

Selbst-Verständlichkeit

Präsenz
durch Traumaheilung
und Transzendenz



<https://lightofexistence.com>

Copyright © 2025 Marcel Levermann

Umschlagsgestaltung: Marcel Levermann

Layout: Marcel Levermann

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte vorbehalten.

Eine Haftung für die Stimmigkeit externer Links ist ausgeschlossen. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Buches waren alle Links funktionsfähig und rechtlich unbedenklich.

ISBN: 9798289068224

Impressum:
Marcel Levermann
Grenzstr. 16
56077 Koblenz

Inhalt

1. EINLEITUNG	6
1.1. Kapitelüberblick	9
1.2. Biographischer Hintergrund	16
2. DAS SELBST	22
2.1. Vom Großen zum Kleinen und Zurück	24
2.2. Das angenommene Ego	32
2.3. Das Individuum ist heilig	36
2.4. Abseits der Identifikation	39
2.4.1. Über das Ego hinaus	40
2.4.2. Mentale Scheuklappen	45
2.5. Meditation	49
3. VERKÖRPERTES LEID	53
3.1. Der Begriff des Schmerzkörpers	53
3.2. Das Trauma der Gesellschaft	57
3.3. Nähe und Distanz	63
3.4. Transzendenz und Traumaheilung	64
3.5. Selbstkonzepte als Überlebensstrategien	67
3.5.1. Bindungsformen	67
3.5.2. Das NARM-Modell	73
3.6. Gefühle	87
3.7. Ansätze zur Traumaheilung	104
3.8. Präverbale Anspannung	114
3.9. Die Zerrissenheit der Menschheit	117

4. WAS IST REALITÄT?	126
4.1. Resonanz	132
4.2. Synchronizität	137
4.3. Das Konzept des Anderen	143
4.4. Das Modell der sechs Dimensionen	147
4.5. Dimensionen als Bewusstseinszustände	154
5. EXISTENTIELLE ANNAHMEN	164
5.1. Die drei Ebenen subjektiver Weltdeutung: Gedanken, Gefühle, Annahmen	165
5.2. Annahmen erkennen und aufheben	175
5.3. Formel für das Aufheben von Annahmen	182
5.4. Simple Wurzelannahmen	194
5.5. Mentale Flexibilität	196
5.6. Körpertranszendenz	200
6. SELBSTREALISATION	202
6.1. Mediale Allegorien	203
6.2. Die 1 kb-Simulationsdatei	205
6.3. Die Relativität des Egos	208
6.4. Der Begriff der Erleuchtung	213
6.5. Deine Welt	221
6.6. Deine Mannigfaltigkeit	225
6.7. Das Verhältnis zur Welt	233
6.7.1. Nirwana-Narzissmus	233
6.7.2. Wahrhaftigkeit	238
7. FAZIT	240

1. Einleitung

Der Fokus dieses Buches auf den Geist soll nicht dazu anregen, den Körper zu ignorieren. Im Gegenteil, dieses Buch ist das Ergebnis der Tatsache, dass mein vorheriges Buch, *Psychedelische Genesung*, sich auf die somatischen Aspekte der Genesung konzentriert und den Boden für den Aufstieg in die spirituellen Ebenen bereitet. Die beiden Bücher sollten komplementär und keineswegs konträr verstanden werden. Obwohl Psychedelika in diesem Buch nur eine untergeordnete Rolle spielen, könnte es dennoch *Psychedelische Genesung 2* heißen. Der Begriff *psychedelisch* bezieht sich in seiner altgriechischen Bedeutung nicht auf die Veränderung der Wahrnehmung durch Substanzen, sondern auf die Offenbarung des Unsterblichen, des Geistes und der Lebensenergie.

Selbst-Bewusstsein im Sinne von Bewusstsein des Selbst ist der Dreh- und Angelpunkt dieses Buches. Dabei geht es nur zweitrangig um Selbstoptimierung als Verbesserung persönlicher Eigenschaften, um ein erfolgreicherer Selbstbewusstsein zu etablieren. Positive Veränderungen, Authentizität und Verständnis für das individuelle Profil sind nützliche Nebeneffekte des Prozessfadens dieses Buches. Die Konzentration liegt auf der Realisation des einen ewigen Selbst. Bewusstheit des wahren Selbst (Selbst-Bewusstsein) impliziert individuelle Selbstsicherheit (Selbstbewusstsein), da durch Selbstrealisation negative Selbstvorstellungen aufgehoben werden können. Das wahre Selbst bedarf keiner Optimierung, da es als reine Ewigkeit und ewige Reinheit immer optimal war und immer optimal sein wird. Wir leiden nicht an Selbst-Problemen, sondern an Persönlichkeits-

und Weltproblemen, weil wir nicht zwischen dem wahren Selbst und der Erscheinung als individueller Lebensform zu unterscheiden gelernt haben. Dieses Buch bietet Unterstützung, sowohl das wahre Selbst als den Urgrund der Welt zu erkennen, als auch negativ verzerrende Annahmen über sich selbst als individuelle Lebensform loszulassen.

Ramana Maharshi, einer der weltweit geschätztesten Weisen, lehrte Introspektion mit der Frage *Wer bin ich?* als effektivste spirituelle Praxis. Wir sind es gewohnt, das Selbst als relative Instanz zu interpretieren, die für unsere Individualität der Kern sein mag, dem aber immer ein Nicht-Selbst als ein Anderes gegenüberstand. Als Norm für ein subjektives Selbst gilt in unserer Gesellschaft, was in unserer Wirklichkeitserfahrung *kein* Phänomen außerhalb des Körpers ist und im Verhältnis zu allem steht, was wir als Objekt deuten würden. Diese negative Definition rührt daher, dass die Empfindung des Selbst die intimste Unmittelbarkeit unserer Innenwelt betrifft, aber nicht über materielle Wege erfasst werden kann. Identifizierten wir uns mit dem Körper, müssten wir anerkennen, dass er selbst auf der Zellebene einem permanenten Veränderungsprozess unterliegt. Unsere subjektive Erfahrung des Selbst an sich hingegen ist konstant. Außerdem stehen wir auch zu unserem Körper in einem Subjekt-Objekt-Verhältnis. Wir können ihn wie ein Werkzeug nutzen, mit Kleidung und Ornamenten schmücken, ihn stilisieren und durch Training oder Essgewohnheiten verändern. Die nächste Ebene der Identifikation wäre die der Gedanken, sozusagen die Annahme, der Denker zu sein. Gedanken sind intimer, da sie über den Körper nachdenken und von anderen Menschen

nicht gesehen werden können. Allerdings scheint der Inhalt der Gedanken variabel und vom Körperzustand beeinflusst zu sein. Je nach Gefühlslage entwickeln wir andere Gedankeninhalte. Wie der Körper haben auch Gedanken eine konkrete Form, meistens als sprachliche Laute, Zeichen oder Visualisierungen. Klassische psychoanalytische Lehren gehen davon aus, dass das Selbst dynamisch ist und der symbiotisch vermittelnden Instanz zwischen tierischen Körpertrieben, individueller Kognition und übergeordneten Anforderungen der Welt entspricht. Wie jedoch kannst du etwas Bestimmtes sein, wenn dieses Etwas ohne Beständigkeit oder Absolutheit ist? Während du innerhalb des letzten Jahrzehnts möglicherweise gegenteilige Ansichten entwickelt hast und der Körper gealtert ist, ist auf der absoluten Ebene des Selbst das, was aus den Augen auf diesen Text schaut, dasselbe, das vor zehn Jahren aus diesen Augen geschaut hat. Es ist vor oder hinter den Gedanken. Selbst wenn du die Augen schließt, den Körper vergisst und in tiefer Meditation alle Gedanken versiegen, kannst du weiterhin mit absoluter Gewissheit konstatieren: *Ich bin*. Wenn dem so ist, muss es etwas unabhängig vom Körper und mentalen Erscheinungen geben, das sich zu ihnen wie ein Beobachter unabhängig verhält. Gemeint ist das Bewusstsein. Damit ist nicht das Nachdenken über oder das Wahrnehmen von etwas Bestimmtem gemeint, sondern reines Gewahrsein an sich. Die Implikationen dieser Erkenntnis sind mannigfaltig und werden in den Tiefen dieses Buches diskutiert. Um die Navigation auf diesem Tauchgang zu erleichtern, folgt zunächst ein Überblick über die Kapitel.

1.1. Kapitelüberblick

Kapitel 2 (Das Selbst) spannt einen Bogen von der Universalität des Seins zu seinen kleinsten individuellen Inhalten, um die absolute Einheit aller Relativität zu verdeutlichen. Dabei entpuppt sich das individuelle Selbstkonzept als ein Bündel von Annahmen, die von der unantastbaren Absolutheit des wahren Selbst ablenken. Die subjektive Selbst- und Weltwahrnehmung ist eine individuelle Konstruktion und nicht mit einer objektiv-universalen Existenzarchitektur gleichzusetzen. Ein Prozess höherer Bewusstwerdung bewegt sich von der persönlichen zur transzendenten Perspektive. Aus der ersten Erkenntnis der Instabilität des vermeintlichen Selbstkonzeptes führt der Weg der Erkenntnis bis zur Transzendenz des Todes und der formhaften Welt. Dabei liegt mir am Herzen, der Transzendenz zum Trotz nicht das irdische Leben zu vernachlässigen. Zwar ist das relative Selbstkonzept des Menschen, das oft als Ego bezeichnet wird, ohne Grundlage in einer absoluten Wirklichkeit. Die individuelle Lebenserfahrung jedoch ist ein enorm hohes Gut, so dass nicht das Kind mit dem Bade ausgeschüttet werden darf. Jeder individuelle Mensch ist eine unersetzbare Errungenschaft des Lebensprozesses, ein Epitome intelligenter Biokreativität. Zur Enthüllung des wahren Selbst bedarf es dennoch einer Transzendenz aller weltlichen Formen, für die essentiell ist, von der Identifikation mit Vergänglichem abzulassen. Diese Transzendenz bezieht sich nicht auf ein Übersteigen eines bestimmten Objekts, sondern der Realisation der Unabhängigkeit des Selbst gegenüber allem Objekthaften. Das Ziel transzendenter Selbstinspektion ist nicht ein Sterben des Egos, sondern eine

Auflösung der ideologischen Annahme, ein Ego zu sein. Eine Selbstrealisation offenbart die illusionäre Natur des Ego-Verstandes, während er ein nützliches Werkzeug bleibt, das nicht mehr als das Selbst missverstanden wird. Sie entspricht der Überschreitung der Limitierung jeglichen Selbstkonzeptes, da reines Bewusstsein von der vergänglichen Form unabhängig ist. Als konkrete Übungspraxis für diese Erkenntnis empfehle ich eine Meditation, die die gegenwärtige Präsenz in Einklang mit der zeitlosen Absolutheit des Bewusstseins bringt: Bewusstsein beobachtet Bewusstsein.

Kapitel 3 (Verkörperktes Leid) erläutert den Einfluss von Entwicklungs-trauma auf unsere Selbst- und Welterfahrung und zeigt Wege der Heilung auf. Spirituell-nonduale Einsicht wird mit emotional-neuronaler Transformation kombiniert. Eine entsprechende Belichtung der inneren Schatten birgt das Potential für ein Aufkommen eines genuinen Selbst-Verständnisses sowie von Ruhe und Regulation. Wir leben in einer bindungs-traumatisierten Gesellschaft, die von Distanz und Disharmonie geprägt ist. Zur Überwindung dienen sowohl die Erkenntnis- und Wahrheitskraft spiritueller Transzendenz als auch die Transformationskraft psychosomatischer Traumaheilung. Eine Übersicht der Arten dysregulierten Bindungsverhaltens liefert ein erstes Verständnis der möglichen Ausrichtungen im sozialen Kontext. Kinder bilden während ihrer Entwicklung in einem traumatisierten Elternhaus Verhaltensstrategien aus, die im Erwachsenenalter Kernmerkmale in der Beziehungsgestaltung werden. Die Erkenntnis des eigenen Musters ist ein wichtiger Schritt zu dessen Überwindung. Ein dysreguliertes

Nervensystem drückt sich entweder in einem übermäßigen Streben nach Autonomie oder in unverhältnismäßiger Verschmelzung aus. Die komplexen Zusammenhänge zwischen frühkindlichen Erfahrungen, Überlebensstrategien und deren Auswirkungen im Erwachsenenalter sowie Ansätze zur Heilung des Entwicklungstraumas werden aufgezeigt. Ein entscheidender Faktor ist die Integration der Dimension der Grundgefühle. Nachdem ihre Funktionen erläutert sind, wird ein angemessener Umgang mit ihnen aufgezeigt. Negative Projektionen, die auf verdrängten, verdichteten Gefühlsladungen basieren, können durch Willen zu Bewusstheit, ehrliche Kommunikation und innere Erlaubnis verdrängter Gefühle überwunden werden. Die Vielfalt therapeutischer Ansätze wird in einem Überblick erläutert. Er zieht einen Bogen von effektiven Arten der Gesprächstherapie über den Einsatz von Psychedelika zu alltäglichen Praktiken und der Arbeit mit präverbalen Blockaden. Mit offenem Herzen und Geist sowie einem regulierten Nervensystem kann das Leben mit Leichtigkeit und Verspieltheit erfahren werden. Das Kapitel schließt mit der Hypothese, dass ein Grund für die Zerrissenheit der Menschheit eine mangelnde Kenntnis ihrer Vergangenheit und Herkunft ist.

Kapitel 4 (Was ist Realität) steigt tiefer in die Relativität unserer Weltwahrnehmung ein. Am Beispiel der Sprache wird verdeutlicht, wie die Realitätswahrnehmung aus dem Zusammenspiel subjektiver Weltentwürfe entsteht. Die Deutung der Bedeutung der Form sprachlicher Zeichen erfordert eine subjektive Interpretation des Zeichenzusammenhangs. Verbale Kommunikation ist das Bemühen, innerlich-mentale Vorstellungen

durch äußerlich-physische Zeichen zu übermitteln und sich einer übereinstimmenden Interpretation der Zeichen anzunähern. Da der Zusammenhang zwischen Zeichen und Bezeichnetem willkürlich gesetzt ist, ist absolute Übereinstimmung von zwei subjektiven Perspektiven nicht erfassbar. Ein anderes Beispiel sind kosmische Kontexte, in denen Zeit- und Raumwahrnehmung radikal variieren können. Die Hypothese des Multiversums impliziert sogar vollständig verschiedene Realitätsräume und -inhalte. Aufgrund der Relativität und Veränderlichkeit aller formhaften Existenz sind die Existenz von Bewusstsein und die Nicht-Existenz der Nicht-Existenz die einzige unumgehbare Absolutheit, da Bewusstsein nicht an eine bestimmte Form gebunden ist. Jede weitere Erscheinung ist von der Spezifität der ihr unterliegenden Realitätskonstruktion abhängig. Das individuelle Welterlebnis ist dennoch keine nihilistische Willkürlichkeit, sondern ein Resonanzspielraum des von Liebe motivierten wahren Selbst. Die Realität ist ein Frequenzsystem, in dem der gefühlte Zustand maßgeblich die Erfahrung und Strukturierung der Welt beeinflusst. Sein Mechanismus ist so simpel wie paradox: Da persönliche Kontrolle über die Realität eine Illusion ist, sind Akzeptanz und Willenlosigkeit Grundlagen für das Potential der Manifestation gewünschter Umstände. Innerer Frieden im Moment äußeren Unfriedens führt eher zu äußerem Frieden. Obwohl das Realitätssystem aus verschiedenen subjektiven Perspektiven kreiert wird, ist die scheinbare Trennung zwischen Individuen eine Illusion, da ein alleiniges Bewusstsein jeder Perspektive unterliegt. Um eine übersichtliche Skizze des Bauplans der Realität zu modellieren, wird das

Dimensionenmodell Burkhard Heims vorgestellt. Das Modell legt nahe, dass die Realität in Schichten strukturiert ist, wobei die höheren geistigen Dimensionen die niedrigeren physischen organisieren und ihnen Bedeutung verleihen. Es veranschaulicht hervorragend, wie metaphysische Aspekte mit der Formung der physischen Welt zusammenhängen, und untermauert, dass Bewusstsein allen Dimensionen unterliegt. Auf dieser Grundlage werden weitere theoretische Modelle erläutert, die Dimensionen als Bewusstseinszustände vermitteln. Mathias De Stefanos Modell konzeptualisiert neun Dimensionen, von der Einheit (1. Dimension) über den weltlichen Selbstfindungsprozess hin zur göttlichen Stille (9. Dimension), wobei jede höhere Dimension die vorherige transzendiert. Es erinnert an das Dichte-Konzept des Ra-Materials, in dem sieben Dichten als Stufen der Bewusstseinsrevolution kommuniziert werden – vom elementaren Sein (1. Dichte) bis zur göttlichen Einheitserfahrung (7. Dichte). Dieses Modell wiederum korreliert sowohl mit der Lehre der sieben Chakren als auch mit dem psychologisch inspirierten Spiral Dynamics-Modell. Darin wird in acht Stufen die Entwicklung des menschlichen Geistes von archaisch-instinktiv hin zur kosmischen Bewusstseinsrealisierung beschrieben. Die Ausrichtung, die Struktur und der Fokus der Bewusstseinsinhalte unterscheiden sich je nach Modellebene, Bewusstsein an sich jedoch ist unverändert und formlos. Zur Realisation des formlosen Selbst sollte der Fokus auf der unmittelbaren Erfahrung liegen, nicht auf theoretischen Konzepten. Im Umgang mit Modellen und bestimmten Weltvorstellungen sind mentale Flexibilität sowie Offenheit für neue Wirklichkeitsenthüllungen entscheidend.

Kapitel 5 (Existentielle Annahmen) widmet sich der Dekonstruktion von Lebensanschauungen, mit denen wir uns selbst einschränken. Neben Gedanken und Gefühlen werden grundlegende Annahmen als unterliegende Ebene subjektiver Weltwahrnehmung erläutert. Tief verwurzelte Annahmen, wie wir oder die Welt seien, beeinflussen oft unbewusst sowohl unsere Gefühle als auch unsere Gedanken. Sie werden in der frühen Kindheit eingeprägt und dienen als Grundlage der späteren Welt- und Selbstinterpretation. Da sie als Basis für das Lebensverständnis neuronal eingeprägt werden, sind simple Annahmen wie *Ich bin ungeliebt* am schwersten aufzulösen. Schaffen wir es jedoch, derart negativ verzerrende und limitierende Annahmen aufzuheben, eröffnet sich eine ungeahnte positive Fülle des Welt- und Selbsterlebens. Zur Dekonstruktion existentieller Annahmen wird ein innerer Prozess vorgeschlagen, der die Gedanken mit der Körpererfahrung verbindet. Die Kommunikation zwischen Kognition und Somatik ist entscheidend, um ungewünschte Annahmen nachhaltig abgeben zu können. Dieser Prozess ist mehr als ein linearer Gedankengang, da die konkrete Erfahrung spezifischer Situationen, die der jeweiligen Annahme widersprechen, eine entscheidende Rolle spielt. Nichtsdestotrotz ist mentale Flexibilität ein entscheidender Faktor, da wir nur neue Perspektiven erschließen, wenn wir für neue Wirklichkeiten offen sind. Zudem lohnt es sich, genuine Inspiration und Intuition von konditionierten Gedankenprogrammen unterscheiden zu können.

Nach der Inspektion dessen, was wir nicht wirklich sind, behandelt **Kapitel 6** ein von vielen Menschen unberührtes Potential,

das dennoch in ihnen veranlagt ist: **Selbstrealisation**. Wenn wir die Annahme aufheben, jemand Bestimmtes zu sein, öffnen wir die Tür zu einem beständigen Zustand der Klarheit der Nondualität aller Existenz: Samadhi. Die formlose Ewigkeit und Liebe des bewussten Seins und Grundlage aller Phänomene realisiert sich in der menschlichen Form als wahres Selbst. Temporäre Transzendenzerfahrungen durch irdische Mittel wie Meditation, Psychedelika oder Atemarbeit sind an äußere Bedingungen geknüpft. Im Unterschied dazu ist eine nachhaltige Selbstrealisation eine nüchterne Selbstoffenbarung, die das Transzendente und das Irdische vereint. Die Einheit, das absolute ICH-BIN des Seins an sich und der im individuellen Menschen vorliegenden Selbsterfahrung, wird offenbar. Das absolute ICH-BIN realisiert, in Wahrheit niemals etwas anderes gewesen zu sein. Damit gehen Erkenntniskonsequenzen einher: Du bist die Grundlage der Welt, nicht in sie geworfen, jede weltliche Herausforderung geschieht zu deinem Vorteil und die Welt ist ein Zugewinn zu deiner sowieso perfekten Absolutheit. Wenngleich zu dieser Erkenntnis die Aufhebung der Ego-Identifikation entscheidend ist, betone ich dessen neutrale Grundfunktion. Das Ego sollte nicht bekämpft, sondern bedingungslos geliebt werden. Authentizität ist der entscheidende Faktor für ein wahrhaftiges Leben, das nicht in Konzepten oder Überlegungen, sondern im Hier und Jetzt stattfindet. Als Orientierungshilfe dient ein Handeln in Verbindung mit der Empfindung, was sich sowohl gut als auch richtig anfühlt. Spirituelle Lehren, die die Welt radikal als weder real noch bedeutsam abtun, vernachlässigen tendenziell das Potential des Irdischen. Darum plädiert das Kapitel für

eine ganzheitliche Sichtweise: Das wahre Selbst Gottes oder, besser gesagt, – DU – implizierst sowohl die Leere des Nirwana als auch alle Erscheinungsformen zugleich.

Die Begriffe Selbstrealisation und Erleuchtung haben keine festen Definitionen; ihr semantischer Gebrauch hängt von der Vorstellung des jeweiligen Individuums ab. Sie werden gelegentlich synonym verwendet. Ich schlage folgende Unterscheidung vor: Selbstrealisation bedeutet den authentischen Ausstieg aus der begrenzenden Identifikation mit etwas Bestimmtem durch die unumstößliche Erkenntnis der Wahrheit des Selbst. Erleuchtung reicht weit darüber hinaus und umfasst die vollständige Integration der daraus entstehenden Transzendenzbewusstheit in alle individuellen Aspekte, jede Zelle und jede körperliche Reaktion. Während ich Selbstrealisation als spirituelles Erwachen betrachte, sehe ich Erleuchtung als die Meta-Verarbeitung dieses Erwachens und dessen vollständige Integration in den gesamten Lebensausdruck. Echte Erleuchtung bleibt in der heutigen Menschheit eine seltene Ausnahme, doch das spirituelle Erwachen gewinnt zunehmend an Verbreitung.

1.2. Biographischer Hintergrund

Da biographische Einblicke das Interesse des Lesers schüren, möchte ich meinen Hintergrund nicht vorenthalten. Obwohl meine physischen Bedürfnisse gestillt waren, hatte ich keine leichte Kindheit. Die Tiefe der Verspannungen in meinem Nervensystem deutet darauf hin, dass es bereits pränatal traumatisierenden Einwirkungen ausgesetzt war. Nicht anders liefen die Entwicklungsjahre, so dass ich als Jugendlicher eine enorme

somatische Spannung beherbergte. Aufgrund dieser inneren Ladung fiel es mir ungemein schwer, mich in der Schule zu konzentrieren oder in der Freizeit Bücher zu lesen. Darum verließ ich nach der zehnten Klasse das Gymnasium und fand über Umwege zur pädagogischen Arbeit in einem Kindergarten. Gleichzeitig erwachte in mir ein großes Interesse an geistigen Inhalten. Ich vergnügte mich zunehmend mit der Lektüre bekannter Philosophen und literarischer Klassiker, pflegte tiefsinnige Gedankengänge, übte lyrischen Ausdruck und kultivierte geistreiche Erkenntnisse, die ich in einem Notizbuch festhielt. Darin formulierte ich im Alter von 19 Jahren: *Der Moment ist die Ewigkeit*. Die Tragweite dieses Satzes konnte ich noch nicht vollständig nachvollziehen. Solche geistigen Höhenflüge waren begleitet von wiederkehrenden Depressionen. Die dysregulierte Spannung in meinem Nervensystem forderte kontinuierlich ihren Tribut. Ich holte meine Hochschulreife nach und begann ein eifriges Studium der Geisteswissenschaft, dem ich mich vollen Herzens widmete. Dem neuronalen Leid konnte ich jedoch auch als Master der Literaturwissenschaft nicht entkommen. Zweikassenärztliche Therapien schienen vollständig erfolglos gewesen zu sein, da ich im Alter von 30 Jahren psychisch mehr litt als jemals zuvor. Karrierechancen scheiterten an meiner von Depression und Freudlosigkeit geplagten Selbst- und Welterfahrung. In einem Moment großer Verzweiflung brachte ein bestimmter Gedanke einen Funken an Hoffnung mit sich: *Ich muss mich selbst neu erfinden*. Das Besondere an diesem Satz war nicht die Intention zu einer Änderung, sondern die Tragweite seiner philosophischen Bedeutung. Wer bin *ich*, wenn ich *mich* neu

erfinden kann? Er war der Startschuss zu einer neuen Phase der Bewusstwerdung. Zuvor hatte ich die Welt über den Verstand versucht zu verstehen. Nun stand ich leiderschütterter vor einer mit dieser Methode unüberwindbaren Wand. Mir blieb buchstäblich nichts anderes übrig, als mich hinzusetzen und vor dieser Wand zu meditieren. Doch nicht nur durch Meditation begann ich einen Prozess innerer Balance. Fernöstliche Spiritualität und psychedelische Substanzen waren für mich keine Fremdwörter, doch erst jetzt begann ich, ihre Relevanz vollständig in mein Leben zu integrieren. Ich erlebte eine Zeit, die ich als meinen persönlichen psychedelischen Sommer bezeichne. Mein Studium spiritueller Klassiker wie der Bhagavad Gita und moderner Lehrer wie Eckhart Tolle wurde von sporadischen achtsamen Einnahmen psychedelischer Substanzen begleitet. Die Wand, vor der ich leidgeplagt nicht weiterwusste, wurde durchsichtig, sie schien sogar zu schmelzen. War ich jedoch bestimmten Triggern ausgesetzt, die in meinem Nervensystem die Empfindung von Unsicherheit aktivierten, erschien die Wand so hart und erbarmungslos wie zu alten Zeiten. Ich erkannte, dass für innere Transformation mehr nötig ist, als die geistige Struktur des Universums zu durchschauen. So ging meine Aufmerksamkeit von metaphysischen Expertisen zurück in den Körper, in die Tiefe des autonomen Nervensystems. Erst jetzt verstand ich, dass mein psycho-emotionales Leid lediglich ein Symptom eines ausgeprägten Entwicklungstraumas war. Ich lernte das neuronale A und O der Traumaheilung und begab mich in diesbezüglich verständige Kontexte, die mir wertvolle Impulse zur ganzheitlichen Transformation schenkten. Endlich konnte ich die

entscheidenden Wege zur Genesung gehen: somatisch-emotionale Reintegration dissoziierter Anteile sowie gezielte Erfahrungen zwischenmenschlicher Sicherheit. Die Essenz meiner spirituellen Einsichten, psychedelischen Erfahrungen und somatischen Genesungsvorgänge hielt ich in *Psychedelische Genesung* fest.

Eines Tages stellte ich nach einem Umzug fest, dass die hochgeschätzte Mystikerin Mutter Meera Meditationen nicht weit von meiner neuen Wohnung anbietet. Sie gilt als Inkarnation der göttlichen Mutter und war mir nicht unbekannt. Bereits in vorherigen Jahren besuchte ich verschiedene ihrer Darshan-Veranstaltungen, bei denen sie mit jedem Besucher physischen Kontakt einging. Hinterher fühlte ich mich durch die Übertragung ihrer graziös-numinosen Energie angenehm erfrischt. Dieses Mal erwartete ich Derartiges nicht, da es sich um eine kontaktlose Meditation handelte. Tatsächlich bin ich dorthin gefahren, um meiner Freundin eine Freude zu bereiten, die noch nie bei einer solchen Veranstaltung gewesen war. Heutzutage schätze ich, dass diese erwartungslose Offenheit eine entscheidende Grundlage für das Folgende war: Während der Meditation blickte Mutter Meera mir, wie jedem Anwesenden, kurz in die Augen. Spontan gab ich mich mit meinem ganzen Wesen ihrem Blick hin, ohne Rücksicht auf Verluste. Das Resultat fühlte sich an, als löse ein göttlicher Lichtstrahl – für die Dauer weniger Sekunden – jedes Subjekt-Objekt-Verhältnis und die gesamte Realität auf. Doch inhaltsloses Bewusstsein blieb auch in dieser Sekunde konstant. Ich bin nicht sicher, ob der folgende Gedanke davor oder danach auftrat, doch er entsprach womöglich

einer der entscheidendsten Realisationen dieses Lebens: *Ich bin Alles*. Der genaue Vorgang ist schwer zu beschreiben – es war kein üblicher Gedanke der Verstandesmühle, sondern eine über dem Verstand geschehende Realisation. In den folgenden 30 Minuten entspannte sich mein Nervensystem zunehmend, so dass ich tiefenentspannt den Raum verließ. Aus substanzinduzierten psychedelischen Erfahrungen waren mir ähnliche Epiphanien bekannt. Darum staunte ich zwar über die Auswirkung von Mutter Meeras Präsenz, doch erwartete keinen nachhaltigen Effekt. Es kam anders: Seitdem ist mir Meditation ungeachtet ihrer Dauer keine Bürde mehr, sondern ein Vergnügen, da unnötige Aktivität des Verstandes signifikant reduziert blieb. Jegliche vordergründige Welterfahrung ist eingebettet in eine unauslöschbare Ruhe, weil mir klar ist, dass ich diese Ruhe bin. Während ich früher Momente erfuhr, in denen offenkundig wurde, dass meine wahre Wesenheit Bewusstsein ist, erfahre ich mich kontinuierlich als Bewusstsein, das in die Welt blickt, in dieser Welt agiert und schlussendlich diese Welt ist. Da das Selbstverständnis nicht mehr an Gedanken gebunden ist, fließt kein unverhältnismäßig großer Energieaufwand in gedankliche Aktivität. Diese Minderung mentaler Blockaden erleichtert sowohl den Vorgang innerer Transformation als auch den Umgang mit der Welt. Das heißt nicht, dass ich von jenem Punkt an ausschließlich pure Geschmeidigkeit erlebte. Meine neuronale Dysregulation war nicht plötzlich verschwunden. Gewisse Trigger konnten durchaus akut leidgeprägte Gedanken erzeugen und entsprechend verzerrende Zustände provozieren: Scham, Ängste und Unsicherheiten. Diese Gewohnheitsreaktionen

beruhen auf noch nicht transformierten Anteilen meines traumatisierten Nervensystems. Sie waren jedoch nicht mehr in der Lage, sich parasitär festzusetzen beziehungsweise dauerhaft in der Psyche einzunisten. Jedes mentale Unwetter mündete irgendwann in herzlicher Ruhe. Was früher eine leidvolle Negativspirale bewirken konnte, hatte keine nachhaltige Auswirkung mehr. Stürme alter Konditionierungen konnten temporär aufkommen, doch mein Selbstverständnis blieb unberührt. Jeder innere Sturm ist in die Ruhe des wahren Selbst eingebettet und jeder Unfrieden mündet zweifelsfrei in Frieden und Freude. Sie sind die natürlichen Aggregatzustände des wahren Selbst. Die transzendente Ruhe der Selbst-Bewusstheit ermöglichte es mir, weitere tiefenpsychologische Transformationsprozesse zu navigieren. Wertvolle Überlegungen aus dieser Phase möchte ich in diesem Buch mit dir teilen. Die Weggefährten *Transzendenz* und *Transformation* beschreiten diese Erkenntnisreise auf Augenhöhe, Hand in Hand.

Wenngleich in diesem Buch einige zeitlose Erkenntnisse formuliert werden, ist es am besten, wenn du für dich mitnimmst, was mit dir resoniert und dir weiterhilft, anderes vielleicht im Hinterkopf behältst, aber nichts dogmatisch auflädst. Es kann immer sein, dass auch ich nach dem Erscheinen des Buches Inhalte anders ausdrücken würde.