

Kurt Tepperwein

Lebe  
dein  
Selbst

START ZIEL

Die Kunst der  
Selbstverwirklichung

# BEWUSSTES HIERSEIN

Wie sieht bewusstes Hiersein praktisch aus? Natürlich kann man Bewusstsein nicht üben, da es ja immer ein und dasselbe ist und sich nicht verändert. Aber wir können uns herantasten, indem wir feinfühlicher, intuitiver, instinktiver und achtsamer sind. Wenn wir Orangenkerne sehen wollen, müssen wir zuerst die Schale entfernen, dann die Haut wegschälen und das Fruchtfleisch öffnen. Genauso nähern wir uns dem, was wir eigentlich schon sind. Wir müssen es Schritt für Schritt entdecken, und dafür braucht es Ausdauer und Geduld. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Deswegen einfach dranbleiben und sich immer wieder damit beschäftigen. Was haben wir schon zu verlieren? Wollen wir weiterhin unnütz unsere Zeit vergeuden? Wenden wir uns dem Wesentlichen zu und lenken wir unser ganzes Interesse in die Selbstverwirklichung. Es gibt keinen anderen Grund, warum wir hier sind, außer unsere eigentliche Identität zu erfahren. Die haben wir seit der Geburt vergessen, und nun ist es an der Zeit, sich langsam wieder daran zu erinnern.

Wagen wir gleich einen praktischen Schritt. Wenn ich zu Ihnen sage, dass Sie zu Bewusstsein kommen können, hört sich das gut an, aber was meine ich damit? Was ist das genau und wie macht man das? Kann man das überhaupt machen? Ist es etwas, was wir erzeugen können, oder etwas, was sich zeigt, wenn wir das entfernen, was uns im Weg steht?

Aber was steht uns im Weg und was hindert uns daran, das zu sein, was wir immer schon waren und sind?

Viele Menschen vermuten, dass sie »bei Bewusstsein« sind. Bei Bewusstsein zu sein ist nicht das Gegenteil von bewusstlos zu sein. Das dürfen wir nicht verwechseln. Die meisten Menschen sind eher gut »bei Verstand«, als »bei Bewusstsein«.

Stellen Sie sich vor, dass Sie Bewusstsein sind. Das bräuchten Sie sich eigentlich nicht vorzustellen, Sie sind es ja! Wenn ich zu Ihnen sage, stellen Sie sich vor, dass Sie ein Mensch sind, würden Sie sich auf den Kopf greifen und »Wie bitte?!« fragen. Sie würden denken, dass mit mir etwas nicht stimmt. Natürlich bin ich ein Mensch, würden Sie denken. Aber sind Sie das wirklich? Sind

Sie Bewusstsein? Sind Sie ein Mensch? Sind Sie beides? Oder sind Sie keines von beidem?

Um das herauszufinden, braucht es Zeit. Zeit, die sich in Bewegungen und Abläufen messen lässt. Was Sie wissen oder nicht wissen, spielt keine Rolle. Genauso ist es völlig unwichtig, was Sie denken oder glauben. Der Wirklichkeit ist es vollkommen egal, ob Sie daran glauben oder nicht. Sie heißt ja Wirklichkeit, weil sie wirkt, ganz gleich, wie Sie dazu stehen. Sie sind Bewusstsein. Und das Bewusstsein, das als schöpferische Urkraft wirkt, ist in Ihrem Körperbewusstsein eingesperrt. Irgendwann hat Ihr Ich beschlossen, dass es der Körper ist, und dabei wurde diese Kraft weggesperrt. Das Ziel ist es, diese Kraft wieder freizulassen. Kennen Sie das Märchen von Aladin und der Wunderflasche?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sind 3 Meter 50 groß und Sie haben sich in einen Körper gesperrt. Wie fühlt sich das an? Ich glaube kaum, dass es angenehm ist. Es könnte eng werden. Irgendwo da oben muss eine Öffnung sein. Diese lässt sich von innen öffnen. Von außen nutzt es Ihnen nicht viel, weil Sie ja drinnen stecken. So verhält es sich in Ihrem Leben. Sie wissen zwar nicht, dass Sie dort drinnen stecken, aber Sie suchen seit jeher Lösungen im Außen. Sie bekommen die Flasche nicht auf, und was auch immer Sie probiert haben, Sie sind gescheitert. Sie fanden keinen Weg, um sich zu entfalten. Befreiung ist die Sehnsucht jedes Menschen, auch wenn er sich dessen noch nicht bewusst ist. Es kommt der Tag, wo diese Sehnsucht zu brennen beginnt, und eines Tages wird sie so groß, dass unangenehme Umstände Sie dazu zwingen, die Flasche von innen zu öffnen. Nun wissen Sie, dass sich die Flasche nur von innen öffnen lässt und Ihr Leben ebenfalls nur auf dem inneren Weg in die Freiheit führt.

Vollziehen wir diesen Schritt vom Verstand zum Bewusstsein jetzt einmal praktisch: Gehen Sie jetzt einmal dorthin, wo Sie eigentlich sind. Nehmen Sie Ihr Körperbewusstsein wahr und gehen Sie in Ihrer Vorstellung von innen an die obere Grenze des Körpers. Öffnen Sie nun ganz bewusst diese energetische Öffnung und wachsen Sie über sich hinaus. Entschlüpfen Sie dieser Enge und dehnen Sie sich aus. Stellen Sie sich vor, Sie öffnen die Flasche Ihres Körpergefängnisses mit einem sanften Ruck von innen her und lassen Ihren Geist frei. Sie wachsen einfach über sich hinaus.

Bleiben Sie in dieser Vorstellung und intensivieren Sie sie, indem Sie Ihren Emotionen freien Lauf lassen. Nun können Sie vielleicht gleich mehrere Dinge gleichzeitig erkennen.

Ich bin nicht im Körper, der Körper ist in mir.

Ich bin sehr viel größer, sehr viel weiter als der Körper. Das Energiefeld, das ich bin, überragt den Körper in jede Richtung.

Ich war nie eingesperrt. Ein Ich hat es niemals gegeben.

Das sind nur einige von vielen möglichen Einsichten, die Ihnen widerfahren können. Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie diese Vorstellung. Wiederholen

Sie sie, sooft Sie möchten, und gehen Sie ganz gezielt über sich hinaus. Entdecken Sie dabei, was Sie wirklich sind und niemals gewesen sein können. Diese Erfahrung ist eine wunderbare Art, sich selbst zu erforschen und sich selbst zu begegnen.

Da ist zum Beispiel Ihre Ausstrahlung. Da ist die Wahrnehmung des Energiefeldes. Da ist die Bezugslosigkeit zum Körper. Da ist das Gefühl von Freiheit. Da ist das Gefühl von Wunschlosigkeit und Zufriedenheit.

*Der Verstand sagt: Es nützt nichts. Das Herz sagt: Probier's doch! Das Gemüt sagt: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Die Vernunft sagt: Vertraue! Ich sage: Glauben und Wissen bringen Sie nicht weiter. Es ist die Erfahrung, die zählt!*

Denn Intuition ist immer da und fließt ständig durch uns, wenn das Rohr nicht verstopft ist. Verstopft wird es durch das viele, unnütze Denken. Dann sind die Leitungen besetzt. Wie soll uns eine innere Nachricht ereilen, wenn der Lärm der Gedanken alles übertönt? Wahrlich, es ist das Denken, was uns das Leben schwer macht und uns Sachen suggeriert und einredet, die gar nicht so sind. Überzeugen Sie sich selbst und öffnen Sie die Flasche. Gedanken braucht es dazu keine, nur den Mut, sich dieser Vorstellung hinzugeben. Die Vorstellung wird zur Realität, wenn Sie sie als real ansehen und sie zum Leben erwecken, indem Sie einfach Sie selbst sind.

*Beispiel:* Sie sind unterwegs und müssen dringend zu Hause anrufen. Das Kind telefoniert ständig mit Freundinnen und Sie kommen nicht durch. Endlich hat es aufgelegt, aber es hebt keiner ab. Wie kann das sein? Rufen Sie mit der Gewissheit an, dass jemand abheben wird, oder sagen Sie sich, ich versuche es mal, ob wer abheben wird, obwohl Sie wissen, dass jemand zu Hause ist. Genauso verhält es sich mit der Flasche. Öffnen Sie sie, um zu sehen was passiert, oder tun Sie es mit der Gewissheit, dass es klappen wird?

Sind Sie überzeugt oder zweifeln Sie noch?

Es geht weniger darum, wie man lebt, sondern als wer man lebt. Die Gewissheit, dass man das Körpergefängnis öffnen kann, ist natürlich unumgänglich, aber wenn ich als Bewusstsein, als universeller Geist, als göttliche Präsenz wirke, bin ich kein handelnder Mensch mehr. Das Ergebnis wird dementsprechend sein und richtet sich nach dem, als was ich fungiere.

Bin ich mir dessen bewusst?

*Zusammengefasst:*

*Ich nehme den Körper bewusst als Aufenthaltsort wahr. Ich mache mir bewusst,*

*dass ich Bewusstsein bin und hier feststecke. Nun stoße ich die Tür nach oben hin auf und trete hervor, wachse über mich hinaus und bin bei Bewusstsein. Nun passiert ganz vieles gleichzeitig: Sie finden sich plötzlich in einer Gedankenstille wieder, da hier oben niemand denkt. Es herrscht absolute Stille. Wenn Sie sich des Bewusstseins bewusst sind und über sich hinausgewachsen sind, verändert sich Ihre Wahrnehmung ganz automatisch. Sie nehmen alles bewusst wahr, worauf Sie Ihr Bewusstsein richten. Sie sind angeschlossen an das Informationsfeld des Allbewusstseins. Sie sind nicht nur angeschlossen an Ihre Intuition, Sie sind Intuition.*

Meine Einsichten zur Öffnung als Bewusstsein:

# WER BIN ICH?

Was glaube ich zu sein? Als was bin ich geboren? Als was sterbe ich? Wie erlebe ich mich? Wie will ich sein? In welcher Identifikation befinde ich mich?

Überprüfen Sie doch gleich einmal Ihre derzeitige Identifikation. Prüfen Sie einmal, wer auf Ihrem Stuhl sitzt. Wie würden Sie den beschreiben?

Sie sagen wahrscheinlich »ich«. Aber gut, wer ist dieses »ICH«? Wen meinen Sie damit, wenn Sie »ich« sagen? Ist das Ihr Körper? Ist es Ihr Verstand? Oder meinen Sie damit etwas anderes? Sprechen Sie vielleicht von Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Ego? Oder ist Ihr Gemüt gemeint? Sie haben sicher eine Vorstellung über dieses Ich und Ihre Gedanken dazu. Glauben Sie eine Vorstellung zu sein? Sie sind doch kein Gedanke! Es könnte aus Ihrer Sicht auch die Summe aller Aufzählungen sein oder gar nichts davon? Wen oder was meinen Sie genau, wenn Sie das Wort »ich« verwenden?

Ganz gleich, wen Sie meinen, all das können Sie nicht sein. Sie mögen als solches auf der Spielfläche des Bewusstseins erscheinen, aber sein können Sie das nicht: Sein kann nur Wahrheit und Realität, und die ist bekannterweise nicht sichtbar!

Sind Sie auf Ihre Persönlichkeit stolz? Nun, mit der haben Sie herzlich wenig zu tun. Sie ist etwas, zu dem Sie geworden sind, das sich aus unterschiedlichen Kriterien zusammensetzt, doch als Sie das Licht der Welt erblickten, gab es das noch nicht. Eine Persönlichkeit entwickelt sich allmählich, und etwas, was sich entwickelt und nicht immer gleichbleibend ist, können Sie nicht sein. Wenn Sie die Welt verlassen, nehmen Sie diese Persönlichkeit dann mit?

Auf alle Fälle wird es sie nicht mehr geben und Sie können auch bestimmt nicht etwas sein, was unbeständig ist. Da es nur Beständigkeit gibt und Liebe als Licht die Urquelle allen Seins ist, was sind wir dann?

Das Ich als Person ist ein sehr eigenwilliges Konstrukt. Das Feedback, das Sie aus der Umgebung über sich selbst erhalten, was Sie über sich denken und wie Sie sich verhalten, beeinflusst die Sichtweise über den eigenen Charakter. Sie haben einen Eindruck von sich und haben sich eine Vorstellung zurechtgelegt. Vielleicht glauben Sie immer noch, dass Sie der sind, den man Ihnen damals