

Die 12 Dimensionen

Das Modell der zwölf Dimensionen öffnet verschiedene Perspektiven auf das, was wir erleben. Es ist eine Orientierungshilfe, die sichtbar macht, wo wir uns gerade befinden und wohin die Entwicklung zieht. Für mich ist dieses Modell mit der Zeit immer bedeutsamer geworden. Am Anfang wirkte es abstrakt, und sogar beim Schreiben dieser Zeilen habe ich es nochmals von einem neuen Blickwinkel verstanden. Heute erkenne ich darin eine Orientierung für das, was wir innerlich durchleben. Mein Zugang zu diesem Modell geht wesentlich auf Matías de Stefano zurück, der weltweit bekannt wurde durch seine aussergewöhnliche Fähigkeit, sich seit frühester Kindheit an alles zu erinnern, an frühere Leben und an kosmische Zusammenhänge. In meiner eigenen Entwicklung war er ein wichtiger Zugang in einer Zeit, in der ich das Universum verstehen wollte, einer von vielen, die sich diesem Thema widmen, aber derjenige, der mich am meisten erreicht hat. Von ihm habe ich nicht nur das Modell der zwölf Dimensionen, sondern vieles mehr in diesem Buch verstanden. Seine Erklärungen beginnen oft mit etwas scheinbar Einfachem, und fast unmerklich werden sie so vielschichtig, dass man innehalten, zurückgehen und nochmals zuhören muss. Wer tiefer eintauchen möchte, findet zu diesem Thema reichlich Material und es lohnt sich. Die Seele, so die Grundannahme, bewegt sich in unterschiedlichen Erfahrungsebenen und mit ihr auch wir als Menschen. Gemeint sind keine getrennten Orte, sondern unterschiedliche Zustände oder Frequenzen innerhalb desselben Wahrnehmungsfeldes. Jede Dimension schafft bestimmte Bedingungen für Erfahrung. So entsteht eine Art Ordnung von zwölf Erfahrungsräumen, die sich nicht voneinander trennen, sondern gegenseitig durchdringen. Gleichzeitig bewegen wir uns immer in allen Dimensionen, nehmen jedoch als Menschen im Alltag nur einen kleinen Teil davon bewusst wahr, die meisten von uns vor allem zwischen der zweiten und vierten. Die folgende Beschreibung ist eine mögliche Orientierung, vom einfachen «Ich bin» bis hin zu «Alles ist eins» führt.

Die erste Dimension: „Existenz/Information“. Reines Sein. Kein Raum, keine Zeit, keine Form. Nur: Es ist. Ein „ich bin“. Der Ursprung von allem. Alles andere baut darauf auf.

Die zweite Dimension: „Dualität/Polarität“. Die erste Dimension teilt sich. Hell und Dunkel. Innen und aussen. Plus und Minus. Spannung entsteht und damit Bewegung. Ohne Gegensatz gäbe es nichts zu erleben.

Die dritte Dimension: „Form/Materie“. Die physische Welt. Dinge haben Gestalt, Gewicht, Oberfläche. Alles wirkt stabil, voneinander getrennt und greifbar. Hier lebt der Körper.

Die vierte Dimension: „Zeit/Emotion“. Veränderung wird erlebbar. Es gibt ein Vorher und Nachher. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft entstehen. Gefühle entstehen als innere Antwort darauf. Das Leben bekommt eine Geschichte. Erfahrung wird tiefer.

Die fünfte Dimension: „Möglichkeiten/Verständnis“. Nicht nur eine Realität existiert, sondern viele sind möglich. Der Geist beginnt, Zusammenhänge zu sehen. Das Denken öffnet sich über das Offensichtliche hinaus.

Die sechste Dimension: „Wahlpfade/Muster“. Alle möglichen Varianten eines Lebens werden sichtbar. Hinter der Realität liegt eine innere Ordnung. Entscheidungen und ihre Folgen lassen sich tiefer verstehen. Alles folgt bestimmten Mustern.

Die siebte Dimension: „Bewusstsein/Beobachter“. Du erkennst: Etwas in dir beobachtet das Erleben und ist nicht dasselbe wie das Erleben selbst. Dieser Abstand verändert alles. Identität löst sich.

Die achte Dimension: „Verbundenheit/Integration“. Grenzen werden durchlässig. Das Andere fühlt sich nicht mehr wirklich fremd an. Was getrennt schien, wirkt als Teil desselben Ganzen.

Die neunte Dimension: „Kollektives Bewusstsein“. Was du denkst und fühlst, ist Teil eines grösseren Feldes. Entwicklung geschieht nie nur für dich allein. Jeder Schritt, den du gehst, wirkt weiter.

Die zehnte Dimension: „Schöpfungsebene“. Hier entstehen die Grundstrukturen der Realität, noch bevor irgendetwas sichtbar wird. Es ist der Raum, in dem Möglichkeit zu Form wird.

Die elfte Dimension: „Reines Potenzial“. Noch kein Plan, noch keine Form. Absolutes Offensein. Die Stille vor dem ersten Gedanken. Alles ist möglich, nichts ist festgelegt. Es ist wie ein Feld voller Möglichkeiten.

Die zwölfte Dimension: „Einheit/Bewusstsein“. Alles kehrt zurück. Keine Trennung mehr. Reines Sein, wie am Anfang, aber nach allem Erleben. Der Kreis schliesst sich.

Diese Ebenen sind nicht wie Stockwerke angeordnet. Sie durchdringen sich. Was zählt, ist das Verständnis, dass wir uns in verschiedenen Zuständen erleben. Von dichter Form bis hin zu reiner Einheit. Eine einfache Frage kann dabei helfen, dieses Modell im Alltag zu nutzen. Nicht als Analyse, sondern als kurzer innerer Check. Wo bin ich gerade? Im Körper, im Kopf, in einem Gefühl, in einem Moment von Weite? Diese Frage braucht keine präzise Antwort. Sie schärft nur die Wahrnehmung. Das Gespür dafür, wo man steht und wohin die Entwicklung zieht, wird feiner.

Die Essenz der grossen Meister

In den letzten Jahren bin ich immer wieder bei den Lehren grosser Meister, Religionen und philosophischen Traditionen gelandet. Aus einer menschlichen Suche nach Klarheit und innerer Ruhe. Ob im Buddhismus, im Taoismus, in der Kabbala oder in den Worten einzelner Lehrer, immer wieder tauchen ähnliche Einsichten auf. Die Sprachen sind verschieden, die Kulturen, Bilder und Begriffe auch. Viele dieser Stimmen weisen in dieselbe Richtung. Mich interessiert dabei weniger, wer recht hat. Mich interessiert, was übrigbleibt, wenn man Namen, Zeiten und Dogmen beiseitelässt. Was bleibt, wenn man all diese Weisheiten auf ihr Einfachstes verdichtet.

Ich verstehe es, als etwas sehr Schlichtes.

Wahrheit ist direkt erfahrbar. Sie bildet sich nicht durch Konzepte oder Autoritäten, sondern durch eigenes Sehen. Du musst nicht besser werden, sondern ehrlicher hinschauen, was jetzt in dir geschieht.

Das Jetzt ist der einzige reale Zugang. Befreiung geschieht nicht in der Zeit, sondern im gegenwärtigen Erkennen. Sobald du wirklich da bist, verliert vieles seine Schwere.

Das Ich ist eine mentale Konstruktion. Leiden wächst durch Identifikation mit Gedanken, Rollen und Geschichten. Die Vergangenheit erklärt vieles, aber sie definiert dich nicht.

Der Suchende ist das Gesuchte. Das, was du suchst, ist bereits da.

Stille und Gewahrsein sind zentral. Nicht Denken führt zur Klarheit, sondern klares Sehen ohne Urteil. Gedanken sind Ereignisse, keine Wahrheiten.

Trennung ist Illusion. Was getrennt wirkt, ist in Wahrheit verbunden. Beziehungen zeigen dir durch spiegeln dein Inneres.

Anhaftung erzeugt Leiden. Kontrolle, Widerstand und Verlangen halten den inneren Kreislauf aufrecht. Fühlen ja, festhalten nein.

Freiheit ist keine Errungenschaft. Es wird nichts erreicht, sondern etwas Falsches fällt weg. Angst verliert ihre Macht, wenn sie vollständig gesehen wird.

Liebe ist eine Weise zu sein. Sie ist nicht abhängig und hat kein Gegenteil. Nähe ohne Festhalten, Distanz ohne Rückzug.

Erwachen ist das Ende der Suche. Es entsteht kein neues Selbst, sondern es fällt weg, was nicht wirklich war.

Kein Meister wollte Nachfolger. Jeder hat auf dasselbe hingewiesen: Schau selbst.

Es ist bemerkenswert, wie sehr sich all diese Lehren ähneln. In diesen schlichten Sätzen liegt eine grosse Tiefe. Über jeden einzelnen könnte man ein ganzes Buch schreiben. Ich lade dich ein, sie noch einmal aufmerksam zu lesen und einen Moment bei ihnen zu verweilen.