

Lexikon

Author : Spax

Date : 1. April 2015

Hier sind ein paar zentrale Begriffe aufgelistet, die ich in meinen Texten verwende. Manche Begriffe haben bei mir spezielle Bedeutungen (z.B. "Bewußtsein"), andere sind eigene Wortschöpfungen (z.B. „Kopfgedanken“). Daher habe ich eine Liste zusammengestellt. Ich hoffe, ihr findet alles, was ihr sucht – falls nicht, schreibt mir gerne eine Mail.

Da viele Begriffe, die wir allgemein in unserem Sprachgebrauch benutzen, recht unterschiedliche Interpretationen erfahren haben, hat sich die Verwendung meiner eigenen Begrifflichkeiten entwickelt. In dem Bemühen, zum Ausdruck zu bringen, welches meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse sind, entstanden neue „Definitionen“ oder eine spezifische Verwendung der Begrifflichkeiten. Diese Deutungen enthalten für mich eine größere Klarheit für das, was ich mitteilen möchte. Weil viele Begriffe (wie z.B. „Bewußtsein“ oder „Höheres Selbst“) von unterschiedlichen Leuten unterschiedlich gehandhabt werden, habe ich mich bemüht, den Kontext und die Inhaltsaussage meiner eigenen Verwendung und Definition hier zu beschreiben.

3D → siehe [Dichte](#)

3D-Bewußtsein → siehe [Bewußtsein: Tagesbewußtsein](#)

4D → siehe [Dichte](#)

4D-Bewußtsein → siehe [Bewußtsein: transzendiertes Bewußtsein](#)

Alles-was-Ist → siehe [Bewußtsein: Gesamtbewußtsein](#)

Alltagsbewußtsein → siehe [Bewußtsein: Tagesbewußtsein](#)

Aufmerksamkeit → siehe [Fokus](#)

Aufwachen, aufgewacht (→ siehe auch [Erleuchtung](#))

Als „Aufwachen“ bezeichne ich die Transformation des [Alltagsbewußtseins](#) über das Duale hinaus mit einem Erleben der Verbundenheit mit Allem-was-Ist. Ein schöner Begriff hierfür findet sich auch bei den [Zauberern](#), die sagen, man müsse „die Welt anhalten“. Es ist nicht möglich, dieses Erleben wirklich in verstehbare Worte zu fassen, denn ein Hauptaspekt des Aufwachens besteht darin, daß der herkömmliche Denkprozeß ausgeschaltet ist. ([mehr...](#))

Balance, Nüchternheit: Hiermit ist der Drahtseilakt beschrieben, das Gleichgewicht zwischen unseren beiden Haupt-Bewußtseinsbereichen zu halten: des [Alltagsbewußtseins](#) und des [Traumbewußtseins](#). Es bedeutet, daß man sich beider Bereiche und entsprechender Wahrnehmungen stets bewußt ist und aufgrund dieses Wissens handelt. ([mehr...](#))

Bauchgedanken: Gedanken, Eindrücke, Bilder und Erkenntnisse, die beim [Tagträumen](#) entstehen; Erkenntnisse, die während des [luziden Träumens](#) oder im Halbschlaf auftauchen; Gedanken und Ideen, die man erhält, wenn man verbunden ist mit dem [Höheren Selbst](#). Da letztere sich anfühlen, als würden sie wie „Blasen“ im Bauch aufsteigen, habe ich sie „Bauchgedanken“ genannt.

Beobachter, innerer → siehe [innerer Beobachter](#)

Bewußtsein: Leider verfügt der deutsche Begriff des „Bewußtseins“ nicht um weitere Differenzierungen. Das ist sehr bedauerlich, da es sich um einen solch zentralen Begriff handelt. Daher habe ich für mich verschiedene Unterteilungen vorgenommen, um bestimmte Bewußtseinszustände unterscheiden zu können:

Tagesbewußtsein, Alltagsbewußtsein, 3D-Bewußtsein: Dies ist der Bewußtseinsbereich, mit dem wir uns normalerweise identifizieren. Hierzu gehört unser gesamter Denkprozeß, welchen ich bisweilen als „ständig plapperndes Radio im Hintergrund“ oder auch als „Kopfgedanken“ bezeichne. Ich nenne diesen Teil Tagesbewußtsein, da es jener Teil unseres Bewußtseins ist, der den Fokus auf unsere alltägliche Außenwelt gerichtet hat. Die Zauberer verwenden hierfür auch den Begriff „Erste Aufmerksamkeit“, „rechte Seite“ oder *tonal*.

Gesamtbewußtsein, Alles-was-Ist: Dies ist der Ursprung allen Bewußtseins und meiner Wahrnehmung zufolge ein Potential: Jedes Wesen/Ding erhält hierdurch dieselbe Grundausstattung an Möglichkeiten (= alle); und in den ungezählten Möglichkeiten verbinden sich bestimmte Aspekte als Ideen zu spezifischen Ausformungen. Sehr weit gefaßt könnte man sagen: Jede Idee bildet ein persönliches Bewußtsein. (mehr...)

persönliches Bewußtsein: Unter „persönlichem Bewußtsein“ verstehe ich die Zusammensetzung verschiedener Bewußtseinsanteile mit speziellen Schwerpunkten; diese spezifische Zusammensetzung, ausgedrückt in der menschlichen Form, ist, was wir als unsere Persönlichkeit oder unseren Charakter bezeichnen würden. (mehr...)

Kollektivbewußtsein: Als Kollektivbewußtsein bezeichne ich eine übergeordnete Form des persönlichen Bewußtseins; z.B. das Kollektivbewußtsein der Familie, übergeordnet eine „Dorfgemeinschaft“, das Kollektivbewußtsein eines Staates oder insgesamt das Kollektivbewußtsein der menschlichen Rasse. Ich benutze diesen Begriff zumeist bezogen auf die Ausrichtung des menschlichen Bewußtseins allgemein.

Traumbewußtsein, Unterbewußtsein: Das Traumbewußtsein ist jener Teil von uns, der direkt mit dem Höheren Selbst verbunden ist und uns dessen Botschaften zuträgt. Auf dieser Bewußtseinsebene findet sich auch der innere Beobachter. Diese Bewußtseinsebene ist die Ebene des Träumens und des „Traumes“; wir können sie nicht über rationale Prozesse erfassen oder über unsere Verstandesebene einen Zugang erhalten. Es ist allerdings diejenige Ebene, über die sich eine Erweiterung des Bewußtseins erschließt: (mehr...)

Unbewußtes, Totalität des Selbst: Die Zauberer nennen diesen Bereich des Bewußtseins treffender das Unwißbare – etwas also, das nicht gewußt werden kann, denn es entzieht sich jeglicher Beschreibung. Zwar ist es möglich, Effekte dieses Bewußtseinsbereiches wahrzunehmen und zu untersuchen, z.B. die Kraft des Willens oder Auswirkungen energetischer Aspekte, doch ist es nicht möglich, diesen Bereich zu beschreiben oder kognitiv zu erfassen. (mehr...)

transzendiertes Bewußtsein, 4D-Bewußtsein: Hiermit meine ich sehr häufig den Zustand einer Welt, deren Bewohner insgesamt aufgewacht sind. Das Aufwachen einer gesamten Zivilisation hat eine andere Lebensform zur Folge, die auf der Gleichheit *allen* Bewußtseins basiert und daher ohne Hierarchien auskommt und keine Machtstrukturen mehr benötigt.

Channeling (engl. *channel* = Kanal): Beim Channeling verbindet sich das Tagesbewußtsein einer Person mit erweiterten Aspekten des persönlichen Bewußtseins oder des Höheren Selbst. Eine channelnde Person wird meist als „Medium“ bezeichnet. (siehe Artikel unter Channelings)

Dichte, Dimension – 3D, 4D, 5D: Da wir grundsätzlich mehrdimensionale Wesen sind, kann ich in Bezug auf unsere Bewußtseinsentwicklung den Begriff „Dimension“ nicht anwenden, da er irreführend wäre. Daher beziehe ich mich grundsätzlich auf „Dichte“, wenn ich z.B. von *3D* oder *4D* rede. „Dichte“ kann man vielleicht am besten mit „Intensität“ umschreiben, wobei man in der Bewußtseinsentwicklung immer tiefere (dichtere) Schichten erreicht. *5D* bezeichnet die erste nichtphysische Dichte.

Dimension → siehe Dichte

Disclosure-Projekt: Als „Disclosure Projekt“ wird in den USA das Bestreben bezeichnet, aus alten Unterlagen der Regierung, der Geheimdienste sowie Aussagen ehemaliger Mitarbeiter des Militärs oder anderer Organisationen, das viele Jahre geheim gehaltene Wissen über ET-Kontakte aufzudecken und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Double (Doppelgänger): So wie unser [Alltagsbewußtsein](#) verbunden ist mit unserem physischen Körper, besitzt das [Traumbewußtsein](#) ebenfalls einen eigenen Körper – „Energiekörper“ nennen ihn die [Zauberer](#). Hochentwickelte [Schamanen](#) sind in der Lage, diesen Energiekörper zu einem exakten Abbild des physischen Körpers zu formen und bewußt beide Körper unabhängig voneinander zu steuern. ([mehr...](#))

Dreaming → siehe [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#)

Dritte Aufmerksamkeit → siehe [Bewußtsein: Unbewußtes](#)

Ego (→ siehe auch [Zweitpersönlichkeit](#))

Über den Aspekt des Ego existieren einige widersprüchliche Aussagen. Das Ego stellt jenen Teil des Bewußtseins dar, der für das physische Überleben zuständig ist, d.h. es ist unabdingbar mit unserem physischen Körper verbunden. ([mehr...](#))

Energie: Energie verstehe ich als eine Art „Trägermaterial“, welches durch das Fokussieren/Ausrichten des Bewußtseins in Bewegung gesetzt wird. Durch eine Idee oder Vorstellung werden diese Teilchen „fokussiert“ und formieren sich hierdurch entsprechend und erhalten eine Richtung. ([mehr...](#))

Erleuchtung (→ siehe [Aufwachen](#))

„Erleuchtung“ ist ein Begriff aus dem buddhistischen Erkenntnisraum und bezeichnet eine Person, die *aufgewacht* ist. Ich verwende diesen Begriff aus denselben Gründen nicht, wie einige andere Begrifflichkeiten auch: Es gibt zu viele unterschiedliche Ansichten und Aussagen, die mit diesem Begriff verwoben und irreführend sind. ([mehr...](#))

Erste Aufmerksamkeit → siehe [Bewußtsein: Tagesbewußtsein](#)

ETs = engl: **E**xtra**T**errestrials (Außerirdische). Ich verwende die Abkürzung „ET“, da sie sich mittlerweile durchgesetzt hat.

„**falsche Persönlichkeit**“ → siehe [Zweitpersönlichkeit](#) und [Ego](#)

Flow: Der Flow ist das Resultat eines vorwiegend entspannten Gesamtzustandes; der Hauptaspekt des Flows zeigt sich durch [Synchronizitäten](#). Vor allem wird er erreicht durch eine Haltung, die frei ist von [Widerständen](#): am besten erfahrbar, wenn wir glücklich sind oder verliebt, wenn wir innerlich offen sind und zulassend. Möchte man diesen Zustand einüben, so legt man den [Fokus](#) auf Dinge, die glücklich machen und eine positive Resonanz erzeugen (→ siehe [Gesetz der Anziehung](#) sowie [Wahrnehmung](#)).

Fokus, Aufmerksamkeit: Unter „Fokus“ verstehe ich das Bündeln gedanklicher [Energie](#) durch eine klare Absicht. Je klarer die Absicht und je geringer die gedankliche Ablenkung, desto intensiver der Fokus.

Frequenz → siehe [Schwingung](#)

Ganzheit → siehe [Aufwachen](#)

Gesamtbewußtsein → siehe [Bewußtsein: Gesamtbewußtsein](#)

Gesetz der Anziehung (engl. *Law of Attraction*) (→ siehe auch [Wahrnehmung](#))

Das Gesetz der Anziehung besagt, daß das, was du aussendest an Gedanken oder Gefühlen, dir immer eins zu eins zurückgespiegelt wird: Wie es in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. Essentiell hierbei ist das Begreifen, daß es sich vor allem um eine [Schwingungskomponente](#) handelt: eine bestimmte Schwingung verbindet sich mit weiteren Komponenten, die dieselbe Frequenz haben. ([mehr...](#))

Götter: Manchmal verwende ich diesen Begriff synonym für [ETs](#).

Gotteskraft, Quelle (→ siehe [Bewußtsein: Gesamtbewußtsein](#))

Jene Kraft, aus der alles hervorgeht. Jene Kraft, die für mich das Gesamtbewußtsein darstellt, das Alles-was-Ist. Weil dem Gottesbegriff sehr viele widersprüchliche Annahmen anhaften, verwende ich diesen nicht.

Hier+Jetzt: Ein Zustand, hervorgerufen dadurch, daß die [Kopfgedanken](#) schweigen. Dadurch daß die Gedanken schweigen, fällt die Aufmerksamkeit ins Hier+Jetzt, anstatt permanent mit den Gedanken fortgerissen zu werden. Plötzlich fühlt man sich „vollständig, souverän und angekommen“. ([mehr...](#))

Higher Self → siehe [Höheres Selbst](#)

Höheres Selbst (engl: Higher Self) (→ siehe auch [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#))

Das, was wir als unsere „Kernpersönlichkeit“ bezeichnen könnten, die stets versucht, durch Gedanken- oder Handlungsimpulse wieder den Kontakt mit uns bzw. unserem [Tagesbewußtsein](#) aufzunehmen. Diesen Teil bezeichne ich auch als [persönliches Bewußtsein](#).

Impuls: Ein Impuls ist Ausdruck des fortwährenden Kommunikationsversuch unseres [Höheren Selbst](#), Zugang zu unserem [Alltagsbewußtsein](#) zu erhalten. Zumeist nehmen wir dies als Handlungsimpulse wahr: als Idee, nun etwas bestimmtes zu tun oder z.B. auf einer Reise eine bestimmte Richtung einzuschlagen etc. ([mehr...](#))

innerer Beobachter: Der innere Beobachter ist ein Aspekt des [Höheren Selbst](#), verbunden mit uns über das [Traumbewußtsein](#). Durch den inneren Beobachter erhaschen wir einen möglichen Blick auf *Strukturen*, aus denen wir zusammengesetzt sind oder nach denen wir funktionieren; z.B. Glaubensmuster und Glaubenssätze, Handlungsstrukturen unserer [Zweitpersönlichkeit](#), Strukturen über den energetischen Aufbau unserer Welt oder unserer Gesellschaftsformen etc. ([mehr...](#))

Kollektivbewußtsein → siehe [Bewußtsein: Kollektivbewußtsein](#)

Kopfgedanken („Gedanken-Radio“): unser übliches Alltagsdenken, mit dem wir uns identifizieren; das „Radio im Kopf“, das permanent läuft. Nicht nur ist hiermit unser unbewußter Denkprozeß gemeint, der stets im Hintergrund abläuft, ohne daß wir diesem Aufmerksamkeit schenken, sondern gleichfalls jegliches Intellektualisieren, das Grübeln über Probleme, das Nachdenken über irgendwelche Angelegenheiten usw. – insgesamt ein „Leben“, das in unseren Köpfen stattfindet, anstatt sich durch eine Anwesenheit im Hier+Jetzt auszudrücken.

Krieger/in → siehe [Schamane](#) sowie [Zauberer](#)

Lehrer und Schüler: Im folgenden eine kurze Liste der verschiedenen schamanischen LehrerInnen und SchülerInnen, mit denen ich durch verschiedene Bücher Bekanntschaft machen durfte:

[Lehrer:](#) Don Juan Matus + Don Genaro Flores [Schüler:](#) Carlos Castaneda

[Lehrer:](#) Soc(rates) [Schüler:](#) Dan Millman

[Lehrerinnen:](#) Agnes Whistling Elk + Ruby Plenty Chiefs [Schülerin:](#) Lynn Andrews

[Lehrerin:](#) No Eyes [Schülerin:](#) Mary Summer Rain

[Lehrer:](#) Sabazius [Schüler:](#) Peter Derwent (Autor: Douglas Lockhart)

luzides Träumen, Wachträumen (→ siehe auch [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#))

Das luzide Träumen ist der Schlüssel dafür, unser Bewußtsein zu entwickeln. Im wesentlichen geht es darum, sich im Träumen bewußt zu werden, so daß man in der Lage ist, in Träumen ebenso absichtsvoll agieren zu können wie in der Alltagsrealität. ([mehr...](#))

Meditation → siehe Kategorie „Inspiration“ oder [hier](#)

Nagual, nagual: Als Nagual wird bei den [Zauberern](#) jemand bezeichnet, der eine Gruppe von Zauberern anführt. Dieser Aspekt hat nichts mit Dominanz zu tun, denn sämtliche Zauberer sind per se gleichgestellt, sondern mit einer Mehr-[Energie](#), über die ein Nagual verfügt, womit eine größere Verantwortlichkeit einhergeht. ([mehr...](#))

Nüchternheit → siehe [Balance](#)

open channel (engl. *channel* = Kanal): Beim Channeling verbindet sich das [Tagesbewußtsein](#) einer Person mit erweiterten Aspekten des [persönlichen Bewußtseins](#) oder des [Höheren Selbst](#). Eine channelnde Person wird meist als "Medium" bezeichnet. Als *open channel* bezeichnet man Personen, die nicht nur eine bestimmte Wesenheit channeln, sondern viele verschiedene. (siehe Artikel unter [Channelings](#))

persönliches Bewußtsein → siehe [Bewußtsein: persönliches Bewußtsein](#)

Quelle → siehe [Gotteskraft](#) sowie [Bewußtsein: Gesamtbewußtsein](#)

Realität → siehe [Wahrnehmung](#)

Schamane: Es gibt hier viele verschiedene Ausformungen. Ich verwende diesen Begriff als Synonym für jemanden, der sich mit weiteren Bereichen des Bewußtseins befaßt als dem [Alltagsbewußtsein](#). Da die meisten Leute unter „Schamane“ sich etwas vorstellen können, verwende ich diesen Begriff, obwohl manchmal andere Bezeichnungen treffender wären. Nicht jeder Schamane ist auch aufgewacht.

Schwingung, Frequenz: Die Frequenz, die wir energetisch und in der Regel unbewußt ausstrahlen aufgrund unserer Gedanken und/oder Emotionen. Da wir energetische Wesen sind, kann die Gesamtsumme unseres Seins/Ausdruckes als Schwingung beschrieben und wahrgenommen werden.

Seele → siehe [Bewußtsein: persönliches Bewußtsein](#)

Seher/in (→ siehe auch [Schamane](#))

Jemand, der in der Lage ist, außer den physischen Erscheinungen auch Feinstoffliches wahrzunehmen (z.B. [Aura](#), [Energie](#)linien, Lichtfäden, „Geisterscheinungen“ etc.). Ebenso wie bei den Schamanen gibt es hier viele verschiedene Ausformungen. Nicht jede/r Seher/in ist auch aufgewacht.

Stille, innere: Die innere Stille ist ein Resultat, wenn man „den inneren Dialog ausschaltet“ (also das plärrende Radio der [Kopfgedanken](#)). Um diesen Zustand zu erreichen, wird häufig [Meditation](#) als Übung empfohlen. Je häufiger man einen Moment der inneren Stille erreicht hat, werden sich nach und nach diese kurzen Momente zu längeren Phasen ausdehnen. Mit der inneren Stille geht ein zentrales Empfinden des [Hier+Jetzt](#) einher: ([mehr...](#))

Synchronizität (→ siehe auch [Flow](#), [Wahrnehmung](#), [Gesetz der Anziehung](#))

Als Synchronizität bezeichnet man Ereignisse derselben [Schwingung](#). Habe ich mich z.B. bei einer Stelle beworben, die für mich „der Traumjob“ wäre und ich erhalte diese Stelle, wäre dies ein Ereignis der Synchronizität. Dasselbe gilt, wenn ich etwas befürchte und mir z.B. sage „Oje, auf *gar keinen Fall* darf dies oder jenes passieren!“, und exakt diese Sache tritt ein, ist dies ebenfalls Synchronizität. ([mehr...](#))

Tagesbewußtsein → siehe [Bewußtsein: Tagesbewußtsein](#)

Tagträumen → siehe [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#)

Das Tagträumen bildet eine Variante des Traumbewußtseins, bei der das Tagesbewußtsein am leichtesten Zugang zu anderen Bewußtseinsbereichen findet.

Totalität des Selbst → siehe [Bewußtsein: Unbewußtes](#)

Traumbewußtsein → siehe [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#)

Träumen, Traum → siehe [luzides Träumen](#) sowie [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#)

Unbewußtes → siehe [Bewußtsein: Unbewußtes](#)

Unterbewußtsein → siehe [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#)

Verbindung, verbunden (→ siehe auch [Aufwachen](#))

Als Verbindung oder Verbundenheit bezeichne ich, wenn jemand mit seinem Höheren Selbst oder dem „Pool des Wissens“ ([Gesamtbewußtsein](#)) verbunden ist oder Zugang zu diesen Bereichen hat.

Wachträumen → siehe [luzides Träumen](#) sowie [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#)

Wahrnehmung, Realität: Dasjenige, worauf wir unsere Aufmerksamkeit, unseren [Fokus](#) richten und infolgedessen wahrnehmen oder zurückgespiegelt bekommen, **bildet unseren Erfahrungsraum und somit unsere Realität**. Das, was wir wahrnehmen, sei es geistig, körperlich, seien es unsere Gedanken oder spiritueller Natur, ist für uns real. ([mehr...](#))

Widerstand: Unsere Widerstände sind ein zentrales Thema der Bewußtseinsentwicklung, denn in unseren Widerständen sind enorme Mengen unserer Lebensenergie fortgesperrt. Man könnte daher sagen, unsere Widerstände sind eine Weigerung, am Leben teilzunehmen. All unsere Widerstände wurzeln in der [Zweitpersönlichkeit](#) und daher in unseren erlernten Denkstrukturen. ([mehr...](#))

Wille: Mit „Wille“ meine ich zumeist jenen Aspekt des [Gesamtbewußtseins](#), der sozusagen [Impulsgeber](#) ist für den inneren Antrieb. Diese Impulse werden über das [Höhere Selbst](#) an die Alltagspersönlichkeit weitergegeben. Daher hat dieser Aspekt nichts zu tun mit unserem alltagsüblichen Willen oder Wollen. ([mehr...](#))

Zauberer (→ siehe auch [Schamane](#))

Dies ist ein Begriff, der von Don Juan, dem Lehrer von [Castaneda](#) in einer jahrtausendealten Tradition benutzt wurde, um jemanden zu beschreiben, der „nach dem Wissen trachtet“ – oder meiner eigenen Terminologie folgend: „jemand, der das [Aufwachen](#) sucht“. Der Begriff „Zauberer“ wurde gewählt, weil hierdurch eine „mystische Stimmung“ erzeugt werden sollte. (Es hat nichts zu tun mit Leuten, die Zaubertricks ausführen.) ([mehr...](#))

Zweite Aufmerksamkeit → siehe [Bewußtsein: Traumbewußtsein](#)

Zweitpersönlichkeit (→ siehe auch [Ego](#))

Als „Zweitpersönlichkeit“ bezeichne ich das Resultat einer Verlagerung unseres Bewußtseins-[Fokusses](#) fort vom [Höheren Selbst](#), wie wir dies seit unserer Geburt trainieren bzw. durch unsere Erziehung in diesen Akt hineingepreßt werden (ich beziehe mich hier auf die menschliche Erfahrung allgemein). ([mehr...](#))