen und der Vortragssäle. Er kann für bestimmte Gemüter zuweilen hilfreich und anregend sein. Aber können wir wirklich sagen, dass wir auf diesem Weg oder Pfad *Weisheit* erlangen können?

Der direkte Weg zur Weisheit ist der Weg des inneren Lichtes, des Verstehens, der aus dem inneren Streben und der inneren Erfahrung entsteht. Er wurde zumindest in Andeutungen von jedem der großen Lehrer der menschlichen Rasse gelehrt. Mystisch gesprochen könnte man sagen, dass derjenige ihn gefunden hat, der sich mit dem eigenen inneren Gott in ihm selbst vereinigt hat, in mehr oder weniger vollkommenem Grad. Das ist der direkte Weg.

Was braucht die Welt heute? Was sind die Ursachen ihrer mannigfaltigen inneren Schwierigkeiten, ihrer Unschlüssigkeiten und ihres Verlustes an Vertrauen? Die Antwort findet man darin, dass die Menschen größtenteils innerlich leer sind. Sie sind als Masse und als Einzelne relativ leere Gefäße: sie besitzen keine innere Fülle, die sie mit anderen teilen könnten, keinen inneren Reichtum des Verständnisses, durch den wir die Probleme, die die Menschheit bedrängen, begreifen und lösen könnten und auf diese Weise uns selbst und den anderen auf kluge Art helfen würden. Anstatt einig und verständnisvoll zu handeln, was sich aus solchem inneren Reichtum zwangsläufig ergäbe, sehen wir nichts anderes als Opposition, Streit, Zank

und als unausbleibliche Folge davon Elend, verbunden mit drückender Armut und entsetzlicher Not. Daher meine ich, dass der innere spirituelle Reichtum, der aus der inneren Einheit es Lebens hervorgeht, der direkte Pfad zur Weisheit ist, denn alles, was das Leben lebenswert und großartig macht, ist darin enthalten.

Die meisten Menschen sind seelenlos, oder fast so. Das bedeutet nicht, dass sie keine Seelen besitzen oder dass sie „verlorene Seelen“ sind. Es bedeutet vielmehr, dass sich die innere Seele nicht durch uns nach außen manifestiert und ihre transzendenten Kräfte nicht in unserem Leben zum Ausdruck bringt. Halten Sie sich immer vor Augen, dass die spirituelle Seele in und über uns ist, und dass sie beständig versucht, unser Leben zu inspirieren und zu erfüllen, damit es reicher, kraftvoller, erfüllter und schöner wird. In diesem Sinne sind die meisten Menschen noch nicht beseelt. „Wir stoßen an jeder Straßenecke auf seelenlose Menschen“, sagte H.P. Blavatsky. Mehr als irgendetwas anderes ist es die Pflicht und das große und vornehme Bemühen und Privileg der Theosophischen Gesellschaft dabei zu helfen, dass sich denkende Männer und Frauen die Erkenntnis und die Gewissheit der Tatsache, dass sie beseelte Wesen sind und sein sollten, ins Gedächtnis zurückrufen.

Wie würde dies, setzte die Mehrzahl unserer Mitmenschen das in die Tat um, das Antlitz der Erde verändern! Alles wäre anders. Statt Unglück würde Glück einkehren. Streit würde dem Frieden Platz machen, Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme würden an die Stelle von Hassausbrüchen und Verachtungsbeweisen treten, die uns alle jetzt zur Schande gereichen. Denn die Menschen wären mit innerem Licht und innerer Stärke erfüllt. Dadurch wiederum würden sie Verständnis, gegenseitige Sympathie, Güte und instinktives brüderliches Verhalten entwickeln. Ein universales Streben nach Frieden und Wohlwollen wäre die Folge.

Die meisten der heutigen Menschen sind seelenlos und leere Gefäße, anstatt gefüllte Gefäße zu sein, erfüllt mit innerer Kraft und Licht. Anstatt sich vom inneren Geist und seinen unwiderstehlichen Befehlen leiten zu lassen, folgen sie den selbstsüchtigen Intrigen des Gehirnverstandes. Immer heißt es „Erst komme ich, und alle anderen scheren sich zum Teufel.“

Zweifellos kann der indirekte Weg zur Weisheit helfen, diese Umstände zu ändern. Um jedoch der Wahrheit die Ehre zu geben, sollte man einräumen, dass er vielleicht nur für bestimmte schwache und unsichere Leute hilfreich sein kann. Er ist auf jeden Fall ein Umweg und führt im Kreis herum. Er besteht in dem Versuch, Dinge von spirituellem und intellektuellem Wert allein von außerhalb von uns zu erhalten, ohne sich darum bemüht zu haben, sie in uns selbst entstehen zu lassen. Vielleicht können wir diese äußeren Gaben sogar irgendwie horten. Es ist gut, wenn man dies kann. Trotzdem sind sie nur dünne Pilgerstäbe in unseren Händen. Die Stäbe sind nicht fest genug. Wenn jedoch das innere Leben, die innere Leere mit dem Reichtum und der heiligen Kraft der spirituellen Wirklichkeit in uns erfüllt ist, erlangen wir Weisheit und Wissen: wir *wissen*.

Es wird erzählt, dass H.P. Blavatsky Tränen über ihre Wangen liefen, als sie von einem Erholungsspaziergang nach ihrer morgendlichen Arbeit zurückkam und sie die Diele ihrer Wohnung gequält von innerer Verzweiflung durchschritt. Als Grund dafür gab sie später an: „Oh, diese seelenlose Masse. Ihre Gesichter sind leer, voller Vorurteile und voller Dummheit. Man kann in ihnen weder Wissen noch Weisheit erkennen. Diese Menschen hungern, sie jagen nach Wahrheit und schreien vergeblich. Sie versuchen, die schmerzliche Leere von außen her zu füllen, anstatt aus der immerwährenden Quelle der Inspiration, die in ihren Herzen strömt!“

Ich glaube, es ist unsere vordringlichste Pflicht, unser Äußerstes zu tun, diese Leere in den Menschenherzen auszufüllen, den Menschen den direkten Pfad zur Weisheit zu

zeigen und ihre innere Leere mit Reichtum zu füllen, einem Reichtum an Weisheit und augenblicklicher, verstehender Sympathie. Dadurch würde ihr Leben groß, voller Stärke und Wahrhaftigkeit werden. Wir würden gerecht handeln und in all unseren Handlungen edler Vernunft den Vortritt lassen. Viel, wenn nicht alle menschliche Dummheit wäre dann verschwunden, und das Licht der Weisheit würde unsere Schritte leiten.

Aus: *Wind des Geistes*, S. 66-68



Matthiola tricuspidata, Quelle: Pixabay

DU BIST MEHR ALS DEINE DEPRESSION

Was sind die Ursachen von Depressionen und wie überwindet man sie?



VC

Das Überwinden einer Depression ist keine Kleinigkeit. Doch ist es möglich. Die theosophischen Einsichten über unser Bewusstsein führen uns zu einem Verständnis davon, was eine Depression ist, wie man diese vermeidet, und wie man seine Mitmenschen, die damit kämpfen, begleiten kann.

Um eventuellen Missverständnissen zuvorzukommen: wie mit allen anderen Artikeln in unserer Zeitschrift *Lucifer – der Lichtbringer* (und so auch in *Der Theosophische Pfad – Hrsg.*), richten wir uns an alle Leser, die die Unerschütterlichkeit und Klarheit des Geistes haben, um über die tieferen Lebensfragen nachzudenken. Dies ist daher kein für stark deprimierte Menschen bestimmtes Praxis-Handbuch.

Shakespeare lässt Hamlet ausrufen, dass der Mensch ein göttliches Wesen ist. Und in der Tat, jeder Mensch verfügt über ein großes intellektuelles und spirituelles Vermögen. Es liegt so viel mehr im Menschen, als üblicherweise gedacht wird. Begabt mit freiem Willen kann er sich dafür entscheiden, eine konstruktive Kraft zu sein. Menschen haben prächtige Kunstwerke geschaffen, tiefgehende philosophische und religiöse Abhandlungen geschrieben. Menschen können einander uneigennützig liebhaben und inspirieren.

Warum gibt es dann so viele Menschen, die nicht wissen, was sie mit ihrem Leben anfangen sollen? Menschen, die gebeugt gehen unter schweren Depressionen und keinen Ausweg aus ihren Leiden sehen.

Wir wissen, dass schrecklich viele Menschen an Depression leiden. Und weil es eine der Aufgaben von *Lucifer* (und *Theos. Pfad* – Hrsg.) ist, durch das Verbreiten von Wissen Menschen eine Perspektive zu bieten, betrachten wir es als unsere Pflicht, zumindest einen Versuch zu wagen, um zu einer Lösung für dieses gigantische Problem zu kommen. Wir stellen in diesem Artikel zuerst fest, was eine Depression ist, in der Folge analysieren wir, wie sie entsteht und zum Schluss versuchen wir herauszufinden, was man dagegen tun kann. Oder noch besser: Wie kann man Depression vermeiden?

Was ist Depression?

Depression ist sicher etwas anderes, als schlechte Laune oder Traurigkeit. Fast jeder fühlt sich gelegentlich in seiner Haut nicht wohl. Depression wird jedoch gekennzeichnet durch die folgenden langanhaltenden Symptome:

- Niedergeschlagenheit;
- ein Verlust an Lebensfreude;
- Angstgefühle;
- Antriebslosigkeit (Apathie)

Kerngedanken:

» Depression entsteht durch das Unvermögen, unsere edleren Aspekte wahrzunehmen, wodurch wir auch die Verbindung mit anderen nicht erkennen. Man lässt sich durch negative Gedanken mitziehen und hat keine Herrschaft mehr über seinen Denkprozess.

» Vertrauen in das Selbst und in den anderen ist das Heilmittel.

» Das Paradoxe bei der Entwicklung von wahren Selbstvertrauen ist: Man entwickelt es durch *Selbstvergessenheit*.

» Wenn man eine geeignete Lebensphilosophie hat, ist das Risiko, dass man depressiv wird, viel kleiner.

» Es gibt Auslöser, durch die eine Depression zum Ausbruch kommen kann. Die wirkliche Ursache ist jedoch ein Ungleichgewicht im Denken und Fühlen.

» Depressiven Menschen hilft man durch aufmerksames Zuhören und inspirieren, nicht etwas aufzudrängen.

Die Art der Depression liegt in der Tatsache, dass solche düsteren Gedanken immer zu dem depressiven Menschen zurückkommen. Dies geschieht aufgrund des zyklischen Charakters von Gedanken. Man kann nämlich bei Gedanken einen gewissen Lebenszyklus erkennen. Sie werden geboren, man kann sie füttern, sie können wachsen und sich vermehren. Wenn wir sie nicht länger füttern und unterhalten, dann sterben sie und verschwinden aus unserer Gedankenwelt, bis sie nach einem gewissen Zyklus wieder geboren werden, wenn wir erneut an sie denken.

Gedanken nehmen an Kraft zu, wenn sie durch unser Denken genährt werden. Daher wird ein Gedanke je öfter man ihn denkt, mehr Aufmerksamkeit anziehen und schneller und stärker zurückkommen. Er kann in einem bestimmten Moment so überwältigend sein, dass er alle anderen Gedanken verdrängt. Vergleiche ihn mit einem Kuckucksjungen. Der Kuckuck hat sein Ei in das Nest eines kleinen Singvogels gelegt, der es zusammen mit seinen eigenen Eiern ausbrütet. Das Kuckucksjunge ist jedoch viel größer als die anderen Küken. Er wird immer alles das Futter, was die (Gast-)Eltern bringen, verschlingen, so dass er auf diese Weise seinen Brüdern und Schwestern das Fressen vorenthält und zu einem bestimmten Moment seine Stiefbrüderchen und -schwestern aus dem Nest stößt.

Der depressive Gedanke, der wie das Kuckucksjunge alle anderen Gedanken wegschiebt, ist immer ein begrenzender Gedanke. Er hat Bezug auf die eigene Persönlichkeit, die in dem Gefühl von Isolation lebt. Depression verstärkt daher den Fokus auf das persönliche ‚Ich‘, und zwar in dem Maße, dass das Bewusstsein überpersönliche Ideen und Ideale nicht mehr wahrnehmen kann.

Man wird daher Depression *self-inflicted* (selbst verursacht) nennen können. Oder Du bist durch das unzureichende Beherrschen des eigenen Denkens nicht in der Lage, den Gedankenstrom zu beherrschen. Dein Denken ist sozusagen

porös und zieht trübe Gedanken an. Aus diesem Grund vermehren sich die depressiven Gedanken wie Unkraut in Dir. Das klingt vielleicht hart, aber es bedeutet auch – und das gibt Hoffnung –, dass Du die Depression selbst auflösen kannst. Wenn wir lernen, uns auf etwas zu konzentrieren, was wir schön finden, verändert sich unser Gemütszustand. Depression, ja selbst schlechte Laune zu haben, kann nur entstehen, wenn wir auf uns selbst gerichtet sind. Wenn wir uns auf einen Gedanken fokussieren, der über uns selbst hinausgeht, wie z. B. eine künstlerische, religiöse, philosophische oder wissenschaftliche Idee, oder wenn wir intensiv mit anderen mitfühlen, ändert sich unsere Stimmung sofort, weil wir dann nicht mehr auf uns selbst gerichtet sind. Wir werden dann von ich-gerichteten, negativen Gedanken abgelenkt.

Warum ist der eine Mensch empfänglich(er) für Depressionen und der andere nicht?

Depression kann man umschreiben als das Empfänglichsein für niedergeschlagene, ängstliche und apathische Gedanken, die alle anderen Gedanken überwuchern. Nun ist die Gedankensphäre unseres Planeten Erde ziemlich angefüllt mit einer riesigen Menge an bedrückenden Gedanken. Das kommt daher, dass viele Menschen negative Gedanken denken. Sie übernehmen die Gedanken dann gleichwohl bewusst oder unbewusst von anderen, meistens weil der Mensch nicht selbständig denkt. Infolgedessen wird er depressiv.

Der Prozess verläuft genauso wie bei einer physischen Epidemie, wobei der Krankheitserreger (das Virus oder die Bakterie) von Mensch zu Mensch geht. Dadurch stecken sich Menschen an. Die infizierten Menschen kultivieren ihrerseits wieder neue Bakterien. So machen wir einander krank. Auf identische Weise können wir einander mit verzagten Gedanken krank machen. Aber wie kommt es dann, dass der eine Mensch empfänglicher für dergleichen Gedanken ist als ein anderer? Unserer Ansicht nach hat das drei Ursachen:

1. Unvermögen, den eigenen freien Willen zu erkennen und zu gebrauchen.
2. Unvermögen nach ‚innen‘ zu schauen.
3. Unvermögen nach ‚außen‘ zu schauen.

Unvermögen, den eigenen freien Willen zu erkennen und zu gebrauchen

Mit freiem Willen meinen wir vor allem, dass du selbständig wählst, welche Gedanken du denkst. Depressive Menschen haben vielleicht die Vorstellung, dass sie nicht imstande sind, andere Gedanken zu denken als die düsteren Gedanken, die sie so quälen. Aber der freie Wille ist dennoch sehr wichtig im Licht der Zusammengesetztheit des menschlichen Bewusstseins. Der Mensch hat einige, qualitativ verschiedene Bewusstseinsaspekte. Da der Mensch einen freien Willen hat, kann er zwischen diesen Aspekten wählen. Er kann sich für persönliche, zur Selbstsucht tendierende Charakteristika entscheiden, oder für edle, selbstlose Impulse und Charakteristika. All diese selbstlosen Charakteristika stammen aus dem, was du das Höhere Selbst nennen kannst; und die persönlichen, selbstsüchtigen Charakteristika bilden das niedere selbst. Es ist dieser Teil, der auch depressiv werden kann.

Unvermögen, nach ‚innen‘ zu schauen

Was meinen wir mit dem Unvermögen, nach ‚innen‘ zu schauen?

Wir wollen zuerst feststellen, dass dieses Unvermögen nicht chronisch sein muss. Du kannst es eher als zeitlich begrenzt betrachten.

Das Unvermögen nach innen zu schauen hat alles zu tun mit der Zusammengesetztheit des Bewusstseins. Sobald jemand nicht mehr seine innerlichen Bewusstseinsaspekte wahrnimmt (die Aspekte, die aus dem, was wir soeben das Höhere Selbst genannt haben), hat er auch die Vorstellung, dass er nicht in der Lage ist, sein Denken zu beherrschen. Dann gibt er sich passiv

den düsteren Gedanken hin. Er fühlt sich nicht in der Lage, der düsteren Gedanken Herr zu werden. Das Gefühl von Machtlosigkeit führt schnell dazu, dass du die Schuld außerhalb von dir suchst. ‚Es kommt durch meine Erziehung, dass ich so bin‘. ‚Ich kann da auch nichts machen, das ist meine DNA, es ist das Staubkorn in meinem Gehirn‘.

Wir schaffen unsere eigene Wirklichkeit. Etwas ist wahr und existiert für uns, wenn wir ihm Wahrheit und Wirklichkeit zuerkennen. Wenn wir indes unseren depressiven Gefühlen allein Wirklichkeit zuweisen, und uns daher das Vermögen fehlt, nach innen zu schauen – zu unseren geistigen Aspekten – , dann machen wir uns empfänglich für allerlei depressive Gedanken, die so reichlich in unserer Welt um uns herum vorhanden waren. Die von Dir selbst geschaffene Wirklichkeit wird dann beherrscht von der Idee, dass nichts glückt und dass Du ein Versager bist. „Ich habe versagt und ich werde immer ein Versager bleiben“, sagt der Depressive. Er sieht seine eigenen Qualitäten in seinem innersten nicht.

Unvermögen, nach ‚außen‘ zu schauen

Das Unvermögen, nach ‚außen‘ zu schauen hängt mit dem Unvermögen, nach ‚innen‘ zu schauen, eng zusammen. Was meinen wir damit?

Du bist nicht mehr in der Lage, die Menschen um Dich herum tatsächlich zu sehen. Du begreifst nicht mehr, dass Du eine essentielle Verbindung mit ihnen hast. Du fühlst Dich wie ein Mensch auf einer unbewohnten Insel; jemand ohne Kontakt mit anderen Lebewesen. Du fühlst Dich unverstanden. Du denkst, dass andere Dir nichts bedeuten können, und Du ihnen nichts.

Auch hier schaffst Du Dir Deine eigene Wirklichkeit. Wenn jemand sich selbst nicht mehr als Teil einer Gruppe versteht, dann ist das für ihn eine Tatsache. Dann schaffst Du in Gedanken ein Bild, worin Dein Partner, Deine Freunde oder Kollegen Dich ablehnen, Dich nicht zu schätzen wissen, nicht brauchen oder doch nicht verstehen. Du siehst den anderen als

Schiedsrichter, der ablehnend urteilt. Dieses Bild besteht ausschließlich im Denken desjenigen, der unter Depression leidet und kann nur dadurch entstehen, weil die Gedanken wieder um das eigene persönliche Ich zirkulieren.

Warum hat dieses Unvermögen mit dem Unvermögen nach innen zu schauen zu tun?

Das liegt daran, dass die höheren Aspekte sehr wohl die Beziehungen zwischen Lebewesen erkennen. Wenn wir die höheren Einflüsse nicht mehr erfahren, entsteht die Situation, dass wir meinen, das andere nichts mit uns zu schaffen haben. Das führt zum Gefühl der Isolation.

Das Element des Wettbewerbs, von dem die heutige Gesellschaft durchdrungen ist, gibt der Unfähigkeit Nahrung. Vor allem für jüngere muss alles Wettbewerb zu sein scheinen. Wer ist der Beste? Wer hat die besten Noten? Wer gewinnt den Wettstreit oder das Quiz? Welches Land hat die stärkste Wirtschaft oder das beste Erziehungssystem? Überall gibt es Hitlisten. *Social Media* spielen dabei auch eine entscheidende Rolle. Jeder lässt sich zum Beispiel auf Facebook von seiner besten Seite sehen. Schicksalsschläge oder Misserfolge werden nicht gepostet. So entsteht ein Scheinbild von der Wirklichkeit. Andere meinen, das sie diese Wirklichkeit erfüllen müssen. Dadurch entsteht da ein Wettbewerb, wer die schönsten Ferienfotos hat, auf den verrücktesten Partys war und die meisten *Likes* hat. Die Vorstellung, dass wir zusammenarbeiten müssen, wird meistens der Idee untergeordnet, dass Du besser sein musst als andere. Und wenn der Druck zu groß wird, fühlst Du Dich ohnmächtig, Du siehst Deine eigenen Qualitäten nicht mehr und erkennst nicht, dass der andere nicht Dein Konkurrent, sondern Dein Gefährte ist.

Verlust von Vertrauen

In einem natürlichen Lernprozess, wie Du ihn vielleicht bei Kindern siehst, gehst Du davon aus, dass Du eines Tages beherrscht, was Du lernst. Kleine Kinder sollen im Allgemeinen

nicht davon ausgehen, dass sie nie laufen lernen und selbst wenn sie noch so oft fallen, geben sie ihre Bemühungen nicht auf. Warum ist das bei älteren oft so anders?

Oben schrieben wir bereits über den Druck und den Wettbewerb der gegenwärtigen Gesellschaft. Was aber eine noch größere Rolle spielt, ist der Mangel an Vertrauen, das Menschen in sich selbst haben. Dieser Mangel entsteht wegen einer falschen Sichtweise auf das Leben und auf den Menschen. Wenn du den Menschen als ein zufällig entstehendes Produkt betrachtest, dann liegt es auf der Hand, dass du dein Selbstvertrauen leicht verlieren kannst. Aber selbst, wenn du eine Lebensvision hast, die von Karma ausgeht, kannst du dich dermaßen für bedrückendes Gedankengut öffnen, das in der Welt umgeht, dass du davon depressiv wirst.

Wenn wir das Vertrauen in unsere höheren Aspekte verlieren und dadurch auch das Vertrauen in andere abhandenkommt, ist die Möglichkeit lebensgroß, dass wir in die abwärtsführende Spirale geraten.

Bei mutlosen Menschen findest Du oft, dass sie negative Erfahrungen im Leben gemacht haben oder das, was sie erlebt haben, haben sie als negativ erfahren. Sie bleiben sozusagen eingerostet in diesen Erfahrungen sitzen, was dazu führt, dass sie negative Gedanken wiederholen.

Gedanken haben die Neigung, wie schon zuvor gesagt, zyklisch zurückzukommen zu demjenigen, der sie denkt. So gerät man immer tiefer in das Loch.

Eines der Symptome von Depression ist Passivität, ja sogar Apathie. Die Passivität führt zu einem noch größeren Maße von nicht selbstbewusstem Denken. Du ergibst Dich einem Strom von düsteren Gedanken. Du öffnest die Tür sperrangelweit für all die Deinem eigenen Denken verwandten düsteren Gedanken, die zu der Gedankensphäre der Erde gehören. Wegen der Empfindsamkeit für derartige Gedanken entsteht

die Vorstellung, dass das Leben aussichtslos sein kann, in schweren Fällen in Kombination mit einem Todeswunsch.

Was ist zu tun?

Es spricht für sich, dass es kein einfaches Heilmittel gegen Depression gibt. Möglicherweise ist der Strom schwermütiger Gedanken in vielen Jahren, ja selbst Leben, gewachsen. Wenn Gedanken jahrelang durch das menschliche Bewusstsein genährt wurden, dann ist es unmöglich, dass sie in kurzer Zeit aufhören können zu existieren. Der Heilungsprozess ist jedoch *ohne jeden Zweifel* möglich.

Wir müssen wieder Vertrauen bekommen: zuallererst Vertrauen in unseren freien Willen und dann Vertrauen in das (Höhere) Selbst erlangen. Dann wissen wir, dass wir alle Kräfte besitzen, die nötig sind, um sinnvoll zu leben und dass wir diese benutzen können. Dann bekommen wir auch Vertrauen in unsere Mitmenschen, denn auch sie haben dasselbe Potential an geistigen Fähigkeiten wie wir.

Vertrauen entsteht, wenn wir uns nicht mehr als Opfer sehen. Wir haben es selbst getan! Wir haben selbst den Strom negativer Gedanken in Bewegung gesetzt und haben uns selbst dafür entschieden, diese zu füttern. Die Ursachen davon sind immer auf uns selbst zurückzuführen.

Das große Paradox bei der Entwicklung von Selbstvertrauen ist, dass wir tatsächlich zum Selbstvergessen kommen müssen. Das Höhere Selbst ist nämlich der Aspekt in uns, in dem die Fähigkeiten und Qualitäten sitzen, die, wenn wir sie entwickeln, uns zu nützlichen, glücklichen und edlen Kräften machen. In dem Höheren Selbst liegen Fähigkeiten wie Einsicht, Mitleiden, Ruhe, Geduld und Durchsetzungsvermögen. Die Fähigkeiten kommen zum Vorschein, wenn wir die Eigenschaften des niederen selbst – des persönlichen Menschen – vergessen. Der persönliche Mensch ist es, der depressiv ist. Er sieht die Verbindungen mit dem sonstigen Leben nicht. Er sieht keinen Sinn im Leben. Darum müssen wir das niedere selbst vergessen,

damit das Höhere Selbst in uns Gestalt bekommen und die Führung übernehmen kann. Du vergisst das niedere selbst dadurch, dass Du ihm keine Aufmerksamkeit gibst. Richte daher Deine Gedanken auf etwas anderes. Versuche etwas von dem Überpersönlichen zu entdecken und pflege das. Es hilft dabei, wenn Du erkennst, dass jede begrenzte Vorstellung über Dich selbst illusorisch ist. Du bist schließlich ein selbständig denkendes Bewusstsein, der Herrscher über deine Gedanken. Alle Weisheit liegt in Dir. Wir lernen infolgedessen, was innerlich in uns vorhanden ist nach außen zu bringen. Du lernst jeden Tag, jede Sekunde, und das tust Du Leben um Leben. Das Leben ist eine Schule und hat Sinn. In dem Maße, in dem Du mehr Vertrauen in Dein Selbst erlangst, nimmt auch das Vertrauen in andere zu.

Vielleicht erkennen depressive Menschen nicht, was sie anderen antun. Durch den Fokus auf das niedere selbst begreifen sie nicht, wie unkollegial, ja selbst asozial sie sich verhalten. Sie begreifen nicht, dass sie sich selbst für den Nabel der Welt halten und ausschließlich für ihre eigenen depressiven Gedanken Augen haben. Einzig Selbstreflektion kann ein Ansporn sein, aus der Depression herauszukommen.

Richte Dich auf den anderen aus, denn wahre Liebe, Freundschaft und Mitleiden richten den Fokus nicht auf Dich selbst, sondern auf Deinen Mitmenschen.

Dann wirst Du auch immer besser begreifen, dass das nicht nur Deine Meinung ist. Es ist eine Illusion zu denken, dass Dir niemand helfen kann. Du bist nicht allein. Denn Du bist mit allem um Dich herum verbunden. Du bist ein unverzichtbarer Knotenpunkt im Lebensgewebe. In Essenz bist Du eine Quelle von Mitleiden und in der Lage, andere zu inspirieren.

Natürlich wirst Du nicht unmittelbar aus einer schweren Depression heraus zu einer reinen mitleidenden Kraft in der Welt wachsen können. Du kannst aber wohl mit kleinen Dingen beginnen, wie häufigeren Besuchen bei deiner Familie, der

Nachbarin mit den Nachrichten helfen, aufrichtiges Interesse zeigen an den Erzählungen deiner Kolleginnen usw.

Vertrauen in dein Selbst und in andere zu entwickeln, kann nur auf der Basis des freien Willens stattfinden. Du musst wissen, dass das gelingen kann. Tief in uns wissen wir auch, dass Charakterumwandlung möglich ist. Das innere Wissen stärkt und inspiriert uns, um mit dem freien Willen auch tatsächlich unser Leben zu verändern.

Warum sind so viele Menschen depressiv?

Die Zahlen über die Anzahl der Menschen, die depressiv sind und Antidepressiva schlucken, sind erschreckend hoch. Nicht allein in den Niederlanden, sondern in der gesamten westlichen Welt leiden Menschen an Depression. Es ist ohne gewisse Zweifel die größte (psychische) Epidemie dieser Zeit.

Das ruft die Frage hervor, warum heutzutage so viele Menschen depressiv sind. Eine Antwort, die häufig auf diese Frage gegeben wurde ist, dass der Druck und der Stress heutzutage schrecklich groß sind. Wir bestreiten das nicht, glauben aber dass es noch eine tiefere Ursache gibt.

Die Ursache ist das Ermangeln einer Vision auf das Leben.

Die alten, christlichen Gedanken über Himmel und Hölle, den Sinn des Lebens, über ein Überwesen, das alles regiert, haben durch die moderne, materialistische Wissenschaft stark an Einfluss eingebüßt. Selbst Gläubige zweifeln an dieser Lebensvision. Andererseits bietet der Materialismus keine unumschränkte Perspektive. Denn, wenn es wahr ist, dass Leben aus toter Materie hervorgekommen ist, und das alles durch Zufall bestimmt sein soll, dann hat das Leben weder Sinn noch Zweck.

Die Theosophie lehrt, dass wir uns in einem Übergang befinden. Die alten mittelalterlichen Gedanken haben ausgedient, aber eine neue, mehr auf Tatsachen basierende Lebensphilosophie besteht noch kaum. Das Ergebnis ist Unsicherheit und

manchmal sogar Verzweiflung. Manchmal sieht man in einem Menschen alte und neue Gedanken. Jemand kann zum Beispiel die Theosophie als Wahrheit kennengelernt haben und doch tauchen alte Gedanken auf, wodurch auch er an Depression leiden kann. Je weniger Frieden Du in einer vertrauenswürdigen Lebensphilosophie finden kannst, umso mehr konzentriert Du Dich auf das Vorübergehende der Existenz. Du willst genießen. Aber dauerhaftes Glück gibt es nicht in einer Welt, in der alles vorübergeht. Du siehst dann keine Perspektive mehr und machst Dich dadurch empfänglich für depressive Gedanken.

Auslöser

Doch wird nicht jeder depressiv. Mehr noch, wie groß die Epidemie auch ist, es ist immer eine Minderheit, die depressiv ist. Mit anderen Worten: auch wenn die Gedankensphäre voller mutloser und depressiver Gedanken ist, brauchst Du Dich nicht davon anstecken zu lassen. Es ist in der Tat nicht so, dass die nicht-depressive Mehrheit eine praktische Lebensphilosophie hat. Was das betrifft unterscheiden sich depressive und nicht-depressive Menschen nicht. Warum werden manche dann depressiv und andere nicht?

Das liegt natürlich einerseits daran, dass jeder anders ist und auf Situationen anders reagiert. Aber vielleicht noch wichtiger ist die Tatsache, dass es, wenn die Lebensumstände günstig sind, so scheint, als ob man ohne Lebensphilosophie gut und glücklich leben kann. Wenn Du ökonomisch oder auf persönlicher Ebene vor dem Wind segelst und Du denkst im Übrigen nicht all zu tief über das Leben nach, dann scheint es als ob es kein Problem gibt. Bis sich das Lebenslos dreht. Dann stellt sich heraus, dass Dein glückliches Leben schöner Schein war. Dann stellt sich heraus, dass Geld und Besitz keine sichere Garantie für Glück sind, denn Reiche sind ja doch häufig auch depressiv. Und doch sagen wir, dass es nicht die Lebensumstände sind, die die Depression verursachen. Die Tatsache, dass es Menschen gibt, die es verstehen, sich unter

schrecklichsten Umständen doch glücklich zu fühlen, zeugt davon. Es geht nämlich um die Sicht auf die Lebensumstände, und es ist ein Mangel an der rechten Sichtweise, die dafür sorgt, dass eine Depression auf der Lauer liegt.

Tatsächlich will das sagen, dass wenn Du keine angemessene Lebensphilosophie hast, Du *latent* depressiv bist. Selbst die fröhlichsten Menschen können daher depressiv werden, wenn sie plötzlich mit einem Umschwung in ihrem persönlichen Leben konfrontiert werden.

Diese Umschwünge sind die *Auslöser*, die plötzlich die schlafende Depression aufwecken.

Im Folgenden zeigen wir einige dieser *Auslöser*.

Emotionale Erschöpfung und Ungleichgewicht

Es gibt in unserer Gesellschaft viele Menschen, die emotionell überlastet sind. Die Ursachen davon sind schier unendlich. Die Überlastung kann durch Stress entstehen und Leistungsdruck (Wettbewerb) in der Schule oder auf der Arbeit. Du bist müde, schläfst schlecht und machst trotzdem mit der Arbeit weiter. Psychisch anstrengende Arbeit gehört hierbei auch dazu. Verlusttraumata können unser emotionales Gleichgewicht stören, wie eine Scheidung, der Verlust eines Geliebten oder eines Arbeitsplatzes. Alkohol und Drogen spielen in diesem Prozess oftmals gleichfalls eine verhängnisvolle Rolle.

Unter diesem Auslöser kann man im Übrigen alle anderen Arten Traumata versammeln, wie sexuelle Belästigung und häusliche Gewalt. Sie tragen in vielen Fällen zu einem emotionalen Ungleichgewicht bei.

Jemand der emotional außer Gefecht gesetzt ist, kann nicht ruhig nachdenken. Er wird für mentale und emotionale Einflüsse überempfindlich. Die Kritikfähigkeit wird schwächer.

Wohlgemerkt, ist die Depression immer das Ergebnis von unharmonischem Denken. Wenn jemand zu viel Betonung auf

seine gefühlsmäßigen, mentalen Aspekte legt, dann macht er sich empfänglich für Gedanken, die die oben beschriebenen Ereignisse hervorrufen. Es sind daher nicht die Ereignisse selbst, die die Depression verursachen, sondern die mental-emotionale Reaktion darauf. Denn zwei Menschen, die sich in denselben Umständen befinden – zum Beispiel Trauer nach einem Sterbefall – können ja völlig anders reagieren. Wenn Du dein Denken unter Kontrolle hast, ist die Möglichkeit für eine Depression viel weniger groß.

In einem mental-emotional gesunden Zustand formt das Bewusstsein des Menschen einen Schild, wodurch bestimmte Gedanken außerhalb des Denkens gehalten werden. Tatsächlich wird dieser Schild durch ein Feld konstruktiver Gedankenbilder geformt, die rund um den Menschen sind. Durch das emotionale Ungleichgewicht, das immer durch disharmonisches Denken zustande kommt, entstehen hierin Risse, wodurch Menschen empfindsam werden für mentale depressive Krankheitskeime, genauso wie uns körperliche Ermüdung anfällig für Bakterien und Viren macht. Unser Bewusstseinschild wird porös und lässt bedrückende Einflüsse durch. Es ist daher unser eigener mental-emotionaler Zustand, der uns trotzdem nicht empfänglich für Niedergeschlagenheit macht.

Ein illustrierendes Beispiel hiervon ist die sogenannte postnatale Depression. Im Mutterleib ist das Baby durch eine physische Nabelschnur mit dem Körper der Mutter verbunden. Aber nach der Geburt ist das Kind immer noch mit der Mutter verbunden, jedoch nun durch eine *emotionale Nabelschnur*. Es ist mit der *emotionalen* Natur der Mutter verbunden. Die Bewusstseine von Mutter und Kind sind aufeinander fokussiert, so dass die Mutter instinktiv alle Probleme und Schwierigkeiten ihres Babys bemerkt. Durch dieses starke emotionale Band kann, im Falle eines Schreikindes, die Mutter emotional erschöpft sein. (Der Vater und andere Familienmitglieder spielen eine wichtige Rolle bei der Verhütung einer postnatalen Depression, indem sie die Mutter

unterstützen und so den Bewusstseinschild vor ‚Eindringlingen‘ von außen geschlossen halten.)

Hohe Anforderungen

Ein anderer Auslöser ist es, die Anforderungen nicht mehr erfüllen zu können, die gestellt werden oder die man an sich selbst stellt. Einige Menschen legen die Messlatte für sich selbst besonders hoch. Die Anforderungen können aus einem selbstlosen Motiv zustande gekommen sein, aber da sie unrealistisch sind, können sie zu Enttäuschung führen. Du kannst zum Beispiel nicht erwarten, dass durch Deinen extremen Einsatz die Erwärmung der Erde in einem Jahr außer Kraft gesetzt wird. Und nach Dekaden von Kriegen im Mittleren Osten wird es auch Generationen dauern, bis der Friede da ist, auch wenn Du dich stark dafür einsetzt.

Wenn Menschen ihr selbstloses Ideal persönlich machen, und es dann doch nicht zustande bringen, das dann als einen persönlichen Erfolg oder Misserfolg auffassen, dann geht es fast nicht anders oder es muss zu Täuschung führen. Dann wirst du Dir selbst oder anderen die Schuld geben. Dann entsteht Zynismus: die Welt wird nie besser.

Die hohen Anforderungen haben oftmals auch einen persönlichen Hintergrund. Man arbeitet, manchmal unbewusst, für sich selbst: für das größere Haus, das neue Auto, einen zweiten Urlaub. Später, wenn Du diese Dinge realisiert hast, fragst Du Dich, wofür Du das eigentlich getan hast, weil es nicht das gebracht hat, was Du gehofft hast.

Mit Schicksalsschlägen umgehen

Ein anderer Auslöser ist das Unvermögen, mit Schicksalsschlägen umzugehen. Dieser Auslöser steht natürlich in enger Verbindung mit dem vorigen; wenn Du (zu) viel vom Leben erwartest, dann ist die Möglichkeit eines Schicksalsschlags groß. An sich ist das Missglücken einer Unternehmung ganz und gar nicht schlimm. Du kannst dadurch

wachsen und stärker werden. Probleme entstehen jedoch, wenn Du dadurch in Passivität verfallst. Meistenteils wird Kindern nicht mehr gelehrt, gut mit Misserfolgen umzugehen. Eltern betrachten ihre Nachkommen als Prinzen und Prinzessinnen. Alles in ihrem Leben muss reibungs- und problemlos verlaufen. Wenn sie ein Ungenügend in der Schule holen, kriegt der Lehrer die Schuld. Überdies wird meistens vorausgesetzt, dass sie überall gut sein müssen.

Diese Art unrealistischer Erwartungsmuster muss geradezu zu Enttäuschungen führen.

Einsamkeit

Ein anderer Auslöser ist Einsamkeit. Die Familienbande sind lockerer als früher. Die vertraute Umgebung ist vielleicht weggefallen. Menschen leben nebeneinander, ohne einander zu kennen. Verlegenheit verhindert das Knüpfen von Kontakten und Hilfe zu geben oder um Hilfe zu bitten.

Wohlgemerkt: die Einsamkeit selbst ist nicht die Depression, aber sie erhöht die Empfänglichkeit dafür. Tatsächlich besteht Einsamkeit nicht, wir sind ja verbunden mit dem ganzen übrigen Leben. Das Erfahren von Einsamkeit ist ein Zustand des Denkens, der entsteht, wenn Du Dich auf das eigene persönliche selbst fokussierst und nicht imstande bist, tiefer in Dich hineinzuschauen und tatsächlich daher auch nicht ‚nach außen‘ blicken kannst.

Menschen sind der Natur entfremdet und leben in Betongebäuden. Vor allem den Herbst und Winter, wenn es früh dunkel ist, erleben Menschen als eine schwarze Zeit. Wenn Du keine Lebensphilosophie hast und Dich ganz auf Dich selbst gestellt fühlst, dann ist die Empfänglichkeit für Depression groß. Es scheint als ob die deprimierenden Gedanken sich in der Dunkelheit der Winternacht aufbauen und wie Diebe in das Bewusstsein der Menschen hineinschlüpfen.

Heilungsprozess

Mit Abstand das wichtigste Heilmittel gegen all diese Schwermütigkeit ist das Pflegen einer *aktiven* spirituellen Lebenssicht. Das ist gleichzeitig die am besten geeignete Vorbeugung gegen Depressionen. Jeder kann eine spirituelle Sicht auf den Menschen entwickeln, so wie er wirklich ist. Jeder kann sich ein Bild formen von edlen Eigenschaften, von der Schönheit, die in unserem Höheren Selbst anwesend ist.

Lerne den Menschen als einen ewigen Pilger zu sehen, der eine Ewigkeit hinter und vor sich hat. Wenn Du etwas von der Erhabenheit wahrgenommen hast, in Dir selbst und in anderen, dann kann kein depressiver Gedanke Dich zu fassen kriegen.

Neben dem Vergessen des persönlichen selbstes ist die Entwicklung von Konzentration äußerst wichtig. Dein Lernen, Dich auf spirituelle, überpersönliche Aspekte zu konzentrieren, ist das Heilmittel. Und das müssen nicht immer theosophische Ideen sein, obwohl diese natürlich sehr effektiv sind. Aber auch, wenn Du Dich auf Musik konzentriert, auf die Natur, wenn Du ein Ehrenamt ausübst, uneigennützig in einer Kantine von einem Nachbarschaftsheim oder einem Sportclub stehst, dann bist Du damit beschäftigt, etwas von den überpersönlichen Aspekten in Dir selbst zu erwecken.

Was dabei sehr nützlich ist, ist dass Du lernst, anderen zu vergeben. Eine aufrechte Gesinnung der Vergebung ist schlechthin ein überpersönliches Charakteristikum, das befreiend wirkt. Lerne Dich selbst nicht als Opfer zu sehen, sondern als Teil eines Prozesses, der letzten Endes dazu führt, dass Du kräftiger im Leben stehst. Betrachte Deine eigenen Misserfolge und Schicksalsschläge als Reaktionen auf innerliches Wachstum. Sie sind nicht immer ungünstig. Das Leid ist Dein bester Freund. Auch wenn Du es nicht sofort erkennst, hat es immer eine Wirkung auf Deine edlen Aspekte. Wie oft sind Menschen nicht hinterher dankbar für die Einsicht, die sie durch ein früher durchgemachtes Leid erlangt haben?

Begleiten von depressiven Menschen

Es wird im Allgemeinen wenig Sinn haben, schwer depressive Menschen mit diesen theosophischen Hilfeleistungen zu bombardieren. Das wird keine oder nur geringe Wirkung haben. Denn depressive Menschen sind so in ihr persönliches selbst gekehrt, dass sie nur allein die Gedanken empfangen, die unmittelbar mit dem niederen selbst zu tun haben. Dennoch kann der Heilungsprozess, so wie wir ihn oben beschrieben haben, eine ausgezeichnete Basis sein, um zu helfen, wenn Du ihn mit viel Takt, Menschenkenntnis und Weisheit benutzt.

Dabei gilt die allgemeine Regel: Dränge nichts auf. Versuche gemeinsam zu entdecken, welche überpersönlichen Dinge noch eine Rolle spielen. Welches Ideal hat man noch?

Als Betreuer musst Du sehr gut zuhören. Jeder Mensch hat ein Ideal. Versuche gemeinsam dahinter zu kommen, was das ist. Jeder hat eine Vision auf etwas, was in der Zukunft erst verwirklicht wird: durch Zuhören und Fragen kannst Du das Ideal entdecken. Tritt daher mit dem noch gesunden Teil des Menschen in Kontakt. Geh nicht mit in die Depression. Du kannst eine Vorstellung davon zeigen, aber musst sie nicht verstärken. Natürlich musst du unerschütterliche Geduld haben. Wenn Du selbst Deine überpersönliche Haltung verlierst, wirst Du wenig Erfolg haben. Deine überpersönliche Liebe für den anderen schützt Dich vor seiner Depression, ist aber überdies eine sehr reale Stütze für denjenigen, dem Du helfen willst. Das Wissen, dass jeder, auch jemand der an Depressionen leidet, in Essenz alle Fähigkeiten hat, um ein sinnvolles Leben zu leben, hilft Dir, diese Geduld und diese Liebe zu entwickeln. Wachstum des Bewusstseins geschieht gewöhnlich nicht in Sprüngen, sondern Schritt für Schritt. Ein praktischer Tipp könnte sein, zusammen ein Tagebuch zu führen, in dem die positiven Schritte zuvor eingetragen werden.

Antidepressiva

Außer mit Gesprächstherapien versuchen Profis Depressionen auch mit Medikamenten zu heilen. Aber eigentlich ist ‚heilen‘ nicht das richtige Wort, denn diese sogenannten Antidepressiva verhindern tatsächlich, dass die düsteren Gedanken sich manifestieren, aber sie lassen sie nicht verschwinden. Die Ursache davon wird nicht beseitigt. Die düsteren Gedanken werden wieder zurückkommen, wenn mit den Antidepressiva aufgehört wird. Tatsächlich wird ein großer Teil des Gefühlslebens ausgeschaltet, damit diese Tabletten im Gehirn bestimmte Wirkungen verursachen, wodurch Gedanken und Gefühle sich nicht manifestieren können. Darum lösen Antidepressiva niemals etwas. Man kann sie benutzen, um die schlimmsten Spitzen von Depression zu ‚überleben‘, aber es muss tatsächlich dann einen Plan geben, sie abzubauen und es ohne sie zu schaffen.¹⁾

In Fachkreisen denkt man differenzierter über Antidepressiva. Rundweg dagegen ist der dänische Hochschullehrer Peter Gøtzsche. Er hat über Antidepressiva das Buch *Tödliche Psychiatrie und systematische Negierung* geschrieben²⁾ Er streitet jahrelang gegen den übermäßigen Gebrauch von Antidepressiva und die dubiose Rolle, die die pharmazeutische Industrie dabei spielt. Er behauptet, dass die Wirkung von Antidepressiva äußerst gering ist, auch weil die Diagnose nicht immer richtig ist. Die Nebenwirkungen – wie Selbstmordneigungen und Abhängigkeiten – werden negiert.

Andere Experten skizzieren ein positiveres Bild. Psychiater Christiaan Vinkers und Apotheker Roeland Vis finden auch, dass zu häufig Antidepressiva verschrieben werden und dass diese Medizin vielleicht nicht wirken, aber, so sagen sie, in bestimmten Fällen können sie selbst lebensrettend wirken.³⁾

Schließlich wäre es gut, natürlich nur, wenn der andere das will, ihn aus seiner Umgebung zu holen. Es ist die Umgebung, die sozusagen mit all den negativen Gedanken durchtränkt ist. Zusammen eine Wanderung am Strand unternehmen, ein Konzert oder einen guten Film besuchen, durchbricht die Routine. Dadurch werden andere Gedanken aufgegriffen, und die düsteren Gedanken verlieren etwas von ihrer Kraft. Aber keinesfalls erzwingen, versuche zu inspirieren.

Unsere Verantwortlichkeit

Jedes Individuum ist verantwortlich für seine eigene mentale und emotionale Verfassung. Letztendlich denkst Du Deine eigenen Gedanken. Doch sind wir auch füreinander verantwortlich. Das Denken von Gedanken ist eine ernste Sache, weil Gedanken von einem Denkvermögen zum anderen wandern können.

Genauso wie wir miteinander dafür sorgen müssen, dass die Umwelt nicht verschmutzt, müssen wir auch gemeinsam die mentale und emotionale Sphäre der Erde sauber halten.

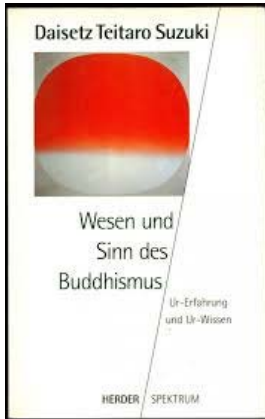
Wir sind alle verantwortlich für den psychischen Gesundheitszustand auf der Erde. Es ist daher unsere Pflicht, diejenigen, die aus dem Gleichgewicht sind und an Depression leiden, zu inspirieren, die Harmonie in sich selbst zu finden.

Literaturhinweise

- 1) In drei Artikeln haben wir uns (in holländischer Sprache) bemüht zu erklären, wie Medikamente, darunter Antidepressiva wirken. SC, 'Stoffliche und Bewusstseinsveränderungen-1. Die Zusammengesetztheit des Menschen'. Artikel in Lucifer, Jg. 30, Nr. 5, Okt. 2008, S. 68-73; ebenda -2. 'Beeinflussung durch lebende Bausteine', Jg. 30, Nr. 6, Dez. 2008, S. 110-115; ebenda-3. 'Wie wirkt Medizin?', Jg. 31, Nr. 1, Feb. 2009, S. 11-17.
- 2) Peter C. Gotzsche, Tödliche Psychiatrie und systematische Negierung, Hrsg. Lemniscaat, Rotterdam 2016.
- 3) *de Volkskrant*, 10. November 2017.

BUCHBESPRECHUNG

D. T. SUZUKI: „*WESEN UND SINN DES BUDDHISMUS*“



Eines der Ziele und Zwecke unserer Theosophischen Gesellschaft ist das Studium alter und neuer Religionen, von Wissenschaft und Philosophie. Aus diesem Grund stellen wir in unserer Rubrik „Buchvorstellung“ immer wieder Werke vor, die einen Bezug zu diesen Dingen haben, in der Hoffnung, dem regen Forscherdrang unserer Leser ausreichend Nahrung zu bieten. Nichts ist für den Versuch, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, hinderlicher, als eine einseitige Sichtweise.

Daher ist es angezeigt, die theosophischen Lehren aus möglichst vielen Blickrichtungen zu betrachten. Das Buch „*Wesen und Sinn des Buddhismus*“ von Daisetz Teitaro Suzuki, ist ein kleines Juwel buddhistischer Weisheit, und passt daher sehr gut hierher.

Dieses Buch entstand aus zwei Vorträgen, die dieser ausgezeichnete Gelehrte und Zen-Meister im April 1946 vor dem japanischen Kaiserhaus gehalten hat. Thema dieser Vorträge war die Hua-Yen-Philosophie (jap.: Kegon-Philosophie) die im 7. Jahrhundert entstanden ist und auf dem „mittleren Weg“ der Mahayana-Philosophie (Madhyamaka) basiert, die im 2. Jahrhundert von Nagarjuna gegründet wurde. Der Wert des Buches für unser eigenes Studium wird schon auf den ersten Seiten klar. Im ersten Teil befasst sich der Autor nämlich mit dem Hauptproblem im menschlichen Leben, dem Denken. Dieses Hauptproblem ergibt sich aus der Tatsache, dass es unserem Verstand zu eigen ist, die Welt zu beurteilen und in viele kleine Teile zu zerteilen, die er auch noch bewertet und in gut oder schlecht, hell oder dunkel, groß oder klein usw. einteilt. Dies geschieht aufgrund unseres eigenen Charakters,

aufgrund unserer Voreingenommenheit und Geprägtheit. Für den Menschen, der dies erkennt, ergeben sich daraus zwei Welten, die vom menschlichen Verstand erdachte Sinneswelt und die kausale Welt des Geistes. Beide sind jedoch nicht getrennt voneinander, sondern zu jeder Zeit eins. Suzuki weiß sehr wohl, dass es möglich ist, in dieser selbsterschaffenen Welt der Gegensätze ohne die Einsicht aus den höheren Bereichen des eigenen Seins leben zu können. Doch macht er klar, dass es ohne diese Einsicht nicht möglich ist, die tiefen Sinnfragen des Lebens über z. B. Karma oder Leben und Tod beantworten zu können. Indem er den Menschen mit einem geometrischen Punkt vergleicht, in dem drei Linien zusammenlaufen, gibt er gleichzeitig einen Hinweis, dass es möglich ist, Einsicht in diese Dinge bekommen zu können. Diese drei Linien entsprechen ziemlich genau den drei Evolutionslinien, die wir aus den theosophischen Lehren kennen. Er bezeichnet sie als die physisch-natürliche, verstandeshaft-moralische und als drittes, die spirituelle Linie. Allen drei Linien kann sich der Mensch bewusst werden, und letztendlich muss er dies sogar, da unsere Alltagserfahrungen erst ihre wahre Bedeutung im Verhältnis zur geistigen Ordnung des Seins bekommen. Wie sollte es auch anders sein, wenn die phänomenale Welt um uns herum doch ständig im Wandel ist und nichts Dauerhaftes verkörpert.

Suzuki hält die im Buddhismus angewandte Technik des „verneinenden Bejahens“ und „bejahenden Verneinens“ als einen guten Weg, den Verstand über das Beurteilen hinaus zu führen. Hintergrund hier ist, dass es zwischen den Individuen und der Gesamtheit keinen Unterschied gibt. Um dieses Bild zu stärken, rufen wir uns gleich den Gedanken von vorhin in Erinnerung, dass unsere phänomenale Welt, von der rein kausalen, rein geistigen Welt nicht unterschieden werden kann, da es nur unsere Sichtweise ist, die die Trennung erzeugt. Die Individuen ihrerseits unterscheiden sich in nichts von der Gesamtheit, da sie sie in ihrer Gesamtheit bilden, sie für einen Augenblick, wenn die Bedingungen passen, verkörpern. Jedes dieser Individuen trägt in ihrer Potenzialität die Gesamtheit in

sich. Es ist nur der Grad dessen, was die Individualität von der Gesamtheit schon aktiv zum Ausdruck bringt, was sie voneinander unterscheidet. Unser Verstand aber nutzt genau dies, um Dinge erkennen, benennen, beurteilen und kategorisieren zu können. Ein Vorgang, der wichtig ist, aber nur dann Sinn macht, wenn das große Ganze nicht vergessen wird. Hält der Verstand dagegen mal still bzw. schafft es der Mensch, nicht zu polarisieren, sondern dem Gesetz, den Dingen und Geschehnissen freien Lauf zu lassen, ohne etwas erzwingen zu wollen, lebt er im JETZT und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft, dann kann es ihm gelingen, unmittelbare Einsicht in die Dinge zu gelangen, wie sie wirklich sind.

Suzuki bezeichnet, im Gegensatz zur theosophischen Ausdrucksweise, das über dem Verstand stehende Verstehen nicht als Unterscheidungskraft, Intuition oder Inspiration, er benennt es als den (religiösen) Glauben, als ein unmittelbares Verstehen. Im weiteren Verlauf erörtert Suzuki all die Dinge, von denen wir glauben, ein mehr oder weniger klares Bild zu haben, ohne uns im Unklaren über ihre wahre Natur zu lassen. Dies wären die Fragen nach Ursache und Wirkung, Raum und Zeit sowie unseren so genannten freien Willen.

Im zweiten Teil gibt uns Suzuki das Fundament für die in Teil eins gemachten Aussagen. Dabei holt er über das gesamte mahayanische Gedankensystem aus und führt es bis zu seinem Gipfelpunkt, „**dem großen mitfühlenden Herz**“. Er beginnt seine Ausführung über die zwei Schlüsselbegriffe im Hua-Yen, *Shih* (das Besondere, die Individualität und Monade) und *Li* (Sunyata, die Leerheit, das Ganze, die Totalität) und ihr Zusammenspiel. *Li* stellt dabei das Unbegrenzte dar, bar jeglicher Eigenschaften oder Benennungen, da ein benanntes Grenzenloses nicht mehr grenzenlos sein kann. *Shih* ist etwas begrenztes, sich entwickelndes, ausdehnendes. Es gelangt zur Existenz, wenn die Bedingungen dafür passen, und hält an, solange diese Bedingungen andauern. *Li* und *Shih* scheinen antagonistisch zu sein und doch sind sie miteinander verschmolzen. Hinter dieser Idee steckt die theosophische

Lehre, dass das Eine während der Phase der Aktivität, wenn die Bedingungen passen, zu den Vielen wird. Für uns ist es wichtig, dies zu wissen, da darauf der gesamte Lehrplan der esoterischen Philosophie basiert und die Lehre um das „**mitfühlende Herz**“. Wir alle sind Sunyata oder die Gesamtheit, es gibt in der Essenz keinen Unterschied zwischen den Wesen im gesamten Bereich der Unendlichkeit. Hier endet jegliches Verstandesdenken.

Wir könnten hier noch viele Seiten mit Suzuki's Ausführungen füllen, denn es ist ein kleines, aber überaus inhaltsreiches Buch, welches seinesgleichen sucht. Jedem Studierenden der uralten Weisheit wird es leicht fallen, in die Gedankenwelt und Terminologie des D.T. Suzuki und der Hua-Yen-Philosophie einzudringen, da sie sehr nahe an die Ausführungen von z. B. Gottfried de Purucker herankommen. Wen sollte es auch wundern warum?

Ralph Kammer



Quelle. Pixabay

INHALT

	Seite
EDITORIAL	Sieglinde Plocki 3
LICHT AUF...	Herman C. Vemeulen 5
DER DIREKTE WEG ZUR WEISHEIT	Gottfried de Purucker 12
DU BIST MEHR ALS DEINE DEPRESSION	VC 16
BUCHBESPRECHUNG: WESEN UND SINN DES BUDDHISMUS	Ralph Kammer 36

Herausgeber:

DIE THEOSOPHISCHE GESELLSCHAFT POINT LOMA
BLAVATSKYHAUS – Deutsche Abteilug

Tauroggener Str. 17, 10589 Berlin,
Tel.: 030 - 74 75 34 47, Fax: 030 - 74 75 34 50
<http://www.theosophy.de>
E-mail: info@theosophy.de

Präsidentin/Schriftleitung/Bücherstelle:

Sieglinde Plocki,
Tauroggener Str. 17, 10589 Berlin
Tel.: 030 - 74 75 34 47
Fax: 030 - 74 75 34 50

Stellv. Schriftltg.:

Eva Hauda, Amisia 4a
26817 Rhaderfehn,
Tel./Fax: 04952 - 811 50
E-Mail: eva.hauda@web.de

Konto:

DIE THEOSOPHISCHE GESELLSCHAFT, DER THEOSOPHISCHE PFAD

Postbank Stuttgart Konto-Nr. 378 10-701, BLZ 60010070
IBAN: DE29600100700037810701, BIC PBNKDEFF

Jahresabonnement 25 €