

# Du bist bereits erleuchtet!

Aktu Satya Shin



E-Book  
Was hindert Dich daran,  
das “Erleuchtetsein”  
zu leben?

## **Du bist bereits erleuchtet!**

Osho in seiner humorvollen Weise sagte, dass du bereits erleuchtet bist und nur so tust, als seist du es nicht. Nicht nur Osho war dieser Meinung, sondern viele spirituelle Meister und Lehrer aus Ost und West sehen es genauso. Es stellt sich die Frage, wieso die meisten Menschen diese Erfahrung nicht erleben und teilen können. Dazu ist es wichtig zu verstehen, dass wir grundsätzlich das reine, erleuchtete Bewusstsein sind. Allerdings haben wir im Ausdruck dessen in unserem Leben eine Instanz dazwischen geschaltet – das Ego.

Das Ego ist nicht bereit, die Erleuchtung anzuerkennen, weil es dann als phänomenale Erscheinung entlarvt werden, und seine Macht verlieren würde. Dem entsprechend setzt es seine Macht ein, um die Trennung aufrecht zu erhalten, die sein Überleben gewährleistet. Der einfachste Weg wäre, die Rückverbindung zu unserer Urquelle, dem reinen Bewusstsein wieder herzustellen und die egohaften Energien könnten sich wandeln.

## **Was also steht der Selbstverwirklichung im Weg?**

Die Stimme des Egos als dein Verstand findet viel mehr Gehör als die gefühlsmäßigen, intuitiven Impulse aus deinem Bewusstsein. Wir wurden darauf konditioniert, unseren Gedanken bedingungslos zu glauben.

Wenn wir unsere Gedanken genauer betrachten können wir feststellen, dass sie sich um bestimmte Themen und vorwiegend in Vergangenheit und Zukunft bewegen. Es sind Themen, die das Getrenntsein aufrechterhalten. Hier einige Beispiele:

### **1. Vergleichen**

Das Ego vergleicht sich mit anderen Menschen und Situationen nach bestimmten, im Verstand hervorgerufenen Vorstellungen. Treffen die Vorstellungen als Realität nicht ein - und wann tut es das schon - kritisiert es, urteilt und beschuldigt sich selbst und andere.

### **2. Sicherheit**

Das Ego will Sicherheit über seine weitere Existenz. Die Strategie ist, Sicherheit im Leben zu schaffen, und zwar auf allen Gebieten: in der Partnerschaft, im Beruf, bei finanziellen Angelegenheiten, durch Besitz und vielem mehr.

Nachdem in diesem Universum alles der Veränderung unterliegt, beschert diese Strategie dem Ego Angst, die wiederum kompensiert werden muss. Verlustangst, Versagensangst, Angst vor Ablehnung, Existenzangst, um nur einige zu nennen. Diese latenten Ängste bewegen den Menschen ununterbrochen und es entsteht ein inneres Gefühl von Getriebensein.

### 3. **Perfektion**

Perfektion ist eine andere Strategie des Egos, die Trennung aufrecht zu erhalten. Wir alle wissen allerdings, dass es keine Perfektion in diesem Leben nicht gibt. Durch die Unvollkommenheit des Egos entstehen Schuld und Scham. Das Ego verurteilt sich heimlich selbst und gibt sich laufend die Schuld, weil es glaubt, dafür als Handelnder verantwortlich zu sein, was es getan oder versäumt hat. Es lebt in einer tiefgründigen Scham dafür, wer oder was es ist. Es sehnt sich nach Vergebung, vergibt sich aber selbst nur selten. Dadurch kann es die Fülle und Geschenke des Lebens nicht annehmen, weil es sich ihrer nicht wert fühlt. In vielen Fällen verweigert es die Fülle und den Segen, den das Leben bringen kann. Das Ego glaubt in einem Mangel-Universum zu leben und vergisst, dass es dies selbst erschaffen hat.

### 4. **Verbunden sein**

Bevor etwas verbunden sein kann, muss es getrennt sein. Das Bedürfnis des Egos nach Verbundenheit hält das Getrenntsein aufrecht. Psychologische Konzepte wie Familie, Partnerschaft, Freundeskreis und viele mehr vertiefen das Gefühl von Getrenntsein und die Polarität, die dann wieder überwunden werden soll, indem Verbundenheit entsteht. Ein Teufelskreis, der nur sehr schwer zu durchschauen und zu durchbrechen ist.

### 5. **Zeit**

Das Ego kennt nur die Wiederaufbereitung der Vergangenheit und das Fantasieren über die Zukunft. In dem Glauben, die Zukunft werde von der Vergangenheit bestimmt, erinnert es sich an angenehme Erlebnisse und möchte sie wiederholen. Schmerzhafte, vergangene Erlebnisse versucht es zu vermeiden. Es kann nicht in der Gegenwart leben. Damit ist es immer damit beschäftigt, die Kontrolle über das Leben anhand gedanklicher Vorstellungen zu behalten.

## **Wie würden sich die 5 Punkte zeigen, wenn wir aus dem reinen Bewusstsein leben?**

1. Wir sind einfach Beobachter all dieser mentalen Abläufe in unserem Verstand und können die Dinge in der Welt so sehen, wie sie wirklich sind. Damit können wir die Menschen, Dinge und Situationen so sein lassen, wie sie sich gerade zeigen oder wir können über unsere Intuition eine Erkenntnis daraus ziehen.

2. Das reine Bewusstsein ist ursprüngliches Vertrauen und braucht diese psychologischen Sicherheiten nicht. Es erfreut sich an den Veränderungen im Leben und dessen neuen Erfahrungen im menschlichen Sein.
3. Das reine Bewusstsein ist in sich vollkommen und braucht im vermeintlichen Außen nicht danach suchen. Die Handlungen entstehen aus der Vollkommenheit heraus mit dem Wissen, dass die Ergebnisse nicht abzusehen sind, weil alles durch das große Ganze geschieht. Es anerkennt, dass alles in Göttlicher Ordnung ist. Das Getriebensein weicht einer inneren tiefen Stille, die weder durch Worte noch durch Schweigen unterbrochen werden kann.
4. Das reine Bewusstsein kennt keine Trennung, nur das All-Eins-Sein. Aus diesem Gefühl heraus unterstützt es Menschen in ihren Vorhaben, ihren Heilungsprozessen und ihren Erkenntnissen zum Wohle der ganzen Menschheit.
5. Vergangenheit und Zukunft existieren im reinen Bewusstsein nicht. Es existiert nur das Hier und Jetzt, der gegenwärtige Augenblick, in dem das ganze Universum in jedem Moment geschieht. Es öffnet einen Raum jenseits von Illusion und Urteil. Dieser Raum ist immer da. Er kann aber nur im Hier und Jetzt gefunden werden, wie auch die tiefe Stille, die ich unter Punkt 3 beschrieben habe.

Wenn wir zunehmend aus diesem Raum der Stille leben wird uns klar, dass wir unsere Lebensdramen als Facette der Schöpfung selbst erschaffen haben, damit wir unsere wahre Natur wieder entdecken und unsere Potenziale immer mehr entfalten können.

### **Dein Leben ist ein Film, der Spaß machen soll und kann.**

Bist du dir bewusst, dass du es bist, der diesen Film dreht, dann hast du Spaß. Bist du dagegen in den Dramen des Films verstrickt und denkst, das Leben wird dir angetan, kann es zur Qual werden.

In Wirklichkeit gestaltest du den Film so, dass du Menschen, Dinge und Situationen anziehst, um daraus zu lernen. Sei es unbewusste, destruktive Muster zu erkennen oder heilsame Einsichten zu gewinnen, die die Evolution der Menschheit voranbringt.

Verstehst du die Welt als etwas von dir Getrenntes, kannst du sehr leicht zum Opfer der Welt und den innewohnenden Umständen werden. Du wirst dich schuldig fühlen und als Versager. Als Mensch geben wir nur ungern zu, dass wir unsere Lebensdramen selbst gestaltet haben. Es ist ein kollektives Hängen an der Rolle das hilflose Opfer zu seins.

Verantwortung für dein Leben zu übernehmen ist etwas anderes, als Schuld auf dich zu laden. Siehst du jede Erfahrung und Erkenntnis als eine Gelegenheit zu lernen und zu wachsen, bleibt kein Raum für Schuldgefühle oder deren Projektionen auf die Umwelt.

Die Erfahrungen, die du in der Welt machst, sind lediglich ein Spiegel deiner Innenwelt – deiner inneren Haltung, Erwartungen, Ansprüchen und Hoffnungen.

Es geht im Leben nicht darum, das du kriegst, was du verdienst oder nicht verdienst, sondern das Leben schenkt dir immer das, was du dir selbst zugestehst oder zu lernen hast, dir zuzugestehen.

### **Das Beobachter-Bewusstsein**

Das einzige Mittel gegen Dunkelheit, ist das Licht einzuschalten.

Das Beobachten der inneren Vorgänge, deiner Gedanken, Emotionen und Empfindungen, befähigt dich, dir der Ursachen der Bewegungen bewusst zu werden. Du gewinnst Klarheit darüber, aus welchem Grund du dir diese Situationen gewählt hast oder mit genau dem Menschen zusammentrifftst, der jetzt in dein Leben tritt oder getreten ist. Verzichte darauf, die Kontrolle zu behalten und vertraue darauf, dass alles in göttlicher Ordnung ist.

Das Beobachter-Bewusstsein bringt dich in eine neutrale Position, weg von einer negativen Haltung der Schuldzuweisung, des Klagens, des Beurteilens oder des Vermeidens, hin zu einem neutralen Ort der objektiven, wohlwollenden Betrachtung. Mitgefühl, Friede und Dankbarkeit werden dich dahin begleiten.

## Erwachen

Erwachen ist ein Verlassen der Sinneswelt, die über den Verstand definiert wird.

Das bedeutet, die bisherige Erfahrung der Welt verändert sich radikal, wenn sich die absolute Wahrnehmung des wahren Selbst offenbart. Dieser „Shift“ kann nicht willentlich herbeigeführt werden. Es ist mit dem Apfel vergleichbar, der vom Baum fällt, wenn er reif ist.

Erwachen ist ein radikaler Transformationsprozess, der die innere Verankerung mit der eigenwilligen Fixierung der Charakterstruktur löst. Damit wird die Aufmerksamkeit auf die Leere des Seins verschoben, die oft zuallererst Chaos auslösen kann, bevor es zu einer Neuordnung kommt. Der Ich-Gedanke wird entwurzelt, sodass es keine Möglichkeit gibt, Wirkungen der Lebenssituationen auf „Jemanden“ zu beziehen.

„Ich und meine Welt“ bricht in sich zusammen. Was bleibt ist die Stille der Ewigkeit.

Es ist eine innere Realisation der wahren, göttlichen Natur des Menschen, die als Grundlage von allem Existierenden die höchste Bedeutung in unserem Leben hat.

Die wahre, göttliche Natur steht jenseits des Traumes des relativen Lebens.

Und doch wirkt sie mit ihrer Energie auf das Leben ein.

Durch die Neuordnung des Körper-Geist Systems über das Nervensystem wird die Welt aus dem Zustand und der (Über) Sichtweise des wahren Selbst gesehen. Dies ist keine Erfahrung, sondern der absolute Zustand jenseits von Sein und Nicht-Sein.

Die Bäume sind Bäume, werden allerdings mit der Lebenskraft des Seins erlebt, die keine Trennung kennt. Die Menschen sind Menschen, werden allerdings mit der Lebenskraft des Seins als im Selbst erscheinend erlebt, ohne dem Gefühl des Getrennt seins.

Die Welt ist die Welt, mit allen darin vorkommenden Existenzen und wird als die eigene Projektion in uns selbst erlebt.

Alles wird wesentlich intensiver wahrgenommen als es bisher der Fall war.

Auch die Beziehungen zu Menschen, da keine Trennung als solches dazwischen steht.

Das trennende Ich wurde als Phänomen erkannt, was bleibt ist Stille und Einssein!

## **DER WEG**

Am spirituellen weglosen Weg existieren zwei grundlegende Aspekte.

### **Der erste Aspekt ist konstruktiv - die LIEBE.**

Liebe hält das Universum zusammen. Das bedeutet, sie ist das Vereinende.

Liebe können wir als Eins sein mit allem was ist erleben. Dieser Aspekt des spirituellen Nicht-Weges hat für viele Suchende eine große Bedeutung. Sie ist spürbar und erfahrbar.

Liebe ist das „Gesicht“ des wahren Selbst, der Ausdruck der Stille in der 3. und 4. Dimension des Seins.

### **Der zweite Aspekt ist destruktiv – WAHRHEIT/ Freiheit**

Man kann diesen Aspekt deshalb destruktiv nennen, weil die Wahrheit alles Unwahre zerstört. Das kann ANGST erzeugen. Die meisten Menschen haben sich ein Selbstbild erschaffen, das zur Orientierung im Leben dienen soll. Meist wird das Selbstbild zum Idealbild. Das bedeutet, es wird zu Gott erhoben. Alles, was nicht in das Selbstbild (Idealbild) passt, darf nicht sein. Damit lebt der Mensch in einer Knechtschaft einer gedanklichen Instanz und einem Fantasiebild, das zum Referenzpunkt aller Geschehnisse im Leben wird.

Das Selbstbild als gedanklich erzeugte Instanz ist nicht wirklich wahr und wird von der Wahrheit vollständig absorbiert, wenn der „Shift“ geschieht. Ohne die gewohnte Orientierung zu haben, die das Selbstbild darstellt, wird Angst vor dem Ungewissen erzeugt.

Dazu kommt die Loslösung einer weiteren Gewohnheit. Die Wahrheit kennt weder Vergangenheit noch Zukunft. Sie kennt nur den gegenwärtigen Moment, alles andere ist ein Gedankenspiel.

Das bedeutet, die gedanklich, selbsterschaffene Geschichte über die Person „Ewald“ hat keinen Nährboden mehr. Diese persönliche Geschichte ist ohne Vergangenheit und Zukunft zu einer zerplatzten Seifenblase geworden. Damit stellt sich ganz von selbst die Frage:

**„Wer bin ich wirklich?“**

An dieser Stelle möchte ich auf einen Mechanismus hinweisen, der auf dem weglosen Weg im Hintergrund des Lebens intensive Kraft hat. Es ist eine Polaritätsachse zwischen dem

**Machtanspruch des Egos** und der **Sehnsucht nach Hingabe an das wahre Selbst.**

Der Machtanspruch des Egos resultiert aus den Kräften des Überlebens des denkenden Geistes (Verstand), der Meister über die vermeintliche Person und über das Lebens sein will.

Diese Rolle will der Verstand keinesfalls abgeben. Seine Werkzeuge sind Zweifel, Angst, Widerstand, Gewohnheiten, Recht haben wollen, bewerten und verurteilen.

Viele Suchende unterliegen bewusst oder unbewusst der Sklaverei ihres Verstandes. Man kann es unter anderem daran erkennen, dass ein Widerstand gegen einen spirituellen Meister existiert, obwohl dieser nichts anderes als das Wahre Selbst ist.

Im Westen haben wir keine Tradition in Bezug auf spirituelle Meister. In der katholischen Kirche gab es diese nicht, nur „Heilig gesprochene“, und das geschah und geschieht erst nach ihrem Tod. Meist haben wir im Westen ein Bild von einem Meister der „heilig“ ist, also keine menschlichen Züge mehr hat. Dieses Bild hat mit einem spirituellen Meister wirklich nichts zu tun. Das bedeutet, wir brauchen ein wahrhaftiges Bild für diesen Begriff.

Ein spiritueller Meister ist jemand der den weglosen Weg zum Selbst bereits gegangen ist und die absolute Wahrheit realisiert hat. Er „verkörpert“ jetzt das wahre Selbst als sichtbare Realisation.

Der Meister sieht den Menschen, der zu ihm kommt, als sich selbst an, im Gegensatz des Suchenden, der ja noch in der Trennung lebt, und den Meister von sich getrennt erfährt, auch wenn die Trennung nicht wirklich real ist.

Im Osten gibt es eine Jahrhunderte alte Tradition von spirituellen Meistern, die die Aufgabe erfüllen, die Suchenden von der Unwahrheit zu befreien und damit von der Tyrannei des Verstandes. In den letzten Jahrzehnten haben sich auch im Westen spirituelle Meister etabliert, allem voran Eckhart Tolle, aber auch viele anderer (A.H. Almaas, Om C. Parkin)

### **Welches innere Bild existiert also von einem spirituellen Meister?**

Der spirituelle Weg ist ein kontinuierlicher ERKENNTNISWEG und birgt einige Fallen in sich. Eine davon sei hier angemerkt. „Es gibt nichts zu erreichen“. Der Verstand kann das nicht nehmen, weil er nur das Denken von A nach B kennt und kann. Das bedeutet, er braucht ein Verständnis für diese Aussage. Die ist, dass nichts erreicht werden kann, das bereits da ist. Wir alle sind bereits das wahre Selbst, sind bereits grundlose Glückseligkeit.

Wir haben nur Schleier darübergerlegt. Mikao Usui Sensei, der Begründer des Reikisystems, vergleicht es mit Lampenschirmen, die über das Licht übergestülpt werden.



Die Aufgabe des Suchenden ist, die Schleier (Lampenschirme) zu entfernen. Dazu ist „Innere Arbeit“ eine zielführende Praxis. An diesem Punkt kommt der spirituelle Meister ins Spiel. Er unterstützt diese Arbeit auf seine eigene, wahrhaftige Weise.

Ich hoffe, dass durch diese Betrachtung des Beispiels ein neues Bild von dem Begriff eines spirituellen Meisters entstanden ist. In der Folge möchte ich Unterschiede zwischen den Meistern anführen, die sehr hilfreich sein können.

### **Drei Arten von spirituellen Meistern**

1. **Meister, die die reine Seinslehre darstellen** – nur absolute Wahrheit

Es gibt nichts außer Bewusstsein.

Nichts ist jemals geschehen – nichts hat jemals existiert

Die relative Welt ist eine Illusion!

Illusionen müssen nicht verändert werden!

2. **Meister, die SEIN und der Mensch im Sein lehren**

Das SEIN und seine Reflexion im Menschen = Seele

Der Mensch als Kanal unpersönlicher Kräfte

Der Meister dieses Typs verfolgt 2 Ziele:

Die Erkenntnis der wahren Natur und die Menschwerdung dieser Natur

Hier geht es um Sehen, erkennen, durchdringen, auflösen, bezeugen.....

3. **Meister, die SEIN, der Mensch im Sein und die Evolutionsenergie lehren**

Selbstenthüllung und Selbstentfaltung

Es ist die Perspektive des Werdens, der Evolutionsenergie.

Die Entfaltung der vollen Potenziale.

### **Widerspricht das dem SEIN?**

KOAN: Vervollkommnung der Vollkommenheit

In der geistigen Welt können sich Einsichten vertiefen, die nicht persönliche Prozesse auslösen, sondern universelle Zusammenhänge darstellen und Entfaltungsprozesse kreieren.

Aus dem Bewusstsein in Stille - Shiva - entfaltet sich das Bewusstsein in Bewegung – Shakti! Diese Bewegung beinhaltet den Menschen in seiner Menschlichkeit, den Menschen und seine Mitmenschen. Der Mensch in der bewegten Welt als Evolution – alles fließt!

Während der persönlichen Suche floss das Werden zum SEIN.  
Nach der persönlichen Suche fließt das Werden aus dem SEIN.  
(OM C. Parkin – Buch: Spirituelle Meisterschaft)

### **Wir kommen wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück, der WAHRHEIT.**

Warum ist der Aspekt der Wahrheit des spirituellen Weges destruktiv?

Vielleicht ist auch destruktiv nicht das perfekte Wort dafür, ab es trifft es doch ein wenig. Zum einen lösen wir uns von unserem Selbstbild bis sich Stille offenbart. Unsere bisherige Orientierung wird zerstört.

Die Frage, die sich unweigerlich stellt, ist: wie lösen wir uns von unserem Selbstbild?

Die dritte und vierte Dimension unseres Seins unterliegt bestimmten Gesetzen. Eines der wesentlichen Gesetzmäßigkeiten ist Ursache und Wirkung. Es ist auch unter den Begriff Karma bekannt.

Was bedeutet dieses Gesetz in Bezug auf unser Leben und den spirituellen Weg?

Ein großer spiritueller Meister, der allgemein dem Christentum zugeordnet wird, Jesus, drückte es so aus: „Was du säst, wirst du ernten!“

Um tiefere Einblicke in dieses Prinzip zu erlangen, drehen wir es einmal um.

„Du erntest, was du säst“. Das bedeutet in Bezug auf die Wahrheit, dass wir für alles, was wir in unserem Leben ernten, also erfahren, selbst verantwortlich sind.

Genau das zerstört unser bisheriges Funktionsmodell der Welt. Wir haben viele Aspekte gefunden, die Schuld und damit verantwortlich für unsere Lebenssituation sind, wie z.B. andere Menschen, gewisse traumatische Ereignisse, die Erziehung unserer Eltern, die Gesellschaft und vieles mehr.

Aus dieser Sicht „Du erntest, was du säst“ können wir nur bei uns selbst die Ursache finden, und zwar für alles! In Wirklichkeit gibt es auch keinen Gott, der für all das verantwortlich sein kann. Gott aus spiritueller Sicht (nicht aus religiöser Sicht) ist das Absolute, weder Sein noch Nicht-Sein. Alles geschieht über unsere Absichten der Handlungen.

### **Aus dieser Sicht ist die Welt unsere eigene Projektion!**

An diesem Punkt können wir das Konzept der Matrix anwenden. Alles, was wir in die Matrix einbringen, wird uns zurückgespiegelt - Ursache und Wirkung.

Die Auflösung des Selbstbildes hat also mit dem Verlassen der persönlichen Matrix zu tun.

Das bedeutet, über die bisherigen Gedanken, Konzepte und Überzeugungen hinaus zu wachsen, um die Ur-Matrix, unser ICH BIN jenseits unseres Körper-Geist System, zu realisieren. Viele benennen das den Sterbeprozess des phänomenalen Egos.

Wir werden mit einer höheren Instanz konfrontiert, sei es ein physischer Meister oder die innere Wahrheit selbst, die unsere bisherige Autorität zum Einsturz bringt. Die Wirkung davon kann das Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit und sich ausgeliefert fühlen sein. Es ist ein radikaler Umbruch der Autoritäten im inneren System.

### **Mit dem Begriff Autorität kommt auch gleich die Kontrolle mit ins Spiel.**

Wir lassen uns nicht gerne von „anderen“ Autoritäten bestimmen, weil wir dabei die Kontrolle verlieren könnten. Haben wir denn wirklich Kontrolle?

### **Sehen wir uns einmal ein Leben eines „normalen Menschen“ an.**

Dieser Mensch agiert und reagiert ausschließlich über seine Programme, die sich im Lauf der Zeit über die eigenen Erfahrungen und übernommene, gesellschaftliche Konzepte etabliert haben. Dieser Ablauf kommt aus dem Unterbewusstsein und führt dazu, dass der Mensch glaubt, dies sei sein eigener Wille. Erst dann, wenn er versucht ein bestimmtes Verhaltensmuster zu verändern (z.B. zu Rauchen aufzuhören), erkennt er, dass er keine Kontrolle darüber hat. Machen wir uns bewusst, was wissenschaftlich belegt ist, nämlich, dass der Mensch sich nur maximal 15% seines Tuns bewusst ist, 85% unseres Tuns laufen über eine Art Autopiloten. Daran sehen wir das Ausmaß der unbewussten Anteile im Leben. Welche Kontrolle haben wir wirklich? Wie stark können wir unseren Willen wirklich einsetzen?

Solange der Verstand und das Unterbewusstsein das Sagen haben, werden wir in der persönlichen Matrix gefangene sein. Wir glauben Kontrolle zu haben, ohne zu bemerken, dass das eine Illusion ist.

Zum anderen sehen wir, je bewusster wir werden, dass das, was wir glauben zu wollen in unserem Alltag eine Diskrepanz hervorruft. Zum Beispiel wollen wir frei sein und glauben weiter unserem Verstand und nähren unsere persönliche Matrix.

Wir wollen zu unserer wahren Natur erwachen und richten unsere Aufmerksamkeit die meiste Zeit des Tages nach außen. Beziehungen und Verbundenheit zu bestimmten Menschen in unserem Leben haben große Bedeutung, obwohl wir bereits wissen, dass sich dahinter unser Ego verbirgt. Es will Jemand sein, will Bedeutung haben, will verbunden sein.

Die Wahrheit zerstört unsere sinn-hafte Welt, denn sie hat die Absicht, uns frei von Anhaftungen zu machen. Die sinn-hafte Welt will immer einen Nutzen für sich haben, vor allem Anerkennung. Sie ist ein grundlegender Beitrag für das Wertgefühl im Menschen im persönlichen Sein. In diesem Zusammenhang können wir auch erkennen, wie wir Widerstand gegen unsere dunklen Seiten haben, die sicher nicht, so meinen wir, die Anerkennung der anderen nach sich ziehen würden. Wir meiden Personen, die uns die Anerkennung verwehren und suchen die Gesellschaft von jenen, wo wir sicher sein können, Anerkennung zu erfahren.

### **Was bedeutet das im Zusammenhang verbindlich mit einem spirituellen Meister zu sein?**

Würde uns der spirituelle Meister seine Anerkennung schenken, würde sich etwas verändern in unserem Innenleben? Würde der Verstand aufgeben, weil er einsieht, dass jetzt ein anderer Meister am Werke ist? Was würde sich wirklich verändern, wenn uns der Meister immer nur Anerkennung vermitteln würde, welche wir dann gleich auch als Liebe definieren könnten?

Das Funktionsmodell der Welt würde das Gleiche bleiben. Wir übergeben dem Außen die Verantwortung; wir belassen das Selbstbild, wie es ist; wir sind weiterhin der Tyrannei unseres Verstandes ausgesetzt; wir agieren aus dem Unterbewusstsein, ohne es zu wissen; wir nähern uns nicht der Hingabe an das Selbst, sondern leben weiter unser egohaftes Sein. Meist nur dann, im Beisein des spirituellen Meisters und seiner Anerkennung, fühlen wir uns angenommen und glücklich.

### **Anerkennung zu verteilen ist nicht die Aufgabe des spirituellen Meisters!**

Ein wahrer spiritueller Meister leert uns. Wir verlieren all das, was wir angesammelt haben, all das, was nicht der Wahrheit entspricht. Das Göttliche kann sich nur in einem leeren Gefäß ergießen. Der „Shift“ kann geschehen, wenn keine Anhaftungen mehr vorhanden sind. Solange die Trennung noch aufrechterhalten wird, auch wenn sie nur scheinbar ist, braucht es eine größere Autorität als der eigene Verstand, braucht es eine größere Kraft, um über die Programme hinaus zu wachsen.

Das ist der Aspekt der Wahrheit, der die unangenehme Seite des spirituellen Weges ist. Natürlich gibt es nicht die beiden Aspekte von konstruktiv und destruktiv, aber sie helfen als Konzept, tiefer zu verstehen, was ein spiritueller Weg beinhaltet.

### **Noch einmal zurück zum Aspekt der Liebe!**

Liebe als reinste Form des Seins kann hauptsächlich nur dann erlebt werden, wenn Selbsterkenntnis geschehen ist, obwohl es Ausnahmen gibt.

Liebe ohne Selbsterkenntnis kann viele Facetten haben, von geliebt werden wollen bis hin zur romantischen Liebe.

Nur die Liebe als Grundlage des spirituellen Weges zu machen, birgt die Gefahr der Schein-Heiligkeit in sich. Es ist nicht immer so, kann jedoch sein. Om C. Parin sagt dazu:

**„Der Weg des Frommen!“**

Im Egohaften haben wir es bereits auf einer bestimmten Ebene mit der **Schein-Heiligkeit** zu tun. **Sehen wir uns die Schichten des Egos an:**

Das Grundkonzept der hier angeführten Schichten beruht in den ersten drei Ebenen auf Sigmund Freud.

1. **Die Triebkräfte** – sie dienen dem physischen Überleben (Sex, Essen, Wohnen usw.)
2. **Das Ich (Selbstbild)** - dient dem geistigen Überleben, Jemand sein, verbunden sein, sicher sein
3. **Das Über Ich** – dient der Kontrolle der unteren beiden Ebenen, Sitz des Richters, Sitz vom Schuld- und Strafprinzip
4. **Super Ich** (Spirituelle Meister benennen diese Ebene unterschiedlich)  
Kontakte mit Engel, ausgestiegenen Meistern, spirituelle Führer  
Stimmen hören von Gottheiten, alles ist Liebe, ich bin alles, ich bin eins als mentale Erkenntnis, Hellsichtigkeit, Hellföhligkeit, so wie das mentale Konzept der Konzeptlosigkeit
5. **Der Beobachter** – letzte Ebene der Egohaftigkeit  
beobachten der Gedanken, Emotionen, Energien und Situationen, ohne zu bewerten oder zu verurteilen

Die relevante, spirituelle Sadhana (Praxis) auf dem spirituellen Weg ist, solange die scheinbare Trennung existiert, **der Beobachter zu sein**. Alle vorherigen Siddhis (Fähigkeiten wie Hellsichtigkeit) auf Ebene vier bergen die Gefahr, in ihnen stecken zu bleiben und damit einen pseudo-spirituellen Glanz des Ichs zu erlangen. Auch hier geht es um Anerkennung, um Ruhm und Bedeutung. Auf dieser Ebene versteckt sich das HABEN WOLLEN in einer sehr subtilen Form und ist meist, ohne einem Meister, kaum aufzuspüren.

**Wir dürfen das Bild des Meisters neu, oder überhaupt einmal definieren.**

Ein spiritueller Meister ist kein Heiliger, sondern das wahre Selbst in physischer Form, welches die Schleier (Lampenschirme), die über dem Selbst gelegt wurden, lüftet. Dieser Prozess ist nicht immer angenehm für den Suchenden und bedarf eines authentischen Meisters, ohne einer bestimmten Vorstellung des Suchenden.

**Dazu braucht es eine verbindliche Entscheidung für den Meister.**

Der Meister ist sowohl Heilmittel als auch Gift. Das Gift ist jene Kraft, die die dunkle Seite des Schülers transzendiert (Homöopathie). Die klare Entscheidung für den Meister bringt meist zu Beginn das Gefühl von „ausgeliefert sein“ an die Oberfläche. Mit der Zeit verändert es sich in eine Liebe zur Wahrheit.

**Eines sei noch gesagt: der spirituelle Weg endet nie.**

Es geht nicht um ein Ziel zu erreichen, sondern um das Gehen des weglosen Weges, welches gleichzeitig die Realisierung des wahren Selbst auf allen Ebenen ist und die Entfaltung der innewohnenden Potentiale. Hier wird deutlich, welchen der angeführten Meister im oberen Teil ich selbst angehöre.

**Gibt es ein Selbstgefühl am spirituellen Weg?**

Zum Unterschied von einem Selbstwertgefühl, das dem Ego anhaftet, ist der Ausdruck des reinen Seins die Erfahrung von Frieden, Freude, Freiheit, Liebe und Vertrauen. Ich nenne es das Selbstgefühl des Nicht-Selbst. Es ist der Ausdruck des wahren Selbst, die Essenz des Seins. Das wahre Selbst selbst ist reines Gewahrsein und in sich selbst leer und still.

**Aus den Essenzen entsteht ein Geist, der in sich Harmonie und Eins sein trägt.**

Der Essenz-Geist wirkt in unser Energiesystem, unseren Körper und in unser Leben als Heilkraft und hebt das ganze Sein in eine höhere Schwingungsfrequenz.

### **Leben aus der Non-Dualität!**

Ich werde immer wieder gefragt, wie das geht, dass man dauerhaft aus der Non-Dualität lebt, wie man dauerhaft aus dem ICH BIN heraus leben kann. Das ist eine ganze wichtige Frage.

### **Ich glaube, dass man dazu einiges verstehen darf!**

Angst, Widerstand und Begehren trennen uns von der Ganzheit, die aus einem Mangelbewusstsein entstehen. Das Mangelbewusstsein wiederum erschafft sich durch den Glauben an die Trennung von der Ganzheit, der Göttlichen Quelle.

Wenn unser Geist auf Angst, Widerstand und Begehren ausgerichtet ist, also auf Mangel, dann trennt er sich von seiner Quelle, von seiner Heimat. Das bedeutet, es geschieht eine Identifikation des Geistes mit einem separierten, künstlich geschaffenen Ich und dessen Ängsten, Widerständen und Begehren.

Solange die Identifikation mit diesen Energien nicht geschieht, obwohl sie da sind, bleiben wir bewusst wir selbst. Geschieht jedoch diese Identifikation mit den erscheinenden Energien, geschieht die Trennung und wir fühlen uns auch so. Aus diesem Getrennt sein heraus entsteht ein minderes Wertgefühl (Mangel) und das Verlangen, wieder Wert zu bekommen, in dem man jemand bestimmter und wertvoller sein möchte und ein Selbstbild erschafft, dessen Werte das Leben zu bestimmen beginnt. Das ist der Anfang des Teufelskreises, in dem die meisten Menschen leben.

Wird das Gefühl des Getrennt seins und dessen Auswirkungen bewusst erkannt, will man wieder zurück zur Quelle, was wiederum ein Habenwollen ist und deshalb nicht funktioniert. Grundsätzlich geht es um das Erkennen des Widerstandes, der Angst oder des Begehrens, und diese Erscheinungen fallen zu lassen (loszulassen), was dem Aufgeben der Identifikation gleichkommt und sich dem hinzugeben, was dann bleibt bis vollkommene Stille einkehrt. Es kann sich auch Fülle zeigen, denn die Dimension der Non-Dualität ist reine Fülle, wie auch unser Universum. (Wir leben in einem Fülle-Universum, nicht in einem Mangel-Universum, wie viele glauben wollen)

Ein weiterer Schritt kann sein, nachdem wir wieder bewusst das ICH BIN sind, genauer hinzuschauen und heraus zu finden, was die Ursache des Widerstandes, des Begehrens oder der Angst ist. Das bedeutet aber nicht gleichzeitig, den Erscheinungen von Widerstand, Begehren und Angst Energie zu geben, wie viele glauben, sondern tiefer nach den Ursachen zu forschen.

**Wovor genau habe ich Angst?**

**Wogegen richtet sich mein Widerstand?**

**Was will ich mit meinem Begehren erreichen?**

Diese Hinterfragung nach der Ursache dient der Bewusstheit über unseren Geist und unsere Energien, damit wir sie, wenn wir das möchten, auch transformieren können und die Schleier sich immer mehr lüften und wir immer klarer (mit dem Herzen) sehen können.

Begehren, Angst und Widerstand sind Energieformen der Polarität. Jeder dieser Formen hat einen Gegenpool und bindet uns an die polare Ebene. Wenn sich der Geist in die Polarität begibt und sich damit identifiziert, geschieht eine scheinbare Trennung von unserem ursprünglichen, non-dualen Sein. Wir erfahren jetzt die Auswirkungen der Energieformen von Begehren, Angst, Widerstand und dem Mangelbewusstsein.

Wir als reines Bewusstsein sind davon unberührt (Buddhistische Weisheit: Noch niemals hat ein Buddha die Welt betreten), sondern das Bewusstsein wird überdeckt mit der gedanklichen und emotionalen Identifikation und meist mit einem autobiografischen Ich, welches aus Mangelbewusstsein besteht. (Wenn das autobiografische Ich aus Mangelbewusstsein besteht, kann es dann jemals wirklich erfüllt sein?)

Diese gedanklichen und emotionalen Überdeckungen sind zu vergleichen mit Wolken am Himmel, die scheinbar die Sonne am Himmel verschwinden lassen. In Wahrheit ist die Sonne immer da, nur überdeckt. Ein anderes Beispiel dafür ist der Vergleich mit dem Ozean und den Wellen. Geschieht eine Identifikation mit der Welle, scheint es, dass es nur die Welle gibt, bis wieder bewusst wird, dass die Welle der Ozean ist.

Wesentlich ist, wenn wir dauerhaft aus dem reinen Bewusstsein der Ganzheit leben möchten, dass wir bemerken, wenn Begehren, Widerstand und Angst auftauchen. Dazu braucht es eine tiefe Achtsamkeit und das Unterscheidungsvermögen von Wahrheit und Erscheinung. Das Unterscheidungsvermögen: **was bin ich wahrhaftig und was erscheint in mir.**

Bei vielen spirituell Suchenden geschieht in dem Moment, wo die Erscheinung auftritt, bereits eine Identifikation damit und sie glauben, die Angst, der Widerstand oder das Begehren wahrhaftig zu sein. Es geschieht also eine irrtümliche Identifikation mit den Erscheinungen, die den Geist von der Ganzheit unseres Seins trennt. Die Folge davon ist, ein Nachlaufen von Begehren, Vermeidung von Angst und weghaben wollen des Widerstandes.



Es entsteht ein anhaltendes „Getrieben sein“, Unruhe und Unzufriedenheit. All das kann uns zeigen, dass wir uns irrtümlich mit den Erscheinungen identifiziert haben, wenn wir es wahrnehmen.

Also, wie funktioniert es, dauerhaft in und aus der non-dualen Ganzheit, unserer wahren Natur leben können?

**Darauf gibt es eine einfache Antwort: Erwache in dein non-duales Seins!**

Nachdem das Erwachen nicht bewusst und mit eigenem Willen geschehen kann, stellt sich die Frage, was kannst du tun?

Oft kommt auf diese Frage die Antwort: „Du kannst nichts tun!“

In dieser Antwort steckt, wenn sie nicht wirklich verstanden wird, ein Missverständnis.

Es gibt nichts dazu zu tun, um das zu sein, was du wirklich bist, DENN du bist es bereits. Was möchtest du dafür tun, um das zu sein, was du schon bist?

Das, was du wirklich tun kannst ist im ersten Schritt zu erkennen, was du wirklich bist, nämlich reines Bewusstsein, auch wenn es nur für einen Moment ist und nicht lange anhält, und die Schleier sich wieder über deiner wahren Natur legen. Was du tun kannst ist, achtsam zu sein, um die Schleier zu bemerken und sie immer mehr aufzulösen. Drei wesentliche Schleier sind Angst, Begehren und Widerstand, wie bereits besprochen.

Wir können mit Achtsamkeit beobachten, was in uns auftaucht, welche Bewegungen unser Geist praktiziert. Wenn wir annehmen, dass alle Bewegungen im Geist auf Angst, Widerstand und Begehren beruhen, erscheint uns diese Aufgabe nicht mehr so schwer. Je mehr wir diese Bewegungen durchschauen und auch die Ursache der Bewegungen herausfinden, desto weniger werden wir von diesen Erscheinungen eingefangen und identifizieren uns damit.

Geschieht die Identifizierung doch, können wir wieder loslassen, nachdem wir es bemerkt haben und geben uns dem hin, was dann bleibt! Wenn sich nicht einige Erscheinungen überlagert haben, bleibt der unendliche Raum übrig, dem wir uns dann hingeben können, uns sogar darin verlieren können, um ein körperloser Niemand, ein Nichts im nirgendwo der Zeitlosigkeit zu sein, wie es Dr. Joe Dispenza auszudrücken pflegt.

Können wir uns nicht unserer wahren Natur hingeben, was vorkommen soll, zeigt es uns, wo wir noch anhaften, wenn wir genauer hinschauen. Es zeigt uns, wo wir nicht loslassen können, wo wir Widerstand haben, wo wir Angst haben und etwas anderes haben wollen, als gerade ist. (z.B. „da muss doch Liebe sein“)

Es zeigt uns, in welchen Polaritäten wir mit unserem Geist festhängen und wie wir uns immer wieder von dem Einssein trennen, das ja beständig da ist. Wir ignorieren unseren non-dualen Ursprung. Man könnte auch sagen, mit Arroganz und ohne jegliche Rücksichtnahme auf unser Leben, leben wir unser autobiografisches Ich.

Wir verwechseln den Film in unserem Kopf **über** das Leben mit dem wirklichen Leben, das in uns entweder als Ich-Haftigkeit oder als essenzielles Sein stattfindet und auf der Leinwand des Lebens zum Ausdruck kommt.

Mit Essenziellem Sein meine ich, dass Essenzen wie Friede, Freude, Liebe, Freiheit, Glückseligkeit und einige mehr gelebt werden können, die keine äußeren Situationen brauchen, um da zu sein. Der Urgrund der Essenzebene ist absolute, unendliche Stille, unser wahres Selbst. In manchen spirituellen Traditionen wird das wahre Selbst auch als Nicht-Selbst oder Nicht-Ich definiert, weil kein begrenztes Ich oder Selbst auffindbar ist. Genauso kann ich aber auch zur unendlichen Stille „Wahres Selbst“ sagen, wie ich es meist tue.

Das Anhaften an der polaren Ebene des Seins wird von einem Kontrollmechanismus gesteuert, der den Zweck verfolgt, das autobiografische Ich und das erschaffene Selbstbild aufrecht zu erhalten. Wir gehen wieder von den drei Energien Angst, Widerstand und Begehren aus und können erkennen, welchen Sinn sie in diesem Zusammenhang erfüllen.

Der *Kontrollmechanismus* und dessen Machtstreben will Angst vermeiden, weil die Sicherheit den Status Quo aufrechterhalten zu können verloren gehen könnte. Wir könnten in das Unbekannte fallen.

Widerstand ist eine *Kontrollfunktion*, die eigenen Konzepte über sich selbst und die Welt weiter erhalten zu können und sie werden verteidigt und gerechtfertigt. Auch hier zeigt sich die Angst vor dem Unbekannten. Wer bin ich ohne meine Konzepte (Geschichte) und dem vertrauten Ich-Gefühl?

Begehren ist die aktive Aufrechterhaltung der eigenen Welt und des Selbstbildes.

Begehren will das haben, was man glaubt, unbedingt zu brauchen, damit die Autobiografie zu einem Happy End kommt. Hier setzt der *Kontrollmechanismus* ein, um zu gewährleisten, dass es der richtige Weg ist.

Der Kontrollmechanismus verbirgt sich hinter vielen Lebensaspekten und bleibt unbewusst, wenn wir nicht genau hinschauen. Hinter einem „Verstehen wollen“ (Begehren) versteckt sich oft

die Motivation der Sinnhaftigkeit, um zu *kontrollieren*, ob das, was sich gerade zeigt, auch Sinn macht für die autobiografische Geschichte.

„Wertgeschätzt“ werden als weiteres Beispiel, in unserer westlichen Gesellschaft eine Grundlage des Lebens, zielt darauf ab, den eigenen Selbstwert zu überprüfen und zu *kontrollieren*. Sehr beliebt ist die *Kontrolle* über die eigenen Emotionen, denn sie sollen in das Selbstbild passen. Auch Ansichten und Überzeugungen unterliegen der *Kontrolle*, um sich sicher und wertvoll zu fühlen.

Viele Menschen meinen, sie könnten ihr Leben in der Zukunft *kontrollieren*. Sie nehmen bestimmte Erlebnisse aus der Vergangenheit und projizieren sie in die Zukunft als Vorstellungsbild, was sein darf und was nicht sein darf. Es geht um die Sicherheit des Fortbestands des autobiografischen Ich und seiner Geschichte.

Wie ich schon angeführt habe, hält uns der *Kontrollmechanismus* in der Polarität gefangen. Dahinter steht unser Machtstreben zu beweisen, dass wir das Leben meistern und glücklich sein können und zwar als eine Instanz - und das ist das Paradoxe daran - des autobiografischen, gedanklichen Ich, welches eigentlich nicht wirklich existiert. Der *Kontrollmechanismus* und das *Machtstreben* sollen dem gedanklichen Ich eine Existenzberechtigung geben.

Das Gegenmittel für den Kontrollmechanismus ist Hingabe und Vertrauen.

Das Gegenmittel für das Machtstreben ist die Erkenntnis, wer oder was wirklich handelt.

In beiden Fällen geht die Existenzberechtigung für das gedankliche Ich verloren und es gilt über die Angst vor dem Unbekannten hinaus zu wachsen. Das ist meist der schwierigste Teil auf dem spirituellen Pfad.

*Hingabe* ist ein wesentlicher Bestandteil unserer spirituellen Praxis im Leben.

*Hingabe* an das, was durch die Lebenssituationen in uns hervorgerufen wird und es nicht abzuwehren oder davon zu laufen. *Hingabe* an den unendlichen Raum des gegenwärtigen Moments, der uns tiefer in unsere wahre Natur führen kann. *Hingabe* an die kosmischen Energien, die für die Anhebung unserer gesamten Schwingungsfrequenz sorgen.

*Hingabe* an unseren Meister, der uns dabei unterstützt, das vergängliche vom Wahren zu unterscheiden.

Ganz wesentlich ist auch das Gewahrsein über die unterschiedlichen Schwingungsfrequenzen unseres Seins. Die Energie einer Angst schwingt völlig anders als die Energiefrequenz des Urvertrauens. Begehren schwingt völlig anders als die Gelassenheit des Herzens.

Die Polaritätsebene schwingt völlig anders als die non-duale Dimension des Seins. Wir dürfen uns darüber bewusst sein, dass wir erstens in einem Schwingungsuniversum leben und zweitens, dass dieses Schwingungsuniversum aus einer sehr klar definierten Hierarchie und damit einer kosmischen Ordnung besteht.

Das bedeutet, wie wir uns fühlen hängt davon ab, in welcher Schwingungsfrequenz wir uns gerade bewegen. Wir haben auch die Entscheidung, in welcher Schwingungsfrequenz wir leben wollen, solange wir nicht in der Polarität verhaftet sind.

Der freie Wille existiert nicht in der Polarität, weil wir auf dieser Ebene fast immer (85%) den geistigen Programmen unterliegen und ihnen folgen. In der non-dualen Dimension haben wir als Bewusstsein mit einem freien Geist den freien Willen zur Verfügung, der uns als göttliches Wesen innewohnt. Wir können mit unserem Willen keine Situationen in der Welt gestalten, sondern wir können bestimmen, wie wir die Situationen erleben, aus einer tiefen Gelassenheit, einem Frieden heraus oder aus einem Mangelbewusstsein, Angst, Widerstand und Begehren.

Die Lebensenergie, die sich aus der ursprünglichen Quelle gebiert und das ganze Universum schöpft, inklusiv unserer Existenz, richtet sich in ihrem Ausdruck nach den Schwingungsfrequenzen, die in diesem Moment als Realität wahrgenommen werden (Energie folgt der Aufmerksamkeit).

Das bedeutet das, was wir in diesem Moment für Realität halten, ganz gleich, ob es uns selbst betrifft oder unsere Welt, wird sich ausdrücken. (Die Welt ist, wofür du sie hältst! – Kahuna Weisheit)

Entscheide ich mich als reines Bewusstsein mit meinem Geist für die Schwingung Friede, wird sich das genauso ausdrücken. Bin ich mit meinem Geist in der Polarität verhaftet, kommen immer wieder die gleichen Programme zum Ausdruck, bis wir sie korrigieren oder auflösen. Welch Genialität steckt da dahinter!!!

Ist unsere Aufmerksamkeit nach außen gerichtet, auf uns bekannte und vielleicht geliebte Menschen, auf allerlei Orte und Dinge (wie das Smartphone) können wir uns ganz leicht in den äußeren Energien verlieren, solange der Shift, also das Erwachen, noch nicht geschehen ist. Eine große Hilfe ist es, die Aufmerksamkeit wieder zurück zu uns selbst zu lenken, auf das was wir den unendlichen Raum nennen.

Es dauert einige Zeit, bei jedem unterschiedlich lang, bis die Aufmerksamkeit, sprich der Geist sich an die neue Orientierung nach innen gewöhnt. Am besten ist es, einfach Beobachter des Geschehens in der Welt zu sein und Widerstände, Begehren und Ängste zu erkennen und NICHT zu füttern, sprich sich nicht zu identifizieren. Füttern wir auf diese Energie, geht unsere Aufmerksamkeit wieder nach außen und wir können ganz leicht von unserem Verstand mit seiner autobiografischen Geschichte in der Zeit gefangen und vereinnahmt werden.

Übe dich immer wieder darin, dich auf dein ICH BIN auszurichten, auf dein essenzielles Selbst, ganz gleich, was sich gerade in deiner Lebenssituation zeigt. In der Meditation ist es für viele einfach. Im täglichen Leben, um das es ja schlussendlich geht, braucht es eine klare Ausrichtung auf das ICH BIN für diese Zeit, bis Erwachen geschieht. Lebst du so, wie ich es hier angeführt habe, indem du einfach Beobachter bist, so oft wie möglich der unendliche Raum bist und auf die Energie von Widerstand, Begehren und Angst nicht mehr aufspringst, fühlt es sich an, als ob du bereits im Paradies leben würdest.

Damit nimmt der anfangs starke Wunsch nach Erwachen ab oder löst sich vollständig auf. Das ist eine gute Ausgangslage, damit das Erwachen auch wirklich geschehen kann.

### **Noch ein paar Zeilen zum besseren Verständnis des sogenannten Erwachens!**

Das wahre Selbst (Nicht-Selbst) ist absolute Stille und bedingungslose Hingabe. Sobald dein Geist immer stiller wird, Begehren, Angst und Widerstand keinen Platz mehr in ihm finden (weil höhere Schwingung), beginnt ein Sog von innen, der von der Stille ausgeht und den Geist in sich absorbiert (aufsaugt). Oft geschieht das Aufsaugen nicht in einem einzigen Vorgang, wie es bei mir der Fall war, sondern in gewissen Abständen, je nachdem, wie das Stillsein gelebt wird. Durch den inneren Sog des wahren Selbst geschieht ein Shift in die non-duale Dimension und wenn der Sog stark genug ist und der Geist bereits frei von Anhaftungen, löst sich die Identität mit deinem Wertgefühl, dem autobiografischen, gedanklichen Ich und dem dazu gehörigen Mangelbewusstsein völlig auf.

Bis dieser Shift (Erwachen) geschieht, macht es Sinn, dem Wertgefühl immer weniger bis gar keine Bedeutung mehr zu geben, damit das „Sterben“ einfach von der Hand geht ;-) – sonst bleibt es ein hin und her im scheinbaren Auflösungsprozess und wird anstrengend.

Auch ist es eine Frage deiner Hingabefähigkeit, ob dieser Prozess einfach wird oder nicht. Solange du dein Machtstreben und dein Selbstbild nicht wirklich aufgeben und Vertrauen entwickelt hast, kannst du dich dem Sog nicht wirklich hingeben. Deshalb ist die Vorarbeit für den Shift auch die Hingabefähigkeit zu vertiefen und empfänglich zu sein für die tieferen

(höheren, je nach Sichtweise) Energien und Dimensionen des Seins. Dankbarkeit hilft dabei, Empfänglichkeit zu üben.

Nach dem Shift in die non-duale Dimension geht es hauptsächlich darum, was du für das Kollektiv der Menschheit einbringen kannst. Natürlich auch darum, übrig gebliebene Begehrens- und Angstsamen zu verbrennen. Das ist allerdings unsagbar leichter als vor dem Shift. Du kannst entscheiden, wie du mit dem Begehren oder der Angst umgehen möchtest.

Dein Wirken und deine Handlungen in der Welt sind nicht mehr darauf ausgerichtet, um z.B. Freude zu erleben, sondern das Wirken entsteht aus der Freude heraus. So kann es auch sein, dass du deine Lebensvision entdeckst, die in dir seit deiner körperlichen Geburt angelegt ist und verwirklicht werden möchte.

Wir erleben uns als Schöpfer unseres Lebens. Nicht indem wir uns alles schaffen können was wir wollen, sondern in dem wir Essenzen in unserem Leben manifestieren, wie Glückseligkeit. Eine Essenz die sich dann in allen Situationen, die entstehen, im Geist und im Körper verwirklichen kann.

Es ist ein Leben im Gefühl von völliger Freiheit, unabhängig von den äußeren Umständen, die sich gerade zeigen. **Wir erfüllen uns selbst in uns selbst.**