

1

Das ungenutzte Potenzial in dir

Wir leben in einer unglaublich spannenden Zeit des Wandels. Ein bisher weitgehend ungenutztes Potenzial beginnt sich in uns Menschen zu entfalten. Ein Potenzial, das in uns allen gleichermaßen angelegt ist. Das wahrhaft revolutionäre Potenzial des Bewusstseins. Welch ein Geschenk, dass wir in dieser Zeit leben und diesen Prozess mitmachen dürfen!

Irgendwann ist die Zeit reif, dass eine Blume erblüht und eine Raupe sich zu einem Schmetterling verpuppt. Was vorher undenkbar und scheinbar utopisch erschien, wird plötzlich Realität. Genauso ist die Zeit jetzt reif für einen Quantensprung in unserer menschlichen Entwicklung. Unsere Verpuppung ist bereits in vollem Gange – Motor für diese wundervolle Transformation ist das Bewusstsein.

Bewusstsein ist die Kraft in uns, die auftauchende Gedanken und Erfahrungen beobachten und erforschen kann, ohne sich damit zu verstricken.

Durch Bewusstsein können wir Emotionen, Gefühlen und Erfahrungen innerlich liebevoll Raum geben, ohne auszuweichen. Und es führt uns zurück zu innerer Fülle, Frieden, Freiheit und Klarheit. Weil sich erfüllte und innerlich freie Menschen vollkommen anders verhalten als bedürftige, gefangene oder verstrickte Menschen, birgt Bewusstsein in

sich auch die Kraft, uns zu wirklich nachhaltigen, liebevollen Wesen werden zu lassen. Es schließt die Kluft zwischen Theorie und Praxis und weist uns den Weg durch alle erlernten Schutzprogramme hindurch zurück in die Verbundenheit mit allem Leben und zu tiefer Lebensfreude.

Dieses Buch zeigt praxisnahe Wege, wie du die Kraft und das enorme Potenzial des Bewusstseins im Alltag, in deinen Beziehungen und allgemein im Leben immer tiefer befreien und nutzen kannst.

Bist du bereit für diese enorm liebevolle, klärende und tief befreiende innere Revolution und das Erblühen deines wahren Potenzials?

Gefangen in der Matrix

Solange wir die Kraft unseres Bewusstseins noch nicht nutzen, prägen erlernte Gedankenketten, Gewohnheiten, Muster oder auch Süchte unseren Alltag. Viele Menschen glauben, dass diese Art zu leben und mit Gefühlen oder Gedanken umzugehen, die einzig mögliche sei. Ihnen erscheint ihr bisheriger Zugang zum Leben selbstverständlich oder normal und sie hinterfragen ihre Sicht auf sich selbst, das Leben und auf andere Menschen nicht.

Sie glauben, dass sie einfach in der Realität leben.

In der einzig möglichen Realität.

Aber wie wir uns selbst, andere und die Welt wahrnehmen, ist nicht angeboren oder fix, sondern erlernt und somit jederzeit wandelbar. Ein Baby hat vor allem Lernen, vor aller Erziehung und Bildung noch kein Selbstbild und keine persönliche Sicht auf die Welt. Es kennt auch noch keine Bewertungen, Muster oder Gewohnheiten. Alles ist einfach so, wie es ist. Erst über Erziehung und Bildung lernen wir unsere Sicht auf uns selbst und das Leben. Dadurch bildet sich der Rahmen unserer Wahrnehmung oder eben die Matrix, die fortan festlegt, wie wir **alle** Lebenssituationen und uns selbst erfahren und wie wir darauf reagieren. Als wie freudvoll, anstrengend oder bedrohlich wir unser Leben erfahren,

ist genauso Teil dieser Matrix wie unser Selbstbild, die Art und Weise, in der wir auf Herausforderungen reagieren, oder unsere Fähigkeit, Wunder zu sehen und zuzulassen. Nicht das Leben selbst, sondern wie wir gelernt haben, alles im Leben wahrzunehmen und zu interpretieren, ist der wahre Grund dafür, dass wir uns immer wieder abgetrennt, leer, einsam oder gefangen fühlen und dass wir uns oft enorm egoistisch, ängstlich oder trennend verhalten.

Die bewusste Ebene in dir

Von Albert Einstein stammt die Aussage, dass man Probleme niemals auf derselben Ebene lösen kann, auf der sie entstanden sind. Genau das zeigt sich bei den aktuellen individuellen und gesellschaftlichen Problemen sehr deutlich. Dabei ist es für uns alle jederzeit möglich, aus der Ebene der erlernten Matrix auszusteigen und stattdessen auf die Ebene des Bewusstseins zu wechseln.

Bewusstsein bringt Licht in alle inneren und äußeren Prozesse, seine Kraft befreit uns aus der bisherigen Wahrnehmung der Realität und führt uns wieder zurück zu innerer Fülle, Lebensfreude, Verbundenheit und Freiheit.

Das gigantische Potenzial des Bewusstseins ist nichts, was wir lernen, kaufen oder von außen bekommen müssen. Es ist immer schon in uns allen angelegt, auch wenn wir es bisher noch nicht wirklich gelebt haben. Es ist auch nichts, was wir haben, wie beispielsweise den Verstand oder den Körper. Vielmehr ist es das, was wir wirklich sind. Wenn wir also beginnen, unser Bewusstseinspotenzial zu leben, ist das auch eine Heimkehr in unser wahres Selbst, weg von der erlernten Egoidentität, in die wir sowieso noch nie wirklich gepasst haben, weil sie zu klein, mangelhaft und unsicher war.

Da jetzt der nächste große Schritt in unserer menschlichen Entwicklung ansteht, können wir es uns nicht mehr leisten, dieses ungenutzte

Potenzial noch länger zu vernachlässigen. Weil wir bisher diese wesentliche Ebene unseres Wesens fast vollständig übersehen haben, haben wir auch nur eine sehr reduzierte Version von uns selbst ausgelebt.

Bewusstsein wirkt für uns alle so tief befreiend, weil es uns hilft zu erkennen, was wirklich in uns geschieht, welche Gefühle wir glauben, nicht aushalten zu können, womit wir uns identifiziert haben oder welche Muster oder Programme uns immer wieder in die gleiche Enge und Abtrennung führen. Erst wenn wir unser Bewusstseinspotenzial nutzen, beginnt die innere Befreiung aus dem engen Rahmen der bisherigen Matrix und es eröffnet sich in uns ein grenzenloser, heilender Raum für alle herausfordernden Lebensthemen und Verstrickungen.

Bewusstsein lässt uns erkennen, dass wir nicht weiter versuchen müssen, die Dinge innerhalb der Matrix zu verändern oder zu kontrollieren, sondern dass es jederzeit möglich ist, einfach die Ebene zu wechseln, was uns weit über die Matrix und alle ihre komplexen Verstrickungen hinausführt. Dadurch verändert sich unser Blick auf eine Situation, auf uns selbst und auf das Leben meist vollständig. Auch als gesamte Gesellschaft sind wir mitten in diesem Wandlungsprozess, der uns von einer Wissens- zur Bewusstseinskultur führt, weit über die Ebene unseres Egos mit allen zugehörigen Überzeugungen, Dramen und scheinbaren Sachzwängen hinaus an den Ort in uns, der immer vollkommen still, frei und verbunden ist.

Du kannst bei allen Themen die Ebene wechseln

Allem im Leben, jedem Gefühl, jedem Gedanken, jedem Lebensthema und jeder Herausforderung können wir also auf zwei möglichen Ebenen oder auf zwei mögliche Arten begegnen.

Einerseits **innerhalb der Matrix oder unbewusst**, das heißt aus den erlernten Bewertungen und Interpretationen, aus bekannten, meist unbewussten Mustern, Überzeugungen, Programmen oder Gewohnheiten

heraus. Innerhalb der Matrix heißt aber auch, dass wir in Situationen oder bei Themen, die in uns herausfordernde Gefühle oder Gedanken auslösen, versuchen, das Leben, die Situation, uns selbst oder andere zu optimieren oder zu bekämpfen oder vor dem Unangenehmen zu flüchten. Innerhalb der Matrix begegnen wir den Herausforderungen des Lebens, indem wir als scheinbares Ich **etwas tun** – also mit einer Handlung oder Re-aktion! Sehr vieles hat ein Ziel, eine Absicht und stellt einen Versuch dar, das Leben den scheinbar persönlichen Wünschen und Vorstellungen anzugleichen. In der Matrix kommen viele Handlungen aus einem Gefühl des inneren Mangels, der Trennung, der Begrenzung oder der Bedrohung für das Ich. Solche Handlungen sind wenig nachhaltig, basieren oft fast ausschließlich auf Symptombekämpfung und erfolgen aus einer begrenzten, meist emotionalen oder verstandesbasierten Sicht auf die Dinge.

Die gute Nachricht ist: In jeder Situation, bei jedem Gefühl, in allen Lebenslagen und vor jeder Handlung ist es für uns alle immer auch möglich, die Ebene zu wechseln und **aus der Matrix auszusteigen**, indem wir dem, was in diesem Moment da ist, bewusst und nicht mehr unbewusst begegnen. Dadurch können wir beispielsweise aktuellen Herausforderungen mit der Klarheit und dem Heilpotenzial des Bewusstseins begegnen, statt aus den gewohnten Mustern, Programmen oder Überzeugungen zu reagieren. Wenn wir bereit sind, über die Matrix hinauszugehen, eröffnet sich uns die Möglichkeit, allem im Leben aus unserem wahren Potenzial und nicht mehr aus einer verstrickten und unsicheren Scheinidentität heraus zu begegnen. Bei herausfordernden Themen, Gedanken oder Gefühlen geht es dann nicht mehr darum, etwas zu tun, zu verändern oder zu reagieren. Es wird dann möglich, das, was da ist, **in den inneren Heilraum des Bewusstseins** zu holen, mit tiefem Interesse und voller Mitgefühl zu erkennen und zu erforschen, was bisher unbewusst abgelaufen ist, und gleichzeitig vollkommen offen und in Liebe einfach allem Raum zu sein. Ein absichtsloser, prozessoffener und nichtidentifizierter Raum. Außerdem wird es uns dann auch möglich, die schöpferische Kraft unserer Aufmerksamkeit neu auszurichten, damit auch viel

befreitere Realitäten entstehen können. Wenn wir außerhalb der Matrix leben, kommen auch unsere Handlungen aus der Kraft des Bewusstseins und sind deshalb meist nachhaltig, ganzheitlich und verbindend.

Dein Bewusstseinspotenzial

Potenzialentfaltung und Nachhaltigkeit werden in unserer Kultur immer wichtiger, aber wir versuchen sie meist noch innerhalb der Matrix zu verwirklichen. Dabei sind echte Potenzialentfaltung und Nachhaltigkeit nur auf der Ebene des Bewusstseins möglich. Denn erst wenn wir die Kräfte des Bewusstseins entfalten, fühlt es sich so an, als würden wir wirklich unser wahres Potenzial leben, und desto nachhaltiger werden auch unser Handeln, Denken und Leben.

Innerhalb der Matrix unserer Kultur war Bewusstsein bisher oft noch ein Tabuthema, auch weil sich viele Menschen noch stark mit dem Wissen und den Konzepten des Verstandes identifizieren und deshalb stolz sind auf ihre scheinbar vernünftige, realistische oder nüchterne Sicht auf das Leben. Aber jetzt erkennen immer mehr Menschen, dass Bewusstsein sogar deutlich realer ist als die konzeptuelle Ebene des Verstandes, weil es in jedem Moment für uns alle direkt erfahrbar ist, sogar dann, wenn keine Gedanken da sind.

Das, was alles erfährt, beobachtet und erforschen kann, ist immer gleichermaßen da.

Indem wir dieses Bewusstseinspotenzial immer tiefer erkennen und entfalten, beginnt die wirkliche Befreiung aus den Verstrickungen der Matrix. Durch die Revolution des Bewusstseins wandelt sich unser gesamter Umgang mit Erfahrungen, Gedanken, Gefühlen oder Herausforderungen. Wir blicken mit vollständig neuen Augen auf das Leben und auf uns selbst. Das Licht des Bewusstseins leuchtet kraftvoll auf die verschiedenen Aspekte der Matrix, bis diese verdunsten wie Nebel in den wärmenden Strahlen der Morgensonne. Der Fokus unserer

Aufmerksamkeit verschiebt sich vom Körper oder Verstand auf das bewusste Sein und wir entdecken ganz neue Möglichkeiten, um mit den Herausforderungen des Lebens befreiter umzugehen. Zudem aktiviert Bewusstsein unsere Liebesfähigkeit, weil erst das Bewusstsein innerlich genügend Raum und Sicherheit eröffnet, damit sich unser Herz bedingungslos öffnen und die Liebe wieder frei durch uns fließen kann. Unser Handeln basiert immer weniger auf einem scheinbaren inneren Mangel oder einer Trennung und stattdessen immer mehr auf innerer Fülle und Verbundenheit mit allem Leben, was zu vollkommen anderen, viel liebevolleren und nachhaltigeren Handlungen führt. Machtstrukturen weichen natürlichen Bewusstseinsstrukturen und in immer mehr Bereichen unseres Lebens lösen wir uns von fixen Vorstellungen oder Zielen und vertrauen uns stattdessen voll und ganz dem Prozess an.

Wenn unser Bewusstseinspotenzial erwacht, befreit sich unsere Aufmerksamkeit aus inneren und äußeren Konflikten und führt stattdessen zu innerem Frieden. Bewusstsein wirkt heilend auf alle Bereiche unseres Lebens, eröffnet uns Zugang zum Vertrauen ins Leben und schenkt unserem Dasein die Tiefe und den Sinn, die wir uns so sehr wünschen. Außerdem führt es uns aus dem Leistungs- und Funktionsmodus innerhalb der Matrix zurück in die Freude und Freiheit. Es hilft uns, innere Klarheit zu finden, und führt zu innerer Ganzheit, die die Grundlage dafür ist, wirklich integer unserer tiefsten Wahrheit treu zu bleiben.

Auf der Ebene des Bewusstseins finden wir zu innerer Stille und entdecken überfließende Fülle und Liebe, die immer da sind.

Durch Bewusstsein wird es uns möglich zu erkennen, was wirklich wesentlich ist, und unser Leben darauf auszurichten.

Im Erkennen, dass unser wahres Selbst Bewusstsein ist und deshalb nie verletzt oder erschüttert werden kann, beginnen wir wirklich zu leben und holen unsere Macht aus Ängsten und Ausweichstrategien zurück. Bewusstsein bringt zudem tiefe, wirklich befreiende Fragen in unser Leben, führt zu immer tieferer Selbsterforschung und Selbstreflexion und zu der Einsicht, dass Feedbacks große Geschenke des Lebens sind, die uns helfen, uns von allem scheinbar Persönlichen zu befreien.

Bewusstsein ist unser wahrer Zufluchtsort, der Ort in uns, an dem wir jederzeit vollkommen geschützt sind und tief nachnähren können. Es hat die Kraft, unser gesamtes Erleben und unser Selbstbild vollkommen zu befreien, sodass ein viel glücklicheres und erfüllteres Leben möglich wird.

Je umfassender sich das Bewusstseinspotenzial in uns verwirklicht, desto mehr fühlt es sich an, als würden wir uns in unserer inneren Tiefe verankern. Wenn unser gesamtes Wesen ein riesiger Ozean ist, dann verlagert das Bewusstsein unser Lebenszentrum immer mehr weg von der Oberfläche mit all ihren Wellen in die Tiefe, wo die Wellen uns kaum mehr erschüttern können.

Revolution des Bewusstseins: Dem Denken und Empfinden mit Bewusstsein begegnen

Was nimmst du jetzt wahr, wenn du deinen Blick, dein Forschen nach innen richtest?

Sind da Gedanken, Gefühle oder Körpererfahrungen?

Gibt es in dir Stellen, die sich frei, weit offen und leicht anfühlen?

Gibt es vielleicht auch Stellen, die sich eng, blockiert, schmerzhaft oder dumpf anfühlen?

Erforsche einfach interessiert, so als würdest du zum ersten Mal wirklich offen und wissbegierig entdecken wollen, was in dir lebendig ist.

Tauchen Kommentare der Gedanken zu diesem inneren Forschen auf?

Du kannst jetzt auch sie einfach beobachten und da sein lassen.

Was immer jetzt in dir da ist, nichts muss sich daran verändern, alles darf genau so da sein. Nichts muss weggehen oder bleiben.

Bleibe eine Weile in diesem inneren Beobachten und spüre nach, wie es sich anfühlt, wenn du einfach nur beobachtest, was in dir lebendig ist.

Bewusstsein ist auf einer anderen Ebene als Wissen

Dieses Buch geht davon aus, dass unsere scheinbar individuellen Probleme genauso wie die aktuellen globalen und gesellschaftlichen Herausforderungen dadurch entstanden sind, dass wir bisher unser Bewusstseinspotenzial noch nicht verwirklicht und stattdessen fast ausschließlich innerhalb der Verstandesmatrix entweder innerlich isoliert oder in immer wiederkehrenden emotionalen Dramen gelebt haben. Solange wir die Kräfte des Bewusstseins nicht wirklich erkennen und nutzen können, versuchen wir mit dem Verstand die Probleme zu lösen, die erst dadurch entstanden sind, dass wir ihm unbewusst so viel Macht über unser Leben eingeräumt haben. Aber der Verstand ist im Grunde nur ein Werkzeug, das wir nutzen können, dem wir aber keine Macht abgeben sollten.

Innerhalb der Matrix gibt es zu komplexen Themen meist verschiedene Anteile in uns, die unterschiedliche Ziele verfolgen und auch oft zu inneren Konflikten führen. Solange wir diese inneren Anteile nicht mit Bewusstsein erforschen, schafft dies in unserem Leben eine große Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis. Wir wissen auf der einen Seite zwar eigentlich, was ideal, gesund, nachhaltig oder liebevoll wäre, aber es gelingt uns auf der anderen Seite oft nicht, dieses Wissen umzusetzen, weil die automatische Identifikation mit sabotierenden Anteilen noch stärker ist als die Klarheit des Bewusstseins.

Gut möglich, dass dein Verstand auch beim Lesen dieses Buches anmerkt, dass er das meiste dessen, was hier geschrieben steht, schon längst weiß. Das wäre natürlich wunderbar, meine Erfahrung ist allerdings, dass Wissen zunächst häufig im Kopf bleibt und erst durch wirkliches Erkennen und Erforschen noch tiefer ins Herz und in den Körper rutscht, bis es vollständig im Bewusstsein realisiert wird. Etwas verstehen oder wissen ist in keiner Weise mit dem Realisieren des Bewusstseins vergleichbar. Bewusstsein durchleuchtet ein Thema, ein

Muster oder eine Gewohnheit derart umfassend und tief, dass wirklich alle Aspekte erkannt werden. Dieses ganzheitliche Erkennen wirkt sich unmittelbar auf unser Verhalten aus. Deshalb ist nichts mehr gleich, wenn Wissen zum Leben im Bewusstsein wird. Bewusstsein kann sich immer weiter vertiefen und ausbreiten. Dafür kann auch das stetige Erinnern und Wiederholen tiefer Wahrheiten hilfreich sein und dazu dienen, behindernde Identifikationen immer weiter aufzuweichen. Deshalb arbeitet dieses Buch ganz gezielt mit Wiederholungen, die das Erkennen immer tiefer sinken und die Matrix immer mehr aufweichen lassen.

Wissen ist innerhalb der Matrix möglich, Bewusstsein geht weit über die Matrix hinaus und transformiert unmittelbar unser gesamtes Dasein.

Erst durch das Bewusstsein zeigen sich ein Raum und eine Tiefendimension in unserem Leben, die die Kraft haben, unser Denken, Erleben und Handeln enorm rasch und nachhaltig zu verändern. Handlungen kommen dann nicht mehr aus der gewohnten inneren Enge und aus den daraus resultierenden Mustern und Gewohnheiten, sondern aus einer inneren Klarheit und Weite. Im Bewusstsein schlummert eine grenzenlose Heil- und Schöpferkraft, die auch sehr zerfahrene und scheinbar aussichtslose Situationen unmittelbar harmonisieren kann, sodass sich neue, überraschende Möglichkeiten zeigen können. Solange wir unbewusst sind, bleiben wir in den immer gleichen Programmen, Mustern, Überzeugungen und im gewohnten Selbstbild gefangen. Alle diese Aspekte der Matrix nehmen wir überall hin mit. In ferne Länder genauso wie in eine neue Beziehung, in eine schönere und größere Wohnung oder in einen neuen Job. So reagieren wir vielleicht noch mit Wut oder Schuldzuweisungen, wenn unser Kind sich nicht wie erwünscht verhält, mit einer Opferhaltung, wenn der Partner bestimmte Erwartungen nicht erfüllt, oder auch mit Hektik und Stress, wenn viele Ansprüche gleichzeitig an uns gestellt werden. Vielleicht fühlen wir uns auch oft gefangen im Muster der Sprachlosigkeit, der Sorgen und des Rückzugs, wenn uns etwas belastet, oder wir beginnen noch mehr zu leisten, wenn in uns Ängste auftauchen. Auch das Versinken im Internet, um