

DAS ERWACHEN
MEINES INNEREN
Buddhas

Mit der Kraft des Bewusstseins zur
Heilung und Erleuchtung unseres Seins

HANNA M. KOTRSCHAL

© Copyright 2024 von Hanna M. Kotrschal – alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: UniChamp GmbH, Gösing

Cover und Buchgestaltung: Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Illustration: Renate Stadlbauer @art_is_soup (Instagram)

Quelle Coverfoto: iStock

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-852-8 (Paperback)

978-3-99165-851-1 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Es ist nicht zulässig, Teile dieses Dokuments elektronisch oder in gedruckter Form zu reproduzieren, zu duplizieren oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Publikation ist ebenso untersagt.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer eine professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder andere fachkundige Beratung in Anspruch.

WIDMUNG UND DANKSAGUNG

Ich widme dieses Buch allen Menschen und Begebenheiten,
die mich auf dieser Reise des Erwachens meines Inneren
Buddhas begleitet haben.

Mein Dank gilt in diesem Zusammenhang im Besonderen
meinen geschätzten Lehrmeisterinnen und -meistern
aus den Lehren der Nondualität, allen voran
Yeshua und Maria Magdalena,
Guru Dev Singh und Sadhu Singh,
Rupert Spira und Louise Kay.

Weiters danke ich meiner lieben Seelenfreundin Renata,
die mit ihrem „Menschenhaus“ im Schweizer Tessin einen
wunderbaren Raum erschaffen hat, wo das gegenständliche
Buch ins Leben hineingeboren werden konnte.

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL I: Die Natur von (Bewusst-)Sein und Gewährsein _____	9
Kapitel 1: Grundlagen und Einführung	11
Kapitel 2: Das Gewährsein über das (eigene) (Bewusst-)Sein	23
TEIL II: Die unterschiedlichen Ebenen von Bewusstsein _____	33
Kapitel 1: Grundlagen und Einführung	35
Kapitel 2: Die Ebenen von Körper, Geist und Seele	40
Kapitel 3: Der physische und die energetischen Körper des Menschen	46
TEIL III: Der Weg der Bewusstwerdung _____	61
Kapitel 1: Grundlagen und Einführung	63
Kapitel 2: Tantra, Vedanta und der Weg ohne vorgegebenen Weg	66
Kapitel 3: Der Weg von Erwachen, Erleuchtung und Befreiung	74
Kapitel 4: Die Kultivierung des eigenen Gewährseins	79
TEIL IV: Das Erwachen des Inneren Buddhas _____	87
Kapitel 1: Grundlagen und Einführung	89
Kapitel 2: Der physische Körper und die Rolle des Vagusnervs	91
Kapitel 3: Übungen für einen gesunden Vagusnerv	109
Kapitel 4: Die Heilung und Erleuchtung der energetischen Körper	124
Kapitel 5: Der Umgang mit Schmerz, Leid und Negativität	141
Kapitel 6: Ein Leben im erwachten Buddha-Zustand	164
Epilog _____	174
Glossar _____	175
Quellenverzeichnis _____	177
Zitatsverzeichnis _____	178
Über die Autorin _____	179

EINLEITUNG

Das gegenständliche Buch wagt den Versuch, einen gangbaren Weg aufzuzeigen, sich selbst mit dem eigenen Inneren Buddha zu verbinden. Es ist dies unser Innerer Buddha, der bereits von Anbeginn unseres Seins in jedem von uns sein Zuhause bezogen hat. Geduldig und ohne Eile wartet er nur darauf, von uns entdeckt zu werden, um uns dadurch noch mehr mit unserer eigentlichen Essenz des Seins und der damit verbunden Kraft und Balance des inneren Friedens, der Freude und Liebe in Verbindung zu bringen. Es ist dies nicht nur der Weg des Menschen zu mehr bewusstem Sein, sondern letztlich auch der Weg und die Erfahrung des irdischen Lebens an sich: Der Weg des reinen Seins hinein in die Dualität der Schöpfung, um sich dadurch als bewusstes Sein im Spiegel des Lebens zu erleben, ein Bewusstsein über seine eigene Natur zu erlangen und danach wieder in den Ursprung allen Seins – den Nullpunkt – zurückzukehren, der zugleich den Anfang und das Ende allen Seins darstellt.

Jene Leserinnen und Leser¹, die bereits Vorkenntnisse im Bereich spiritueller Techniken haben, werden bereits beim Studium des Inhaltsverzeichnisses erkennen, dass der Schwerpunkt der dargelegten Ausführungen im Aufzeigen des vedantischen Ansatzes liegt und dies aus einem recht einfachen Grund: Zum einen, weil es schon hinreichend Literatur im Zusammenhang mit dem gegensätzlichen Ansatz – dem tantrischen Ansatz – gibt; zum anderen, weil für die Autorin dieses Buches gerade der vedantische Ansatz für die Heilung und Erleuchtung unseres Seins besonders geeignet erscheint. Sollten die beiden Begriffe des Tantra bzw. des Vedanta für Sie (noch) Neuland sein, so haben Sie keine Sorge: Beide Begriffe bzw. die damit zusammenhängenden

¹ In der weiteren Folge wird aufgrund der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Natürlich sind damit immer alle Geschlechter gemeint.

Konzepte werden in diesem Buch auf sehr einfache sowie anschauliche Art und Weise erklärt und in die Praxis gebracht. Wie Sie sehen werden, beinhaltet dieses Buch auch den einen oder anderen yogischen Begriff in Sanskrit; das Glossar am Ende bietet dafür verständliche Definitionen. Im Text sind diese Begriffe stets *kursiv* gesetzt. Weiters werden im Text einige englische Begriffe verwendet, um das gegenständliche Buch auch mit der Vielzahl an englischsprachiger Literatur in Bezug bringen zu können – auch diese werden kursiv dargestellt. Plakative Zitate werden weitestgehend im englischen Original angeführt, bei Bedarf findet sich die deutsche Übersetzung in der entsprechenden (nummerisch dargestellten) Fußnote auf derselben Seite. Durch die Endnoten (in Form von Buchstaben) soll dem Fundstellennachweis von Zitaten Rechnung getragen werden. Die in diesem Buch dargestellten Meditationen können auch als Download auf meiner Webseite www.whitelight.work erworben werden.

Alle in diesem Buch dargestellten Informationen, Methoden, Meditationen und andere Anregungen haben meinem eigenen Wesen dabei geholfen, mich mit der Essenz meines Inneren Buddhas und dadurch auch mit dem Leben selbst auf eine friedliche und liebevolle Art und Weise zu verbinden. Denn ein weiteres Mal gilt auch auf dieser Reise: Alles, was wir in uns selbst erkennen, verbinden und erlösen, erkennen, verbinden und erlösen wir im gleichen Atemzuge auch im Außen. Naturgemäß sind alle Darstellungen Beschreibungen meiner eigenen Wahrnehmungen, die niemals die absolute Wahrheit für sich beanspruchen können – diese absolute Wahrheit ist auf der irdischen Ebene letztlich niemals in ihrer Gesamtheit für uns greifbar. Nichtsdestotrotz sind alle Darstellungen nach bestem Wissen und Gewissen aus einer Haltung meiner persönlichen inneren Wahrheit geschrieben und sollen dadurch wertvolle Wegweiser in Richtung ebendieser Wahrheit darstellen. Die letztliche Suche nach der eigenen inneren Wahrheit und dem Weg dorthin hat jede Seele bereits vorab für sich bestimmt und darf nunmehr auch von Ihnen in voller Selbstwirksamkeit und unter

vollster Beachtung des freien menschlichen Willens auf der Ebene des irdischen Lebens gegangen werden.

Mehr gibt es an dieser Stelle nicht zu sagen. Vielmehr freue ich mich auf die gemeinsame Reise, denn jeden Weg, den wir alle (scheinbar) allein bestreiten, gehen wir auf wundervolle Art und Weise auch immer miteinander.

Hanna M. Kotrschal

TEIL I

DIE NATUR VON (BEWUSST-)SEIN UND GEWAHRSEIN

Kapitel 1

GRUNDLAGEN UND EINFÜHRUNG

„*Eno no Eno.*“²

~ Yeshua

Wenn wir uns mit der Suche des Menschen nach seinem eigenen Inneren Buddha beschäftigen, so ist dies letztlich die Suche nach bzw. der Weg in Richtung eines vollständig erwachten Bewusstseins – auch Erleuchtung genannt –, wie es uns einst schon Gauthama Buddha vor tausenden von Jahren vorgezeigt hat. Es ist dieses vollständig erwachte bewusste Sein, das zur Heilung und Erleuchtung von unseren Ebenen von Körper, Geist und Seele führt. Doch was ist nun dieses bewusste Sein des Buddhas, wie unterscheidet sich ein reines Sein von einem bewussten Sein und wie steht der Begriff des Bewusstseins damit im Zusammenhang? Sie sehen, zu Beginn dieses Buches wird es notwendig sein, den einen oder anderen Begriff erst einmal zu definieren, bevor wir in der Folge erforschen können, wie wir diese Begriffe mit Leben befüllen; oder genauer noch, mit unserem Leben befüllen. Beginnen wir daher zunächst mit der Erforschung des Begriffes von Bewusstsein.

Das Wort Bewusstsein ist – gerade im Zeitalter des kollektiven Erwachens der Menschheit – omnipräsent. Und doch finden wir nur selten einen überzeugenden Versuch, den Begriff des Bewusstseins nicht nur in seiner Tiefe zu definieren, sondern ihn vor allem auch exakt von anderen Begriffen, wie etwa dem reinen Sein, dem Gewahrsein oder gar

² In deutscher Übersetzung der altaramäischen Urfassung: „*Ich bin*“ (Jesus Christus) als Referenz für die sieben ICH-BIN-Worte Jesu.

mentalen wie sensorischen Vorgängen wie Denken, Fühlen, Spüren und Wahrnehmen, abzugrenzen (wobei der Begriff des Abgrenzens hier mit Vorsicht zu genießen ist, da es – gerade aus der Natur des Bewusstseins heraus – eine genaue Abgrenzung gar nicht geben kann; doch dazu in der Folge noch genauer im Detail).

Blickt man in die yogischen Schriften, in die Ausführungen der (Tiefen-) Psychologie, in religiöse Schriften oder gar in die Darstellungen der (Natur-)Wissenschaften, so wird man sehr rasch erkennen: Es findet sich eine Vielzahl an Andeutungen und Versuchen, den Begriff des Bewusstseins zu umschreiben; eine allumfassende Definition, die sich stets für alle weiteren Erforschungen nicht nur für dieses Buch, sondern auch darüber hinaus als Grundlage heranziehen lässt, sucht man jedoch vergebens. Auch dieses Buch wird nicht darum herumkommen, sich einer Definition von Bewusstsein zu bedienen. Doch ist auch dieser Definition stets das Verständnis zugrunde zu legen, dass es eine vollständige und allumfassende Definition von Bewusstsein gerade aus seiner Natur heraus nicht geben kann, liegt es ja gerade in der Natur des Bewusstseins, dass es einfach (bewusst) ist. **(Bewusst-)Sein ist. Es ist dieses Sein. Es ist. Punkt.**³ Und letztlich ist (Bewusst-)Sein auch alles und das Einzige, was in unserem Universum – und wohl auch darüber hinaus – seiner Natur nach stets unverändert (wenngleich in unterschiedlichen Formen) und grenzenlos existiert.

Bewusstsein entspringt – wie alles, was wir in unserem Universum vorfinden – dem reinen Sein, einem Punkt der Stille und der Leere, wenngleich auch nicht in Abgrenzung zu Lärm und Fülle. Es ist dieses reine Sein, ein Nullpunkt und damit der Anfang und das Ende von allem, was ist. Es ist dieses reine Sein, das die Grundlage und Basis unser aller Sein – und in der Folge auch unseres Bewusstseins – darstellt. Damit ist es einer universellen Definition von vornherein entzogen; allenfalls

³ Siehe dazu auch das berühmte „*Ich bin*“ oder auch „*Ich bin dieses Ich bin*“, das in der weiteren Folge noch genauer behandelt wird.

kann es umschreibend bzw. mittels Metaphern näherungsweise erklärt werden, um zugleich aber auch schon wieder an die Grenzen einer möglichen Definition zu stoßen. Doch warum liegt es in der Natur von **Bewusstsein** oder, genauer noch, zunächst dem reinen Sein, das dem **Bewusstsein** gleichsam vorangeht, dass es nicht näher umschrieben werden kann? Dies soll nach dieser kurzen Einführung in die Thematik in den nachstehenden Ausführungen genauer dargestellt werden; zuerst mittels Beispiele aus Spiritualität und Mystik (und damit aus der Ebene der Energetik) und in einem zweiten Schritt heruntergebrochen auf die irdische Komponente (und damit aus der Ebene der Materie). Zunächst betrachten wir im Detail, welche Begrifflichkeiten bzw. dahinterstehenden Strukturen sowie Raum-/Zeitkomponenten für deren Verständnis dargestellt werden müssen (eben auch in der dafür bewusst gewählten Reihenfolge), die als solche auch den Stufen der Bewusstwerdung des Menschen entsprechen:

1. **Ureinheit** (oder auch Ursprung/Urquelle, das „Nichts“, aus dem alles entsteht) – die Zahl „0“
2. Das **reine Sein** (die Geburt des Seins im Sinne der Offenbarung jener Energie, die alles Weitere hervorbringt) – die Zahl „1“
3. Die Bewusstwerdung des reinen Seins über die Trennung bzw. Dualität hin zu **Bewusstsein** – die Zahl „2“
4. **Bewusstsein** (oder Gewährsein) **über** das (eigene) **Bewusstsein** – die Zahl „3“

Wie zuvor kurz umschrieben, beginnt alles Sein in einem „Zustand“ der **Ureinheit**, repräsentiert durch die Zahl „0“. In dieser Ureinheit ist bereits alles Sein angelegt; doch (noch) ist es in seiner Erscheinung mehr ein Nichts (oder eine Leere) als existierendes Sein. Und doch ist diese Ureinheit keinesfalls leer im Sinne unseres menschlichen Verständnisses, ist in ihr ja bereits all das Sein veranlagt, das sich zu diesem Zeitpunkt allerdings bislang nicht offenbart hat. An jenem Punkt, an dem wir von einem Zeitpunkt der Offenbarung sprechen bzw. daraus resultierend über ein Davor und ein Danach, stoßen wir zugleich schon

auf die erste Schwierigkeit, die sich bei der Definition von Sein und den damit verbundenen Stufen der Bewusstwerdung ergibt. Daher ist den weiteren Ausführungen das Aufzeigen eines Grundverständnisses in Bezug auf die Wahrnehmung von (Bewusst-)Sein in Bezug auf Raum und Zeit auf eben unserer Erfahrungsebene der irdischen Ebene voranzustellen.

All unser Erleben erfährt sich in diesem Moment auf der **Raum-/Zeit-ebene** unseres irdischen Planeten, der sich – rein örtlich gesehen – in unserem Universum befindet. Sowohl **Zeit** als auch **Raum** sind irdische Formen der Wahrnehmung bzw. der Lokalisation, die für die irdische Ebene spezifisch sind, ohne dabei aber der absoluten Wahrheit zu entsprechen. Als eine irdische Realität entspringen sie der absoluten Wahrheit, können jedoch mit ihr nicht gleichgesetzt werden; sie ist – wie der Name schon sagt – eben „nur“ relativ (und damit real innerhalb unserer irdischen Realität), aber nicht absolut. Aus der absoluten Perspektive heraus betrachtet, sind sowohl Raum als auch Zeit gleichsam die „Behälter“ für die (irdische) Erfahrung; sie bilden einen Raum, um die irdische Erfahrung überhaupt erst zu ermöglichen. Aus der absoluten Wahrnehmung heraus geschieht bzw. lokalisiert sich alles Sein zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, an ebendiesem (**Null-)** **Punkt** des reinen Seins der Ureinheit. Es ist dieser Punkt, der Anfang und zugleich das Ende, der alles und zugleich das reine Nichts, der Gefäß und zugleich Inhalt allen Seins ist. Er ist jenseits von Raum und Zeit und daher auch niemals mit dem menschlichen Verstand zu erfassen, da es gerade der Verstand ist, der für seine irdische Erfahrung die Komponenten von Raum und Zeit benötigt. In der Numerologie steht dieser Punkt – und auch die Bezeichnung als „Punkt“ ist nicht wörtlich, sondern allenfalls als Metapher zu verstehen – für die „Null“ (daher oft als Nullpunkt bezeichnet). Der Nullpunkt ist ohne Worte, denn kein Wort der Welt könnte die Ureinheit beschreiben. Er ist Beginn allen Seins und gleichzeitig jener Punkt, in dem sich alles Sein auch wieder im Nichts auflöst. Er ist ein Punkt des Vakuums und der Leere, ohne aber als Raum der Leere beschrieben werden zu können, denn

auch ein Raum der Leere ist bereits zu viel der Beschreibung und Definition. Er ist der Gegenpol zur Materie, wenngleich er in keinerlei Weise ein Gegenpol zu irgendetwas ist.

Durch den Akt der Schöpfung hat sich die Ureinheit (noch jenseits von Raum und Zeit und als bloßes, noch unrealisiertes Potenzial) gleichsam einer Welle in die Schöpfung hineingeboren, hat eine Welle geschaffen, sich entfaltet und damit die Leere, das Vakuum und das Nichts in das lichtvolle Sein der Existenz erhoben. Es ist die Geburt des Lichtes, das bereits der Dunkelheit der Ureinheit innewohnt und dennoch erst durch den Akt der Schöpfung in seine Existenz geboren worden ist. Es ist dieses Licht, das als das eine Licht in alle Seinszustände und Seinsformen hineingeboren worden ist; es ist das Licht und die Energie des Lebens, ohne dabei den Tod auszuschließen. In der Numerologie wird die **Schöpfung dieses reinen Seins** mit der Zahl „1“ zum Ausdruck gebracht. Aus dem (reinen) Sein wird die Eins geboren, indem man den Anfang des Seins (und damit den Buchstaben „S“ als Symbol für die Schöpfung) an dessen Ende stellt, damit dieses „S“ am Ende der Schöpfung und damit mit Abschluss der irdischen Erfahrung wieder an den Anfang des reinen Seins zurückkehren kann.⁴ Die Eins ist somit die Geburt und die Entstehung aus der Ureinheit, der Nullpunkt ist gleichsam die Mutter bzw. der Vater, die Eins ist das Kind. Die Eins lässt Leben entstehen und fordert dazu auf, für das Leben ein(s)zustehen. Die Eins ist schon ihrer Form nach die Verbindung von Himmel und Erde und steht wie ein Pfahl in der Brandung auch am Beginn des „Ichs“ (im Englischen noch markanter als „I“). Die Schöpfung und das „Ich“ bilden zu Anbeginn der Schöpfung, gleichsam am Beginn der ersten Welle, noch das Sein als eine Eins. In der Eins ist bereits alles enthalten, jedoch noch nicht zur Gänze zum Ausdruck gebracht. Es ist bereits, doch hat sich das (irdische) Leben in ihm bzw. durch es noch nicht offenbart. Oder in anderen Worten: Das Kind wurde zwar

⁴ Vgl. in diesem Zusammenhang auch die Symbolik der *Kundalini*-Energie in der Form einer Schlange, die ebenfalls durch den Buchstaben „S“ symbolisiert werden kann.

bereits geboren, jedoch fehlt es ihm noch an der schöpferischen (sprich: irdischen) Erfahrbarkeit. Das „Ich“ ist bereits; es steht als das berühmte „Ich bin“ (oder im Englischen das „*I am*“) jedoch immer noch als reines Sein, ohne ein darüber hinaus bestehendes Erleben oder Bewusstsein.

Es ist die Kraft und Energie der **Dualität** (und damit der Zahl „2“), die durch die Kraft ebendieser Polarität und der darin enthaltenen Gegensätze den Raum des Seins eröffnet und durch das (eigene) Er-Leben mit Leben erfüllt. Es ist die Entladung aller Energie der Eins hinein in bzw. durch den Urknall, die durch die dadurch entstehende Ausdehnung die Dualität erschafft. Es ist diese Dualität mit ihrer Spannung, die die bereits in sich angelegte Energie als solche zum Ausdruck bringt, in die Welt hinein offenbart und auch nach dieser Offenbarung die Spannung zwischen Ureinheit und gelebter Schöpfung aufrecht hält. Wie ein Querbalken stemmt sich die Energie der Dualität zwischen die beiden Pole von plus und minus (oder auch männlich und weiblich); zwei Punkte, die bereits ihrer Natur nach wieder zurück in die Einheit der Urenergie bzw. zum Nullpunkt streben. Man kann es nur erahnen, welche Energie für die Aufrechterhaltung dieses Widerstandes vonnöten ist. Es ist dieser Widerstand, der die Erfahrung und die **Bewusstwerdung des Seins** gerade erst ermöglicht; ein (**Bewusst-**) **Sein**, das dem reinen Sein bereits entspringt, aber ebendiese (gefühlte) Distanz der beiden Pole benötigt, um als solche auch erlebt und damit erfahren werden zu können. Es ist die Kraft der Zwei, die wie ein Spiegel wirkt. Der Spiegel hat zwei Gesichter und doch ist es stets nur eine Wesenheit, die sich im Spiegel und dem damit verbundenen Spiel des Lebens selbst erkennt; und wir sehen, auch im Wort „Spie(ge)l“ ist der Begriff des Spiels bereits angelegt – wie wunderbar unsere Sprache oftmals bereits die Hinweise in Richtung der absoluten Wahrheit verborgen trägt und hält.

Der durch diesen Widerstand geschaffene Raum der Erfahrungsebene existiert – und eben auch wieder nicht. Auch hier ist das Prinzip bereits im Wort „existieren“ angelegt: *existere* (lat.) oder eben auf Deutsch

„sich aus dem Sein herausheben“. Die Raumdimension erhebt sich aus dem reinen Sein heraus; sie ist ein Konstrukt der Schöpfung, die auch die Zeit (und den aus ihr resultierenden Zeitfluss) erschafft. In Wahrheit geschieht alles, was wir erfahren, zur gleichen Zeit, am gleichen Ort. Doch durch das Herausheben der Schöpfung aus dem reinen Sein entstehen Zeit und Raum, so wie wir sie erleben. Wir erschaffen dadurch einen (Erfahrungs-)Raum, der für die Zwecke dieses Buches als **Raum/Zeit** bezeichnet wird.

Wie bereits erwähnt, entsteht durch das Herausheben zunächst die Dualität, die Zwei. Es gibt ein Ich und ein Du, aber für das Erleben einer Erfahrung und der damit verbundenen Selbsterkenntnis braucht es ein weiteres Element, die Bewegung oder auch eine Zeitlinie. Diese Bewegungskomponente der Zeit ist gleichsam die Zahl „Drei“. Sie ermöglicht dem Du und Ich, sich für einige Zeit gegenüberzustehen, sich im Raum zu bewegen und zu erleben und dadurch eine Erfahrung zu durchlaufen. Wir befinden uns auf unserem Planeten (noch) auf einer Ebene der dreidimensionalen Erfahrung, die eben durch die Dualität zusammen mit der Zeitkomponente zur 3-D-Ebene geworden ist.⁵

Dieser Erfahrungsraum der 3-D-Ebene ist für das irdische (Er-)Leben unabdingbar. Und doch sollten wir dabei niemals vergessen, dass alles bereits im Hier und Jetzt ist, in diesem Moment und an diesem Ort. Die Schöpfung offenbart sich in vollkommener Vollkommenheit im Hier und Jetzt in ihrer unendlichen Weite und ist gerade deswegen auch zu jedem Zeitpunkt und an jeden Ort als solche erkenn- und erfahrbar. „*The Power of Now*“, so lautet ein berühmter Buchtitel; worin die „Kraft des Jetzt“ liegt, wurde gerade eben erläutert. Durch die Schöpfung wird das reine Sein quasi in die Raum/Zeit hineingebohren, erhält dadurch ihre Ebene und ihre Dimension. Es erstreckt sich

5 Anmerkung: Der gegenwärtige Übergang der Menschheit von der 3. Dimension in die 4. und 5. Dimension bringt eine weitgehende „Lockerung“ der Raum-/Zeitkomponente, nichts desto trotz gelten alle weiteren Ausführungen in diesem Buch sowohl für die 3. als auch für die 4. und 5. Dimension.

dadurch in alle Längen-, Breiten- und Zeitbahnen, um dadurch eine Ebene der Erfahrung, der Ausdehnung, der Transzendenz des „Ich bin“ und am Ende dieser Bewusstwerdung auch wieder die Rückkehr in die Ureinheit zu ermöglichen.⁶

Im Zustand der Eins ist das reine Sein bereits geboren und auch das bewusste Sein ist bereits in diesem Sein angelegt. Dennoch erscheint uns das bewusste Sein noch einen Schritt entfernt; entfernt nicht im örtlichen Sinne, doch im Sinne seiner Erfahrbarkeit. Für die Erfahrbarkeit des Seins als Bewusstsein bedarf es des Schritts aus dem reinen Sein heraus in das Prinzip der Schöpfung (also in die Eins) und einen weiteren Schritt in die Dualität (also in die Zwei), um dieses Sein überhaupt erst als solches erleben zu können. Das reine Sein braucht sozusagen einen Spiegel, um zu sehen und zu erkennen, dass es ist. Durch die im Spiegel ermöglichte Bewegung über eine bestimmte Zeit (und der damit verbundenen Evolution) erlebt dieses reine Sein – in der Drei – eine Erfahrung seiner selbst; „es“ kann es sich selbst bewusst in seinem Da-Sein wahrnehmen und markiert damit jenen Schritt, in dem das reine Sein (durch das eigene Erleben) zum Bewusstsein wird. Inwieweit ein Wesen – in unserem Falle ein Mensch – sich in einem weiteren Schritt über dieses bewusste Erleben als reines (Bewusst-)Sein auch bewusst wird (manchmal im Deutschen als **Gewahrsein** bezeichnet oder eben die letzte Stufe der Bewusstwerdung), ist zu einem späteren Zeitpunkt noch genauer zu thematisieren. Zunächst wollen wir noch einen tieferen Blick auf das Thema des Bewusstseins werfen, wie es in unterschiedlichen Wissensgebieten umschrieben wird.

6 Um das Konstrukt der Raum/Zeit noch weiter zu erläutern: Aus absoluter Sicht gesehen, reihen sich (wenngleich dem Grundsatz der Reinkarnation folgend) unsere einzelnen Leben nicht zeitlich (bzw. örtlich) aneinander, sie geschehen alle zur selben Zeit und am gleichen Ort. Nur die Perspektive der Raum/Zeit lässt sie als erlebte Erfahrung aneinandergereiht erscheinen, um dadurch die Erfahrung der Erhebung aus dem Sein, dem Erleben der Schöpfung und die Rückkehr in die Urenergie überhaupt erst zu ermöglichen.

Eine der (von vielen) Erklärungen von Bewusstsein finden wir bereits in den heiligen Schriften hinsichtlich der Frage, wer oder was Gott bzw. die dahinterstehende Energie eigentlich ist. Als Antwort bleibt letztlich auch hier nur das Berühmte: „*Ich bin dieses Ich bin*“ (oder auch das „*Eno no eno*“, wie es im biblischen Original im Altaramäischen zum Ausdruck gebracht wird). Das „Ich bin“ als Subjekt wird hier wiederum mit dem Subjekt des „Ich bin“ selbst umschrieben. Denn würde hinter dem Subjekt ein Objekt – und somit etwas anderes als das „Ich bin“ selbst – stehen, wäre dies immer nur ein Objekt, eine Umschreibung, eine Facette, eine Ausprägung oder eine Annäherung, aber eben nie das Subjekt, das Sehende, das Bewusste in seiner allumfassenden Essenz an sich. Oder in anderen Worten zum Ausdruck gebracht: Das Objekt wäre nur in der Lage, auf einen Teil, auf eine Facette oder eben auf eine Erscheinung hinzuweisen, nie aber auf die Gesamtheit des Seins an sich. Es ist gerade dieses (Bewusst-)Sein (das in Religion und Mystik eben auch als „Gott“ umschrieben wird), das sich auch nach den biblischen Schriften in der Schöpfung und damit auch in seiner irdischen Ausprägung in unzählige Erscheinungen aufteilt, sich in diesen Facetten zum Ausdruck bringt und damit sich selbst erfährt. Da es letztlich das Sein selbst ist, das sich seines Seins bewusst wird, indem es etwa durch die Autorin dieses Buches versucht, sich selbst zu erklären, muss diese Erklärung ebenso schnell auch schon wieder an ihre Grenzen stoßen, bevor sie noch eine befriedigende Antwort gegeben hat. Es führt sich selbst in letzter Konsequenz immer wieder zurück zu sich selbst. „Ich bin das, was ich eben bin“; oder kurz: „Ich bin.“

Es ist dies das Phänomen, dass das, was sieht, vieles rund um es selbst erkennen vermag (nämlich die Objekte); und doch, ein Blick bleibt ihm stets verwehrt: der vollumfassende Blick auf sich selbst (sprich: ein Blick auf das sehende Subjekt an sich). Es ist nicht möglich, sich selbst quasi aus sich heraus zu erblicken. Allenfalls ist es möglich, das Spiegelbild seines Selbst zu erkennen, quasi als eine Spiegelung des eigenen Seins auch im Außen, ein Wahrnehmen des eigenen Wirkens, des Ausdrucks und der Ausstrahlung. Das Erkennen seiner selbst erfolgt daher immer

nur in der Form einer Annäherung und einem Erahnen, jedoch nie in einem vollkommenen Erkennen des großen Ganzen, des Subjekts an sich. Durch das Spiegelbild – das eben durch den Akt der Schöpfung hinein in die Dualität erschaffen wurde – können wir auf das Ausstrahlende schließen. Und doch sollten wir dadurch nicht auf die Idee kommen, dass das Spiegelbild ident mit dem Ursprung seines Bildes ist. Es ist eben nur ein Abbild des Ursprungs; nicht weniger, aber auch nicht mehr. Am besten lässt sich dieses Phänomen an der Physiologie des menschlichen Auges erklären. Auch das menschliche Auge kann vieles rund um sich erkennen (die Objekte), jedoch kann es niemals – quasi von innen heraus – sich selbst betrachten, nämlich das sehende Subjekt, den Augapfel an sich.

Letztlich ist es das reine Sein, dieses „Ich bin“, das sich durch die Aufteilung in eine Vielzahl von „Ich bin“ in verschiedenen Lokalisationen und Positionen heraus aus unterschiedlichen Blickwinkeln erfährt. Das reine Sein als allumfassende und grenzenlose Erscheinung hat sich in der Schöpfung nicht nur in unzählige Positionen aufgeteilt, sondern auch körperlich materialisiert. Es wird dadurch zu gelebtem Bewusstsein und erfährt sich in jeder dieser einzelnen Positionen als ebendieses „Ich bin“; aber eben immer nur zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort und aus einer bestimmten (scheinbar) getrennten Position heraus. Durch den Akt der Schöpfung wurde das (Bewusst-)Sein aus der einen Urquelle entfaltet und erstreckt, eben in unsere Raum-/Zeitdimension hier auf der Erde – und natürlich auch darüber hinaus. Sowohl Zeit als auch Raum – beide im Sinne einer ErfahrungsEbene – sind dabei nur eine irdische Variante des Seins, indem sich das Bewusstsein in einen ganz bestimmten Raum – oder genauer: in unzählige Positionen innerhalb des Raumes – zu jeweils ganz bestimmten Zeitpunkten erfährt. Aus einer höheren Dimension heraus betrachtet, sind sowohl Zeit als auch Raum lediglich Erfahrungsstrukturen und -konstrukte, die ebendiese Erfahrung des eigenen Seins ermöglichen. Es ist erst dieses Konstrukt, das die irdische Erfahrung überhaupt erst ermöglicht. Aus absoluter Sicht gesehen geschieht – wie bereits