

Gerhard Leon Laub

Befreiende SELBSTERforschung

Wer Bin ICH?

vom Wunder des SEINs

waches, berührbares Mensch-Sein

spirituelles Erwachen, Selbsterkenntnis,
Meditation & authentisch Mensch-Sein

© 2025 Gerhard Leon Laub

Umschlaggestaltung: Joachim Grübler www.jographic.at

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN:

978-3-99165-562-6 (Softcover)

978-3-99181-545-7 (Hardcover)

978-3-99165-546-6 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort

Die inspirierenden Texte, klärenden Fragen und lebendigen Impulse dieses Buches berühren ein tiefes inneres Wissen.

Es ist sinnvoll, sie meditativ zu lesen, statt sie zu konsumieren.

Hier geht es nicht um Wissensaneignung, sondern um lebendiges Erforschen unserer wahren Natur und unseres eigenen, authentischen Erlebens des Mensch-Seins.

Halte inne, lass die Worte auf Dich wirken, lass sie in Dich einsinken und sich entfalten.

Ich habe in diesem Buch wesentliche Einsichten zum spirituellen Erwachen und zur Bewusstwerdung des menschlichen Leidens, des Erkennens der Mechanismen des denkenden Geistes in kurzen, einprägsamen Worten (Aphorismen) zusammengefügt.

Tiefgehende, praktische Fragestellungen dienen der Vertiefung der eigenen Erkenntnis und der Selbsterforschung im täglichen Leben.

Das Buch enthält kraftvolle Impulse für die große Selbsterforschung (Wer bin ICH in Wahrheit?), die kleine Selbsterforschung (wie funktioniert der denkende Geist im Menschen), sowie für die Befreiung unseres ganzen menschlichen Potentials:

Wer bin ICH ? Was will ich ? Was will durch mich leben ?

Wie erschaffen wir selbst Leiden IN uns ?

Wie können wir bewusst frei sein und wach und authentisch leben ?

Durch die Gnade mystischer Einblicke in die wahre Natur des Mensch-Seins und nach vierzig Jahren Selbsterforschung, Praxis als Meditationslehrer und Begegnung mit spirituellen Lehrern haben sich diese Texte in dieser Form ergeben. Der Weg der Erkenntnis und der Weg der Hingabe und Liebe sind in diesen Texten vereint. Erkenntnis ohne Liebe ist wertlos, und Liebe ohne Erkenntnis ist unvollständig.

Ich teile in diesem Buch mein Erleben des Bewusstwerdungsprozesses, und versuche aufzuzeigen, dass es beim spirituellen Erwachen nicht um eine Errungenschaft des persönlichen Ich geht, sondern um ein Geschehen, das für jeden Menschen individuell einzigartig und unterschiedlich abläuft.

Es geht nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen, oder einen bestimmten Seinszustand zu erreichen, sondern zu entdecken, dass alles ganz von selbst geschieht, und das Wunder bereits hier ist als unser jetziges Da-Sein !

Schon in jungen Jahren geschahen tiefe Einblicke ins wahre Wesen, in die Wirklichkeit hinter dem Schein. Die tiefste SEINS-Erfahrung, mein tiefster Einblick ins Mysterium des SEINs, ist schwer beschreibbar, die Worte können immer nur Hinweis sein, aber niemals das Erleben selbst. Mein Erleben war: „ICH BIN“ ... mit Worten nicht sagbares, göttliches Bewusstsein. Ich erlebte mich als formloses Bewusstsein, als gestaltloses, unsterbliches Sein, göttliche Liebe und Glückseligkeit, mit dem tiefsten inneren Wissen, dass dies unsere wahre Natur ist, der Kern von allem und jedem, unzerstörbar, unbeschreiblich, unvorstellbar für den denkenden Verstand.

Was blieb, ist wache Präsenz, Bewusstheit, lebendiges, berührbares Da-Sein und das innere Wissen um unsere wahre Natur.

Identifikation mit der persönlichen Geschichte geschieht weiterhin, ist aber kein Drama mehr, weil es immer wieder bemerkt wird.

Das Wunder des SEINs wird deshalb nicht mehr oder weniger.

Aus meiner Sicht sind spirituelles Erwachen und Erleuchtung ein lebenslanger Vertiefungsprozess in der Bewusstwerdung unserer Selbst.

Das Erkennen und Leben unserer wahren Natur als formloses, lebendiges Bewusstsein, eins mit allem, mit jeder Erfahrung, zugleich frei und unberührt, und ein ständiges Entfalten unseres menschlichen Potentials, aller essentiellen Wesensqualitäten, die sich durch uns ausdrücken wollen.

Pettenbach, Juli 2025

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: die große SELBSTerforschung: Wer Bin Ich wirklich ?

1.1: der Weg der Erkenntnis

Was ist das hier ? Leben ?	15
Das Wunder dieses Augenblicks	16
Wer oder Was erfährt diesen Moment ?	17
Was ist Bewusstsein ?	18
Ich BIN schon	22
Lebendige Stille ohne Anstrengung	23
DAS, was nicht kommt und geht	25
„Haben“ wir ein Leben, oder sind wir Lebendigkeit ?	28
Wahrnehmung und Wahrgenommenes sind eins	29
Nichts Erfassbares	30
Was sagt hier „ich“ zu sich ?	33
Die größte Entdeckung im Leben	34
Das un-ent-deckte Wunder	35
Das „Unbekannte“	36
Bist du jetzt bewusst ?	37
Jeder sagt: „ich bin ...“	38
Wir sind immer hier	39
Kann dich etwas abhalten, DAS zu sein ?	41
Da bist nur Du	43

Unsere wahre Natur	44
Nichts existiert getrennt	46
Lebendiges Bewusstsein ist alles	48
Die Illusion durchschauen	49
Aus welchem Stoff sind Erfahrungen gemacht ?	50
Trennung entsteht durchs Denken	51
„Jemand“ sein	53
Was ist wirklich hier ?	54
Glaube nicht jedem Gedanken	55
Das unbekannte Wunder des Selbst	58
Wer sind wir ohne unsere Geschichten ?	59
Bewusstsein ist von nichts abhängig	60
Entleere alles Wissen über dich	61
Niemals getrennt	62
Das Spiel der Trennung	63
Du musst nichts wissen, um zu Sein	65
Das Licht des Seins	66
Zuhause ist hier	67
Nichts zu erreichen	68
Das unsagbare Mysterium	69
Gott tanzt diesen Tanz	71

Dieser Moment ist Meditation	72
Stille Freude	74
Das Wesentliche kommt aus der Stille	75
Ich Bin alles	77
Göttlicher Ausdruck	79
Die Einzigartigkeit	80
Leben lebt sich durch uns	81
Ich muss nichts darstellen	82
Niemals mehr oder weniger	83
Genau so, wie dieser Augenblick sich zeigt	84
Das Große Ganze erfährt sich als mein Leben	85
Es geschieht ganz von selbst	86
Nichts muss „werden“	88
Alles ist die Schönheit des Seins	89
Von Bewusstsein durchdrungene Erfahrungen	90

1.2: der Weg der Hingabe, des fühlenden Herzens, der Liebe

Du musst es nicht machen	92
Lass` Es machen	93
Übergib alles dem Göttlichen	94
Vertrauen und Herzensgebet	95
Offen und empfänglich sein	96

Du bist geliebt 97

Ein Gebet 99

Kapitel 2: die kleine Selbsterforschung: der menschliche Geist

Die Identifizierung mit dem denkenden Geist 102

Die konditionierte Person 103

Das ich-Konzept 104

Wen meinst du, wenn du ich sagst ? 105

Das Ego ist ein Glaube 106

Die Idee von einem Besitzer 107

„ich – mir – meins“ 108

Mir gehört nichts 109

Die drei natürlichen Kräfte des Seins 110

Charakterfixierung und Enneagramm 111

Im Menschen wirken 2 Kräfte 113

Wem diene ich ? 113

Sehen: das bin gar nicht Ich 114

Die menschliche Wunde	115
Die Heilung	121
Verwechslung von Schmerz und Leiden	123
Alles fühlen, uns berühren lassen vom Leben	124

Angst vor der Angst	129
Die eigene Lebensenergie	132
Falsche Zurückhaltung erschafft Mangel	135
Mut zum Unbekannten	135
Der Angst begegnen	136
Selbstwert und Würde	141
Die Opferrolle verlassen	143

Bewusstes Leiden statt kompensieren	145
Worunter leide ich ?	146
Lieblosigkeit mir selbst gegenüber	147
Der Glaube, falsch zu sein	148
Lebe ich überhaupt in der Wirklichkeit ?	148
Es gibt keinen Minderwert	150

Das Leben als Spiegel	152
Wir zeigen alles uns Selbst	157

Was willst du wirklich ?	158
Das Abenteuer wachen Da-Seins	159
Wie stark brennt das innere Feuer ?	161
Ehrlichkeit ist Freiheit	161
Schau in den Spiegel	163
Leben will alles ins Fließen bringen	164

Echte Begegnung	166
Lebendig sein	168
Will ich gesehen werden ?	169
Vom allein sein zum Eins-Sein	170

Grund zur Freude	171
Wir sind schon geliebt	173
Haben oder Sein ?	175
Unsere wahre Liebesbeziehung	176
Das Licht des Herzens leuchtet	177
Einfach Sein	178
Only this moment	179
Folge dem Weg der Freude	180
Lebe was du liebst	180
Die wahren Wünsche	180

Wir sind frei	180
Vertrauen	181
Sei unvorhersagbar	182
Singe, tanze, lache, liebe	183
Worauf wartest du ?	185
Öffne dein Herz	186
Was öffnet mich ?	187
Etwas Verrücktes tun	188
Ein Geschenk des Himmels	189
Lobpreis der Amsel	190

Tod als Krönung des Lebens	191
Lebe jeden Moment als wäre er der letzte	191
Was kommt als nächstes ?	192
Einfach warten	192
War das alles ?	193
Du kannst nichts mitnehmen	194
Was zu mir gehört	195
Die letzten Stunden dieses Lebens	196
Nichts Wirkliches kann sterben	198
Gott träumt diesen Traum	199

Über den Autor	200
----------------	-----

Kapitel 1:

Die große SELBSTerforschung:

WER BIN ICH wirklich ?

1.1.: der Weg der Erkenntnis

Was ist das hier ?

Leben ?

S E I N ?

Ist es nicht ein Wunder,
jetzt lebendig, anwesend, wach
hier zu sein,
einfach zu S E I N ?

Was für eine göttliche Intelligenz
kann so etwas ermöglichen ?

Dieser Augenblick
ist ein unfassbares Mysterium,
ein großes Abenteuer.

Bist Du wach hier ?
Bist Du Dir dieses Wunders bewusst,
welches das Leben
und unser Da-Sein offenbart ?

Oberflächlich betrachtet,
scheint alles ganz gewöhnlich zu sein,
doch wenn wir genau hinschauen und erforschen,
wer wir wirklich sind,
was das Leben in Wahrheit ist,
können wir das größte Geheimnis ent-decken,
das im Leben ent-deckt werden kann.

Wer bin Ich wirklich ?

Komm mit deiner Aufmerksamkeit
ganz in diesen Moment.

Entspanne tief durch dein Ausatmen.

Wenn Du nun jede Vor-stellung von dir loslässt,
was bleibt als direkte Erfahrung Deiner Selbst ?

Wer oder Was
ist sich jetzt dieses Augenblicks gewahr ?

Wer oder Was
erfährt diesen Moment ?

Ich bin hier und erlebe alles, was gerade erscheint.
Ich bin hier als DAS, was alles wahrnimmt und erlebt.

Wer oder Was ist dieses Ich ?

Wenn du jetzt denkst,
du als diese scheinbar separate Person mit diesem Namen
bist DAS,
was hier die Erfahrung macht,
dann nimm` wahr:
du als diese scheinbare Person, für die du dich wahrscheinlich hältst,
bist schon das Wahrgenommene, das Erfahrene.

Wer macht also die Erfahrung ?

Wer nimmt wahr ?

Wer bist du wirklich ?

Etwas ist hier als lebendige Anwesenheit,
als wahrnehmende Kraft, als erlebende Präsenz.

Wenn wir uns hier erforschen,
finden wir nichts, was fassbar wäre,
und doch sind wir hier
als ein unbeschreibliches, formloses, lebendiges,
waches DA-Sein.

Wir sagen dazu: Bewusstsein.

Was ist Bewusstsein ?

Diese Frage kann der Verstand nicht beantworten,

wir können uns hier nur erleben, Es SEIN.

Sobald wir es mit Worten benennen,

machen wir ein „Ding“ daraus, ein Objekt.

Doch dieses, unser wahres Ich, hat keine Form,

es ist grenzenloses reines SEIN,

wahrnehmendes Gewahrsein,

lebendige, liebende Intelligenz.