# **BEFREITES BEWUSSTSEIN – FLOW – ICH BIN**

B. K. Hans Oberressl, Ravensburg

### **EINLEITUNG**

Im Raja-Yoga-Grundkurs hatte ich gelernt, dass ich, die SEELE, aus Geist, Intellekt und Neigungen bestehe. Doch irgendwann kam die Frage: "Und wer bin ich?" Ich realisierte, dass ich, das BEWUSSTSEIN, noch etwas Tieferes bin als mein Geist, mein Verstand und meine Neigungen. Diese drei Aspekte empfand ich als meine engsten Mitarbeiter, aber nicht als "ICH BIN", zumal "ich" und "mein" zweierlei sind. Hinter dem SEELENBEWUSSTSEIN erspürte ich also eine tiefere Dimension, die es zu stabilisieren gilt. Darum geht es in dieser Schrift. Es ist eine Fortsetzung meines Artikels "Practical application of meditation (Rajyoga) in private and professional life", der im Dezember 2018 in "The World Renewal" erschienen ist.

# EIGENE ERFAHRUNGEN AUF DEM WEG ZUM "ICH BIN"

Mein Hauptzugang zum "Ich bin" sind seit Anbeginn meines spirituellen Weges (1982) die geistige Verbindung mit Gott und später auch die STILLE. Als die Stille seit etwa 1995 immer müheloser entstand und sehr anziehend wurde, kam ich auch in tiefes Seelenbewusstsein, nicht nur in sitzender Raja-Yoga-Meditation, sondern auch beim Walken, Radfahren, Arbeiten - und dies meistens mit Freude und Leichtigkeit. In tiefer Vergeistigung geschah das Tuning-in mit Gott nahezu automatisch und leicht.

Mein "Ich-bin-Bewusstsein" gipfelte manchmal in tranceähnlichen Zuständen, in denen das Raum-Zeit-Gefühl verschwunden schien. Ein Beispiel: Als ich einmal mit einem Skilift einen Berg hochfuhr, war ich in einem derart tiefen Stille-Zustand, dass es sich wie absolute Leere anfühlte. Oben im Normalzustand angekommen, fragte ich mich, was das gewesen ist. Es kam in mir nur eine kurze Antwort: NICHTS, geistige Leere. Bemerkenswerter Weise folgten danach unbeschreibliche Glückszustände. Diese Paradoxie zwischen Stille/Leere einerseits und Fülle/Glückseligkeit andererseits überraschte mich.

Andere Erfahrungen kamen hinzu, etwa **tiefe seelische Berührungen** zumeist mit fremden Menschen. Ein kurzes Fragen nach dem Weg mündete manchmal in **absichtsloser** Stille mit Blickkontakt, worauf beiderseits Tränen der Freude und Rührung flossen, ungeachtet körperlicher Kategorien wie jung/alt, Mann/Frau usw. Es geschah dabei etwas zutiefst Spirituelles – ohne spirituelle Worte.

## **VORAUSSETZUNGEN – KENNZEICHEN DES ERWACHENS (FLOW)**

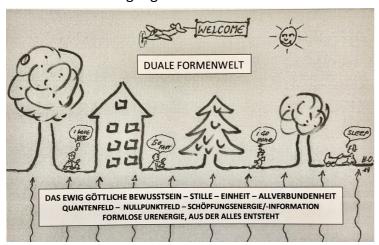
Wie aber komme ich gezielt in dieses tiefe Bewusstsein, das in spirituellen Kreisen neben "ERWACHEN" "ERLEUCHTUNG" auch "FLOW" genannt wird? Eines ist gewiss: Es lässt sich nicht erzwingen. Dennoch versuche ich aus meinen eigenen Erfahrungen ein paar Voraussetzungen herauszufiltern. Das sind: Seelenbewusstsein, geistige REINHEIT, STILLE, AKZEPTANZ/Widerstandslosigkeit, PRÄSENZ, innerer RAUM, Absichtslosigkeit, Urteilsfreiheit, LOSGELÖSTHEIT, d.h. die mentale Trennung von mir (dem Beobachter) und dem Beobachteten, Offenheit, Begegnung auf gleicher Augenhöhe usw.

In der Literatur werden weitere Aspekte genannt: 1. Selbstlosigkeit (Losgelöstheit vom Ego und der eigenen Lebensgeschichte); seit zwei Jahren erfahre ich Wunschlosigkeit, eine Vorstufe davon. 2. Zeitlosigkeit erfahre ich oft, vor allem in der Stille und Präsenz. 3. "Effortless

**effort"** wird von mir "Es geschieht von selbst" genannt, weil aus dem inneren reinen Selbst kommend. 4. Das Gefühl innerer Fülle erfahre ich nahezu konstant, siehe Wunschlosigkeit. 5. Das Gefühl der All-Einheit erlebe ich immer wieder, etwa bei den o.g. seelischen Berührungen. 6. Synchronisation: Problemlösende Personen und Dinge tauchen "zufällig" auf usw.

### **ERWACHTES SEIN IST EIGENTLICH NICHT BESCHREIBBAR**

Die bipolare Formenwelt und die formlose Welt sind zwei verschiedene Dimensionen. Erwachtes Sein im non-dualen Zustand kann daher mit Worten aus der Dualität nicht wirklich beschrieben werden, Auswirkungen im praktischen Leben dagegen schon: ICH BIN in dem Zustand, wenn mein Tun leicht geht, wenn es Freude macht und wenn es effizient ist, d.h. mit wenig Aufwand viel erreicht wird. Ein besonderes Charakteristikum ist: "Es geschieht von selbst", egal, was ich mache, weil die Impulse absichtslos aus dem reinen innersten Selbst kommen. Wenn ich Baba um Unterstützung bitte, dann geschieht es erst recht von selbst, aber wir wollen diese Stufe auch ohne Gott erreichen, denn im Goldenen Zeitalter steht Gott uns nicht zur Verfügung.



# DUALITÄT UND NONDUALITÄT – FORMENWELT UND FORMLOSE WELT

Die Grafik veranschaulicht im **obe ren Teil** die duale Welt mit verschieden gegliederten Formen, etwa Häusern und Menschen. Diese Welt ist bekannt, denn damit identifizieren sich nahezu alle Menschen.

In der **unteren Ebene** gibt es NICHTS Greifbares, wohl aber

Schöpfungsenergie und Schöpfungsinformationen, die durch aufsteigende Wellen dargestellt sind. Diese formlose Ebene ist ewig und zeitlos. Ihr ist als schöpferische Impulskraft das menschliche Bewusstsein zugeordnet. **Das Bewusstsein ist immaterielle, STILLE LICHTENER-GIE, das ICH BIN.** Wie die formlose und die Formenenergie zusammenwirken, wird unten erklärt.

Die formlose Ebene bzw. göttliche Energie ist nicht nur unter der Erde, wie auf der Skizze, sie ist nicht hier oder da, sie ist überall und durchdringt das ganze Universum. Die göttliche Schöpfungsenergie wird oft mit Gott verwechselt; dies erklärt das falsche "Gott-überall-Konzept".

## **WOMIT IDENTIFIZIERE ICH MICH?**

Üblicherweise identifizieren sich die Menschen mit den Dingen aus der dualen Welt, auch Formenwelt genannt (Grafik, oberer Teil). Dazu werden nicht nur physische Dinge wie unser Körper, die Natur und Besitztümer, sondern auch Gedankenformen und Emotionen gezählt. Die Formenwelt wird unter spirituellen Gesichtspunkten "Illusion" oder "Maya" genannt. Warum Illusion, also Täuschung? Die Dinge – bspw. mein Auto oder mein Haus – sind doch wirklich da! Aber was ist wirklich? "Wirklich" ist das, was wirkt. Die obere Ebene der Grafik ist jedoch das Resultat der Wirkung und nicht die Wirkkraft selbst, die vom aktiven Bewusstsein aus der formlosen Ebene heraus ausgelöst wird. Die oberen Dinge sind vielmehr Aus-Druck des Bewusstseins bzw. eine Projektion des Bewusstseins. Anders gesagt, das wirkende Bewusstsein ist Schöpfer und die Formen sind Schöpfung.

Wenn ich schöpfendes Bewusstsein der Formen und meines Umfeldes bin, mich aber mit meiner Schöpfung (meinem Körper/Auto) identifiziere, DANN BEDEUTET "ERWACHEN" DAS ERWACHEN AUS DIESEM TRAUM DER ILLUSION, NÄMLICH DER FALSCHEN IDENTIFIKATION MIT DER FORMENWELT inklusive meines Körpers und meiner Lebensgeschichte. Ich bin nicht der Körper, ich bin ein geistiges Wesen, das einen Köper als Instrument benützt.

# SCHÖPFUNGSENERGIE – SCHÖPFUNGSINFORMATION

Der Erwachte identifiziert sich also weder mit seinem Körper, noch mit dem Verstand, noch mit seiner Biografie, sondern mit einer spirituellen Ebene dahinter bzw. darunter. Die gewellte Ebene in der Grafik wird mit den Begriffen Bewusstsein, göttliche Energie, Präsenz, Raum, STILLE, All-Einheit, Quantenfeld, Schöpfungsenergie bzw. -information bezeichnet. In dieser nicht ausgeformten Energie ist laut Quantenphysik das gesamte Potential der Schöpfung enthalten. Durch menschliches Bewusstsein wird die formlose Energie in Form gebracht – woran wir in der Regel nicht denken. Das menschliche Bewusstsein ist daher zusammen mit dem Gehirn die schöpfende Schnittstelle zwischen der spirituellen, formlosen Welt und der sichtbaren Formenwelt. Welche Rolle Gottvater beim Schöpfungsprozess spielt, bedarf einer separaten Abhandlung, hier nur eine Andeutung: Das menschliche Bewusstsein ist das Bindeglied zwischen höchstem Bewusstsein (Gott) und Materie. Gott erneuert das menschliche Bewusstsein – und das erneuerte menschliche Bewusstsein erneuert die Welt.



## "ICH BIN" – ILLUSTRIERT

Früher kannten die Schüler 16mm Filmprojektionen. Hierfür
gibt es eine leere Leinwand und
einen Filmprojektor. Damit auf
der leeren Leinwand etwas sichtbar wird, bedarf es des LICHTS im
Projektor. Das jeweilige Bild wird
also belichtet und auf die Leinwand projiziert. Das Licht BIN
ICH, die Seele, das Bewusstsein –
und die Leinwand ist das
GEHIRN, das als Transformator
dient, Bilder rekonstruiert und

**sichtbar macht.** Ein **Fernseher** ist vielleicht zutreffender, weil er **Licht und Bildschirm in einem Gerät** vereint.

ESSENZ: Das SEELENLICHT/BEWUSSTSEIN (formlose Ebene) und das GEHIRN (die Leinwand, der Bildschirm = Form-Ebene) wirken zusammen und machen das vorher noch nicht Geformte und Unsichtbare in der Welt der Dualität sicht- und hörbar. Daraus folgt: ICH BIN LICHT, immateriell-geistige Energie. Als formlose SEELEN-LICHT-ENERGIE steuere ich mit Hilfe meines Gehirns (Form) meinen Körper und meine Wahrnehmungen. Beide, das Seelenlicht (formlos) und das Gehirn (Form) VERBINDEN die formlose Welt und die Formenwelt, und als solche erwirken sie den SCHÖPFUNGSPROZESS.

ICH BIN DAS EWIG STILLE, LOSGELÖSTE SEELENLICHT, egal, ob und welche Dramabilder zwischen Licht und Linse vorbeisausen, belichtet werden und auf der Leinwand in der

sogenannten "Realität" erscheinen. Das Seelenlicht leuchtet auch ohne Drama-Bilder, es leuchtet ewig. In diesem EWIG STILLEN LICHTBEWUSSTSEIN bin ich AUS DER ILLUSION ERWACHT, ICH BIN FREI VOM DRAMA, auch frei von meiner persönlichen Lebensgeschichte. Ich identifiziere mich nun nicht mehr mit dem vorbeihuschenden Drama-Film der Schöpfung, sondern seelenbewusst mit dem ICH BIN – und Dinge geschehen VON SELBST (siehe oben), weil sie nun aus der Quelle des reinen, formlosen inneren Selbst kommen.

DIE EINHEIT MIT ALLEM erklärt sich mit der FORMLOSIGKEIT: Im formlosen Bewusstsein gibt es keinen Unterschied zwischen dir, mir und der Schöpfung (leere Leinwände). In der Formlosigkeit ist alles in grenzenloser Einheit. Auf dieser Ebene kann ich mich in dir erkennen, egal, wer du äußerlich bist und welche Rolle du spielst. Ich erinnere an die Seelenberührungen auf Seite eins, die in diesem Bewusstsein geschahen. Daher ist DIE LIEBENDE UND VEREINENDE ALL-VERBUNDENHEIT UNTER GOTTES LEITUNG DAS TOR ZUM WELTFRIEDEN.

#### **SCHLUSSBEMERKUNGEN**

Mir ist klar, dass der Inhalt dieses Artikels aus dem üblichen Dualitätsbewusstsein nur schwer nachvollziehbar ist. Dennoch macht es Sinn, Überlegungen und vor allem praktische Erfahrungen anzuregen. Die einfachste Übung hierfür ist die bewusste Trennung von mir, dem Beobachter/Wahrnehmenden einerseits und dem Beobachteten/Wahrgenommenen andererseits: "Ich bin das leere beobachtende Bewusstsein", das bewusste Sein. Ich bin der beobachtende leere Bildschirm, auf dem Bilder (Filme) auftauchen. Die Bilder wechseln, ich bleibe Derselbe.

In indischen Weisheitslehren gibt es dafür zahlreiche Hinweise. Ein Beispiel: Sri Niragadata verglich das Bewusstsein mit einer weißen Leinwand. Die leere Leinwand bin ich, auf der die Bilder des Lebens erscheinen. Sind die Bilder weg, bin ich, die Leinwand, immer noch da. Bei diesem Gleichnis fehlt mir allerdings das Projektionslicht, denn das bin ich wirklich. Diese Stufe wird übrigens bei den BKs "Papsaman" genannt.

In der westlichen Kultur ist eher Platon`s Höhlengleichnis bekannt: Ihre an die Wand projizierten Schatten hielten die Menschen für die Wirklichkeit – so wie wir üblicherweise die Formenwelt für die Wirklichkeit halten. Die Formen sind aber nur konstruierte Projektionen des Bewusstseins.

Mit Konstruktionen des Bewusstseins beschäftigt sich auch die Wissenschaft und zwar unter den Begriffen "Konstruktivismus", "Radikaler Konstruktivismus" oder "Systemtheorie". Wenn es in der Spiritualität heißt "Die Welt ist in dir!" oder "Guckst Du zum Mond, dann ist er da, guckst du nicht hin, dann ist er nicht da", so verweist dies auch auf unsere geistigen Konstruktionen. Dies ist nicht leicht zu begreifen, es sei denn, man bedenkt, dass alles im Kosmos Energie ist, auch unsere anscheinend feste Materie, nur mit dem Unterschied, dass sie dichter schwingt und somit realisierbarer ist als subtile oder rein geistige Energie.

In der Lehre des Raja Yoga ist dies alles enthalten, nur ist sie mit einem anderen kulturellen Hintergrund und daher mit einer anderen Sprache verbunden. Mit meinen hier dargestellten Überlegungen konnte ich immerhin viele Raja-Yoga-Worte tiefer verstehen, z.B. "Losgelöster Beobachter", "Seelenbewusstsein" oder "Papsaman". Mit neuen Zugängen können alte Inhalte neu belichtet und evtl. besser realisiert werden. Darum geht`s mir.

Ravensburg, September 2019