

LESEPROBE

Thomas Max Waldmann

ALLES BEGINNT IM GEIST

*Durch Selbstbefreiung
zum Grossen Erwachen*

... Verlag
2018

Zu diesem Buch

Thomas Max Waldmann schrieb dieses Buch nach aussergewöhnlichen geistigen Zuständen auf Kreta. Es zeigt, dass der Geist Grundlage und Ursache von allem ist, auch der Erschaffung der Welt. Was wir für unsere alltägliche Wachheit halten, ist in Wahrheit ein traumähnlicher Zustand, in dem uns unsere geistigen Fähigkeiten nicht vollumfänglich zur Verfügung stehen. Deshalb sind viele unserer gewohnten Denkweisen und Vorstellungen von Grund auf falsch – mit tragischen Folgen für die Welt und die Entwicklung der Menschheit. Wir können uns jedoch selbst aus diesem vermeintlich wachen Zustand befreien und erwachen, was der Autor "Grosses Erwachen" nennt. In einem persönlichen Teil schildert er seine Erlebnisse jener geistiger Ausnahme-Zustände, die zu seinen Erkenntnissen führten.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Thomas Max Waldmann
Verlag ...
1. Auflage 2018
ISBN 978-3-...
Lektorat: ...
Umschlagsgestaltung: ...
Printed in ...

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
TEIL 1 - Alles beginnt im Geist (Sachteil)	
A Geist	17
1) Geist oder Bewusstsein?	17
1.1) Was ist Geist?	20
1.2) Geist erschafft die Welt I	21
B Wachsein und Träumen	24
2) Wachsein und Träumen, ein Vergleich	24
2.1) Die Unterschiede von Wachsein und Träumen	25
2.2) Die Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen	27
3) Einschlafen und Erwachen	33
3.1) Erwachen im wörtlichen und im übertragenen Sinn	33
3.2) Drei Stufen des Vergessens	36
3.3) Erwachen <i>im</i> Traum und erwachen <i>aus</i> dem Traum	38
3.4) Klartraum (erwachen <i>im</i> Traum)	39
3.5) Das Grosse Erwachen I (erwachen <i>im</i> Wachsein)	44
3.6) Das Grosse Einschlafen	51
4) Aus fehlenden Erinnerungen können wir <i>keine</i> Schlüsse ziehen	53
4.1) Geist und Gehirn	56
4.2) Wir träumen (leben) mehr als nur einmal	57
C Erkennen, Wissen, Glauben	59
5) Zweiheit - das Betriebssystem des Erkennens	59
5.1) Einheit	60

5.2) Das Positiv-Prinzip	62
5.3) Es gibt keine absolute Negation	63
5.4) Eine Nicht-Erfahrung ist <i>keine</i> Erfahrung	64
5.5) Das Problem der Negation	66
6) Der performative Widerspruch	67
6.1) Der performative Widerspruch an der Basis der Wissenschaft: die Forderung nach Objektivität	71
6.2) Die neue Grundgewisheit	75
7) Wissen und Glauben	76
7.1) Das Problem von Sprache und Schrift	80
7.2) Religion und Wissenschaft	80
7.3) Das Prinzip des offenen Geistes	83
7.4) Die "Lösung" (das Grosse Erwachen II)	85
D Entstehung der Welt, Zeit, Entwicklung	91
8) Geist erschafft die Welt II ("Schöpfung" aus dem "Nichts")	91
8.1) Vor dem Anfang: etwas oder nichts?	92
8.2) Es gibt kein absolutes Nichts	93
9) Geist erschafft die Welt III – der Sprung von der Einheit in die Zweiheit	93
9.1) Ewigkeit ist Zeitlosigkeit	99
9.2) Zeit ist kreisläufig	100
9.3) Die Entstehung der Zeit	101
9.4) Ursache und Wirkung	103
9.5) Geist (Leben) durchdringt alles, auch die "tote" Welt	104
9.6) Ganzes und Teile	106
9.7) Zerfall	107
9.8) Entwicklung (Evolution)	108
E Lineares Denken und seine Folgen	111
10) Die Ursachen des lineares Denken	111
10.1) Alles ist kreisläufig	112
10.2) Alles ist vernetzt	113
10.3) Reichtum	114

10.4) (Wirtschafts-) Wachstum	115
10.5) Das richtige Mass	115
10.6) Von der Konkurrenz zur Kooperation	117
10.7) Das Ende des Patriarchats	118
10.8) Eine neue "Achsenzeit der Weltgeschichte"?	120
F Psychologie der Befreiung	122
11) Selbstführung	122
11.1) Wer sich selbst ändert, ändert die Welt	123
11.2) Das Böse kann nicht bekämpft werden	124
12) Macht und Freiheit, Vergebung	126
12.1) Von der Reaktion zur Aktion, Loslassen	127
12.2) Selbst-Überwindung	128
12.3) Zufriedenheit	130
12.4) Jeder kann an seinem Platz Frieden schaffen	130
13) Selbst-Befreiung	131
13.1) Engelskreise	133
13.2) Selbst-Behinderung	133
13.3) Erwartungen	136
13.4) Glück	137
13.5) Geschenke	137
14) Eine neue Spiritualität	138
14.1) Esoterik	140
15) Das Grosse Erwachen III	141
15.1) Einssein ist Beziehung	143
15.2) Die systematische Erforschung aller Geistes-Zustände	144
16) Liebe	149
16.1) Liebe Dich selbst	150
16.2) Liebe machen	151
17) Sich weiter entwickeln	152
Epilog: Geist erschafft die Welt IV – Warum nur???	156

TEIL 2 - Wie ich zu meinen Erkenntnissen gelangte (persönlicher Teil)

1) Ein Überblick	163
2) Die neunmonatige Reise	165
3) Das erste Gipfelerlebnis	173
4) Nach dem Hoch das Tief: Psychose	180
5) Krebs	184
6) Krebs zum Zweiten	189
7) Beginn der Persönlichkeits-Arbeit	191
8) Die kulminierenden Zufälle auf Kreta	193
9) Das zweite Gipfelerlebnis	201
10) Umzug nach Kreta	207
11) Das zweite Buch ist binnen eines Monats geschrieben	208
12) Das dritte Buch	210
Schlusswort	211

TEIL 3 - Bücher

1) Die Gottesformel (Rückschau auf das erste Buch)	213
2) Die kosmologische Wende (Vorschau auf das dritte Buch)	216

Anhang

Dank	231
Literaturverzeichnis	233
Der Autor	235
Publikationen des Autors	237

Vorwort

Dieses Buch hat drei Ziele. Erstens will ich den Geist ins rechte Licht, das heisst ins Zentrum des Interesses, rücken. Geist ist nämlich in jeder Hinsicht das entscheidende Medium. Der moderne Mensch erkennt die Bedeutung des Geistes nicht oder nicht mehr. Seine Vorstellung vom Geist ist diffus. Im Alltag werde ich, wenn ich über Geist rede, oft gefragt, was genau ich damit meine.

Zweitens will ich deutlich machen, dass wir, wenn wir meinen, wir seien wach, einer Täuschung unterliegen, die schwer zu erkennen ist. In Wirklichkeit sind wir in einer Art Traum gefangen. Wir merken das nicht und halten uns eben für wach. Wir können jedoch aus unserer vermeintlichen Wachheit genauso erwachen – ich nenne es das "Grosse Erwachen" –, wie jeden Morgen aus dem nächtlichen Schlaf. Typisch für einen Traum ist, dass unsere geistigen Fähigkeiten eingeschränkt sind und wir uns in vielem täuschen. Das gilt auch für unseren Wach-Zustand: unsere geistigen Fähigkeiten sind eingeschränkt und wir unterliegen ganz vielen Täuschungen. Das ist der Hauptgrund für die meisten irdischen Probleme und für unsere Schwierigkeiten, sie zu lösen. Das Grosse Erwachen ist der beste Weg zu deren Lösung, weil wir dabei schlagartig unsere Täuschungen erkennen, so wie wir beim Erwachen am Morgen die Irrungen unserer Träume erkennen. Dann geht uns buchstäblich ein Licht auf, wir erkennen die Lösung der wesentlichen Rätsel und Probleme dieser Welt und wir erinnern uns daran, dass dieses Grosse Erwachen ein natürlicher Prozess ist, den jeder Mensch erleben kann und eines Tages auch erleben wird.

Als Drittes möchte ich zeigen, dass wir uns – im Gegensatz zu einem nächtlichen Traum – selbst aus diesem vermeintlich wachen Alltags-Traum befreien und erwachen können. Niemand kann das verhindern, ausser wir selbst, und wir sind von niemandem abhängig, der

uns den Weg zeigt. Wir brauchen auch nicht darauf zu warten, dass das Schicksal uns eine Chance dazu einräumt. Wir müssen nur unseren Geist öffnen und beginnen, selber zu denken, zu entscheiden und zu handeln und die Verantwortung für unser Leben und unser Handeln übernehmen. Wenn wir uns selbst anschauen, finden wir heraus, wie wir uns selbst behindern. Dann können wir diese Selbst-Behinderung überwinden und uns schrittweise von ihr befreien. Das nenne ich "Selbst-Befreiung". Wenn wir dann noch unsere wahren inneren Stärken und unser Potenzial erkennen und einsetzen, können wir uns selbst und unser Leben gemäss unseren eigenen Vorstellungen verwirklichen und uns weiter entwickeln, bis wir das Grosse Erwachen erreichen. Fremde Hilfe kann dazu nur eine Inspiration und bestenfalls eine Unterstützung sein, mehr nicht.

Geist, Grosses Erwachen und Selbstbefreiung sind also die Themen des vorliegenden Buches. "Geist", "Erwachen" und "Befreiung" sind Begriffe, die jeder aus eigener Erfahrung kennt und darum verstehen kann. Das Grosse Erwachen war zwar zu allen Zeiten und in allen Kulturen verschiedenen Menschen widerfahren, die darüber berichteten. Leider waren das insgesamt zu wenige, sodass es nicht Allgemeingut wurde. Es wurden verschiedene Ausdrücke dafür verwendet wie "Erleuchtung", "Samadhi", "Satori" usw. Alle diese Begriffe haben den Nachteil, dass wir sie nicht direkt verstehen und darum nur Vorurteile darüber haben können. Eines dieser Vorurteile ist z.B. der Glaube, das sei nur wenigen Menschen vorbehalten. Es ist, so wie jeder Mensch schläft, träumt und wieder erwacht, jedem Menschen jederzeit möglich, zu erwachen. Erwachen ist ein alltäglicher Vorgang, den jeder kennt. Darum gehe ich davon aus, dass sich jeder zumindest grob vorstellen kann, was das Grosse Erwachen sein könnte.

Ich habe meine Einsichten schon einmal in einem Buch dargelegt, ausführlich, fundiert und sachlich, auf über 600 Seiten. Ich hatte diesem Buch den Titel "die Gottesformel" gegeben. Es zeigte sich, dass viele Menschen keine dicken Sachbücher lesen mögen. Der Begriff "Gott" im Titel schien viele abzuschrecken. Also schrieb ich

nach 10 Jahren Pause das vorliegende zweite Buch. Es sollte kürzer und leichter zu lesen und von vorbelasteten Begriffen weitgehend frei sein. Es sollte sich auf das Wesentliche konzentrieren und weniger Zitate und Literatur-Verweise enthalten. Das Wesentliche, das ist eben der Geist und sein traumähnlicher Zustand, aus dem wir erwachen können – und sollten (A und B). Eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte des ersten Buches, der Grundlagen des Denkens, war natürlich unverzichtbar (C, D und E). Alles andere liess ich weg. Da sich meine Sicht der Dinge in den 10 Jahren (mittlerweile sind es schon 15 Jahre) seit Veröffentlichung des ersten Buches weiter entwickelte, sind auch die Darstellungen teilweise in neuen Worten verfasst und um neue Zusammenhänge bereichert. Neu hinzu kam z.B. der ausführliche Vergleich von Wachsein und Träumen (B) sowie die Schilderung der Möglichkeit, das grosse Erwachen selbst herbei zu führen (F).

Im ersten Buch hatte ich persönliche Erlebnisse weitgehend ausgeklammert und versucht, meine Erkenntnisse und deren Folgen möglichst sachlich darzustellen. Ich wollte mich als Person nicht in den Vordergrund stellen. Das will ich auch jetzt noch nicht. Ich wurde jedoch immer wieder gefragt, wie ich zu meinen Erkenntnissen gelangte. Wenn ich von meinem Erlebnis des Grossen Erwachens erzählte (was ich äusserst ungern tat, da es in unseren Alltags-Worten nur schwer zu beschreiben ist, weil es im Alltag nichts Vergleichbares gibt – ausser eben der Ähnlichkeit mit dem Erwachen aus den nächtlichen Träumen), dann wurde ich gefragt, wie ich dazu gelangte. Es reicht also nicht, auf die Möglichkeit des Grossen Erwachens hinzuweisen. Ich fühlte mich angeregt, mehr darüber zu erzählen. Mir wurde klar: die Leser haben ein Recht zu erfahren, wie ich zu den Einsichten gelangte, die ich in meinen Büchern darlege. Ich schildere darum dieses Mal meine entscheidenden persönlichen Erlebnisse in Teil 2, als Zugabe sozusagen. Dabei sind vor allem zwei besondere zu erwähnen, die in meinem Leben herausragende Höhepunkte darstellen. Man kann sie als "aussergewöhnliche Bewusstseinszustände" bezeichnen. Leider bedeutet "aussergewöhnlich" lediglich, dass so etwas nicht alle Tage erlebt wird. Es sagt jedoch nichts aus über die

(subjektive) Qualität des Erlebnisses, die auch negativ sein könnte (was in meinem Leben ebenfalls vorkam). Selbstverständlich handelte es sich bei den beiden erwähnten Erlebnissen um positive Erlebnisse, ja um aussergewöhnlich positive Erlebnisse, eben um Höhepunkte.

Der "Vater" der Humanistischen Psychologie, Abraham Maslow, hatte dafür den Begriff "Gipfelerlebnis" ("peak experience") geprägt¹. Der auf die Erforschung ausserordentlicher Geistes-Zustände spezialisierte Psychiater Stanislav Grof nennt solche Zustände "holotrop", was wörtlich "auf Ganzheit bezogen" bedeutet². Solche Erlebnisse sind geistiger Art. Das erste Gipfelerlebnis war das bereits erwähnte Grosse Erwachen, das ich im Moment des Erwachens wiedererkannte und das mir eine Reihe von tiefen Einsichten eröffnete bzw. durch Erinnerung wieder-eröffnete. Solche Einsichten sind, von wenigen Ausnahmen abgesehen, durch Nachdenken nicht zu erlangen. Nachdenken führt bloss zu Ansichten, nicht zu Einsichten. Glücklicherweise sind einige unserer Irrtümer auch mit klarem, folgerichtigem Denken zu entlarven, so dass auch ohne Kunst des Grossen Erwachens eine Chance besteht, der Wirklichkeit auf die Spur zu kommen. So können wir zum Beispiel schon alleine mit logischem Denken zum Schluss und damit zur Erkenntnis gelangen, dass es Wahrheit, Wirklichkeit, Objektivität oder Absolutes geben muss (weil die gegenteilige Annahme zu einem unlösbaren Widerspruch führt). Diese für alle Leser nachvollziehbaren Erkenntnisse aus einfachen logischen Schlüssen sollen natürlich die Lust und das Interesse am eigenen Grossen Erwachen wecken.

Der Hauptteil dieses Buches (Teil 1) ist meinen Erkenntnissen über den Geist und ihren Folgen gewidmet. Die eigene Erfahrung des Grossen Erwachens ist die einzige Möglichkeit, die "Wahrheit" der meisten hier vorgestellten Zusammenhänge wie überhaupt "die

1 Abraham H. Maslow: *Jeder Mesch ist ein Mystiker*, S. 18

2 Stanislav Grof: *Kosmos und Psyche*, S. 25

Wahrheit" an sich zu erkennen. Die eigene Erfahrung des Erwachens ist zugleich der Weg zur Selbsterkenntnis sowie ein Beitrag zu den nötigen positiven Entwicklungen auf der Erde.

Ein Buch ist eine lineare Angelegenheit. Lineares Denken reicht in vielen Fällen nicht aus, um die Realität zu erfassen. Es führt oft in die Irre und verursacht Probleme, weil alles kreisläufig bzw. vernetzt ist. Das schlägt sich im vorliegenden Buch selbst nieder: es war nicht sinnvoll, alles in einer linearen Abfolge zu präsentieren. Gewisse Themen werden im Verlaufe des Buches mehrere Male aufgegriffen und weiter entwickelt. Bei manchen Themen wie dem Grossen Erwachen – dem Hauptthema dieses Buches – scheint es auch sinnvoll, das in mehreren Portionen aufzutischen, dürfte es doch in vieler Hinsicht für die Leser weitgehend neu sein. Ich wünsche viel Anregung und Spass beim Lesen.

TEIL 1 – Alles beginnt im Geist (Sachteil)

A Geist

1) Geist oder Bewusstsein?

Der moderne Mensch hat den Geist aus den Augen verloren. Er weiss nicht oder nicht mehr, was Geist ist. Der Philosophie-Professor Michael Pauen gibt in seinem Buch "Die Natur des Geistes" gleich als erstes zu:

"Die Entdeckung der Natur des Geistes ist eine der letzten grossen wissenschaftlichen Herausforderungen."³

Genau genommen ist sein Buch-Titel "Die Natur des Geistes" irreführend. Er spricht nämlich meist nicht von "Geist", sondern von "Bewusstsein", wie es heute üblich ist. Wenn wir uns den Unterschied zwischen "Geist" und "Bewusstsein" klar machen, so wird auch das Problem an der heutigen Sicht des Geistes klar.

Geist ist eine Sache, Bewusstsein ist *keine* Sache, sondern eine Eigenschaft oder ein Zustand. Gemäss Pauen "ist Bewusstsein ... eine Eigenschaft, die einen Träger benötigt".⁴ Insofern ist der Begriff "Bewusstsein" widersprüchlich: als Substantiv (Dingwort) gaukelt er uns vor, ein Ding, eine Sache, eine Substanz ("Substantiv" ist von "Substanz" abgeleitet) zu sein. Doch eine Eigenschaft (einer Sache) ist nun

3 Michael Pauen: *Die Natur des Geistes*, S. 7

4 Pauen, op. cit., S. 12

mal selbst keine Sache. Schon der Begriff "Bewusstsein" zeigt diese Schwäche an: "Bewusstsein" ist kein echtes Substantiv, sondern ein Verb ("sein"), das zusammen mit dem Adjektiv "bewusst" versubstantiviert wurde. Als ehemaliges Verb gibt es "Bewusstsein" darum auch nicht im Plural: Verben können nicht im Plural stehen.

Eine Sache ist etwas Eigenständiges. Eine Eigenschaft (einer Sache) ist etwas Fremdständiges. Und genau das ist der springende Punkt. Es geht um die Frage, ob Geist etwas Eigenständiges ist oder etwas Fremdständiges. Etwas, das aus sich heraus existiert, oder eine Eigenschaft oder ein Produkt des Körpers. Früher hielt man den Geist für eine "eigenständige mentale Substanz"⁵, heute sieht man den Geist nur noch als eine "physische Eigenschaft".⁶

Aber: Geist *ist* etwas Eigenständiges, Unabhängiges. Geist wird nicht von etwas Anderem erzeugt. Geist braucht keinen Träger. Geist existiert aus sich heraus, ohne etwas Anderes zu benötigen. In diesem Sinne können wir sagen, Geist ist eine Sache. Andere Begriffe wie "Substanz" und "Ding" eignen sich für den Geist eher nicht, da sie für materielle Gegenstände verwendet werden. Der Begriff "Sache" passt jedoch ausgezeichnet zum Geist, da es die dazu gehörenden Begriffe "Hauptsache" ("Haupt-Sache") und "Ursache" ("Ur-Sache") gibt. Geist ist nämlich nicht einfach nur eine Sache unter anderen Sachen, Geist ist *die* Hauptsache und *die* Ur-Sache von allem, wie wir noch sehen werden.

Geist ist etwas Eigenständiges. Bewusstsein ist wie gesehen etwas Fremdständiges, ein Zustand, oder wie es die moderne Kognitionsforschung formuliert, ein Prozess, der v.a. in den kreisläufigen Prozessen der Selbstorganisation geortet wird⁷. Das bestätigt uns, dass

5 Antje Zoller: *Phänomenales Bewusstsein*, S. 6

6 Zoller, op. cit., S. 6

7 siehe hierzu Gregory Bateson: *Geist und Natur*, Erich Jantsch: *Die Selbstorganisation des Universums*, Fritjof Capra: *Lebensnetz*, sowie Thomas M.

der moderne Mensch die Bedeutung des Geistes nicht (mehr) erkennt. Die Einstufung des Geistes als fremdständig, die durch die Verwendung des Begriffes "Bewusstsein" unterstützt wird, ist eindeutig falsch – es ist eine der modernen Täuschungen, eine moderne Falsch-Einschätzung. Geist ist nicht nur eigenständig, d.h. er braucht keinen Träger, insbesondere keinen materiellen Träger. Es verhält sich sogar genau umgekehrt: Geist ist der "Träger" von allem. Geist ist das Fundament von allem. Alles beruht auf dem Geist. Alles ruht im Geist – alles beginnt im Geist.

Der Grad der Bewusstheit ist eines der Merkmale, anhand dessen sich verschiedene Geistes-Zustände unterscheiden lassen. Es ist das entscheidende Merkmal, welches für meine weiteren Ausführungen eine Rolle spielt. Bewusst (wach), unbewusst (bewusstlos oder im traumlosen Tiefschlaf) und "teilbewusst" (träumend) sind jene Beispiele für Zustände des Geistes, die jeder kennt. Wachsein und Träumen sind jene zwei Zustände, die ich miteinander vergleichen will. Dieser Vergleich wird uns entscheidende Hinweise liefern, wie wir der Selbsterkenntnis, dem Grossen Erwachen, einen Schritt näher kommen.

Die moderne Einschätzung des Geistes als fremdständig ist also falsch. Den Begriff "Bewusstsein" jedoch kann man nicht eigentlich als "falsch" bezeichnen, da Worte keine absolute Bedeutung haben (mehr dazu in Kap. 5.1). Er ist eher unpassend und ich bevorzuge natürlich "Geist". Im folgenden benütze ich "Bewusstsein" trotzdem ab und zu, weil es sich eingebürgert hat und anscheinend oft besser verstanden wird als "Geist".

1.1) Was ist Geist?

Ich war ursprünglich davon ausgegangen, dass jeder weiss, was Geist ist, weil doch jeder Geist hat. Wenn ich vom Geist erzähle, werde ich jedoch immer wieder gefragt, was genau ich mit "Geist" meine. Ich musste mich also eines Bessern belehren lassen. Gemäss Pauen gibt es (in der Wissenschaft) "noch keine halbwegs auf Dauer angelegte Einigung darüber, was wir sinnvollerweise unter dem Phänomen des Bewusstseins verstehen können"⁸. Zu deutsch: Es gibt keine eindeutige Definition von "Geist" bzw. "Bewusstsein".

Diese Unklarheit, was das Bewusstsein oder eben den Geist betrifft, bestätigt, dass der moderne Mensch den Geist aus den Augen verlor. Das erstaunt jedoch nicht, denn die Erforschung des Geistes ist mit dem Problem der Selbstbezüglichkeit behaftet. Da in jedem Forscher Geist waltet, heisst das, der Geist erforscht sich selbst. Das ist ein Versuch der Selbsterkenntnis, der mit prinzipiellen Problemen behaftet ist (siehe weiter hinten).

Ich versuche zu beschreiben, was ich – im normalen Alltag – unter "Geist" verstehe. Ich erhebe dabei nicht den Anspruch, Geist allgemeingültig zu definieren. Ich hoffe lediglich, damit die Verständlichkeit meiner Ausführungen zu erhöhen. Besondere Eigenschaften des Geistes, die ich aufgrund meiner Erfahrungen im erwachten Zustand erkannte, folgen dann im Verlaufe des Buches.

Alles beginnt im Geist, als Idee, als Vorstellung, als Gedanke. Sei es ein Haus, eine Reise, eine Ausbildung oder sonst ein Vorhaben. Auch den täglichen Verrichtungen wie dem Zubereiten einer Mahlzeit, dem Einkaufen oder Sich-an-den-Arbeitsplatz-Begeben geht eine geistige Aktivität voraus, die wir "Denken", "Überlegen", "Erinnern" usw. nennen. Alles, worüber wir nachdenken oder was wir in Worte fassen, müssen wir zuvor erkannt haben. Denken und Erkennen sind

⁸ Michael Pauen: *Die Natur des Geistes*, S. 121

geistige Tätigkeiten, Denk- und Erkenntnisvermögen sind die entsprechenden Fähigkeiten des Geistes. Wir können uns vor unserem "geistigen Auge" Bilder oder Abläufe vorstellen. Die entsprechende geistige Fähigkeit ist das Vorstellungsvermögen. Solche geistigen Bilder können neu sein. Sie sind dann erschaffen, entworfen oder geschöpft und werden Ideen, Fantasien, Vorstellungen usw. oder einfach Gedanken genannt. Sie können auch alt sein, dann handelt es sich um Erinnerungen oder Gedanken, die wir schon früher hatten. Die entsprechende geistige Fähigkeit ist das Erinnerungsvermögen. Auch Fähigkeiten wie Intelligenz, Intellekt, Verstand, Vernunft, Ratio usw. sind dem Geist zuzuordnen. Geistige Tätigkeiten laufen täglich so oft in uns ab, dass wir sie wahrscheinlich meist gar nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Erkennen, Erinnern, Denken, Vorstellen sind geistige Tätigkeiten. "Geist" ist also das, womit wir denken, wie auch der "Ort", wo wir denken und unsere Vorstellungen und inneren Bilder betrachten. Wenn ich von "Ort" spreche, so meine ich wirklich den Geist, nicht den Kopf. Geist ist der Ursprungs-Ort des Geschehens. Der Körper spielt in meinen Ausführungen keine Rolle.

Denken und innere Bilder betrachten: jeder kann das, jeder macht das. Kurz: jeder hat Geist. Darum müsste eigentlich jeder wissen, was "Geist" im alltäglichen Sinne ist. Weil jeder Geist hat, kann er die folgenden Ausführungen nachvollziehen und an seinen bisherigen Erfahrungen überprüfen – oder in neuen Erfahrungen bestätigen. Der Geist und seine Fähigkeiten und Erlebnisse in verschiedenen Zuständen sind nämlich das Hauptthema dieses Buches.

1.2) Geist erschafft die Welt I

Wurden wir uns einmal gewahr, dass im Alltag praktisch alles im Geist beginnt, so ist die Vorrangstellung des Geistes (gegenüber der Materie) unschwer zu erkennen – der Geist ist der wahre Motor der Welt. Anders formuliert: Der Geist ist der Schöpfer der Welt, jener

Welt, die wir hervorgebracht haben, mit Zivilisation, Technik, Politik, Religion, Wissenschaft usw. Die Folgerung, die zwar nahe liegt, aber Mut und geistige Flexibilität verlangt, lautet: Der Geist ist nicht nur der Schöpfer der Welt, die wir hervorgebracht haben. Der Geist ist der Schöpfer der Welt an sich, das heisst das Universum ist eine Schöpfung des Geistes.

Etwas vom Zentralen, was ich in diesem Buch zeigen möchte, ist: Geist ist die (erfahrbare) Wirklichkeit, nicht die Welt um uns herum. Geist ist das, was alles hervorbringt. Hervorbringen ist Wirken. Geist ist also das, was wirkt oder wirken kann. Und: Geist ist das Einzige, was wirken kann. Nur das, was wirkt oder wirken kann, ist wirklich (wirk-lich). Was bewirkt ist, die Wirkung bzw. das Werk, kann selber nicht wirken und ist in diesem Sinne unwirklich. Geist ist also die einzige Wirklichkeit – Geist ist die Lösung des "Welträtsels".

Sehen wir uns also an, wie das Universum entstanden ist. Am Anfang war da nur Geist, ein einzelner oder einziger Geist, nichts anderes. Derselbe übrigens, der heute im Menschen waltet. Es gibt nicht viele "Geiste", die in jedem Menschen individuell verschieden wären, sondern, auch heute noch, nur einen einzigen Geist, der in allen Menschen derselbe ist oder anders formuliert, an dem alle Menschen teilhaben. Interessanterweise kennt auch die Sprache das Wort "Geist" nur in der Einzahl. Dieser Geist liess mich dieses Buch schreiben. Und es ist derselbe Geist, der jetzt in Ihnen über das nachdenkt, was Sie gerade lesen. Wenn es uns heute scheint, als gäbe es viele individuelle "Geiste", die in jedem Menschen wirken, so kommt das daher, dass jeder Mensch bloss einen individuellen Bereich dieses einen Geistes benützt, ohne die individuellen Abgrenzungen, mit denen er seinen Bereich vom Rest des Geistes abschirmt, zu bemerken. Dieser Geist war am Anfang noch "rein", das heisst "allein" bzw. durch nichts und niemanden "gestört", insbesondere nicht durch die Materie, die ja erst "entsteht" oder "erschaffen" wird. Dieser Geist stellte sich am Anfang der Zeiten etwas vor und setzte es dann "in die Tat" um, genau so, wie wir das heute auch tun – wir haben dieses Vorstellungsvermögen ja heute noch. Dabei entstand die Welt, die

Materie, das Universum. Die Welt ist also vereinfacht gesagt eine Vorstellung des Geistes.

Das Buch "Das bewusste Universum" des Physik-Professors Amit Goswami stellt eine wissenschaftliche Bestätigung meiner Ausführungen dar. Der Untertitel dieses Buches lautet nämlich: "Wie Bewusstsein die materielle Welt erschafft". Goswami verwendet zwar – typisch wissenschaftlich – auch den Begriff "Bewusstsein" anstelle von "Geist" und unterscheidet die beiden Begriffe sogar ausdrücklich⁹. Der Quantenphysiker Fred Alan Wolf schreibt im Vorwort, Goswami "versteht Bewusstsein als etwas Transzendentes – ausserhalb von Raum und Zeit, auf keinen Ort beschränkt und alles durchdringend. Es ist die einzige Realität."¹⁰ Goswami habe "die mystische Wahrheit erkannt, dass alles Bewusstsein ist. Und dieses Wissen, dass es nichts ausser Bewusstsein gibt, ... kann nur durch die eigene Erfahrung wahrhaftig verstanden werden."¹¹ Nach diesen Ausführungen ist klar, dass Goswamis "Bewusstsein" identisch ist mit "Geist", wie ich ihn beschreibe, und sich insofern von der üblichen Verwendung des Begriffes stark unterscheidet. Insbesondere braucht auch Goswamis Bewusstsein keinen Träger, sondern ist selbst der Träger von allem. Es bleibt nur die offene Frage übrig, welches nun die angebrachten Worte dafür sind. Warum ich "Geist" gegenüber "Bewusstsein" bevorzuge habe, ich in Kap. 1 dargelegt. Letztendlich geht es jedoch darum, die Zusammenhänge zu verstehen. Worte sind nur Hilfsmittel, "Krücken".

Die Welt ist also eine Vorstellung des Geistes. Warum ist uns das nicht bewusst? Wenn unser Geist es war, der die Welt erschuf, wieso können wir uns nicht daran erinnern?

9 Amit Goswami: *Das bewusste Universum*, S. 77; eine ausführliche Kritik folgt in meinem dritten Buch, wo ich auf einige Darstellungen und Behauptungen der Quantenphysik eingehe, die auf fehlerhaften Schlussfolgerungen beruhen

10 Goswami, op. cit., S. 12

11 Goswami, op. cit., S. 13

Die Antwort ist einfach. Weil wir uns in einem verminderten Bewusstheits-Zustand befinden. Weil wir schlafen, genauer gesagt, weil wir träumen, und weil beim Träumen üblicherweise die Erinnerungen blockiert und dadurch unzugänglich sind. Und weil wir uns beim Träumen nicht bewusst sind, *dass* wir träumen. Oder anders formuliert: wenn wir träumen, erkennen wir nicht, dass wir träumen – wir halten uns für wach. Das dürfte unser zentraler, fundamentaler Irrtum sein, auf dem alle anderen Irrtümer aufbauen: wir meinen, wir seien wach. Wir sind aber nicht wirklich wach. Das, was wir für unser "wachses" Alltags-Bewusstsein halten, ist in Wahrheit ein teilbewusster Traum-Zustand, aus dem wir genauso aufwachen können, wie wir jeden Morgen aus den nächtlichen Träumen aufwachen. Da die Folgen dieser Erkenntnis umwerfend sind, will ich – bevor ich sie aufzeige – Träumen und Wachsein ausführlich mit einander vergleichen. Dieser Vergleich soll uns zur Hauptsache darauf aufmerksam machen, dass das Wachsein in vielerlei Hinsicht dem Träumen ähnlicher ist, als wir sonst denken.

B Wachsein und Träumen

2) Wachsein und Träumen, ein Vergleich

Da wir heute mit Sicherheit wissen, dass jeder Mensch träumt, gehe ich davon aus, dass jeder Wachsein und Träumen kennt und darum meine Ausführungen nachvollziehen kann. Wer meint, nicht zu träumen, erinnert sich bloss nicht daran. Das Erinnern von Träumen kann aber geübt werden (siehe Kap. 3.4).

Wir wollen uns zuerst die Unterschiede von Wachsein und Träumen ansehen. Dabei geht es um die Vorgänge auf der geistigen Ebene. Jene auf der körperlichen Ebene sind für meine Ausführungen nicht von Belang.

2.1) Die Unterschiede von Wachsein und Träumen

Sowohl im Wachsein wie beim Träumen sind wir bewusst und zur Wahrnehmung fähig. Nur im Wachsein jedoch wissen wir um beide Zustände und können sie unterscheiden. Dann erinnern wir das Träumen als einen Zustand, in dem unsere Denk- und Handlungsfähigkeiten sowie das Erinnerungsvermögen im Vergleich zum Alltag vermindert sind. Im Traum sind wir nur teilbewusst, ohne dass wir das bemerken. Andere Fähigkeiten, v.a. jene des Traumkörpers, sind erweitert im Vergleich zum irdischen Körper. So sind wir im Traum schmerzfrei und können fliegen oder durch Wände gehen. Dies ist jedoch für die folgenden Darlegungen nicht von Bedeutung, da es um die geistigen Fähigkeiten in diesen beiden Zuständen geht.

Wenn wir träumen, "wissen" wir nur von dem gerade aktuellen Bewusstseinszustand – andere Zustände haben wir vorübergehend vergessen. Ein Traum hat keine Vorgeschichte, keine Vergangenheit. Er beginnt in der Gegenwart, mitten in der Handlung. Wir haben vergessen, dass wir einschliefen und vor dem Einschlafen wach waren (und zwar wacher als jetzt). Wir haben vergessen, was wir alles taten und dass wir in einer anderen Welt (!) waren, bevor wir einschliefen, ja das gesamte Leben vor dem Traum ist vorübergehend weg (unbewusst). Wir erkennen dann in der Regel unseren Zustand nicht als Traum. Wir halten uns für wach und denken schon gar nicht darüber nach. Wir halten unsere Traumwelt für real, denn wir können im Traum die Alltagswelt weder wahrnehmen noch erinnern, sie ist das "Jenseits". Damit wissen wir im wachen Zustand rückblickend, dass sich unser Geist manchmal in Zuständen befindet, wo unsere Denkfähigkeit eingeschränkt ist, unsere Erinnerungen teilweise blockiert (unbewusst) sind und wo es ein Jenseits gibt.

Über meinen Bewusstseinszustand nachzudenken würde heißen, über mich selbst nachzudenken. Dazu sind wir in der Regel im Traum nicht fähig, das heisst im Traum haben wir kein Selbstbewusstsein oder nur ein schwaches. Natürlich sind wir, da wir ja Wahrnehmun-

gen machen und Erlebnisse haben, offensichtlich nicht bewusstlos, sondern tatsächlich wach, allerdings – im Vergleich zum Alltag – nur "teilwach" oder eben teilbewusst. Wir täuschen uns also in Bezug auf den Grad unserer Wachheit. Wir täuschen uns im Traum auch häufig bezüglich unserer Möglichkeiten: wir denken z.B. nicht daran, dass wir fliegen können. In schlimmen Fällen (Alpträume) lassen wir uns Angst einjagen oder rennen vor etwas weg, d.h. wir sind uns nicht bewusst, dass wir keine Angst haben müssten und dass uns nichts geschehen kann. Unsere Erkenntnisfähigkeit ist also ebenfalls vermindert im Traum, ebenso unsere Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.

Ich will die wichtigsten Unterschiede zwischen Wachsein und Träumen in einer Tabelle auflisten.

Tabelle 1: Unterschiede zwischen Wachsein und Träumen	
Wachsein	Träumen
Wir kennen beide Zustände, Wachsein und Träumen	Wir kennen nur den Ist-Zustand und halten den für wach
Gewohntes Denken	Denkfähigkeit vermindert
Gewohntes Erkennen	Erkenntnisfähigkeit vermindert
Gewohntes Entscheiden	Entscheidungsfäh. vermindert
Gewohntes Handeln	Handlungsfähigkeit vermindert
Gewohnte Erinnerung	Erinnerung stark eingeschränkt
Selbst-Bewusstsein	kein (wenig) Selbst-Bewusstsein
Beschränkte Vergangenheit: Erinnerungen an Erlebnisse, Handlungen, auch an Träume, Einschlafen, Aufwachen usw. (ab ca. dem 4. Altersjahr)	Keine Vergangenheit: alles, was vor dem Jetzt liegt, ist vergessen (keine Erinnerung): die Alltagswelt, die Handlungen, die Erlebnisse, das Einschlafen usw., auch frühere Träume
Wir kennen bzw. erinnern beide Welten, Alltags- und Traumwelt (die Traumwelt kann aber nicht wahrgenommen werden)	Wir kennen nur die Traumwelt und halten diese für real (weder Wahrnehmung noch Erinnerung der Alltagswelt – diese ist das Jenseits)

Gewohnte Fähigkeiten und Beschränkungen	Aussergewöhnliche körperliche Fähigkeiten wie fliegen, durch Wände gehen, schmerzfrei usw.
<i>weitere Unterschiede – eigene Notizen</i>	

Wenn wir wach sind, wissen wir also, dass wir einen Teil unserer Zeit in einem verminderten Bewusstseins-Zustand verbringen, den wir "Traum" nennen und in dem wir Täuschungen unterliegen, die wir nicht bemerken. Haben wir das einmal erkannt, sollten wir weiterdenken und uns bewusst machen: es gibt nicht nur Unterschiede zwischen Träumen und Wachsein – es gibt auch Ähnlichkeiten. Die entscheidende Frage wäre dann: unterliegen wir, ähnlich wie im Traum, auch im Wachsein Täuschungen, die wir nicht bemerken? Die für viele vielleicht überraschende Antwort lautet: ja!

2.2) Die Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen

Wir wollen also Wachsein und Träumen noch auf Gemeinsamkeiten prüfen. Wir werden dabei sehen, dass das Wachsein dem Traum in mancher Hinsicht ähnlicher ist, als wir sonst denken. Ein Blick auf die Ähnlichkeiten zeigt, dass viele darunter sind, die wir zuerst bei den Unterschieden notierten. Bei diesen Unterschieden handelt es sich nämlich um das selbe Grundphänomen, das sich nur im Grad der Ausprägung unterscheidet. Es handelt sich dann also nicht um prinzipielle, sondern um graduelle Unterschiede. So fanden wir als Unterschied, dass wir im Traum überhaupt keine Vergangenheit erinnern, während wir im Wachsein uns bis ins Kindesalter erinnern. Das Gemeinsame bei beiden ist die Beschränkung der Erinnerung. Bei beiden gibt es einen Punkt, über den hinaus wir keine Erinnerung

haben. Der Zeitpunkt, wo die Erinnerung beginnt (und die Beschränkung endet), liegt auf der Zeitachse bloss an verschiedenen Stellen. Das Entdecken und Sich-bewusst-Machen von Ähnlichkeiten zwischen Traum und Wachsein lässt dann (für die Skeptiker) die Wahrscheinlichkeit steigen, dass wir uns auch im Wachsein noch nicht auf der höchsten Stufe der Wachheit befinden, sondern in einer Art höherem Traum, in dem wir ebenfalls noch Täuschungen unterliegen und erwachen könn(t)en.

Wenn wir wach sind, meinen wir zwar, wir seien – im Gegensatz zum Traum – im Vollbesitz unserer geistigen Fähigkeiten, eben "wach". Das hat durchaus nachvollziehbare Gründe. Zum einen kennen wir eben den verminderten Bewusstheits-Zustand im Traum, von dem wir uns im Wachzustand deutlich unterscheiden können. Zum andern ist unsere Bewusstheit im Wachzustand zum Selbstbezug fähig: wir können uns bewusst selbst betrachten, selbst über uns nachdenken, wir reden darum von Selbst-Bewusstsein. Doch gerade diese Fähigkeit zur Selbst-Betrachtung führt uns wohl an der Nase herum. Bezüglich unserer Wachheit verhalten wir uns nämlich gleich wie im Traum: wir denken nicht wirklich darüber nach – weil wir nichts anderes kennen. Wenn wir ausnahmsweise doch darüber nachdenken, ob wir wach sind, passiert uns offenbar dasselbe wie im Traum. Wir gelangen zu dem (falschen) Schluss, dass wir wach sind, wie wir es am Beispiel des Philosophen Joseph Bochenski sehen können. Er fragt nämlich: "Wie können wir nun wissen, dass wir auch jetzt nicht träumen?"¹² und offenbart damit seine Voreingenommenheit: für ihn ist klar, dass wir wach sind und nicht träumen. Er fragt nämlich nicht, *ob* es so ist, er fragt nur danach, *wie* wir das wissen können. Dieselbe Voreingenommenheit prägt seine Antwort: "Sagt man uns aber, das sei alles ein Traum – so antworten wir einfach, dass es kein Traum ist."¹³ Diese Antwort ist zweifach enttäuschend. Einerseits

12 Joseph M. Bochenski: *Wege zum philosophischen Denken*, S. 36

13 Bochenski, op. cit., S. 41

beantwortet sie die Frage (wie wir das wissen können) nicht. Andererseits behauptet sie etwas, ohne Argumente zu bringen.

Bochenski ist der Gewohnheit des Sich-für-wach-Haltens zum Opfer gefallen: für ihn ist das eine der "Lagen, in welchen überhaupt kein vernünftiger Zweifel möglich ist."¹⁴ Das ist jedoch kein (gesichertes) Wissen, sondern ein Glaube, eine Annahme, eine Gewohnheit. Philosophisch gesehen ist das ein Ausrutscher. Der Philosoph muss alles hinterfragen, er darf sich nicht auf Glauben, auf Vorurteile, stützen. Bochenskis Frage ist falsch gestellt und müsste richtig lauten: "Wie können wir wissen, *ob* wir jetzt wach sind oder träumen?" Die korrekte Antwort darauf würde dann lauten müssen: "Wir wissen nicht, ob wir jetzt wach sind oder träumen. Solange wir den Gegenbeweis durch ein Erwachen aus dem jetzigen Zustand nicht erhalten, können wir nur glauben, dass wir jetzt wach sind." Dieser Glaube ist zwar nahe liegend, doch er ist falsch, wie so vieles anderes Nahe-Liegendes, das wir auch "einfach" glauben (weil uns die gegenteilige Erfahrung oder Einsicht fehlt). Ich habe die Erfahrung des Grossen Erwachens gemacht und damit den Gegenbeweis erhalten. Seither weiss ich, dass es – wenn wir uns im alltäglichen Wachsein für "wach" halten – eine schwer zu erkennende Täuschung ist, dieselbe Art von Täuschung, der wir auch im Traum unterliegen (wie oben, so unten). Und diese Täuschung ist so schwer zu erkennen, dass ohne eigenes Erwachen keiner von alleine drauf kommt, wenn er nicht Hinweise von Anderen bekommt. Darum schreibe ich dieses Buch.

Die verblüffende Einsicht nach dem Gossen Erwachen ist: wir sind auch im Alltags-Wachsein in einem Zustand, in dem wir selbst nicht bemerken, dass uns grundlegende geistige Vermögen fehlen – wie es für einen Traum typisch ist. Und doch halten wir uns in diesem Alltags-Wachsein für "wach". Das ist *die* entscheidende Täuschung. Die geistigen Vermögen, die im Wachzustand fehlen oder eingeschränkt sind, sind der Grund dafür, dass wir die Welt und die Vorgänge auf

14 Bochenski, op. cit., S. 41

der Welt nicht angemessen beurteilen und auch nicht angemessen darauf reagieren können. Doch man kann niemandem dafür einen Vorwurf machen. Es ist ein natürlicher Zustand, in dem wir auf die Welt kommen. Die eigene Beschränkung zu durchschauen und zu überwinden – erkenne Dich selbst! – das ist das grosse Rätsel, das uns hier im irdischen Leben gestellt wird.

Wenn wir uns im Wachzustand für wach halten, irren wir uns also auf der grundlegendsten Ebene. Entsprechend baut alles, was wir in diesem vermeintlich wachen Zustand denken, auf einem Irrtum auf und hat darum grosse Chancen, falsch zu sein.

Es gibt noch weitere Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen, wahrscheinlich mehr, als uns üblicherweise auffällt. Wohl haben wir im wachen Zustand eine Erinnerung bis in die Kindheit, während ein Traum überhaupt keine Vergangenheit hat. Dennoch gibt es, wie gesehen, eine Gemeinsamkeit: über einen bestimmten Punkt hinaus gibt es keine Erinnerung mehr. So können wir uns in beiden Zuständen nicht an die Entstehung unseres Lebens bzw. unseres Körpers und auch nicht an frühere Leben (Träume) erinnern. So, wie wir aber immer wieder träumen, gehen wir auch immer wieder durch verschiedene irdische Leben hindurch (wie oben, so unten).

Beim Erwachen am Morgen verlassen wir den Traum und die Traumwelt und kehren in die wache Welt zurück. Ich bezeichne das als Erwachen "aus" dem Traum. Im Gegensatz dazu gibt es auch ein Erwachen "im" Traum. Wir verlassen dabei die Traumwelt nicht, sondern bleiben im Traum (d.h. der Körper schläft weiter), befinden uns jedoch im alltäglich gewohnten wachen Zustand. Das wird als "Klartraum" oder "luzides Träumen" bezeichnet (mehr dazu in Kapitel 3.1). Für viele dürfte es überraschend sein, dass es auch im Wachsein diese beiden Möglichkeiten gibt. Wir können "im" Wachsein und "aus" dem Wachsein erwachen. Ersteres ist das, was uns hier interessiert und was ich als "Grosses Erwachen" bezeichne. Letzteres ist der Tod. Beim Tod verlassen wir (wie im Traum) die jetzige Welt und kehren (wie nach dem Traum) in die Herkunftswelt

zurück (wie oben, so unten), die wir (wie im Traum) nicht wahrnehmen können und auch nicht erinnern und die daher als "Jenseits" gilt. Aus der Möglichkeit des Erwachens folgt, dass wir irgendwann eingeschlafen sein müssen, was wir (wie im Traum) offenbar vergessen haben.

Wir wollen die Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen in einer weiteren Tabelle notieren. Die weniger bekannten Gemeinsamkeiten habe ich kursiv notiert.

Tabelle 2: Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen	
Wachsein	Träumen
Wahrnehmungs- und erkenntnisfähig	Wahrnehmungs- und erkenntnisfähig
Wir hinterfragen unsere Wachheit nicht	Wir hinterfragen unsere Wachheit nicht
Falls doch, halten wir uns für wach – <i>das ist eine Täuschung</i>	Falls doch, halten wir uns für wach – das ist eine Täuschung
Unsere Erinnerung beginnt an einem bestimmten Punkt, ca. im 4. Altersjahr, davor gibt es keine Erinnerung	Unsere Erinnerung beginnt an einem bestimmten Punkt in der Gegenwart, davor gibt es keine Erinnerung
Wir haben keine Erinnerung an die Entstehung unseres Lebens (unseres Körpers)	Wir haben keine Erinnerung an die Entstehung unseres Lebens (unseres Körpers)
Wir haben keine Erinnerung an frühere Leben	Wir haben keine Erinnerung an frühere Leben (Träume)
Wahrnehmen können wir nur die Ist-Welt (= Diesseits)	Wahrnehmen können wir nur die Ist-Welt (= Diesseits)
Von einer "jenseitigen" Welt wissen wir in der Regel nichts (keine Erinnerung an die Herkunftswelt)	Von einer "jenseitigen" Welt (= unsere Alltags-Welt) wissen wir in der Regel nichts (keine Erinnerung an die Herkunftswelt)
Wir erinnern uns nicht daran, eingeschlafen zu sein	Wir erinnern uns nicht daran, eingeschlafen zu sein
Wir erinnern uns nicht daran, dass wir aufwachen können	Wir erinnern uns nicht daran, dass wir aufwachen können
<i>Wir können aus dem aktuellen Wach-Zustand (Wachsein) aufwachen (= Sterben = Tod des materiellen Körpers)</i>	Wir können aus dem aktuellen Wach-Zustand (Traum) aufwachen (= normales Erwachen = <i>Tod des Traumkörpers</i>)

<i>Beim Erwachen (Tod) wechseln wir die Welt</i>	Beim Erwachen (normales Erwachen) wechseln wir die Welt
<i>Wir können im aktuellen Wach-Zustand (Wachsein) aufwachen (= Grosses Erwachen)</i>	Wir können im aktuellen Wach-Zustand (Traum) aufwachen (= Klartraum)
<i>Wir täuschen und irren uns in vielen Dingen</i>	Wir täuschen und irren uns in vielen Dingen
<i>weitere Gemeinsamkeiten – eigene Notizen</i>	

Wir sind auch im Wachzustand nicht so wach, wie wir sein könnten. Wir befinden uns immer noch in einer Art Traum – sozusagen in einem "höheren" oder wacheren Traum –, aus dem wir aufwachen können. Sich selbst über die Wachheit oder Bewusstheit des eigenen, aktuellen Geistes-Zustandes zu fragen reicht wie gesehen nicht aus, um das herauszufinden. Dazu gibt es nur einen sicheren Weg, und das ist das Erwachen aus diesem Zustand. Dieses Grosse Erwachen ist genauso durch eine Zunahme des Erkenntnis- und Erinnerungsvermögens gekennzeichnet, wie wir es vom gewöhnlichen Aufwachen am Morgen kennen. Dabei ist die Zunahme unseres geistigen Vermögens beim Erwachen keine Zunahme im Sinne einer Erweiterung, die wir *neu* erwerben. Es ist die Rückkehr eines vorübergehend verschwundenen Vermögens, das Ende einer vorübergehenden Einschränkung eines geistigen Vermögens, das wir immer haben, auf das wir aber während der Einschränkung, also während des Traumes, keinen Zugriff haben. Wir sind uns dessen bloss nicht bewusst. Wenn wir dann erwachen, erkennen wir dieses Erwachen in beiden Fällen als Rückkehr in einen bekannten und gewohnten Zustand, der bloss vorübergehend vergessen und vermindert war und der nach dem Erwachen erinnert wird. Aus der Perspektive nach dem Grossen Erwachen könnten wir unsere alltägliche Wachheit

auch den "Alltagstraum" nennen. Der Zustand nach dem Grossen Erwachen ist dann die "echte", "wirkliche" oder "Grosse" Wachheit.

Wir unterliegen also auch im alltäglichen "wachen" Zustand einer Täuschung hinsichtlich unserer Wachheit. In der Grossen Wachheit entpuppt sich vieles, was wir glauben oder für wahr halten, als Irrtum oder Täuschung – oder als Teilwahrheit, die aufs Ganze gesehen trotzdem irreführend ist.

3) Einschlafen und Erwachen

3.1) Erwachen, im wörtlichen und im übertragenen Sinn

Es gibt eine Reihe von Büchern, die uns darauf hinweisen, dass wir auch im Alltag nicht richtig wach sind, sondern häufig mehr so vor uns hin träumen. Wir könnten aus diesem Dämmer-Zustand "aufwachen", richtig hellwach werden und mehr aus unserem Leben machen. Doch das ist *kein* echtes Erwachen. Das Wort "erwachen" wird in diesen Büchern bloss in übertragenem Sinne verwendet und ist so gesehen sogar irreführend. Was dabei passiert, spielt sich innerhalb unserer Alltages-Bewusstheit ab, wo wir einfach nicht völlig bei der Sache sind, nicht aufmerksam, nicht konzentriert usw. Aus diesen Zuständen der nicht hundertprozentigen Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) können wir problemlos durch eine (Willens-) Entscheidung "aufwachen" oder aufschrecken, uns aufrütteln und unsere Aufmerksamkeit (wieder) voll nach Belieben auf einen Gegenstand oder ein Geschehen ausrichten. Dabei wechseln wir *nicht* die Welt und es kehren auch keine Erinnerungen zurück wie beim (echten) Erwachen am Morgen. Darum ist das Wort "erwachen" für diese Vorgänge fehl am Platz. Die Wachheit oder eben besser die Bewusstheit oder die Aufmerksamkeit nimmt dabei zwar zu, aber wir bleiben im bekannten und vertrauten Rahmen unserer alltäglichen Erkenntnis- und Erinnerungsfähigkeit. Wenn wir das bildlich mit einem mehrstöcki-

gen Haus vergleichen, so bleiben wir dabei im selben Raum im Erdgeschoss, wo wir schon sind, wir drehen lediglich den Dimmer auf, sodass es heller wird in dem Raum. Unsere Sicht (nach draussen, auf die Wirklichkeit) bleibt jedoch durch die Wände des Raumes beschränkt. Ein echtes Erwachen würde dem Aufstieg in ein höheres Stockwerk entsprechen. Wenn wir die Traumwelt mit dem Keller gleichsetzen, dann wäre das normale (echte) Erwachen aus dem Traum ein Aufstieg bzw. eine Rückkehr vom Keller ins Erdgeschoss.

Das Grosse Erwachen, von dem ich spreche, ist im Vergleich dazu ein *echtes* Erwachen. Die entscheidenden Merkmale eines echten Erwachens sind die sprunghafte Zunahme der Erkenntnisfähigkeit und das ebenso sprunghafte Zurückkehren von Erinnerung. Wir verlassen dabei die alltägliche Bewusstheit und kehren in eine stark erweiterte Bewusstheit zurück, ein Vorgang, den wir nicht willentlich herbei führen können. In dem Bild vom mehrstöckigen Haus hiesse das, den Raum nach oben und nach aussen zu verlassen .

Es gibt nur einen sicheren Weg, den Traum als solchen zu erkennen, und das ist Aufwachen. Das erscheint nichts Besonderes zu sein, da wir jeden Morgen aufwachen und es gewohnt sind, unsere Träume als solche zu erkennen, falls wir sie erinnern. Das Grosse Erwachen ist ebenfalls der einzige sichere Weg, um den alltags-wachen Zustand als traumartig zu durchschauen. Es gab zwar zu allen Zeiten und in allen Kulturen Menschen, die diese Erfahrung machten. Das geschah bisher aber offenbar zu selten, um zu allgemein gültigem Wissen zu werden. Es gibt jedoch einige Schlussfolgerungen und Erkenntnisse, die (an der eigenen Erfahrung) überprüft werden können. So kann das Grosse Erwachen doch wenigstens als Möglichkeit aufscheinen, die allen Menschen offensteht. Und ich behaupte: es lohnt sich aufzuwachen! Das ist nämlich das grosse Geheimnis, das viele der grossen Rätsel löst (wer wir sind, wieso gibt es etwas und nicht nichts usw.).

Wenn Ihnen eine Gestalt in Ihrem nächtlichen Traum sagte, Sie würden träumen und könnten aufwachen, dann wüssten Sie wahrschein-

lich nicht, was der von Ihnen wollte. Im Traum haben wir nämlich vergessen, dass es Einschlafen und Erwachen überhaupt gibt. Sie wüssten also nicht, was das ist, "Erwachen". Im wachen Zustand wissen wir das aber, denn wir erleben das ja jeden Morgen. Sie können sich also zumindest im Prinzip vorstellen, was das Grosse Erwachen in etwa sein könnte. Einiges, was ich hier mitteile, ist wohl in der einen oder anderen Form schon bekannt. Anderes mag jedoch zuerst unglaublich klingen, auch wenn es nichts Kompliziertes ist. Denn tatsächlich verhalten sich viele Dinge genau gegenteilig zu dem, was uns der sogenannte gesunde Menschenverstand oft nahe legt. Das Problem ist ja gerade, dass dieser angeblich gesunde Menschenverstand nicht wirklich wach ist – er träumt.

Mit den Mitteln des gesunden Menschenverstandes selbst herauszufinden, dass eben dieser Menschenverstand nicht das Mass aller Dinge ist, nicht etwa, weil er nicht gut oder fehlerhaft wäre, sondern weil er nicht wirklich wach ist, das ist schon eine hohe Kunst und fast unmöglich. Wer findet schon im Traum selbst heraus, dass er träumt? Das kommt zwar vor und es gibt wie erwähnt die Möglichkeit des Klartraums (auch "luzides Träumen" genannt), wo wir nicht aus dem Traum, sondern im Traum selbst aufwachen. Wir haben dann dasselbe Bewusstsein wie im Alltag und können dementsprechend auch im Traum handeln (mehr dazu in Kapitel 3.1). Doch wie häufig tritt das auf? Wer es nicht zufällig selbst entdeckt, kann nur darauf stossen, wenn er Hinweise von anderen erhält. Wenn jemand daran zweifelt, dass es das Grosse Erwachen überhaupt gibt, dann dürfte der Versuch, während des nächtlichen Träumens einen Klartraum zu erreichen, das beste Mittel sein, sich zu überzeugen, dass es grundsätzlich ein Erwachen innerhalb des Traumes gibt. Im Traum zum Klartraum zu erwachen dürfte eine gute Übung sein, sich auf das Grosse Erwachen vorzubereiten.

3.2) Drei Stufen des Vergessens

Ein wesentliches Merkmal des Träumens ist, dass im Traum ein grosser Teil unserer Erinnerungen nicht zugänglich ist. Das Problem dieser Art des "Vergessens" ist: es ist weg und ich bin mir auch nicht bewusst, dass ich etwas vergessen habe. Das entdecke ich erst wieder, wenn ich es erinnere (beim Erwachen).

Es gibt drei Stufen des Vergessens: das schwache, das teilweise und das komplette Vergessen. Das schwache Vergessen ist ein Nicht-dran-Denken. Wenn ich eine Verabredung vergesse, dann denke ich bloss nicht daran, erinnere mich aber sofort wieder, wenn ich darauf aufmerksam gemacht werde oder in der Agenda nachschaue.

Die zweite Art von Vergessen tritt zum Beispiel auf, wenn ich mich nicht mehr erinnern kann, wer alles an einem Fest teilnahm. Dann weiss ich zwar, dass ich die Leute alle sah und es eigentlich wissen könnte, leide dann aber unter einer Schwäche meines Gedächtnisses, weil ich nicht mehr alle Namen zusammen kriege oder mir einige Personen nicht mehr einfallen. Dieselbe Art des Vergessens tritt in der Schulzeit auf, wenn wir für Prüfungen "büffeln", das heisst kurzfristig auswendig lernen, und dann bei der Prüfung nicht mehr alles wissen (erinnern), weil wir falsch gelernt haben. Die zweite Art des Vergessens gibt es in verschieden starken Formen. Die stärkste Form davon tritt bei mir manchmal bei Träumen auf, wenn ich sie nicht sofort aufschreibe. Ich erinnere mich dann nur noch, *dass* ich träumte, aber der Inhalt des Traumes fällt mir nicht mehr ein.

Die dritte Art von Vergessen schliesslich ist das komplette Vergessen, das heisst ich vergesse auch, *dass* ich etwas vergass – ich weiss dann nicht mehr, dass da etwas war, das ich früher einmal wusste und theoretisch erinnern könnte. Bei den ersten beiden Arten von Vergessen weiss ich, dass ich etwas vergass, bei der dritten Art bin ich mir dessen nicht bewusst. Das fatale an der dritten Art des Vergessens ist, dass nicht unterschieden werden kann, ob es *keine* Erinnerung gibt oder ob es Erinnerung zwar gibt, die aber blockiert ist. Wir

wissen dann nicht, was zutrifft – es gibt in diesem Fall keine Gewissheit.

Wie können wir nun herausfinden, dass es diese dritte Art des Vergessens überhaupt gibt? Sie tritt wie gesehen regelmässig in unseren Träumen auf, wenn wir nur die aktuelle Gegenwart im Traum wahrnehmen, das gesamte Alltags-Gedächtnis blockiert ist und wir uns auch nicht daran erinnern, dass es dieses Gedächtnis gibt. Es gibt aber auch im wachen Zustand klare Hinweise auf diese vollständige Weise des Vergessens, wenn wir uns z.B. nach dem Erwachen nicht daran erinnern, dass wir träumten. Da wir heute mit Sicherheit wissen, dass jeder Mensch träumt, können wir annehmen, dass es sich um diese dritte Art des Vergessens handelt. Auch in der Kommunikation mit anderen Menschen kann ich Hinweise darauf erhalten, wenn ich mich z.B. an gemeinsame Erlebnisse oder auch nur an Details davon nicht erinnern kann. Wenn Beteiligte mir von solchen Details oder Erlebnissen erzählen und ich erinnere mich trotzdem nicht daran, dann kann ich auf die dritte Art des Vergessens schliessen.

Wenn die Erinnerung komplett fehlt, ist es in einigen Fällen nahe liegend anzunehmen, dass da nichts war, zum Beispiel in der Zeit vor der Entstehung unseres irdischen Körpers. Das ist aber ein Vorurteil, ein Glaube, kein Wissen. Und er ist falsch, wie wir noch sehen werden: Geist ist zeitlos, er hat also schon immer existiert, auch vor dem Beginn jedes Körpers.

Es ist ein Merkmal des irdischen Lebens, dass wir alle – genau wie bei einem Traum – "irgendwann vorher" eingeschlafen sind, dass wir unsere Vorgeschichte vergessen haben und uns auch nicht bewusst sind, dass wir etwas vergassen (dritte Art des Vergessens). Wir bemerken auch nicht, dass wir uns in einer Art Traum befinden und nur teilwach sind – und denken auch nicht darüber nach. Wer das einmal entdeckt, den drängt es natürlich, den anderen davon zu berichten. Es ist, wie wenn ich beim Grossen Erwachen Gold gefunden hätte, das überall nur so im Überschuss herum liegt. Alle trampeln ständig darüber und keiner merkt es oder sieht es. Wem würde es da nicht

unter den Nägeln brennen, davon zu erzählen, wenn er es "zufällig" entdeckt hat?

Was ich eben als "Gold" bezeichnete, könnte man auch als "die Wahrheit" bezeichnen. Doch diese "Wahrheit" besteht nicht aus Worten und lässt sich auch nicht in Worte fassen. "Die Wahrheit" ist jener Bewusstheitszustand, der sich nach dem Grossen Erwachen einstellt, die grosse oder wirkliche Wachheit also. Die kann jeder nur selbst erfahren. Das ist die beste Art von Beweis, sogar der einzig mögliche Beweis, den es überhaupt gibt: die eigene Erfahrung. Da wir in diesem Zustand wacher sind als im Alltag, ist auch die so erlebte "Welt" wirklicher oder realer als die Alltagswelt. Die Erkenntnisse und die zurück kehrenden Erinnerungen und Wissen sind entsprechend "wahrer", wirklicher oder richtiger als jene im Alltags-Traum und vermögen darum deren täuschenden oder irrigten Charakter zu entlarven.

3.3) Erwachen im Traum und erwachen aus dem Traum

Zu den drei Ebenen der Wachheit bewusst (wach), teilbewusst (Traum) und unbewusst gibt es Übergänge, die wir "Einschlafen" und "Aufwachen" oder "Erwachen" nennen. Beim Einschlafen sinken wir von unserem Bewusstheitslevel auf tiefere Stufen. Wir können uns in aller Regel nicht daran erinnern und können nur folgern, dass es passiert. Es ist für uns hier nicht von Interesse. Ganz anders das Erwachen. Als Rückkehr in erhöhte Zustände der Bewusstheit und der Erinnerung ist es für uns viel interessanter. Beim Erwachen bedarf es noch einer Präzisierung. Es gibt nämlich zwei Arten des Erwachens, wie schon kurz erwähnt. Wir können *aus* dem Traum erwachen, was wir jeden Morgen tun. Das ist das gewöhnliche oder normale Erwachen. Das kennt jeder. Was hingegen weniger bekannt sein dürfte, ist, dass wir auch *im* Traum bzw. innerhalb des Traumes erwachen können. Dann schläft der Körper weiter, nur der Geist erwacht, und wir haben einen Klartraum bzw. einen luziden Traum.

3.4) Klartraum (erwachen *im* Traum)

Wenn wir erwachen, so erwachen Körper und Geist normalerweise zusammen *aus* dem Traum. Wir verlassen dabei die Traumwelt und wechseln zurück in unsere gewohnte Alltags-Welt, die im Traum das Jenseits war. Und wir kehren aus einem eingeschränkten Zustand des Geistes in einen wacheren Zustand zurück, wo diese Einschränkung aufgehoben ist. Wir sind also nach dem Erwachen geistig auf einem höheren Level, als vor dem Erwachen.

Beim Klartraum ist es anders als beim normalen Erwachen: wir wachen zwar auf, bleiben aber im Traum bzw. innerhalb der Traumwelt, das heisst nur der Geist wacht auf, der Körper schläft weiter. Wir können die normale Welt nicht wahrnehmen, selbst wenn wir darum wissen – im Traum, auch im Klartraum, ist die materielle Welt das Jenseits. Ich befasste mich eine Weile mit Träumen und versuchte, einen Klartraum zu erreichen¹⁵, was mir schliesslich mehrere Male gelang.

Zum Zeitpunkt, als ich mich für Träume zu interessieren begann, träumte ich eher selten, besser gesagt erinnerte ich mich eher selten an Träume. Ich begann also, beim Zubettgehen Papier und Schreibzeug neben das Bett zu legen, damit ich Träume sofort aufschreiben konnte beim Erwachen. Ich hatte nämlich irgendwo gelesen, dass das Interesse an den Träumen das Erinnerungsvermögen verbessere. So war es tatsächlich. Die Erinnerung wurde immer besser, bald erinnerte ich mich jeden Morgen an einen Traum. Das steigerte sich noch weiter, mit der Zeit erinnerte ich mehrere Träume beim Aufwachen, die ich immer alle notierte.

Das Prinzip, einen Klartraum zu erreichen, ist relativ einfach. In unseren Träumen behalten wir unsere alltäglichen Gewohnheiten weit-

15 Siehe hierzu Paul Tholey: *Schöpferisch träumen*

gehend bei. Ich muss mir also im Alltag nur angewöhnen, meinen Wachheits-Grad zu überprüfen. Habe ich mir das einmal angewöhnt, dann werde ich es früher oder später auch im Traum machen. Dabei reicht es nicht, sich nur zu fragen, bin ich jetzt wach oder träume ich? Mit Sicherheit kämen wir dabei zum Schluss, dass wir wach sind – sowohl im Traum wie auch wenn wir tatsächlich wach sind. Denn die Tatsache, dass ich mich das überhaupt fragen kann, zeigt ja, dass ich wach bin. Allerdings zeigt sie mir nicht, *wie* wach ich wirklich bin bzw. wie wenig wach ich bin. Diese Frage setzt auch nur die Gewohnheit des Alltages fort, wo die Frage, ob ich wach bin, selbst schon als Zeichen der Wachheit interpretiert und daher mit "ja" beantwortet wird. Das bringt also nichts. Mein Ziel ist es ja, *im* Traum aufzuwachen und dazu muss ich im Traum überhaupt erst mal erkennen, *dass* ich im Traum und nicht im Alltag bin. Ich muss meine Wachheit also an etwas prüfen, das sich im Traum und im Wachzustand eindeutig unterscheidet. Da gibt es mehrere Möglichkeiten. Ich kann versuchen, Datum und Zeit aus dem Kopf zu nennen, oder ich rufe mir in Erinnerung, was ich gestern tat – im Traum funktioniert das nicht. Aus dem Nicht-Funktionieren (der Erinnerung) kann ich aber keine sicheren Schlüsse ziehen. Dieser Test eignet sich daher nicht. Wir brauchen etwas, das im Traum funktioniert, aber anders als im Wachzustand.

Ich schuf mir meinen eigenen Test. Ich weiss, dass ich im Traum fliegen kann, und nur im Traum. Ich sprang also immer mal wieder ganz bewusst in die Luft und achtete darauf, wie das Gewicht mich wieder landen liess. Ideal wäre, einen solcher Test immer in aussergewöhnlichen Situationen zu gemacht. Die Chance, im Traum aussergewöhnliche Situationen zu erleben, ist nämlich gross, wie jeder vermutlich aus seinen eigenen Träumen weiss. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich diesen Test dann tatsächlich einmal im Traum anwende – aus Gewohnheit. Der Nachteil an diesem Test im wachen Zustand ist, dass aussergewöhnliche Situationen oft irgendwo draussen in der Welt passieren, wenn noch andere Menschen anwesend sind. Dann könnte es Hemmungen geben, in die Luft zu springen. Ich machte diese Übung dennoch eine gewisse Zeit lang, in der Regel jedoch für

mich alleine. Er war auch erfolgreich und es gelang mir nach einiger Zeit tatsächlich, im Traum zu einem Klartraum zu erwachen, weil ich nach einem solchen Sprung nicht zu Boden sank sondern weiter schwebte (siehe anschliessend). Später musste ich jedoch feststellen, dass er keine Garantie mehr war fürs Gelingen: mein Geist begann mich nämlich zu überlisten: einmal sank ich nach einem solchen Sprungtest ähnlich zu Boden, wie im wachen Zustand. Andererseits musste ich in späteren Träumen den Test nicht mehr machen – der Verdacht, zu träumen reichte häufig schon aus, dass sich meine Bewusstheit im Traum zu einem Klartraum erweiterte. Oder ich war in einem Traum schon zu Beginn in einem erhöhten Wachzustand.

Eines Tages trat eine seltsame Situation ein, als ich der Aussenseite eines Restaurants entlang lief. Ich trug ein rotes T-Shirt und spiegelte mich in einem der Fenster. Mein Spiegelbild trug ein blaues T-Shirt. Ich realisierte, dass da etwas nicht stimmte – und sprang in die Luft. Als ich oben war, sank ich nicht zu Boden – ich schwebte weiter. Schlagartig wurde mir klar: ich bin in einem Traum. Im Moment dieser Erkenntnis erwachte ich ebenso schlagartig innerhalb meines Traumes – ein gigantisches Erlebnis! Ich lag nicht etwa im Bett (das wäre ein normales Erwachen gewesen), sondern ich befand mich weiterhin in der Traumwelt mit dem Restaurant und anderen Gebäuden von eben, aktuell schwebte ich gerade in der Luft. Mit dem Erwachen war meine Wahrnehmung viel intensiver geworden. In dieser Traumwelt war alles viel prägnanter, dichter, direkter, sozusagen ohne Atmosphäre, eine fantastische Welt. Stimmungen in dieser Traumwelt können wesentlich intensiver sein als im Alltag. Die Traumwelt ist nicht gleich stabil wie die Alltags-Welt. Sie scheint elastisch, dehnbar, verformbar. Schnelle Bewegungen, Drehungen verzerren die Traumwelt in einer schwer beschreibbaren Weise. Wir können durch Böden und Wände hindurch gleiten. Wir können fliegen und uns auch unter Wasser oder im Weltraum aufhalten. Besonders wichtig: es kann einem nichts passieren. Es gibt keine Schmerzen.

In meinem ersten Klartraum machte ich zwei Erkenntnisse auf einen Schlag, zum einen über mich selbst, zum anderen über die Traumwelt und meine Wahrnehmungen darin. Das Erste, was mir sofort durch den Kopf ging, war eine logische Schlussfolgerung: ich habe einen Körper und ich bin gleich wach wie tagsüber, aber ich bin im Traum. Das heisst also, da muss irgendwo ein zweiter Körper liegen (in der materiellen Alltagswelt, also im "Jenseits"), der schläft, sonst könnte ich ja jetzt nicht hier in der Traumwelt sein. Meine Erkenntnis war also: ich habe zwei Körper, und zwar zwei von einander unabhängige, unterscheidbare Körper. Eine weitere Schlussfolgerung war: wenn ich im Traum dieselbe Wachheit wie im Alltag haben kann, dann muss ich auch der Traumwelt und dem Traumkörper dieselbe oder zumindest eine ähnliche oder analoge Realität wie der Alltagswelt zugestehen. Später wurde mir klar, dass nicht die Traumwelt ähnlich real ist wie die Alltagswelt, sondern umgekehrt: die Alltagswelt ist ähnlich traumartig wie die Traumwelt. Unsere Alltagswelt ist unwirklich und eben eine Art Traum, Vorstellung oder Einbildung des Einen Geistes. Analog ist die Traumwelt eine Vorstellung oder Einbildung des individuellen Geistes. Die Alltagswelt ist universell, die Traumwelt ist individuell. Und genauso, wie wir im Traum nicht bemerken, dass unsere Traumwelt unwirklich ist, bemerken wir auch im Alltag nicht, dass unsere materielle Welt bloss eine Traumwelt (d.h. unwirklich) ist – weil wir eben nicht bemerken, dass wir gar nicht wach, sondern in einer Art Traum sind. Wir dürfen sagen, die Welt existiere, mit dem Hinweis, dass Existenz an sich unwirklich ist – weil sie etwas Bewirktes ist. Nur das, was wirkt, also der Geist, ist wirklich.

In anderen Klarträumen machte ich Experimente. Einmal riss ich mir den linken Zeigefinger aus. Das ging problemlos und ohne Schmerzen. Die Konsistenz des Fingers erinnerte mich beim Ausreissen an Marzipan. Nach kurzer Zeit war wieder ein Finger an meiner Hand. Da ich meine Konzentration nicht beim Finger halten konnte, entging es mir, wie das genau vor sich ging. Mir fiel nach Kurzem nur plötzlich auf, dass wieder ein Finger dran war. Ein anderes Mal flog ich bewusst durch eine Wand hindurch, was problemlos gelang. Oder ich

prüfte die Kraft meines Geistes auf die Traumwelt: ich übte mich darin, durch reine Geisteskraft meine Traumwelt zu verändern: ich sah einen Turm und stellte mir gedanklich vor, den zu verkleinern, so ein bisschen wie eine Teleskopstange in sich zusammen sinken zu lassen. Auch das gelang. Ich schliesse daraus, dass die Traumwelt meine eigene Vorstellung ist, die von mir, das heisst von meinem individuellen Geist, produziert und gesteuert wird. Das passt hervorragend zu meinen Erkenntnissen: was der Urgeist bei der Erschaffung der Welt im Grossen tat, macht der individuelle Geist jede Nacht beim Träumen im Kleinen, etwas weniger gewaltig, nicht so stabil, aber im Prinzip dasselbe und immer noch äusserst beeindruckend. Er schafft sich eine Welt in der eigenen Vorstellung, entfaltet sich in dieser und beginnt zu träumen (siehe Kap. 9), d.h. er wacht ein bisschen auf, aber eben nicht ganz, nur ein bisschen, sodass er sich sozusagen in einer neuen Welt vorfindet. In der verminderten Wachheit des Traumes erinnert er sich nicht daran, was vorher war.

Jeder Mensch schafft sich also beim Träumen seine eigene Traumwelt und kann darum nicht in fremde Traumwelten eindringen – im Allgemeinen. Da es ja in Wirklichkeit nur einen einzigen Geist gibt, können wir diese Möglichkeit nicht mit Sicherheit ausschliessen. Personen, die in einem Traum auftreten, sind Kreationen des träumenden Geistes. Das Erschaffen der Traumwelt ist also dieselbe Fähigkeit des Geistes in einem Individuum, mit der er im Urzustand die Welt als Ganzes als Vorstellung erschuf.

Zurück zu meinem ersten Klartraum. Die Erkenntnis, zwei Körper zu haben, war irgendwie ein Schock. Er führte dazu, dass ich sofort wieder ein kleines Stück in die Unbewusstheit abrutschte. Ich war immer noch wach, aber nicht mehr gleich wach wie am Anfang. Meine Bewusstheit war soweit abgesackt, dass die Problematik der zwei Körper ausgeblendet war. Ich begann, die in meinem Traum vorkommenden Figuren anzusprechen und sie nach dem Sinn und Zweck in meinem Traum zu fragen. Dabei kam nicht viel Brauchbares heraus. Ich konnte die "luzide" Wachheit nicht lange aufrecht erhalten. Ich rutschte wieder in die eingeschränkte Bewusstheit eines gewöhnli-

chen Traumes ab – die Macht der Gewohnheit, so vermute ich. Bei späteren Klarträumen hatte ich dieses Problem jedes Mal: es gelang mir nie, den wieder erlangten wachen Zustand längere Zeit oder gar dauernd zu halten. Ich sank immer wieder früher oder später in den alten träumenden Zustand ab. Manchmal hatte ich auch Klarträume, ohne explizit innerhalb des Traumes zu erwachen, das heisst ich war bei Beginn des Traumes schon in einem erhöhten Wachheitsgrad. Manchmal erwachte ich auch richtig *aus* dem Traum hinaus, d.h. Geist und Körper erwachten zusammen, ein normales Aufwachen also.

Es gibt übrigens eine objektive Möglichkeit, Klarträume zu beweisen. Normale Träume sind REM-Träume: wenn wir träumen, bewegen wir die (echten) Augen ziemlich schnell (REM = rapid eye movement) und zwar den Augenbewegungen des Traumkörpers entsprechend. Ein aussenstehender Beobachter in einem Schlaflabor kann darum anhand der Augenbewegungen des Träumenden erkennen, dass dieser träumt. Darum wissen wir heute auch, dass jeder träumt: jeder, der in einem Schlaflabor in einer REM-Phase geweckt wird, kann sich an seine Träume erinnern.

Es gibt nun die Möglichkeit, vor dem Schlaf eine bestimmte Abfolge von Augenbewegungen zu vereinbaren, die der Träumende durchführt, sobald er einen Klartraum erreicht. Diese Augenbewegungen führt er dann natürlich mit seinem geträumtem Körper durch, aber offenbar macht sein echter Körper diese Bewegungen mit. Jedenfalls konnte auf diese Weise nicht nur die Existenz von Klarträumen schon mehrfach nachgewiesen werden, es ermöglicht auch die direkte Erforschung der Traumwelt.¹⁶ So kann z.B. das Zeitempfinden im Traum überprüft werden, indem ein Träumer (das sind meist erfahrene Klarträumer, die regelmässig klarträumen) nach dem vereinbarten Klartraum-Signal in Sekunden-Schritten auf 10 zählt und dann dasselbe Signal mit den Augen nochmals vollführt. So konnte festge-

16 Stephen LaBerge: *Hellwach im Traum*, S. 90ff

stellt werden, dass 10 Sekunden im Traum durchschnittlich 13 "reale" Sekunden dauern.¹⁷

3.5) Das Grosse Erwachen I (erwachen *im* Wachsein)

Das Grosse Erwachen entspricht einem Klartraum, das heisst es ist ein Erwachen innerhalb des Alltags-Traumes, d.h. innerhalb der Alltags-Wachheit. Wir sind danach, eben typisch für das Erwachen, geistig auf einem höheren Level. Wir wechseln dabei die Welt nicht, wir erleben nur eine sprunghafte Erhöhung des Wachheitsgrades des Geistes, welche durch eine typische sprunghafte Zunahme des Erkenntnis- und des Erinnerungs-Vermögens gekennzeichnet ist. Ähnlich wie bei einem Klartraum konnte ich diesen erhöhten geistigen Level des Grossen Erwachten Zustandes, als ich ihn einmal erlebte, nicht halten. Ich sank wieder auf den alltäglichen geistigen Level ab. Im Unterschied zum nächtlichen Klartraum dauerte er aber wesentlich länger. Gleich wie beim Klartraum war, dass mir die Erinnerung an meine Erkenntnisse, Erlebnisse und Einsichten erhalten blieb. Auf der Basis dieser Einsichten schrieb ich später mein erstes Buch.

Hier also die Beschreibung des Grossen Erwachens, was natürlich vor allem eine Beschreibung des Zustandes *nach* dem Grossen Erwachen ist.

Alles, was ich im folgenden beschreibe, geschieht im Geist. Das Grosse Erwachen ist ein rein geistiger Vorgang. Es ist durch eine sprunghafte Zunahme des Erkenntnis- und Erinnerungsvermögens gekennzeichnet, wie wir es vom gewöhnlichen Aufwachen am Morgen kennen. Diese Zunahme ist nicht etwa neu erworben, es ist die Rückkehr eines altbekannten Zustandes. Ich überschreite dabei die Grenzen meines gewohnten "ich"s, insofern ist es ein transzendenter Vorgang. Nun tritt etwas "Uraltes" ein, das wir längst vergessen haben –

17 LaBerge, op. cit., S. 93

die Selbsterkenntnis, das, was mit dem alten, weisen Spruch "Erkenne Dich selbst!" tatsächlich gemeint ist. Um mich wirklich und echt selbst erkennen zu können, müsste ich meine Grenzen überwinden, aus mir aussteigen und mich von aussen betrachten können. Natürlich denken die meisten von uns, das sei unmöglich. Doch so etwas Ähnliches passiert tatsächlich im Grossen Erwachen. Die Grenze im Geist zwischen ich und Welt, zwischen Innen und Aussen, löst sich in diesem Moment auf. Ich erfahre mich (nun als reiner Geist) als "grösser" als bisher. Ich bin nicht nur innerhalb meiner selbst, ich bin auch ausserhalb meiner selbst, und zwar auch mit meinem wahrnehmenden und erkennenden Subjekt. "Mich selbst" und "meiner selbst" meint dabei das, was ich bisher für mich selbst hielt, jenen geistigen Bereich, den ich bisher als mich selbst empfand. Das gilt übrigens, als Randnotiz, auch für den Körper: ich bin in diesem Moment innerhalb und ausserhalb meines Körpers, doch der spielt dabei keine Rolle, der ist völlige Nebensache.

Die Grenzen sind also überwunden, aufgelöst. Habe ich mich bisher als getrennt von der Welt (da draussen) empfunden, so waren doch innerhalb des Geistes keine Grenzen auszumachen. Die werden erst erkannt im Moment, wo sie zu verschwinden beginnen. In diesem Moment erkenne ich dann, wer oder was ich wirklich bin, und zugleich, was die Welt in Wirklichkeit ist: die "Welt da draussen" (die Welt an sich, auf die ich bisher keinen Zugriff hatte) gibt es zwar tatsächlich, in dem Sinne, dass es etwas ausserhalb der Grenzen gibt, mit denen ich mich normalerweise (unbemerkt) abgrenze. Aber zugleich erkenne ich, dass ich das selbst bin, was ich bisher für die "Welt da draussen" hielt. Und das ist reiner Geist, innerhalb und ausserhalb, am Stück, ein Ganzes, Einziges. Oder präziser gesagt: Ich bin nicht die Welt selbst, aber das Medium, in dem die Welt eingebettet ist, und das ist Geist. Die Welt, das ist bloss ein Gedanke, ein Bild, eine Vorstellung in diesem Geist, in mir also, eine Vorstellung, die wir im Alltag eben für Realität halten, weil wir uns im Traum befinden.

Welterkenntnis ist also dasselbe wie Selbsterkenntnis – das lässt sich nicht trennen. Das bedeutet, dass ich im Prozess des Grossen Erwachens meine bisherigen Grenzen überhaupt nicht aktiv überschreite. Ich – als wahrnehmendes und erkennendes Zentrum – muss überhaupt nicht aus meinem alten Ich hinausklettern, weil ich schon immer auch draussen war und bin. Ich war schon immer jenseits dieser Grenze, ich nahm das bloss nicht bewusst wahr. Das Grosse Erwachen ist also eine Wieder-Bewusst-Werdung dessen, was schon immer war, eine Bewusstheits-Erweiterung: die Bewusstheit macht nicht nur einen Sprung nach oben (erhöhte Wachheit), sie macht auch einen Sprung nach aussen (erweiterte Ausdehnung): die Bewusstheit umfasst plötzlich auch das Aussen, das zum Innen wird. Um das nochmals zu betonen: dieser Sprung ist nicht eine Erweiterung im eigentlichen Sinne, sondern das Aufhören einer Beschränkung. Es ist die Wieder-Erlangung einer altbekannten, aber im Alltags-Wachsein vergessenen und blockierten Wachheit. Es ist ein Sprung zurück in altbekannte Sphären, in altbekannte Zustände, ein richtig gehendes Erwachen eben.

Ich erkenne aus meinem alten Standpunkt, also von innen, die Welt im Aussen: das bin ich selbst. Weil ich als erkennendes Zentrum überall bin, auch im Aussen, kann ich mich (d.h. meinen "alten Standpunkt" im Innen) von aussen selbst erkennen. Die Selbsterkenntnis hat dabei mehrere Aspekte. Mit der Erkenntnis, was ich in Wahrheit bin, erkenne ich auch, was ich nicht bin bzw. worin ich mich diesbezüglich bisher getäuscht habe. Im Moment, wo ich "von aussen" mich selbst sehen kann, sehe ich einerseits die Täuschungen und Irrungen des Ego (das "falsche ich", das dem Schein erlag und sich mit der isolierten irdischen Existenz identifizierte und das mit dem Erwachen sozusagen stirbt), und das wahre Ich, das vorher eben in diesem individuellen Bereich eingeschlossen war und träumte (und sich dabei für wach hielt) und in Wahrheit das Ganze ist, identisch mit dem Geist.

Ich erlebe eine "neue" Weise des Erkennens. In Wahrheit ist sie altbekannt und bloss vergessen, wie das typisch ist für den Traumzu-

stand. Ist die gewohnte Weise des Erkennens unterscheidend (siehe Kap. 5), so ist die "neue" Sicht nicht-unterscheidend, ganz, eins, einheitlich, direkt. Ich erlebe mich als "eins mit allem". Ich war überall, ich bin überall. Das Grosse Erwachen ist ein Sprung vom Teil (zurück) zum Ganzen, von der Getrenntheit (zurück) zur Einheit, von der Zeitlichkeit (zurück) in die Zeitlosigkeit (Ewigkeit, siehe Kap. 9.1). Alles ist eins. Alles bin ich selbst. Ich bin eines, ich bin vieles, ich bin das Ganze, ich bin alles und alles ist eins – ich bin das Eine. Alles ist Geist. Und dieser Geist ist das, was wirken kann, das Einzige, was wirken kann, alles andere ist bewirkt. Der Geist ist der, der alles hervorruft, der Schöpfer von allem. Und das ist das Mysterium, was wir im Alltags-Wachsein im Vergessen um unsere wahre Identität und im Glauben, dieses Mysterium sei etwas von uns Verschiedenes, als "Gott" bezeichnen (Gotteserkenntnis).

Das, was ich früher als "mich selbst" bezeichnete, ist in Wahrheit nur ein kleiner Ausschnitt des Geistes, so wie unzählige andere Subjekte andere Ausschnitte des Geistes benützen und für "sich selbst" halten, ein "sich selbst", das alleine und isoliert in der Welt agiert – solange es nicht erwacht. Es gibt viele solche "Splitter", aber es gibt nur einen einzigen Geist, an dem sie alle teilhaben. Und so wie es nur einen einzigen Geist gibt, gibt es auch nur ein einziges Ich. In allen Menschen steckt dasselbe Ich, darum tue ich alles, was ich anderen Menschen antue, mir selbst an. Wir alle sind zugleich Teil und Ganzes. Wir alle sind der eine, einzige ganze Geist und zugleich nur ein individueller Splitter davon. In diesem Moment erkenne ich, dass ich (also der Geist) ewig bin, unsterblich, unerschaffen, dass ich (also der Geist) die einzige Wirklichkeit bin, dass ich alle Macht des Geistes habe, und das ist zur Hauptsache die Macht, die Möglichkeit, zu wirken. Und darum kann ich alles erreichen, was ich möchte, und es kann mir (der ich wirklich bin) nichts geschehen. Und weil in allen Menschen dasselbe Ich und derselbe Geist waltet, gilt das natürlich für alle Menschen gleichermassen. Mein persönliches Erleben dieses Zustandes schildere ich ausführlich in Teil 2, Kapitel 3.