

VOM TRAUMA ZUR ERLEUCHTUNG

Eine Reise der Heilung
auf allen Ebenen
des Menschseins

Hanna Maria Kotrschal

© 2024 Hanna M. Kotrschal

Umschlaggestaltung & Buchsatz: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Lektorat: Bettina Trauner

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-138-3 (Paperback)

978-3-99165-407-0 (Hardcover)

978-3-99165-408-7 (E-Book)

Printed in Austria

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

*Ich widme dieses Buch allen Menschen und Gegebenheiten,
denen ich auf meiner Reise durch dieses gegenwärtige Leben,
aber auch in all den unzähligen Leben zuvor,
begegnet bin.*

Jedes einzelne Element dieses Schauspiels auf der irdischen Dimension hätte nicht vollkommener sein können als es sich gezeigt hat. Es war nicht nur eine Reise der Heilung auf allen Ebenen des Menschseins, sondern wohl der Weg, den es für diese Seele gebraucht hat, um nicht nur zurück zu sich selbst zu finden, sondern darüber hinaus zu erkennen, dass die Reise selbst mit dem Erkennen der eigenen irdischen Identität nicht abgeschlossen ist. Denn diese Reise vollendet sich scheinbar erst dann, wenn die Seele sich selbst auch als eine kleine, aber unsterbliche Einheit von Bewusstsein erkannt und erfahren hat, welche – nachdem sie sich selbst als Mensch erfahren hat – gleichsam wieder zurückgeworfen wird in das große Ganze, um aus dieser Perspektive das weltliche Geschehen nochmals, wie aus den Augen eines Neugeborenen, in seiner ganzen Reinheit und Vollkommenheit zu erleben. Nun beginnt diese wunderbare Reise erneut, denn ihrer Natur nach findet sie kein Ende.

Es war eine Reise des Erfahrens einer Vielzahl an Leben in all ihren Facetten, ein Feuerwerk und Schauspiel von menschlicher Enttäuschung, Schmerz, Liebe, Trennung, Einheit, Vergebung und einer großen Menge an Tränen. Dazu gehörten aber auch unzählige wunderbare Begegnungen, Lachen und Begeisterung und letztlich unsagbare Dankbarkeit, in diesem Leben die Zeit und den Raum geschenkt bekommen zu haben, ein

Buch wie das gegenständliche zu verfassen. Dieses Buch hat es der Seele ermöglicht, sich nochmals des eigenen Weges in all seinen Details zu erinnern und in vollkommene Klarheit über die eigene Lebensaufgabe zu erwachen. Dazu kam die Hoffnung, auch einem anderen Menschen (oder gar mehreren Menschen) mit dem Niedergeschriebenen eine wertvolle Hilfestellung für die eigene Reise zu bieten.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	9
TEIL I: Der Weg des Menschen zum vollständig erwachten Bewusstsein	13
Kapitel 1: Die Natur des Bewusstseins	15
Kapitel 2: Formen und Ebenen des Bewusstseins	21
1. Einführung	22
2. Die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins	23
3. Das Phänomen <i>WhiteLight</i>	32
4. Die Erfahrung des <i>WhiteLights</i> und das Prinzip von <i>Shiva</i> und <i>Shakti</i>	33
5. Die drei Stufen des <i>WhiteLights</i>	37
Kapitel 3: Erwachen, Erleuchtung und Befreiung	41
1. Einführung	42
2. Erwachen (<i>Awakening</i>)	52
3. Erleuchtung (<i>Enlightenment</i>)	60
4. Die Befreiung (<i>Liberation</i>)	64
Kapitel 4: Der <i>Kundalini</i>-Prozess in Grundzügen	68
1. Einführung	69
2. Der Zusammenhang zwischen <i>Kundalini</i> und Bewusstsein	73
3. Der Zusammenhang zwischen <i>Kundalini</i> und Trauma	76
TEIL II: Die Natur von Trauma aus den Perspektiven der Philosophie, Psychologie und Spiritualität	79
Kapitel 1: Die Natur von Trauma	81
1. Einführung	82
2. Ein Trauma, viele Blickwinkel	85
Kapitel 2: Trauma und Philosophie – die Frage nach dem Sinn des Lebens	89
1. Einführung	90
2. Sokrates (469–399 v. Chr.)	92
3. Platon (ca. 428–348 v. Chr.)	93
4. Aristoteles (384–322 v. Chr.)	97
5. Epikur (341–270 v. Chr.) und Seneca (4–65 n. Chr.)	98
6. Mittelalter und Neuzeit (500 n. Chr.–1789)	101

7. Moderne – von Nietzsche (1844–1900) bis Frankl (1905–1997) _____	102
Kapitel 3: Trauma und Psychologie, Psychotherapie und Coaching _____	107
1. Einführung _____	108
2. <i>Fight-or-flight-response</i> (Kampf-oder-Flucht-Reaktion) _____	110
3. <i>Freeze-response</i> (Antwort des Erstarrens) _____	113
Kapitel 4: Trauma und Spiritualität _____	116
Kapitel 5: Trauma durch konstantes Negieren des Selbst – ein Dilemma unserer Erziehung? _____	124
TEIL III: Die ganzheitliche Heilung von Trauma _____	131
Kapitel 1: Schmerz und Enttäuschung als Teil der menschlichen Erfahrung _____	133
Kapitel 2: Traumaheilung im Rahmen von Psychotherapie und Coaching _____	142
1. Einführung _____	143
2. Der Grundsatz der Subjektivität der Wahrnehmung _____	150
3. Die nachträgliche Verzerrung und der Rückschaufehler (<i>Hindsight Bias</i>) _____	152
4. Loslassen und raus aus der Opferrolle _____	155
5. Trennung der Person des Täters von seinem Verhalten _____	166
6. Die Opfer-Täter-Beziehung und der Akt des Verzeihens _____	168
Kapitel 3: Trauma und die Arbeit am Inneren Kind _____	183
1. Einführung _____	184
2. Das Konzept des Inneren Kindes _____	185
3. Das Denken, Fühlen und Handeln des Inneren Kindes _____	187
4. Das traumatisierte Innere Kind und seine Heilung _____	193
Kapitel 4: Traumaheilung und Spiritualität _____	206
1. Einführung _____	207
2. Unsere energetischen Körper – <i>Chakren, Nadis, Prana</i> und die Seele _____	211
3. <i>Vrittis</i> und <i>Samskaras</i> – die energetischen Abdrücke von Trauma _____	224
4. Die zwei spirituellen Strömungen: <i>Tantra</i> vs. <i>Vedanta</i> _____	227
5. Die Heilung von Trauma aus tantrischer Sicht _____	229
6. Die Heilung von Trauma aus vedantischer Sicht _____	241
7. Die Anwendung der jeweiligen Ansätze bzw. deren Kombination _____	247

TEIL IV: Spiritual Bypassing – die Strategie der spirituellen Vermeidung	257
1. Zum Begriff <i>Spiritual Bypassing</i>	259
2. Die Auswirkungen von <i>Spiritual Bypassing</i>	260
3. Mögliche Anzeichen für <i>Spiritual Bypassing</i>	265
4. Das Überwinden von <i>Spiritual Bypassing</i>	266
TEIL V: Die Seele, Trauma und Erleuchtung	269
Kapitel 1: Trauma als Richtungsweiser für die Seele und ihr Wachstum?	271
1. Einführung	272
2. Die (Re-)Inkarnation der Seele	273
3. Die Evolution der Seele	275
4. Der zweigeteilte Prozess von spiritueller und psychologischer/emotionaler Reifung	280
5. Die ganzheitliche Erleuchtung – die Verschmelzung beider Prozesse	284
Kapitel 2: Trauma und <i>Karma</i> bzw. <i>Dharma</i>	287
1. Einführung	288
2. <i>Karma</i> vs. <i>Dharma</i>	289
3. Der Zusammenhang zwischen Trauma und <i>Karma/Dharma</i>	295
4. <i>Karma/Dharma</i> und Erleuchtung bzw. Befreiung	299
Kapitel 3: Trauma, Seele und Archetyp	302
1. Einführung	303
2. Archetyp und Heilung von Trauma	306
Epilog	309
Glossar	310
Bibliografie	315
Zitateverzeichnis	316
Über die Autorin	318

EINFÜHRUNG

Das gegenständliche Buch wagt den Versuch, das Thema Heilung von Traumata aus vielerlei Blickwinkeln zu betrachten, allen voran aus der Sicht der Psychologie bzw. der modernen Psychotherapie sowie den Lehren des Yogas bzw. ganz allgemein der Spiritualität. Diese Darstellungen werden um den Blickwinkel der Philosophie und die Frage nach dem Sinn von Traumata und anderen schmerzhaften Erfahrungen, ergänzt.

*„If there is a book you want to read,
but it hasn't been written yet,
then you must write it.“*

Toni Morrison^{a)}

Wie dieses Zitat zum Ausdruck bringt, war das Schreiben dieses Buches von meinem Wunsch getragen, jene Grundsätze und Verknüpfungen der unterschiedlichen Gesichtspunkte darzustellen, die mir bereits am Anfang meiner eigenen Reise der Heilung hilfreich gewesen wären. Zu allen Kapiteln dieses Buches gibt es bereits eine Vielzahl an Literatur sowie Lehrer² bzw. Therapeuten, doch ist es gerade diese Masse, die einen praxisnahen und anschaulichen Überblick oft zu kurz kommen lässt bzw. die dem Verständnis der komplexen Zusammenhänge, deren Verstehen für eine vollständige Heilung unerlässlich ist, entgegenstehen.

¹ In (sinngemäßer) deutscher Übersetzung: „Wenn es ein Buch gibt, das du gerne lesen willst, das aber noch nicht geschrieben wurde, dann musst du es selbst schreiben.“

² Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden das generische Maskulinum verwendet. Gemeint sind jedoch immer alle Geschlechter.

Das Buch soll ein hilfreicher Ratgeber für all jene Menschen sein, die sich auf eine intensive Reise der Heilung auf allen Ebenen des Menschseins gemacht haben bzw. in diesem Bereich beruflich tätig sind. Erfahrungsgemäß nähern sich Menschen diesen Themen aus unterschiedlichen Richtungen, entweder von der Psychologie (und damit der Ebene des kognitiven Denkens, Fühlens und Handelns) oder der Spiritualität (und damit der Ebene des Geistes und Feinstofflichen) kommend. Die Fragen der Philosophie legen sich wie ein sanfter Umhang um beide Themen und betten sie sanft in ihr Dasein ein, ohne jemals eine endgültige Antwort auf die grundsätzlichen Fragen des Lebens bieten zu können (und auch dies ist – wie wir noch erfahren werden – nicht nur vollkommen in Ordnung, sondern für den menschlichen Prozess der Reifung sogar unerlässlich).

Je nachdem, von welcher Richtung aus sich ein Mensch seiner eigenen Heilung und Befreiung annähert, wird er mit den behandelten Themen bereits mehr oder weniger in Berührung gekommen sein. Einiges wird daher eine Wiederholung von bereits (vermeintlich) Bekanntem sein, andere Aspekte mögen hingegen gänzlich neu sein. Für die meisten Leser gilt es daher, die bekannten Aspekte mit den Inhalten der jeweils anderen Richtung(en) zu verknüpfen, um einen ganzheitlichen Blick auf das Thema Heilung von Traumata zu bekommen. Meiner Ansicht nach ist es nämlich gerade diese ganzheitliche Sicht- und Herangehensweise, die für die Heilung von Traumata notwendig ist. Der Blick auf den Menschen als sehr komplexes, vielschichtiges Wesen sowie auf das große Ganze ist essenziell, wird allerdings viel zu oft noch vernachlässigt.

Das Buch ist eine Einladung, sich mit den Grundsätzen und Techniken der jeweiligen Perspektiven vertraut zu machen und letztendlich zu erkennen, dass sie in ihren Ansätzen und Konzepten oftmals sogar weniger Unterschiede aufweisen als man vermuten würde. Die Reihenfolge der Kapitel wurde bewusst so gewählt und es wird empfohlen, diese auch beim Lesen des Buches einzuhalten. Mir ist durchaus klar, dass gerade das erste Kapitel über die Natur von Bewusstsein und die Konzepte

unterschiedlicher Ebenen von Bewusstsein oder auch die Darstellungen unterschiedlicher Formen des *WhiteLights* zunächst sehr abstrakt und nicht ganz einfach zu verstehen sind. Sie sind für das Verständnis der nachfolgenden Kapitel aber von wesentlicher Bedeutung. Sollte sich Ihnen der Inhalt dieses Kapitels zunächst noch nicht völlig erschließen, wird dies am Ende des Buches vermutlich ein viel Leichteres sein. Am Ende sollte sich ein ganzheitliches Bild ergeben bzw. wird der Leser erkennen und erspüren, in welchem Bereich er sich allenfalls noch mit weiterführender Literatur beschäftigen möchte (eine Auswahl an weiterführender Lektüre findet sich am Ende dieses Buches).

Dieses Buch beinhaltet eine Vielzahl an yogischen Begriffen in Sanskrit, das Glossar am Ende bietet dafür verständliche Definitionen. Im Text sind diese Begriffe stets *kursiv* gesetzt. Weiters werden im Text auch einige englische Begriffe verwendet, um das gegenständliche Buch auch mit der Vielzahl an englischsprachiger Literatur und Lehre in Bezug bringen zu können (auch diese werden kursiv dargestellt). Plakative Zitate werden weitestgehend im (englischen) Original dargestellt, bei Bedarf findet sich die deutsche Übersetzung in der entsprechenden (numerisch dargestellten) Fußnote auf derselben Seite. Die Endnoten (in Form von Buchstaben am Ende eines Namens) soll dem Fundstellenachweis von Zitaten Rechnung tragen.

Nunmehr liegt es an Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, sich (weiterhin) dieser wunderbaren Reise der Heilung auf allen Ebenen des Menschseins mutig und mit viel Zuversicht zu stellen, in dem Wissen um das Getragensein im großen Ganzen, welches sich dem menschlichen Verstand zu meist entzieht und dennoch stets allgegenwärtig ist.

Im tiefen Beisein und in Dankbarkeit für alle, die diesen Weg für sich gewählt haben,

Hanna M. Kotrschal

TEIL I:

DER WEG DES MENSCHEN ZUM VOLLSTÄNDIG
ERWACHTEN BEWUSSTSEIN

KAPITEL 1:
DIE NATUR DES BEWUSSTSEINS

*„I am that which knows or is aware of all experience,
but I am not myself an experience.
I am aware of thoughts, but am not myself a thought;
I am aware of feelings and sensations,
but am not myself a feeling or sensation;
I am aware of perceptions, but am not myself a perception.
Whatever the content of experience,
I know or am aware of it.
Thus, knowing or being aware is the essential element in all
knowledge, the common factor in all experience.”³*

Rupert Spira^{b)}

³ In (sinngemäßer) deutscher Übersetzung: „Ich bin das, was alle Erfahrung kennt oder sich aller Erfahrung bewusst ist, aber ich bin nicht selbst eine Erfahrung. Ich bin mir der Gedanken bewusst, aber ich bin nicht selbst ein Gedanke. Ich bin mir der Gefühle und Empfindungen bewusst, aber ich bin nicht selbst ein Gefühl oder eine Empfindung. Ich bin mir der Wahrnehmungen bewusst, aber ich bin nicht selbst eine Wahrnehmung. Was auch immer der Inhalt der Erfahrung ist, ich weiß oder bin mir dessen bewusst. So ist das Wissen oder Gewahrsein das wesentliche Element allen Wissens, der gemeinsame Faktor aller Erfahrung.“

Wenn wir uns mit dem Weg des Menschen zur Erleuchtung beschäftigen, ist dies – vereinfacht ausgedrückt – stets ein Prozess des Erwachens von und gleichzeitig hin zu mehr Bewusstsein. Wer sich mit erhöhter Wahrnehmung und Integration von Bewusstsein beschäftigen möchte, muss seiner Kontemplation und Erforschung daher eines voranstellen: Was ist überhaupt Bewusstsein? Wer (oder was) erlangt Bewusstsein und worauf ist dieses Bewusstsein gerichtet? Wie gestaltet sich dieser Prozess aus der Sicht eines Menschen? Ist es letztendlich vielleicht nicht einmal der Mensch, sondern das Bewusstsein selbst, das sich seiner selbst bewusst wird?

Bevor wir tiefer in die Materie des Erwachens von bzw. hin zu mehr Bewusstsein einsteigen, erscheint es an dieser Stelle sinnvoll, sich zuerst mit der Frage „Was ist überhaupt Bewusstsein?“ zu beschäftigen. Dann erst ist es sinnvoll, tiefer einzusteigen in die Fragen nach dem Prozess der sogenannten Bewusstseinsweiterung und der Reise des Heilens auf allen Ebenen des Menschseins sowie den Lehren und Methoden, die mit dieser Reise der Heilung verbunden sind.

Es gibt unzählige Ansichten, Erklärungen, Definitionen, yogische Skripten und Lehren, die sich mit der Frage nach der Natur des Bewusstseins beschäftigen und auch dieses Buch bedient sich solcher. Es sei jedoch – vielleicht sogar zur Enttäuschung so manchen Lesers – bereits an dieser Stelle darauf verwiesen: Eine allumfassende Definition von Bewusstsein kann es auf unserer Ebene der menschlichen Wahrnehmung nicht geben, liegt es doch in seiner Natur, einfach (bewusst) zu „sein“. Bewusstsein ist – Punkt. Und letztlich ist es auch alles und somit das Einzige, was tatsächlich auch unvergänglich und grenzenlos existiert. Es ist dieses „Sein“, welches wir betrachten und als solches kann es per se nur umschrieben werden bzw. allenfalls mittels Metaphern eine Annäherung erfolgen.

Ein Versuch einer Erklärung von Bewusstsein findet sich bereits in der Heiligen Schrift und zwar in der Frage, was Gott bzw. letztlich auch das dahinterstehende Bewusstsein eigentlich ist. Als Antwort bleibt in letzter

Konsequenz auch hier nur das Berühmte: „*Eno no eno.*“, „*Ich bin dieses ich bin.*“, „*I am that I am.*“. Was auch immer nach „Ich bin“ als Objekt folgt (z.B. „Ich bin Licht.“ oder „Ich bin Energie.“), bleibt eben immer nur Objekt, eine Umschreibung, eine Facette, eine Ausprägung oder auch Annäherung, aber eben nie das (gesamte und allumfassende) Subjekt, das Sehende, das Bewusste in seiner Essenz an sich. Da es das Bewusstsein selbst ist, das sich in der Schöpfung versucht, sich selbst zu erklären und beschreiben, muss es ebenso schnell auch an seine Grenzen stoßen. Es kann sich nicht anders beschreiben als eben „Ich bin dieses Ich bin“. Es ist ein Phänomen, das sich auch in anderen Bereichen des Lebens zeigt: Das, was sieht, vermag vieles rund um sich selbst erkennen, jedoch eines bleibt ihm stets verwehrt: der vollumfassende Blick auf sich selbst. Es ist nicht möglich, sich selbst aus sich heraus zu erblicken. Allenfalls ist es möglich, das eigene Spiegelbild zu erkennen, quasi eine Spiegelung im Außen, ein Wahrnehmen des Wirkens, des Ausdrucks und der Ausstrahlung. All dies erfolgt allenfalls in Form einer Annäherung und eines Erahmens, jedoch nie in einem vollkommenen Erkennen des großen Ganzen, des Subjekts. Durch das Spiegelbild können wir auf das Ausstrahlende schließen und doch sollten wir dadurch nicht auf die Idee kommen, dass das Spiegelbild mit dem Ursprung seines Bildes ident ist, es ist eben nur ein Abbild des Ursprungs, nicht weniger, aber auch nicht mehr.

Wir finden dies mehrfach in der Natur, so kann beispielsweise auch das sehende menschliche Auge vieles rund um sich erkennen, jedoch kann es niemals – von innen heraus – sich selbst betrachten. Es stößt dabei zwangsläufig an die Grenzen des Sehens. Dieser „blinde Fleck“ ist paradoxerweise das Sehende selbst, das „Ich bin“, und bleibt als solches stets ein stiller (und zumeist unentdeckter) Betrachter allen Seins. Es ist seiner Natur nach nicht nur stiller Betrachter und Beobachter, es ist der stille „Raum“, in dem sich letztlich alles Geschehene erst zum Sein und Gesehenwerden erhebt. Bewusstsein ist dieser Raum oder diese Stille (oder dieser am nächsten kommend) nicht in seiner Abgrenzung zu Lärm oder der Flut von Gedanken, sondern jener Raum oder jene Stille, der bzw. die hinter all dem Sein und damit auch hinter den Geräuschen der Welt und

all den menschlichen Gedanken steht. Es ist jener Raum, der diese Geräusche und Gedanken in sich trägt und dadurch ihr Sein überhaupt erst ermöglicht. Insofern ist es jener Raum der Stille, die Wort- und Gedankenleere, alles, was noch vor dem Ausdruck und dem Handeln steht, was dem Begriff Bewusstsein am nächsten kommt. Dies mag der Grund dafür sein, dass das Phänomen am besten in Momenten der stillen Kontemplation oder auch Meditation erahnt werden kann – in jenem „Raum“ hinter den (oftmals immerzu plappernden) Gedanken. Nun ist ein Buch gerade kein Raum der Leere, ist es doch gefüllt mit Buchstaben, Worten, Gedanken, Erklärungen und Theorien. Dennoch mögen vielleicht gerade diese Inhalte in dieser (ursprünglichen) Leere, die dem geschriebenen Wort vorhergeht, dazu geeignet sein, das Phänomen Bewusstsein etwas besser zu beschreiben bzw. zu verstehen.

Wenn wir bei dem Beispiel des Buches noch einen Moment verbleiben: Wir könnten sagen, Bewusstsein ist dieses Buch mit seinem Einband und seinen (anfangs noch) leeren Seiten. Es ist als solches bereits „vollkommen“, es ist das, was die Buchstaben, die Worte, den Text und die vermittelte Botschaft liebevoll trägt und hält und letztlich seine Botschaft, den Ausdruck und die Kommunikation überhaupt erst ermöglicht. Wir richten in der Regel unsere Aufmerksamkeit jedoch nicht auf das Buch mit seinem Einband und den leeren Seiten, unser Interesse gilt stets dem Inhalt. Dies heißt natürlich nicht, dass das Buch als solches nicht existiert, wir nehmen es lediglich als gegeben an und es bekommt dadurch nicht weiter unsere Aufmerksamkeit, es erscheint uns keiner weiteren Betrachtung wert. Unser Interesse richten wir vielmehr auf das, was auf dem blanken Canvas geschrieben steht. Ähnlich ist es mit dem Bewusstsein. Es ist gegeben, ohne davon abhängig zu sein, ob wir es bewusst wahrnehmen oder auch nicht. Es ist ähnlich wie bei dem Buch: Wir richten unsere Aufmerksamkeit nicht auf das Phänomen des bewussten Seins an sich – obwohl jeder Mensch dieses Bewusstsein in sich trägt –, sondern wir richten sie auf all das, was vor dem Hintergrund dieses Bewusstseins passiert: unsere Sinneseindrücke, Gefühle, Emotionen, Gedanken und Erfahrungen. All das zieht unsere Aufmerksamkeit so sehr in den Bann,

dass das Bewusstsein als Phänomen nicht mehr wahrgenommen wird. Dieses Bewusstsein war und ist zu jedem Zeitpunkt. Die Frage ist daher weniger, wie viel oder wie wenig Bewusstsein vorhanden ist, denn es ist stets allgegenwärtig. Die Frage, die es besser trifft, lautet: Wie sehr können wir unsere ansonsten stets nach außen gerichtete Aufmerksamkeit für einen Moment loslassen und den Weg zum Ursprung dieser Aufmerksamkeit zurückverfolgen, um uns über den „Raum“, das Bewusstsein, die Wahrnehmung des Bewusstseins bewusst zu werden?

Für die Zwecke dieses Buches erscheint – zumindest an dieser Stelle – folgende Erkenntnis hinreichend: Bewusstsein ist all das, was von Anbeginn an und zu jedem Zeitpunkt gegeben war bzw. ist. Es ist die einzige Konstante, die sich in ihrer ursprünglichen Natur stets dauerhaft und grenzenlos präsentiert (selbst wenn sie sich in veränderbaren und mitunter auch begrenzt erscheinenden Formen zeigt). Es ist als solches wie ein Raum (*Space*), in dem das Leben sich mit all seinen Facetten entfaltet. Alle Phänomene des Lebens (inklusive der erlebten traumatischen Ereignisse) finden innerhalb dieses grenzenlosen und stets konstanten Bewusstseins statt, welches seiner Natur nach frei von Konditionierungen, Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Handlungen ist. Dies sind alles Erscheinungen, die in der Schöpfung auf materialisierter Ebene von Raum und Zeit (sprich: auf unserem Planeten Erde) vor dem Hintergrund oder eben auf diesem Canvas des Bewusstseins erscheinen, es aber nicht definieren.

Im Rahmen dieses Buches sprechen wir insofern von Bewusstsein, wenn es uns gelingt, dieses „Ich bin“, in seiner Natur zu erkennen – quasi sich dem Bewusstsein bewusst zu werden sowie der bewussten Auseinandersetzung mit all jenen Phänomenen, die das Leben auf materialisierter Ebene auf der Leinwand dieses Bewusstseins mit sich bringt. Dies beinhaltet allen voran eine bewusste Auseinandersetzung mit den schmerzlichen Momenten und Erfahrungen, die so gut wie jedes menschliche Leben früher oder später mit sich bringt. Es geht um das Verstehen dieser negativen Gefühle, Emotionen und tiefgreifenden Traumata, die damit verbundenen

Gedankenmuster und Verhaltensweisen und einen reifen und verantwortungsvollen Umgang mit denselben durch das Erkennen von Freiräumen trotz dieser schmerzlichen Prägungen und scheinbaren Limitierungen. Letztlich soll der Sinn, das große Ganze dahinter erkannt werden, losgelöst von all dem menschlichen Schmerz und Drama. Es geht um das Erkennen unserer wahren Natur, das „Ich bin dieses Ich“. Dadurch sollen jene dunklen Flecken, die diese wahre Natur (vermeintlich) zu verdunkeln scheinen, erleuchtet und dadurch letztlich auch geheilt werden.