

Drei Schlüssel um eine grundlegende, positive Veränderung im Bewusstsein auszulösen

Justin Faerman, *Contributor* [Waking Times](#); übersetzt von Taygeta

Es wird in diesen Tagen viel über die Anhebung des Bewusstseins diskutiert, und obwohl dieses Thema immer mehr an Wahrnehmung auch im Mainstream gewinnt bleibt es noch immer recht vage, geheimnisvoll und schwer fassbar.

Was genau bedeutet "Anhebung des Bewusstseins"? Was bringt es mit sich? Wie kann man dessen Fortschritt messen?

Alle diese ausgezeichneten Fragen, die durch spirituelle und esoterische Traditionen aus der ganzen Welt seit Jahrtausenden versucht worden sind zu beantworten, haben auch mich beschäftigt und ich habe mehr als ein Jahrzehnt intensiv darüber nachgedacht. Ich möchte glauben, dass ich bedeutsame Antworten gefunden habe, destilliert aus einer Synthese der überlieferten Weisheiten der verschiedenen Wege, die ich studiert habe: vom Schamanismus zum Sufismus, von der hinduistisch/tantrischen Philosophie zum Daoismus, von der Jung'schen Psychologie zum Non-Dualismus, zur Kabbalah, zur Quantenphysik und allem dazwischen. Was ich aus diesen Traditionen gelernt habe kombinierte ich mit persönlichen Einsichten und Differenzierungen, welche ich anderswo in dieser Form noch nicht speziell erwähnt gesehen habe. Ich habe daraus eine wirkungsvolle Liste von Ideen, Einsichten und Leitprinzipien zusammengestellt, die ich unten darlegen werden. Sie haben die Fähigkeit, das Bewusstsein in bemerkenswert kurzer Zeit dramatisch anzuheben.



Nach meiner Erfahrung hängt die Erweiterung des Bewusstseins mit den folgenden vier Dingen zusammen:

1. Verstehen der wahren Natur der Wirklichkeit.
2. Erleben des gesamten Spektrums der menschlichen Fähigkeiten und Potenziale.
3. Entwickeln eines spirituellen Bewusstseins.
4. Einnehmen einer positiven Lebenseinstellung mit Dienst an jemanden oder an etwas anderem als sich selbst, in der einen oder anderen Art und Weise.

Ich möchte nicht im Detail und vertieft darauf eingehen, was diese Punkte im Einzelnen und in ihrer Totalität bedeuten. Ich möchte aber dafür im Folgenden drei extrem wirkungsvolle Wege aufzeigen, wie man eine massive, positive Veränderung des Bewusstseins erfahren kann. Und zwar eine, die von wo immer man sich gegenwärtig befinden mag zu einem außergewöhnliches Maß an Erfüllung, Glück, Erfolg, Freiheit, Frieden, Fluss und Wachstum führen wird.

Ich stelle ohne Vorbehalte fest, dass die tatsächliche und authentische Anhebung DEINES Bewusstseins, das in jedem Fall dein Lebensziel vollständig umfasst und beinhaltet, das wichtigste ist was du mit deiner Zeit auf diesem Planeten anfangen kannst, und dass dies zu einem Fortschritt in deinem Leben führen wird, der die kühnsten Träume übertrifft, die du jemals hattest. Tatsächlich glaube ich, dass es, wie der berühmte Mythenforscher Joseph Campbell es ausdrückte, deine „Heldenreise“ sein wird, der deinem jetzigen Leben zugrunde liegende Zweck, unabhängig davon, welches auch immer das Tempo ist, das du gewählt hast, um dein

Bewusstsein zu erweitern, wie es im oben dargelegten Rahmen beschrieben wurde.

Und um dieses Ziel in der kürzest möglichen Zeit zu erreichen — wenn das dein Wunsch und deine Absicht ist — empfehle ich dir deine Zeit und Energie auf die drei folgenden Kernbereiche zu fokussieren.

1. Durchlaufen der sechs Phasen des Bewusstseins

Etwas vom Wichtigsten, das man im Rahmen der Erhöhung des Bewusstseins verstehen muss ist, dass es Unterebenen und Unterscheidungen in der bewussten/spirituellen Wahrnehmung gibt, die man durchlaufen muss.

Es handelt sich um Zustände des Geistes und um Wahrnehmungen, die in erster Linie damit zu tun haben, wie du dein Leben und die Welt um dich herum siehst, interpretierst und erfährst. Ich lege sie hier dar so wie sie von der spirituellen Lehrerin Mary O'Malley entwickelt und geprägt wurden:

1. Leben geschieht dir (das Leben macht etwas mit dir).
2. Leben geschieht mit dir.
3. Leben geschieht in dir.
4. Leben geschieht für dich.
5. Leben geschieht durch dich.
6. Das Leben bist du.

Kurz gesagt beschreibt dies den Vorgang des Übergangs von Unbewusstheit zu Bewusstheit, von der Idee, dass das Leben etwas mit dir macht zur Idee, dass du dein Leben kreierst, bis schließlich zum Verständnis, dass es eine größere Weisheit im Leben gibt als das was wir möglicherweise verstehen können – worauf auch die in den letzten Jahren in der Quantenphysik gewonnenen Erkenntnisse subtil hinweisen.

Anstatt hier eine wiederaufbereitete Beschreibung der sechs Phasen zu geben, möchte ich empfehlen, Mary's brillante, ausführliche Erklärung zu lesen, die man [hier](#) nachlesen kann *[leider zur Zeit nur in Englisch; gerne übersetzen wir das schöne Essay in einem späteren Zeitpunkt, wenn wir die notwendigen Kapazitäten dazu haben].*

Es genügt zu erwähnen, dass das Durchlaufen dieser sechs Phasen eine nichtverhandelbare Stufe auf der Leiter des Bewusstseins ist und ein hervorragendes Tool zur Messung wie weit man gekommen ist. Und in Kombination mit den folgenden zwei Schlüsseln können radikale Verschiebungen in bemerkenswert kurzer Zeit erfahren werden.



2. Sich vom logisch/rationalen Denkens hin zum intuitiven Bewusstsein bewegen

Unser Denken, so erstaunlich und mächtig es auch ist, enthält doch inhärente Beschränkungen und hält uns in den unteren Ebenen des Bewusstseins gefangen. Lass mich das erklären. Dein Verstand ist beschränkt auf das Verarbeiten von Bildern, Gedanken, Ideen, Fantasien und Logik. Dies sind alles unglaubliche Fähigkeiten, die unerlässlich sind, um zu wachsen und zu gedeihen. Es ist aber auffällig, dass in dieser Auflistung die ebenso wichtigen

Verarbeitungswerkzeuge Gefühl, Emotion und Intuition fehlen, die Türen in völlig andere Bereiche der menschlichen Erfahrung und Befähigung öffnen, und die letztendlich zu höherem Bewusstsein führen. Ohne Einbezug dieses intuitiven Gespürs in dein Leben und Bewusstsein beschränkst du dich auf das Erleben eines Bruchteils der Realität, und wenn du von einem grundsätzlich beschränkten Blickwinkel aus handelst wird das für die Erweiterung deines Bewusstseins kontraproduktiv sein.

Um besser zu verstehen was ich meine, betrachten wir, zum Beispiel was die Neurokardiologie über das Herz offenbart.

Das Herz wetteifert auf seine Weise mit dem Gehirn als ein Zentrum der sensorischen Verarbeitung im Körper. Es umfasst ein eigenes Nervensystem mit rund 40.000 Neuronen, die als sensorische Neurite beschrieben werden. Was schnell als „Herz-Gehirn“ oder „Herz-Verstand“ bekannt wurde ist ein komplexes Netzwerk von mehreren Arten von Neuronen, Neurotransmittern und Proteinen, und es unterstützt die Zellen ähnlich wie das ‚richtige‘ Gehirn. Seine bemerkenswert aufwendigen Verschaltungen ermöglichen es ihm als eine Art sekundäres Informations-Verarbeitungszentrum zu fungieren, das lernt, sich erinnert und handelt unabhängig vom kranialen Gehirn und tatsächlich verbunden ist und Signale sendet an wichtige Hirnareale wie an die Amygdala *[ein als Paar auftretendes Kerngebiet des Gehirns im mittleren Teil des jeweiligen Temporallappens und zum Limbischen System gehörend]*, den Thalamus und den Hypothalamus, die unsere Wahrnehmungen und Gefühle regulieren. So scheinen wir tatsächlich ein zweites „Gehirn“ in unserer Brust zu haben. In einer faszinierenden Studie, erschienen im *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, wurde festgestellt, dass unser Herz Reize empfängt und auf sie reagiert, noch bevor diese vom kranialen Gehirn verarbeitet werden. Dies wird von den meisten Menschen als ein spontanes Aufblinken einer Vorahnung über bevorstehende Ereignisse oder Umstände erlebt – was eine akademische Beschreibung der intuitiven Einsicht ist.

Wenn es dein letztendliches Ziel ist dein Bewusstsein zu erweitern, solltest du auf jeden Fall deine intuitive, emotionale Intelligenz entwickeln. Und das ist der Grund: Deine Intuition passt sich dynamisch an die ständig wechselnden Umstände und Bedingungen an, die gegeben sind, wenn du eine Entscheidung treffen musst.

Es berücksichtigt dabei eine Vielzahl von Variablen, bevor dein bewusster Geist anfangen kann sie zu begreifen, geschweige denn sie zu verarbeiten und leitet dich an jene Entscheidungen zu treffen, die für dich und alle Beteiligten am vorteilhaftesten sind.

Stelle dir kurz vor, dass du eine Partie Schach gegen einen leistungsfähigen Computer spielst. Wie viele Züge kannst du voraus durchdenken, bevor die Situation beginnt verschwommen zu werden? Vielleicht kannst zwei oder höchstens drei der möglichen Kombinationen von Bewegungen und Antwortbewegungen des Computers und von dir überblicken, bevor es so komplex wird, dass es über die Möglichkeiten deines bewussten Denkens hinaus geht, allein nur das Verfolgen der Züge, geschweige denn einen Sinn dahinter zu sehen.

Betrachten wir nun den Computer, gegen den du spielst. In ein paar Nanosekunden — augenblicklich auch alle Absichten und Zwecke erkennend — kann er jede denkbare Kombination von möglichen Szenarien die auftreten können voraussehen und den idealen Zug vornehmen, genau den Umständen entsprechend, die in diesem Augenblick vorliegen.

Falls du es noch nicht erahnt hast: der Computer ist eine Metapher für deine Intuition — einer deiner größten Verbündeten um deine Lebensqualität zu verbessern und dein Bewusstsein zu erweitern. Um das gesamte Spektrum der menschlichen Fähigkeiten zu erfahren musst du letztlich lernen, dein intuitives Bewusstsein zu justieren. Und dieser Prozess beginnt damit, dass du dich von einer durch den Verstand dominierten Haltung hin bewegst zu einem ausgewogeneren Zustand mit einem intuitiven, auf dem Herz basierenden Bewusstsein.



3. Programmiere dein Herz und deinen Verstand auf Glück und Erfolg

Du bist in einem gewissen Sinne ein Konstrukt. Deine Persönlichkeit, deine Vorlieben, deine Überzeugungen und dein Geschmack in der Musik und in Bezug auf das Essen, in Bezug auf das was dir gefällt oder du nicht magst ... dies sind fast alles gelernte Gewohnheiten, sind Ergebnis der im Laufe der Zeit von dir gemachten Erfahrungen. Diese Prägungen begannen als du noch ein kleines Kind warst, lange bevor du die Fähigkeit hattest, rational zu erkennen, zu fordern und zu analysieren, bevor du genügend Erfahrungen hattest um zu entscheiden, ob du sie in deine Glaubens-Strukturen aufnehmen möchtest, welche deine konzeptionellen

Landkarten sind von der Welt, dem Leben und der Realität. Diese Befähigung hattest du erst später in deiner Kindheit, in der Regel um das Alter von acht oder neun. Dies bedeutet, dass fast alles, was du früher erlebt hattest, ganz einfach durch deinen Geist absorbiert wurde ohne rationale Verarbeitung, ohne das du es in irgend einer Weise interpretiert hättest zu jener Zeit.

Erfahrungen, Ideen, Philosophien, Euphemismen, etc. wurden im Grunde ohne Infragestellung akzeptiert, was bedeutet, dass du sehr stark geprägt wurdest durch a) deine Eltern und deine unmittelbare Umgebung, b) deine Freunde, Lehrer und Autoritätspersonen und c) durch die Gesellschaft als Ganzes. In deiner frühen Kindheit hast du im Prinzip alles wie ein Schwamm aufgenommen, was immer in dein Bewusstsein kam. Diese Wahrnehmungen und Überzeugungen bilden die Basis deiner "Standard-Programmierung". Und wie du vielleicht schon vermutet hast, sind die in der Regel ziemlich schrecklich.

Die Überzeugungen, die wir als Kinder aufnehmen sind so tief eingebettet in unser Unterbewusstsein, dass wir sie als Realität wahrnehmen und nicht verstehen, dass sie einfache, neuronale Programmierungen sind, die es ermöglichen Sinn in den Begebenheiten zu erkennen und den unglaublich komplexen Datenstrom zu interpretieren, der in jedem gegebenen Augenblick auf den Wahrnehmungs-Filter unseres Geistes auftrifft. Es sind einfach zu viele sensorischen Informationen, die in jedem möglichen, gegebenen Moment auf den bewussten Geist einströmen, um verarbeitet werden zu können. So werden unsere Glaubens-Strukturen verwendet, um das was wir erleben in Echtzeit zu interpretieren und zu kategorisieren, zurückzuweisen, was nicht mit unserem Glauben vereinbar ist und annehmen, was in das wahrgenommene Modell unsere Welt-Realität passt. Daher bestehen deine Überzeugungen aus deinen Programmierungen. Sie bestimmen, was du erlebst und siehst in der Welt. Sie formen deine Persönlichkeit, deine Vorlieben und deinen Geschmack, und sie bestimmen auch weitgehend deine emotionalen Reaktionen auf verschiedene Situationen und Erfahrungen. Kurz gesagt, sind sie äußerst einflussreich. Sie sind alles.

Für die meisten Menschen sind die Glaubenssysteme, die sie sich als Kind angeeignet haben sehr einfach strukturiert, denn Kinder können die höheren Ordnungen von logischen Gedanken und Interpretationen nicht wirklich verstehen. Dies bedeutet, dass ihre Vorstellungen über das Leben die Form von sehr breiten Verallgemeinerungen haben, die selten zweifelsfrei wahr, aber oft recht destruktiv sind.

Ein Beispiel: Angenommen du bist 3 Jahre alt und du hast von deiner Mutter Finger-Malfarben erhalten, um damit zu spielen. Du weißt es nicht besser und beginnst, über das Papier hinaus und auf den blanken Tisch darunter zu malen und ruinierst ihn dabei. Du bist glücklich und genießt den Moment – bis deine Mutter, die einen stressigen Tag hatte, hereinkommt und sieht, wie ihr schöner Tisch ramponiert ist. Sie verliert ihre Beherrschung und ruft: „Was machst du da?! Ungezogenes Mädchen! Du hast Mammas Tisch ruiniert. Ich bin echt wütend auf dich!“

Oberflächlich gesehen und vom Erwachsenen-Standpunkt aus scheint dies ein belangloser Vorfall zu sein. Aber für das Kind ist alles sehr intensiv und kann sogar traumatisch sein. Du warst einfach nur glücklich, und mitten in deiner Glückseligkeit kommt plötzlich eine riesige, einschüchternde Autorität, der wahrscheinlich wichtigste und bedeutungsvollste Mensch in deinem Leben, schreit dich an und sagt im Wesentlichen, dass du schlecht bist und dass das falsch war, was einfach nur natürlich aus dir heraus gekommen ist. Dies führt uns zu einem Überzeugungs-Muster wie „Ich bin schlecht“ und „Liebe ist an Bedingungen geknüpft“ und so weiter. Solche Erfahrungen sind tief in unserer Psyche eingebettet und gelten in der Regel

unangefochten für den Rest unseres Lebens. Dies kann zu allerlei zerstörerischen und eigentümlichen Verhaltensweisen und Wahrnehmungen führen, die jeden Bereich unseres Lebens wie Gesundheit, Wohlstand, Beziehungen und viel mehr beeinflussen.

Wenn du dir schließlich wünschst wirklich glücklich zu werden und ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu haben wie die meisten Menschen, dann musst du dieses unbewusste Gepäck, diese heiligen Wunden, die du dein ganzes Leben mit dir herum getragen hast, untersuchen. Hierin besteht zu großen Teilen der Gewähr- und Bewusstwerdungs-Prozesses. Zuerst das Entdecken und dann das Herangehen an diese unbewussten Muster, Wahrnehmungen und Überzeugungen, auf jeder denkbaren Ebene – ob sie nun zu dir, zu anderen, zur Welt, oder zum Leben ganz allgemein gehören — und eine grundlegende Neuprogrammierung für dein Herz und deinen Geist in die eine Richtung vorzunehmen, die du wählst. Du musst deine innere neuronale Programmierung so verändern, dass sie ausgerichtet ist auf die wahre Natur der Realität, die Welt. Und du musst das Leben so sehen, wie es wirklich ist, oder zumindest in einer Weise, die konstruktiv, positiv und erhebend ist.

Es gibt viele leistungsfähige Werkzeuge um diese Art von Arbeit zu tun, und ich empfehle dir die Folgenden genau anzuschauen: Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Jung'sche Psychologie, Hypnose, Eye Movement Desensitization und Reprocessing Therapy (EMDR, 'Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung'), Systemische Therapie, Huna-Philosophie, und andere.

Da wir die Veränderung, die wir in der Welt sehen wollen selbst sein müssen, wird eine solche Deprogrammierung und der damit verbundener Heilungsprozess nicht nur unser eigenes Bewusstsein verändern, sondern außerdem einen wichtigen Beitrag zur Evolution des Bewusstseins auf diesem Planeten darstellen. Es ist in der Tat die größte Wirkung, die du in vielerlei Hinsicht haben kannst: vorangehen mit gutem Beispiel, durch Verkörperung deines Wahrsten Selbstes. Und das beste daran ist, dass es der schnellste Weg ist der existiert um tiefste Erfüllung, Erfolg, Freude und Frieden zu erlangen. Ist es nicht gerade deshalb, dass du dein Bewusstsein an erster Stelle heben möchtest — um all das zu erfahren was das Leben zu bieten hat, und einen positiven Impakt auf dein Leben haben wird? Wenn du diesen Artikel liest, dann kann ich davon ausgehen, dass es ein klares Ja ist.

Über den Autor

Justin Faerman ist visionärer Agent des Wechsels, Unternehmer und Heiler. Er widmet sich Entwicklung eines globalen Bewusstseins, der Überbrückung der Trennung von Wissenschaft und Spiritualität und der Verbreitung von erleuchtenden Ideen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. Er konzentriert sich weitgehend auf angewandte Spiritualität und die Umsetzung von abstrakten geistigen Konzepten und Ideen in praktisch anwendbare Techniken für die Schaffung eines tief erfüllten, wohlhabenden Lebens.