

Selbst-Reflektion

Author : Spax

Categories : [Blog](#)

Date : 30. Juli 2015

Mir hat mal jemand gesagt, er hätte den Eindruck, ich würde immer von „ganz weit“ irgendwoher kommen morgens beim Aufstehen; das stimmt, so fühlt es sich an. Jetzt lese ich gerade nochmal von Lynn Andrews *The Woman of Wyrdd*, und da ist es ebenfalls so, daß Lynn immer so eine innere Eiseskälte hat, wenn sie so lange „unterwegs“ war. Es ist ja keine Frage der Entfernung oder der Dauer der Zeit, was diesen Kältefaktor anbelangt; es ist meiner Meinung nach eine Frage, wie tief oder *ausschließlich* ich meinen Fokus auf ein anderes Leben gelegt habe, mit welcher Ausschließlichkeit ich andere Szenarien erlebe. Bei allen ist es so, die innerlich reisen.

Doch meine Frage ist: Wieso habe ich das und kann es spüren und wahrnehmen, aber die meisten anderen Menschen haben das *nicht* nach dem Aufstehen, da macht es „Pling“ und sie sind voll und ganz anwesend. Heißt das, ich bin schlechter in der Lage, meinen Fokus umzulegen? Nunja, ich glaube, das ist eh ein Thema bei mir: Wenn ich zum Beispiel in irgendeine Sache vertieft bin, fällt es mir schwer, davon zu lassen und mich etwas anderem zuzuwenden. Ist das so? Ich weiß nicht recht. Liegt es daran, daß ich vorwiegend auf Innen fokussiert bin anstatt auf das Außen? Der Innenfokus hangelt sich von Frage zu Frage zu Frage, *projiziert* sich weniger auf das Außen, drückt sich weniger durch Action aus.

Wie ist denn das, wenn ich in meine Stille gehüllt bin? Die innere Stille *ist* ja die Voraussetzung für jene Innen-Außen-Balance: Wenn ich in die „Blase der Stille“ gehüllt bin – wenn meine Gedanken schweigen – entsteht ein Gleichgewicht zwischen Außen-Action und Innenfokus. In diesem Zustand gerate ich in die permanente *Wachheit* des Bewußtseins. In der Wachheit des Bewußtseins ist die Wahrnehmung eine direkte. Wie soll ich das erklären? Es ist zum einen das Vertrauen oder Wissen, in jedem Augenblick zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein. Und mein Handeln ist in gewisser Hinsicht auf dieser Ebene unbewußt, denn Handlungsimpulse werden sofort umgesetzt. *Zeitgleich* ist es allerdings auch so, daß mein innerer Beobachter, der Teil von mir, der *wahrnimmt* und analysiert und mir alles erklärt, der Teil, den ich als *Tagesbewußtsein* definiere, direkt in die jeweilige Handlung eingewoben ist. Das heißt, so, wie ich zum Beispiel Gegenstände in meiner Außenwelt wahrnehme, nehme ich nun innere Prozesse wahr, *während* ich handele. Es ist, als hätte man ein Auge auf der Handlung und ein Auge auf der „Analyse“.

Erst wenn mir (*tages*)*bewußt* ist, daß ich zum Beispiel einen Handlungsimpuls verspüre, kann ich mit meinem Tagesbewußtsein beschließen, diesem zu folgen, vorher nicht. Und in der *Wachheit* des Bewußtseins geschieht dies zeitgleich: Ich nehme einen Impuls wahr und handele sofort, quasi ohne nachzudenken, im wissenden Vertrauen, daß ich verbunden bin mit meinem Higher Self, welches den Gesamtüberblick hat über Zusammenhänge, die ich mit meinem Tagesbewußtsein niemals erfassen könnte. Ich nehme also einen Impuls wahr und handele direkt, und mein Tagesbewußtsein sieht und weiß das, nimmt dies *wahr*. Wenn also mein Tagesbewußtsein immer auf den

Innenimpulsen liegt, diese somit *wahrnimmt* und diesen Handlungsimpulsen folgt, gerät es ebenfalls in eine Wahrnehmung, wo es immer umfassendere Zusammenhänge erkennen kann, weil hierdurch die Wahrnehmung des Tagesbewußtseins auf das Higher Self trainiert wird.



Das Tagesbewußtsein steuert also meine Wahrnehmung, meinen Fokus! Das ist doch eine sehr interessante Erkenntnis. Und diese Art der Wahrnehmung ist nur *möglich*, wenn ich mir des „zweifachen Blickes“ bewußt bin: zum einen demjenigen Teil von uns, der direkt wahrnimmt, aber äußerst umfassend ist, das Higher Self, sowie dem „reflektierenden Teil“, der dem Selbst beim Handeln zuschaut.

Kleine Kinder sind zunächst noch vorwiegend in der direkten Wahrnehmung mit dem Higher Self verbunden, sie folgen ohne zu hinterfragen ihren Impulsen, weil sie durch die Verbindung mit dem Higher Self automatisch *spüren*, daß dies ihr „richtiger Weg“ ist. Sie können es nicht begründen, es ist ein inneres Wissen, dem sie spontan folgen. Doch dadurch, daß wir durch unsere 3D-Erfahrung lernen, den inneren Blick von den Impulsen und somit dem Higher Self fortzulenken, entsteht der „zweifache Blick“, die Möglichkeit, meine Wahrnehmung von meinem direkten Erleben abzulenken, indem gelehrt wird, die Impulse zu ignorieren. Erst hierdurch entsteht diese Diskrepanz und das Spannungsfeld, in dem wir uns bewegen.

Die Wahrnehmung des Tagesbewußtseins wird also erst dadurch entwickelt, daß ich lerne, meinen Fokus auf etwas anderes zu legen als meine innere Verbindung. Die innere Verbindung geht ja nicht weg deswegen, nur liegt mein Fokus nicht mehr darauf. Stattdessen lerne ich, meine Außenwelt für den „wahren“ Referenzpunkt zu halten, und sie wird mit der Zeit wichtiger als mein Fokus auf das Higher Self. Erst hierdurch wird das Tagesbewußtsein überhaupt insoweit trainiert, daß ***es sich selbst wahrnehmen kann!*** Denn erst jetzt kann ich *mich selber sehen* im Verhältnis zu allem ändern. Dies genau ist der Aspekt der Selbst-Reflektion, den Don Juan¹ so gut beschreibt als „das andere Extrem“ unserer Wahrnehmungsreise – den Gegenpol bildet das Sein in der Einheit, jedoch auf eine „unbewußte“ Weise, so wie eben kleine Kinder es noch haben.

Die Selbst-Reflektion betrachtet das Selbst; und ich würde sagen, daß erst hierdurch es möglich wird, all diese Fragen zu stellen: Warum ist das so? Wie funktioniert das? etc. Denn solange ich im Einheitsempfinden bin, hinterfrage ich diese Dinge nicht, weil ja alles recht und richtig ist wie es ist. Die Selbstreflektion verhilft uns also zu all unseren Erkenntnissen – über das Selbst, über Prozesse des Bewußtseins, über das Sein. Da die reflektive Wahrnehmung jedoch nicht im Einheitsempfinden *ist*, weil sie ja genau hierzu einen Gegenpol bildet, um all diese Prozesse überhaupt wahrnehmen zu können, ist das Empfinden des Tagesbewußtseins wie wir es kennen, ein Gefühl des Getrenntseins: Hier bin Ich, dort das Außen.

Denn um etwas beschreiben zu können, muß ich es als ein Gegenüber betrachten können. Wir trainieren also vorwiegend unseren reflektiven Fokus, der das Selbst im Leben, in seinen Zusammenhängen positioniert und definiert. Wir beobachten uns selbst beim Leben und treffen ständig Entscheidungen, um diese Position zu verbessern. Da dieser Fokus genauso ausschließend ist wie das kindliche „Sein in der Einheit“, vergessen wir über die Zeit unsere Verbindung zum Higher Self und den Prozeß, den wir *eigentlich* untersuchen wollten. Das ist nicht schlimm, denn wir trainieren stattdessen gründlich das Tagesbewußtsein und wie wir hierdurch unseren Fokus lenken können – auf Ziele, Aufgaben, Erreichungen.

Lenken wir dann irgendwann den Fokus des Tagesbewußtseins wieder nach Innen und erkennen, daß es weitere Aspekte des Lebens und des Seins gibt, entstehen all die Fragen: Warum ist das so? Was soll das alles? Was hat das mit mir zu tun? Und wenn wir dann irgendwann wieder Bekanntschaft mit der inneren Stille machen, die Macht unserer Impulse entdecken sowie unsere Verbindung zum Higher Self, haben wir unser analytisches Tagesbewußtsein so weit trainiert, daß wir nun das Higher Self als Untersuchungsgegenstand unserer Neugier betrachten können, als läge es vor uns auf dem Seziertisch.

Hieran kann man gut erkennen, in welchem Dilemma wir nun stecken: Das Tagesbewußtsein, welches so wunderbar gelernt hat, Dinge zu betrachten, zu bewerten und das eigene Selbst in den Zusammenhängen zu positionieren, möchte das Higher Self nun auf dieselbe Weise analysieren, wie es alles andere auch bewertet und einordnet. Doch das Higher Self entzieht sich einer solchen Analyse, denn es ist ja der Ausdruck des „Seins als Einheit“. Genau an diesem Punkt entsteht der ganze Streit um all die Religionsfragen: „Ja, ich habe ein Göttliches wahrgenommen und ich sage euch, es ist so und so“, woraufhin ein anderer natürlich etwas Gegenteiliges beschreibt, weil er einen anderen Aspekt oder einen anderen Zusammenhang wahrgenommen hat. Auch all die philosophischen Betrachtungen und Streitgespräche sind ein Ergebnis dieses Umstandes. Denn das Tagesbewußtsein hat gelernt, *alles* als ein Äußeres, Betrachtbares, Analysierfähiges wahrzunehmen: *alles* ist für es ein Getrenntes und kann daher beschrieben werden.

Das Blatt wendet sich erst für uns, wenn wir wieder in den Einheitszustand fallen; und zwar in einer Weise, wobei es uns *bewußt* wird. Oft sind die Menschen in einem Einheitszustand, merken es aber nicht *bewußt*, es bleiben lediglich Momentaufnahmen, von denen wir dann sagen, wie gut wir uns in dieser oder jener Situation gefühlt haben. In der Regel glauben wir dann, aufgrund unserer Ausrichtung des Tagesbewußtseins, daß die äußeren Umstände diesen positiven Zustand hervorgebracht haben. Wir kommen von dieser Art des Fokussierens schlecht los. Wie oft war z.B. Castaneda in einem Zustand des „erhöhten Bewußtseins“ bzw. in einem Einheitszustand und während er sich in dieser Klarheit befand, wußte er ganz genau, daß er all sein Erleben in diesem Zustand (seine hiermit verbundene Weisheit, Einsichten, Erkenntnisse und Klarheit) vergessen haben wird, sobald er wieder im Fokus des Tagesbewußtseins ist. Es bleiben dann Ahnungen oder vage Empfindungen zurück, die aber nicht mehr zugeordnet werden können.

Wenn ich aber irgendwann erkannt habe, daß es noch einen anderen Seinszustand gibt als den des Getrenntseins, ist es möglich, mit dem Tagesbewußtsein eine Entscheidung zu treffen, um diesen anderen Zustand kennenzulernen oder einzuüben (z.B. über Meditation etc.): Ich gehe auf die Suche nach dem Einheitsempfinden. Auf dieser Suche werde ich hin und wieder Erlebnisse der Einheit haben, die mir dann auch im Tagesbewußtsein bleiben, denn als ständiger Beobachter all der Dinge, die mir passieren, ist es durch den veränderten Fokus (die Suche nach der Einheit) in der Lage, Momente wahrzunehmen, in denen das Selbst für kurze Zeit sich in der Einheit befand.



Diese Momente sind verstörend für das Tagesbewußtsein, weil es sie nicht erklären kann und weil es den Eindruck hat, hierauf keine Kontrolle ausüben zu können – auch *weil* es diese Momente nicht erklären kann. Dennoch bleibt die Faszination mit diesen Momenten, weil das Einheitserleben sich so ausgesprochen *gut* anfühlt. Und nur aus diesem Grund bleiben wir weiterhin neugierig für diesen Prozeß und üben weiter hieran; solange, bis das Tagesbewußtsein den Zusammenhang mit den inneren Impulsen begreift. Das ist dann der Punkt, an dem es wiederum beschließen kann, nun diesen Impulsen zu folgen, weil diese Methode so wunderbare Ergebnisse hervorbringt. Irgendwann wird das Vertrauen in diesen Prozeß, in diese Zusammenhänge, vielleicht so gewachsen sein, daß das Tagesbewußtsein nicht mehr nachdenkt und analysiert, wenn es einen Impuls verspürt, sondern diesem folgt, weil es gelernt hat, daß das Antworten auf diese Handlungsimpulse die besten Ergebnisse bringt.

An diesem Punkt entsteht die Neigung, dann den Impulsen „freien Lauf“ zu lassen. Auch das ist nicht „schlimm“, denn es wird gute Ergebnisse bringen (Synchronizität), doch es besteht die „Gefahr“, nun das Tagesbewußtsein außen vor zu lassen. Dann gerät man in einen Zustand des „Träumens“, in dem keine Prioritäten zu finden sind, sondern nur noch die Prämisse, sich gut fühlen zu wollen. Das ist nicht schlimm, aber die „Wachheit des Bewußtseins“ wird es nicht bringen. Denn erst, wenn ich einem Impuls folge und mich im Vertrauen dem Prozeß hingebe, aber *gleichzeitig mit* meinem Tagesbewußtsein an diesem Prozeß *teilnehme* – als ständigem Beobachter und Begleiter, wird dies die innere Wachheit bringen. Genau so, wie wenn ich mir z.B. vor dem Schlafengehen vornehme, meinen nächtlichen Reisen zu folgen und diese dann auch 1) wahrnehme und 2) so wahrnehme, daß ich mich beim Aufwachen noch erinnern kann. Das Tagesbewußtsein sammelt all die Informationen, die in den Erlebnissen und Prozessen liegen und in Bezug zu unserem Selbst stehen, der Welt in der wir leben oder jenen, die wir nachts bereisen!

Erst durch diese Symbiose des Einheits-Erlebens des Higher Self sowie der zeitgleichen Wahrnehmung aller Prozesse durch das Tagesbewußtsein wird ein Schuh daraus. Und diese Symbiose äußert sich in der „Wachheit des Bewußtseins“. Je wacher wir innerlich werden, desto weniger Schlaf benötigen wir und desto weitere Bereiche unserer Wahrnehmungen – ob tags oder nachts – werden wir uns *bewußt* erschließen können. Wenn ich also noch ein einziges

Mal jemanden treffe, der „das Ego“, diesen wesentlichsten Teil unseres Tagesbewußtseins, ausschalten will, den trete ich in den Allerwertesten!

(Spax 30.7.15)

Fußnoten

1. Spiritueller Lehrer von [Castaneda](#).