

## Wer und was ist das Höhere Selbst?

von [Dingane](#) / Asoka Selvarajah; Übersetzungen: Vega & Taygeta

Es gibt einen Aspekt von uns, der unsichtbar ist, aber dennoch sehr real. Dieser Dimension, welche ein so integraler Teil von jedem Einzelnen von uns ist, wurden viele verschiedene Namen gegeben: das Höhere Selbst, das Heilige Selbst, das Innere Selbst – all diese Bezeichnungen können aber nicht befriedigend beschreiben, was diese Dimension wirklich ist.

Mit der Entdeckung deines Höheren und Höchsten Selbst geht jedoch ein inneres Wissen einher, das wohl am besten diesen mysteriösen unsichtbaren Teil von uns erfassen kann.

Dein Höchstes Selbst zu entdecken ist das Herzstück eines spirituell ausgerichteten Lebens und ist der Schlüssel zu höherem Bewusstsein.

Seit Anbeginn der Zeiten waren die Menschen angesichts der Schöpfung von Ehrfurcht erfüllt: Die Sonne, der Mond, die Jahreszeiten, Wind, Feuer, eine Blume, die Geburt eines Kindes....die Liste ist endlos.

Aber so wundervoll und erstaunlich diese Dinge auch sein mögen – es ist die unsichtbare Welt, die uns mehr als alles andere in ihren Bann zieht.



Wir kommen in dieses Leben und wissen nicht, warum wir hier sind, woher wir kommen oder wohin wir gehen. Wir leben unser tägliches Leben und tun permanent alltägliche Dinge, aber tief in unserem Inneren wissen wir, dass wir nicht für immer hier sind.

Viele Menschen werden sich ihrer spirituellen Dimension niemals wirklich bewusst. Es scheint so, als hätte die Faszination für die physische Welt in uns eine Einseitigkeit hervorgerufen für das, was wir sehen, anfassen, hören und riechen können.

Die Allgemeinheit glaubt, dass das, was wir mit unseren Sinnen erfassen können, real sei, nicht aber das Unsichtbare.

Trotz dieser Tatsache enthüllt die moderne Wissenschaft mehr und mehr neue 'Wahrheiten' über diese 'unsichtbaren Welten'.

Die neuesten Entdeckungen in der Quantenphysik legen die Erkenntnis nahe, dass in Wahrheit die 'unsichtbare Welt' das einzig Reale ist.

Eine uralte spirituelle Wahrheit besagt, dass wir nicht 'menschliche Wesen sind, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen'.



Nicht unser physischer Aspekt ist das, was wir wirklich sind, sondern der nicht-physische Teil, der die eigentliche Essenz von uns Menschen ist. Wenn du auf dein Leben zurückschaust, wirst du feststellen, dass dein eigentliches Selbst sich nie wirklich gewandelt hat, im Unterschied zu deiner Erscheinung, deiner Persönlichkeit und fast allen physischen Merkmalen. Mit ein wenig Innenschau wirst du bald entdecken, dass dein Körper eigentlich nichts anderes als eine 'Garage' für deine Seele ist.

So viele Menschen glauben, dass Spiritualität etwas ist, was außerhalb ihrer selbst liegt. Oder dass Gott jemand sei, den man suchen gehen muss oder den man in einem Gebäude, einem Berg-Retreat oder in einer Organisation findet.

Das Höhere Selbst, dieser unsichtbare Teil von dir, ist nichts anderes als die Präsenz Gottes in

dir. Tief in Jedem von uns ist dieser göttliche Funke von dem Ort, von dem wir herkommen.

Diese unsichtbare Dimension in uns ist mit einer höheren Realität verbunden – mit Gott. Wenn du damit in Berührung kommst, wirst du erkennen, dass es eine Weisheit gibt, die viel grösser ist als das, was im Reich der physischen und der materiellen Welt existiert, die so sehr von rationalem Denken und analytischer Beobachtung dominiert wird.

Wenn du dich mit diesem Höheren Selbst wieder verbindest, verbindest du dich mit deiner Quelle. Höheres Bewusstsein ist ein Gewahrsein deines Höheren Selbst. Es ist ein spirituelles Bewusstsein, welches die physischen Begrenzungen transzendiert. Einfach dadurch, dass dieses Bewusstsein nicht durch die physische Wahrnehmung limitiert ist.

Diese Welt der Unendlichkeit ist nur erfahrbar für dich, wenn du beginnst, aus deinem Höheren Selbst heraus zu leben. Dein Höheres Selbst ist nicht einfach ein Teil von dir, sondern das BIST DU. Es ist dein Wahres Selbst.



Alles an dir, was du sehen, anfassen und mit den Sinnen erfassen kannst, verändert sich ständig, aber dein Höheres Selbst altert nie. Es war schon immer 'da drin' und hat herausgeschaut – ein ruhiger Beobachter.

Du bist ein spirituelles Wesen.

Du musst nur deinen Verstand (mind) zur Ruhe bringen und tief in dich hineinschauen um zu entdecken, wer du wirklich bist.

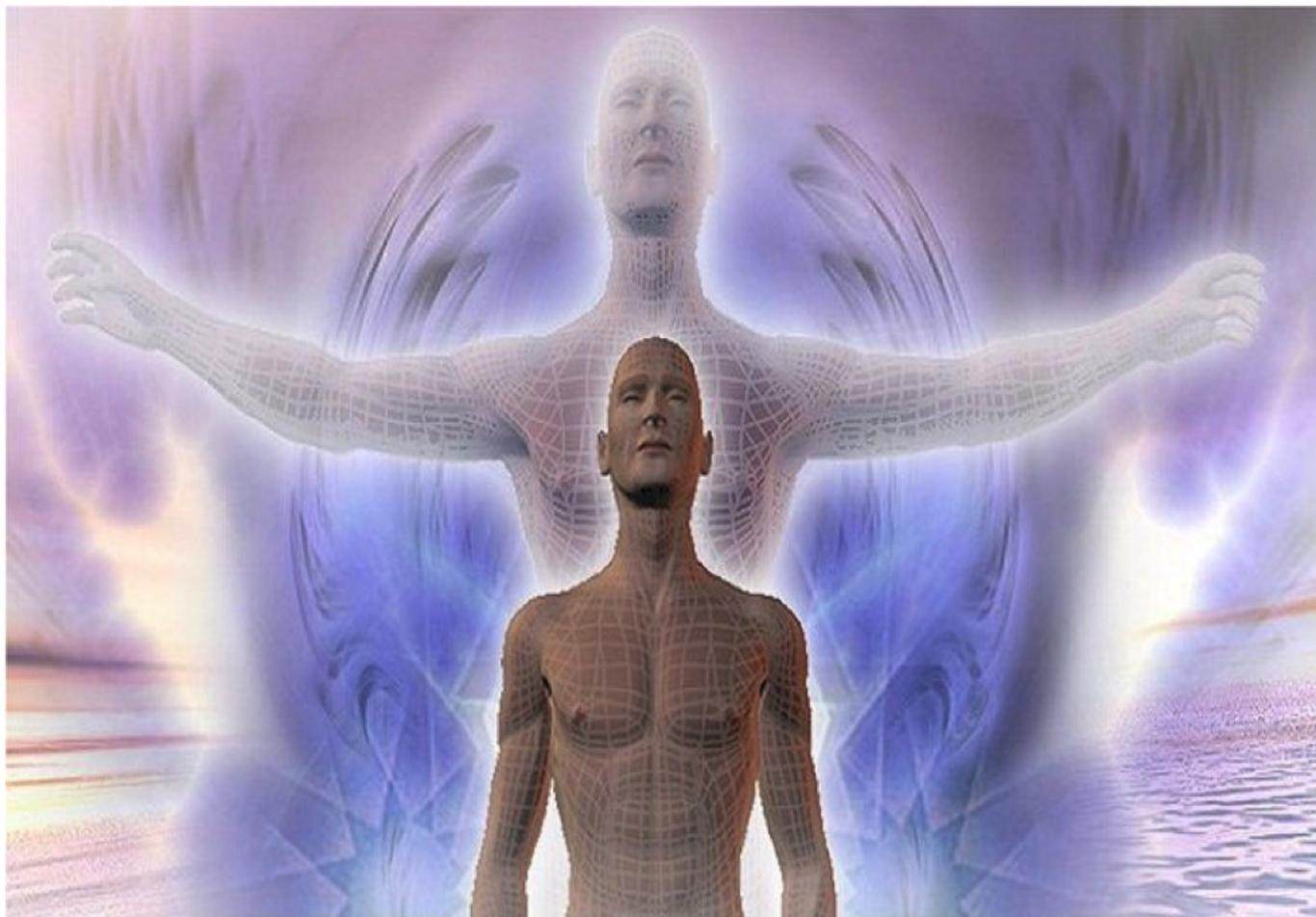
Im Neuen Testament betonte Jesus diese große Wahrheit, als er sagte: 'Wisst ihr nicht, dass ihr alle Götter seid?'

Und vor noch nicht so langer Zeit wurde ein indischer Weiser gefragt, ob er Gott sei. Er antwortete: 'Ja, das bin ich...aber ihr seid das auch. Der einzige Unterschied zwischen mir und euch ist der, dass ich es weiß und ihr nicht'.

## **Sich mit dem Höheren Selbst verbinden**

Das Höhere Selbst ist jener Teil von uns, der uns direkt mit den Spirituellen Ebenen verbindet. Es ist ewig, unendlich weise und transzendiert unser Alltagsbewusstsein. Es ist in Kontakt mit dem Göttlichen, weil es Teil von ihm ist. Kontakt mit dem Höheren Selbst zu erreichen und die Tiefe seiner inneren Weisheit zu erfahren ist das Ziel der spirituellen Suche in all ihren Erscheinungsformen.

Jeder von uns ist mit dem Göttlichen verbunden. Das Höhere Selbst in uns übersteigt das Verständnis unseres Verstandes. Es ist der Unsterbliche Wesensteil in uns, zu dem all die großen Genies und Lehrer der Geschichte Zutritt hatten. Es ist auch die Quelle für alle großen Erfindungen, Kunstwerke, es ist der Ort der Magie und Wunder in unseren Leben. Aus dieser Quelle erhalten wir Hinweise und Hilfe für ein sinnvolles und glückliches Leben.



**Hier sind die einige Hinweise, die dir helfen können in Kontakt mit deiner schöpferischen, Göttlichen Kreativität und deinem Höheren Selbst zu kommen:**

### **Nicht Egoistische Selbstliebe, Glaube und Hoffnung**

Der erste Schritt ist zu glauben, dass du ein Höheres Selbst hast, mit dem du in Kommunikation treten kannst! Dann erwarte und zweifle nicht daran, dass diese Verbindung jeden Tag etwas besser wird und arbeite auch unablässig daran deine Wahrnehmungsfähigkeit zu steigern. Ohne diese drei wichtigen Voraussetzungen – Nicht Egoistische Selbstliebe, Glaube und Hoffnung, ist es schwierig überhaupt etwas im Leben zu erreichen, selbst auf einer körperlicher Ebene.

Betrachte dieses Ziel jeden Tag und verfolge dieses Ziel mit Nachdruck. Lasse es zu deiner Gewohnheit werden, einen regelmäßigen, inneren Dialog mit deinem Höheren Selbst zu pflegen. Versuche mindestens jeden Morgen und Abend dies als Teil deiner seelisch-geistigen Hygiene zu tun.

### **Den Blick auf die Welt verändern**

Wir sind meist mit einem materialistischen Weltblick erzogen worden, in dem die Rolle des Geistes vernachlässigt wird.

Um einen lebendigen Kontakt mit dem spirituellen Bereich herstellen zu können brauchen wir unser ganzes Selbst – also unser Bewusstsein, Unterbewusstsein und Überbewusstsein – das in Übereinstimmung ist mit unserer Bestimmung.

Bei allen wichtigen Aktivitäten im Alltag ist es notwendig die Spielregeln und die Naturgesetze zu befolgen damit du zu den gewünschten Ergebnissen kommst. Um dein Höheres Selbst erfolgreich zu kontaktieren ist es ähnlich. Du solltest die Grundregeln, das Wissen und ein richtiges Verständnis der geistigen Gesetze haben, um darin erfolgreich zu sein.

Suche dir deshalb Schriften und Lehrer, die dein Verständnis des Universums erweitern können und dir die fundamentalen Bereiche des Bewusstseins erschließen, damit du hinter die Illusion der materialistischen Realität und Dimension sehen kannst.



## **Einsamkeit und Stille**

Nehme dir regelmäßig Zeit und suche dir einen ruhigen Ort, wo du ganz für dich alleine bist. Setze dich ruhig hin und löse dich von allen Erwartungen. Tue absolut nichts, auch wenn du dich dabei anfänglich unkomfortabel fühlst. Bleib dabei und lass nicht locker! Gib deiner inneren Stimme Raum und Zeit um sie vernehmen zu können. Dies kann irgendwann in einer ruhigen Zeit im Verlaufe des Tages geschehen. Es kann auch ein synchronistisches Ereignis

vorkommen, wo dir jemand genau das erzählt, was du zu hören brauchst, oder du wirst plötzlich einen Gedankenblitz haben.

All die großen Genies der Geschichte haben diese Einsamkeit und die Ruhe für sich selbst regelmäßig gesucht.

## **Meditation**

In der Meditation, arbeitest du daran deine Gedanken zu beherrschen, das innere Geschwätz zum Schweigen zu bringen und nutzlose Erwartungen loszulassen.

Du kreierst ein reines Gefäß – für das Höhere Selbst – um dieses füllen zu können. Deinem Atem zu folgen ist eine großartige Hilfe in der Meditation, ebenso wie die Konzentration auf die Flamme einer Kerze. Oder visualisiere eine Lichtkugel, die sich in deinem Solarplexus befindet und deinen ganzen Körper mit Energie und Heilung erfüllt.

Es gibt viele Praktiken, die du studieren und gebrauchen kannst.

## **Tagebuch**

Schreib deine Gefühle, Emotionen, Träume, und Einsichten jeden Tag in ein Tagebuch. Dies wird dir helfen in einen nahen Kontakt mit der Tiefe deiner Gefühle zu kommen. Du kannst so auch dem Höheren Selbst Fragen stellen, und später aufschreiben was auch immer du an Einsichten und Antworten bekommst.

Wenn du dies regelmäßig machst – es kann auch nur stichwortartig und kurz sein – dann wirst du staunend sehen was für ein interessantes Tagebuch über deine innere Entwicklung entsteht.

## **Innerer Dialog**

Beginne damit einen inneren Dialog mit deinem Höheren Selbst herzustellen.

Entscheide dich, in regelmäßigen Kontakt mit deinem Höheren Selbst zu treten, auch während des Tages. Frage dein Höheres Selbst immer wieder um einen Nahmen mit dem es angesprochen werden möchte. Sag zu Deinem Höheren Selbst: „Ich weiß du bist da und ich möchte dir zuhören und dich besser kennen lernen. Bitte fange an mit mir zu sprechen und führe mein Leben.“

Mach dir keine Sorgen, falls der Dialog am Anfang total einseitig ist. Ist es nicht so, dass du während Jahrzehnten keinen Kontakt hattest? Es braucht eine Weile um die Spinnweben wegzufegen. Mach einfach weiter mit diesem Gespräch, so wie wenn du mit einem alten Freund sprichst. Rede, stelle Fragen zu deinen Ideen, zeige deine Hoffnungen – fange an, den Antworten zuzuhören. Sie werden kommen! Und sei dankbar und positiv deinem Höheren Selbst gegenüber.



## **Lebenslektionen**

Sehe dein Leben als eine Mysterienschule. Glaube daran, dass dein ganzes Leben, alle Ereignisse, Situationen und Leute ganz genau so in Erscheinung treten, dass du genau das lernen kannst, was du gerade lernen solltest. Geh so an das Leben heran, wie wenn alles genau darauf ausgelegt ist, dir Gutes zu tun. Was immer gerade in deinem Leben geschieht, egal ob gut oder schlecht, frage dich was dabei deine Lektion ist. Selbst wenn unfreundliche Leute und Situationen erscheinen, betrachte es als Herausforderung die dir beim Wachsen helfen kann. Wenn du anfängst das Leben als Drama zu sehen, in welchem du die Hauptrolle spielst und selbst auch noch der Dichter bist der das Drama schreibst, dann wird die Rolle deines Höheren Selbst in deinem Leben klar werden. Schreibe all das in deinem Tagebuch auf, was du herausgefunden hast.

## **Träume**

Erwarte, dass dein Höheres Selbst in deinen Träumen zu dir spricht. Bevor du ins Bett gehst, mache ein paar Streck- und Beugeübungen damit dein Körper sich entspannt. Stelle deinem Höheren Selbst eine Frage und warte auf die Antwort. Wenn du aufwachst, erinnere dich an deine Träume so gut du kannst und trage alles in dein Journal ein. Wenn du es nicht gewohnt bist, dich an Träume zu erinnern, braucht es Zeit und Nachdruck. Wie auch immer, mit Geduld wirst du anfangen dich an deine Träume zu erinnern und wirst Antworten von deinem Höheren Selbst erhalten.

## **Aufmerksamkeit**

Richte deinen Blick darauf, immer mehr und mehr in der Gegenwart zu leben, im Jetzt! Wenn du isst, sei dir bewusst was du isst, wenn du gehst, sei dir bewusst, dass du gehst. Der einzige wirkliche Moment ist jetzt. Die Vergangenheit ist für immer vergangen, und die Zukunft hat noch nicht begonnen.

Arbeite daran, deinen Geist von Sorgen, Illusionen und Erwartungen zu befreien.

So kannst du dich von deinem gedanklichen Durcheinander lösen welches meist aus der

Vergangenheit oder den Spekulationen über die Zukunft kommt. Indem du dein Gedankendurcheinander klärst schaffst du freien Raum für dein Höheres Selbst.

## **Geduld**

Erinnere dich, dass du möglicherweise dein ganzes bisheriges Leben ohne wirklichen Kontakt mit der Quelle gelebt hast. Deshalb braucht es Zeit, zu lernen, den Kontakt wieder herzustellen. Alles was von höherem Wert ist, braucht Zeit und Übung. Sei wachsam und übe diese Schritte jeden Tag – und du wirst die Antworten erhalten die du brauchst .

Erinnere dich: Das Höhere Selbst möchte mit dir in Kontakt sein. Tatsache ist, dass selbst so zu sprechen, als ob jemand getrennt sein könnte von seinem Höheren Selbst eigentlich ein Widerspruch ist.

**Das Höhere Selbst BIST DU. Das WAHRE DU! Also trete in bewusstem Kontakt mit DIR!**

### Quellen:

<http://in5d.com/who-is-this-higher-self-2/>

<http://in5d.com/ten-steps-to-contacting-your-higher-self/>

### Ergänzendes Video zum Thema:

Alan Watts: Mein wahres Selbst & das Erwachen