



Janine Bonk

# Der Bewusst seins weg

Eine Liebeserklärung an die  
Heldenreise des Menschseins

Janine Bonk

# **Der Bewusstseinsweg**

Eine Liebeserklärung an  
die Heldenreise des Menschseins

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Der Bewusstseinsweg

Eine Liebeserklärung an die Heldenreise des Menschseins

© 2023 Janine Bonk, 2. Auflage

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat und Korrektorat: Kathrin Sohst

Grafik und Design: Janine Bonk, Yvonne Schickel

ISBN: 978-3748-132288

# Inhaltsverzeichnis

## Das Licht im Schatten

1. Das Wesen des Weges.....	8
1.1 Märchenstund´ hat Gold im Mund.....	11
1.2 Der Wille, den Weg zu gehen .....	22
1.3 Der eigenen Spur folgen.....	35
2. Die innere Schmiede: Angst und Freiheit .....	45
2.1 Die Fesseln erkennen.....	45
2.2 Das Wesen der Fesseln: Die Themen der Angst.....	55
2.2.1 Gefangen im Körper .....	59
2.2.2 Der Kampf ums Ansehen .....	63
2.2.3 Die Fessel des Besitzes.....	67
2.2.4 Von Macht, Kontrolle und Sicherheit.....	70
2.2.5 Im Bann der Beziehungen.....	73
2.3 Fesseln und Bannsprüche (er)lösen .....	83
2.3.1 Das Lösen ist unsere Erlösung .....	83
2.3.2 Die Fähigkeit zur Lücke .....	89
2.3.3 Der Weise lässt den Stein liegen .....	92
2.3.4 Der Weg des Phönix .....	100
2.3.5 Die Kunst der Differenzierung.....	106
2.3.6 Der Abschied von der Schuld .....	112
2.3.7 Die Gnade der Vergebung .....	116
3. Das L-ICH-T im Wir .....	128

## Licht ohne Schatten

4. Das L-ICH-T in mir .....	138
4.1 Eine Annäherung an das Göttliche.....	139
4.2 Ein Weg ohne Weg.....	146

# Einleitung – Das Leuchten beginnt

Jeder einzelne Mensch findet auf seine eigene Art und Weise auf den Bewusstseinsweg. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an diese innere Reise des Menschseins. Es lädt all jene ein, die entschlossen sind den Entwicklungsweg zu gehen und sich bewusst auf ihre eigene Heldenreise begeben wollen – denn es ist eine wahre Heldenreise, die wir antreten.

Auf dieser Reise werden wir zwei Strömungen folgen – dem Werden und dem Sein. Wir werden das „Licht im Schatten“ und das „Licht ohne Schatten“ erstrahlen lassen. Diese Gleichzeitigkeit – die Arbeit der inneren Schmiede an unseren Verwicklungen und die Weitung zu unserem wahren Sein, wird uns fortwährend begleiten. Immer wieder werden wir erfahren, dass wir wachsen, einen Weg gehen und gleichzeitig bereits dort sind. Wir sind es und werden es immer mehr. Die Heldenreise ist eine Reise in der Zeit und jenseits dieser. Mit unserer linearen Ratio können wir diese Paradoxie nicht fassen. Erst, wenn wir uns in ein lebendiges, durchfühltes Denken und in eine Feldwahrnehmung weiten, können wir diese Gleichzeitigkeit erleben, uns unmittelbar in ein neues Bewusstsein heben und das Erwachen der geistigen Sonne erfahren. Der Weg ist zu unserem Ziel geworden, die Bewegung hat in ihrem höchsten Punkt zur Stille gefunden, Zentrum und Raum sind gleichzeitig präsent, das All-Eine ist im Einen erfahrbar.

Das Leuchten beginnt.

»Werde still mein Wesen  
und sinke tiefer in dich hinein,  
wachs aus allem, was gewesen  
zu diesem Punkt hin allein.

Und ruh' in dir  
und weite dich in diese Welt,  
fern jedem Kampf und jeder Gier,  
und sieh', wie es in dir bestellt.

Erkenne dich in allem Sein  
und sinke tiefer als du je vernommen,  
ohne Grund in dich hinein  
und wisse, du bist angekommen.«

(Janine Bonk)

# Das Licht im Schatten

Der Bewusstseinsweg – unsere ganz eigene Heldenreise

## 1. Das Wesen des Weges

Jede Heldenreise beginnt mit einer Sehnsucht, mit einer Suche nach Wahrheit und Wahrhaftigkeit, nach Freiheit und Liebe. Irgendwann kommt der Tag, an dem die Sehnsucht so groß oder die Not so essenziell wird, dass es unumgänglich wird, den Aufbruch ins Ungewisse zu wagen und sich allen Gefahren und Herausforderungen zu stellen. Es führt kein Weg daran vorbei, diesem inneren Ruf zu folgen. Wer einmal das goldene Leuchten gespürt oder einen Blick hinter den Vorhang werfen durfte, wird fortan von der Sehnsucht, sich mit diesen ganz zu verbinden, geführt werden. Ebenso können Erschütterung und Leid zu diesem Weg hinleiten. All diese Wege führen den Helden auf seine Suche nach Freiheit, Heilung, Liebe und Vereinigung. Bereits in Kindheitstagen sind uns diese inneren Reisen in Sagen und Märchen begegnet. Immer wieder konnten wir mit leuchtenden Augen den Aufruf des Helden erleben, den Schatz zu finden und die Prinzessin zu retten. Ganze Welten entstanden in uns, während wir den Worten lauschten, die den Helden in die Ferne ziehen ließen. Wir erlebten, wie er Verlorenes wiederfand, sich und andere aus Gefangenschaften befreite, Bannsprüche und Verwünschungen löste und sein Land von Krankheit, Leid und Not heilte. Gespannt harrten wir aus, bis er den Drachen besiegt, enge Felsschluchten durchschritten, hohe Berge erklommen oder den Schatz vom Grund des Meeres gehoben hatte. Und dann tauchten wir voller Freude mit ein, wenn er

Hochzeit feierte und die Königswürde erlangte. All diese Bilder wurden in uns lebendig und wie ein Samenkorn in uns gelegt, als wir ein Kind waren. Heute, als erwachsener Mensch, können wir diese ins Bewusstsein heben und uns von ihnen auf unserer eigenen Heldenreise begleiten lassen.

Wir alle sind Heldinnen und Helden. Doch auf diese, eher oberflächliche Sicht, bezieht sich der Begriff des Helden nicht. Er spricht etwas viel Umfassenderes an. Der Held ist eine Instanz in uns. Sie ist es, die sich all den Herausforderungen auf der Heldenreise stellt. Einmal finden wir sie im Bild der weisen Prinzessin oder der sorgenden Schwester. Ein anderes Mal zieht sie als Jüngling der Sehnsucht hinterher. All dies sind Teilaspekte der Heldenreise, Aufgaben und Kräfte, die uns auf unserem Weg begegnen und in uns wohnen.

Die Heldengeschichten und Bilder sollen aber nur Impulsgeber sein und uns zu unseren ganz eigenen Schritten inspirieren. Jede Heldenreise ist einmalig und von unvergleichlicher Art. Daher werden hier keine Theorien, Konzepte oder Weisheitsgebilde vorgestellt. Auch geht es nicht darum, etwas leichtfertig zu übernehmen oder einen neuen „Ismus“ zu schaffen. Vielmehr soll ein wahrhaftiges Erringen des Geistigen aus eigener Kraft im Mittelpunkt stehen, das Eigene als das Eine im Ganzen zu leuchten beginnen und alle Anregungen einem aufrichtigen und gegenwärtigen Erleben entspringen. Dennoch möchte ich in Achtung und Dankbarkeit jene erwähnen, auf deren Erbe und innerer Führung diese Schritte fußen. Allen voran seien Joel Goldsmith und Rudolf Steiner genannt, aber auch Mabel Collins, Friedrich Weinreb, Mirra, Sri Aurobindo, Laotse, Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī und viele weitere Poeten, klare Denker, Mystiker und großen Geister, die sonnenhaft hineinwirken.

Treten wir nun selbst auf diesen Bewusstseinsweg und folgen unserer ureigensten Spur, inspiriert von jenen, die den Berg bereits bestiegen haben. Dieses Buch soll den Bewusstseinsweg allerdings nicht nur beschreiben, sondern ihn so verdichten, dass wir unmittelbar beim Lesen in das Erleben der Heldenreise eintauchen. Immer wieder werden wir daher an den verschiedenen Abzweigungen unseren eigenen Verhärtungen begegnen und durch unsere Verwicklungen hindurch zum größeren Bogen geführt, zur Qualität dahinter und dem Geistigen in den Dingen. In den folgenden Kapiteln begeben wir uns bewusst in dieses Abenteuer und beschreiten den Weg des „Werdens“. Wir nutzen die Weisheiten der Märchen, das Bildnis des Unalome und das Labyrinth von Chartres, um uns dem Wesen des Weges zu nähern. Sie weisen uns auf wichtige Weggabelungen hin und beleuchten verschiedene Aspekte und Eigenschaften dieser inneren Reise. In der inneren Schmiede, im zweiten Kapitel, betrachten wir die Stolpersteine, die grundlegenden Fesseln und die Verbindung von Angst und Freiheit genauer. Wir schulen unser Erkennen, unsere Differenzierungsfähigkeit und lernen uns von den Fesseln zu lösen, das „Licht im Schatten“ leuchten zu lassen. Das dritte Kapitel erinnert uns noch einmal daran, das Errungene mitten im Leben, in unseren Beziehungen und Gemeinschaften zu verwirklichen und zu vertiefen. Im letzten Abschnitt tauchen wir ins „Sein“ ein und erfahren die zweite Geste, die uns in die Freiheit, in unsere Mitte bringt. Im „Licht ohne Schatten“ nähern wir uns über das Wort, um in das, was jenseits aller Worte ist, überzugehen, und das „L-ICH-t“, unser „Ich“ zu erfahren.

mehr zum Bewusstseinsweg,  
der inneren Schmiede, der Befreiung  
aus den Fesseln der Angst und dem  
Licht im Schatten . . .

im Buch:

## Der Bewusstseinsweg

Eine Liebeserklärung an die  
Heldenreise des Menschseins

ISBN: 978-3748-132288



Einblick in

# Licht ohne Schatten

Ein Weg ohne Weg –  
Licht ohne Anfang und Ende

(2.Auflage)

## 4.2 Ein Weg ohne Weg – Licht ohne Anfang und Ende

Blättern wir also eine neue Seite auf: Es begegnet uns eine weiße Seite, unser Schattenmantel fällt und wir erleben das Licht ohne Anfang und Ende. Wir sind, was wir werden.

So können wir uns unmittelbar aus dem Umkreis in die Mitte begeben – auf den Weg ohne Weg. In dieser inneren Bewegung lösen wir keine Themen, sondern treten einfach aus den Verwicklungen heraus und übergeben uns ins Vertrauen. Auf diese Weise entsteht ebenfalls der beschriebene heilige Raum. Wir können einen Freiraum in uns halten, in die Ewigkeit lauschen und erfahren eine tiefe Verbindung. Das Himmelreich in uns wird spürbar. Dies ist die Verwirklichung von Meditation und Kontemplation. Es ist der Moment, in dem wir uns nicht mehr unter das Gesetz des Materialismus stellen, sondern unter den des Geistes. Statt auf den materiellen Dingen, auf Besitz, Macht, Beziehungen und Sicherheitsstrukturen zu bauen, kommen wir an unseren Urgrund und fußen im Geistigen. Unsere innerste Weisheit, der Christus in uns, übernimmt die Führung. Tauchen wir in dieses Bewusstsein ein, so braucht es keinen Weg. Das „Sein“ ist. Jetzt und immerwährend. Wir waren nie von diesem getrennt, auch wenn wir dies so überzeugt vertreten haben.

Wir können dies unmittelbar erleben – genau jetzt. Dafür braucht es nichts weiter. Wir müssen weder etwas leisten noch etwas hinzufügen. Es entsteigt vielmehr der Fähigkeit innerlich ruhen zu können. Dieses Ruhen im Sein ist wahre Hingabe, die auf dem tiefen Vertrauen basiert und der Fähigkeit uns dem wahren Selbst überlassen zu können. Ein Sinken in uns selbst, dem eine Geste entgegenkommt. Dieses Entgegenkommen ist allerdings nur möglich, wenn wir den Raum nicht sofort wieder mit Inhalten und Interpretationen füllen. Da dies den meisten schwerfällt, braucht es häufig noch die Heldenreise. Hier treten wir noch einmal auf den Weg des „Werdens“. Auf ihm lockern wir in einem wahrhaftigen Prozess unsere Schichten, lösen unsere Fesseln und Abhängigkeiten, so dass wir in diesen Raum ganz natürlich hineinwachsen. Die Geschichten, die wir uns so überzeugt erzählt haben, enden und Meditation wird zu unserer natürlichen Haltung. Unser Weg beginnt zu leuchten.

Genauso können wir das „Sein“ direkt erfahren, indem wir uns auf dasjenige ausrichten, was immerwährend ist. Während beispielsweise eine schlechte Laune oder ein Schmerz kommt und wieder vergeht, vergehen wir nicht mit diesen. Es gibt folglich eine Instanz in uns, die von den äußeren Wellenbewegungen unberührt bleibt. Dieses Zentrum erleben wir in der Stille. Statt in die Erzählungen der Fesseln einzusteigen, lassen wir unseren Fokus darauf ruhen. Diese ist unser „Ich“. Versuchen wir es allerdings direkt zu fassen, so entgleitet es uns. Die berühmte Frage von Ramana Maharshi: „Wer bin ich?“ ist Wegweiser und bleibt doch unbeantwortet. Während das „ich“ sich mit Berufen und Bezeichnungen schmücken kann, entbehrt das „Ich“ einer Beschreibung. Es ist so wenig darstellbar wie Gott. Hier ruht das Geheimnis, die Erfahrung von „Ich bin“, vom „Christus in mir“. Diesem Schritt kann unser Verstand nicht folgen. Über diese Schwelle können unser Ego und unsere niederen Strukturen nicht gehen. Hier müssen sie endgültig zurückbleiben. Da ihnen der Zugang verwehrt ist bezweifeln sie diesen oder versuchen alles, um ihn auf einer knapp darunter liegenden Ebene zu inszenieren. Schnell schleichen sich Übersteigerungen und Schein ein und wir verfangen uns unbemerkt in subtilen Ebenen, die knapp daneben liegen und uns so in ganz andere Richtungen führen können. Hier kommen unsere Fähigkeiten der gnadenlosen Ehrlichkeit, der Freiheit von Ruhm, Glorie und Ehrgeiz sowie unser Wahrnehmungssensorium zum Einsatz. Sie zeigen uns mit welcher Qualität und Quelle wir es zu tun haben. Da wir uns dieser Arbeit bereits intensiv gewidmet haben, möchte ich im Folgendem nicht weiter darauf eingehen. Der wahre Schritt ist in seiner umfassenden und doch schlichten Qualität sofort erkennbar, jedoch ohne die Möglichkeit, diesen in seiner Ganzheit in Worte zu fassen. Das Höchste ist das Alltäglichs – das Leuchten auf unserer Heldenreise. Jeder Versuch einen Ausdruck zu finden und in ein Näheres zu kommen, muss daher als ein solcher verstanden werden. Es verwundert

nicht, dass wir in eine Reduzierung der Sprache kommen. Im „Ich bin“, „Er ist“ oder „Sein“ ist alles enthalten. Jede Ergänzung wäre eine Reduktion. Natürlich stimmen die Aussagen: „Gott ist Liebe“, „Gott ist Gnade, Frieden und Stille“. Und doch geben sie nur Teilaspekte wieder. Auch „unendliches Sein“ oder „höchstes Prinzip“ bergen in sich wieder eine Beschränkung. Mit all diesen Attributen tauchen wir bereits in die Vielheit ein. In unserer inneren Bewegung zum „Sein“ kann uns das Gebet „Gott ist“ als Verwirklichung einer tiefen Erkenntnis dienen. Im „Er ist“ und dem „Ich bin“ haben wir die höchste Meditation errungen. Wir gelangen zum Ersehnten, indem wir den „Weg zur Ruhe“ genommen haben, den Klang in der Stille erfahren – selbst Stille sind. Wir haben uns in das Bewusstsein und Vertrauen von „Ich bin das ICH BIN“ geweitet, in das „Er war, ist und wird sein in unser aller innerstem Wesen“. Nachdem wir in die Seins-Qualität des Überzeitlichen, des Ewigen und Jenseitigen gehoben worden sind, begegnet uns das Wissen der alten Mystiker. Mit der Erfüllung des Grußes „Namasté“, hören wir auf, das Königreich Gottes außerhalb zu suchen und dieses nur auf ein von uns getrenntes äußeres Wesen zu projizieren. Wir nehmen es ganz in unser Sein hinein. Sind. Ein berührender Moment, jenseits aller Worte, jenseits aller Zeit.

Gerade an diesen Schwellen, kann uns unsere größte Angst noch einmal in ihrer ganzen Kraft begegnen. Wie ein nicht greifbares Gummiband kann sie uns zurückschleudern. Oder sie bäumt sich in der gigantischen Furcht vor Auflösung und als ein Sammelsurium aller Schattenaspekte vor uns auf. Dann ist es unsere Freiheit vor diesem Schwellenwächter zurückzuweichen oder uns hinein zu stellen und diesen Durchgang zu nehmen. Es ist der oft beschriebene spirituelle Tod, indem wir auf den Weg des Phönix ganz verbrennen, uns zur Gänze hineinfallenlassen. Hinter der Dunkelheit, unter dem schwarzen Loch, in dem Schatten erfahren wir das Licht ohne Schatten. Eine Liebe –

unaussprechlich in ihrer Dimension. Sie ist. Ohne Anlass, ohne Bezogenheit, ohne Bedingung und ohne Begrenzung. Es ist ein in Verbindung treten, nur einen Seufzer weit weg. Rilkes Worte, der „überflutenden Himmel“ greifen für mich dieses Berührtsein am schönsten und doch hat es nichts Süßliches, Emotionales oder Spektakuläres. Im Gegenteil. Es ist einfach. Jenseits irgendwelcher Pole, Interpretationen und Wertungen von gut oder schlecht. Liebe ist. Bewusstsein ist. Das Lösen – unscheinbar und leicht. Das, was immer war, ist erlebbar. Das Potential bevor irgendetwas entsteht. Dies zu erleben und zu sein, lässt uns verstehen, dass das, was wir suchten, wirklich wir selbst sind und es immer schon ganz nah war. Wie oft hatte ich den Satz gehört, der in Variationen in vielen Traditionen gesprochen wird: „Gott ist dir näher als deine rechte Hand oder dein Atem“. Ich erinnere mich, wie mich dieser verzweifeln ließ, konnte ich ihn weder greifen noch verstehen. Ich spürte, dass ich ihn in der Theorie wiederholen konnte, er mir aber verschlossen blieb und nur eine leere Hülse war, die weise klang. Trotzig antwortete ich: „Vielleicht stimmt das bei dir, bei mir ist Gott sicherlich nicht näher als meine rechte Hand. Schau!“ Heute muss ich zugeben, wie wahr die Worte sind und wie wenig es bedarf. Es war immer da, so nah, so einfach und ich machte es unsagbar kompliziert. Gerade durch dieses „Machen“ baute ich mir Türme, Mauern und Irrgärten. Erst als der Verstand begonnen hatte, die Herrschaft dem Herzdenken zu übergeben und das „ich“ sich vor dem „Ich“ neigte, begannen das Wirrarr und die Mauern gleich einer Luftspiegelung zu schwinden. Die schon häufig erwähnte innere Freiheit wurde in einer neuen Dimension erlebbar und durchzog das ganze Wesen. Das „Machen“ trat in den Hintergrund. Wir können zwar durch die Heldenreise das Feld bereiten, die Verwirklichung aber nicht machen. Es ist vielmehr ein Leben durch Hingabe und Gnade statt durch das Bemühen und Leisten. Eine Begegnung und ein gemeinsamer Tanz. Wir setzen einen Impuls, öffnen uns in eine Bereitschaft und etwas strömt uns

entgegen, füllt uns, erfüllt uns. Durch diese Gnade erfahren wir Erfüllung. Ein Gefühl von „nach Hause kommen“ und „Angekommen-Sein“ durchströmt uns. Wir erleben immer wieder, dass wir es sind. Dieser Klang bleibt präsent, auch wenn das Leben weiter seine Spuren zieht, wir wieder in unserem Ausdruck erscheinen. Wir erfahren uns als Brennpunkt und Feld gleichermaßen.

*»Die Liebe fühlt mich,  
zart wie ein erster Frühlingshauch,  
erfüllt, verliert sich  
und taucht von Neuem in mir auf.*

*Die Liebe fühlt mich  
und ich werd' ihr gewahr,  
sie wärmt, erhebt sich,  
weitet was noch hart und starre war.*

*Die Liebe fühlt mich  
und ich wend' mich ihr zu,  
sie trägt, durchlebt sich  
und findet ohne was, noch wer zur Ruh'.*

*Die Liebe fühlt mich  
und ich tu' es ihr gleich  
sie strömt, erfährt sich  
und öffnet mich ins Königreich.«*

(Janine Bonk)

Vielleicht entstehen in dir die drei Fragen von wo, wie und wer. Hier können nur Hinweise gegeben werden. Denn eine äußere Antwort wird nie möglich sein, wird dich nie befriedigen, so wenig, wie das Foto einer Quelle die wahre Quelle wieder-

geben und deinen Durst löschen kann. Erlaube dir lieber in der Frage zu leben, als in allzu schnelle Antworten hineinzugehen. Wenn du die Fragen liebst, wirst du, wie Rilke sagt, dich eines Tages in die Antworten hineinleben. In dem Moment, in dem du das Suchen, aber auch das Finden aufgegeben hast, sind sie. Du kannst die Fragen nur von innen her beantworten, so wie der Weg dorthin dir nur durch dein Innerstes gewiesen werden kann. Wo also ist unser wahres Zuhause? Wir sind es. Es ist in unserem wahren Sein, es ist in Gott. Wir kehren zu ihm – zum „ICH BIN“ – wie der verlorene Sohn zurück. Obwohl wir uns des Wortes der Rückkehr bedienen, so ist hiermit kein Retardieren oder Wiedererlangen des Alten gemeint. Erinnern wir uns hier an das Labyrinth: Das Erleben des Weges hat uns einen neuen Erfahrungsraum geschenkt. Jede Überwindung hat eine eigene innere Substanz geschaffen und so kommen wir bereichert nach Hause zurück. Unsere Ankunft ist jedoch kein Zielpunkt, sondern die Erfahrung dessen was immer war. Wir erkennen das ganze Bild, erkennen unser Leuchten. Es ist das Eine im All-Einen, Einheit und Vielheit gleichzeitig. In ewigen Rhythmen.

*» Sich selbst als Objekt zu suchen, das ist so, als sagte sich der Ohrring: „Ich muss etwas anderes werden, etwas anderes tun, um mich selbst als Gold zu erfahren.“ Aber er ist bereits Gold und nur Gold. Ob Gold nun für ein Armband oder für eine Halskette verwendet wird, es wird immer und nur Gold sein. Das Gold ist nicht hinter oder in dem Ohrring versteckt. Es leuchtet als Ohrring. Der Ohrring ist sein Leuchten.«*

*(Rupert Spira)*

Wie aber kommen wir wieder nach Hause? Auf unserer Reise haben wir erfahren, wie jede Verwicklung uns von unserem wahren Sein trennt und jede Schicht das Wahrhaftige, die

geistige Sonne verdeckt. Mit jeder Identifikation verstecken wir uns. Es gibt vielfältige irdische und geistige Abzweigungen auf denen wir uns verlieren können. Der Weg? Unsere Heldenreise. Jeder Zweifel, jedes Misstrauen, jede Unruhe ist uns Hinweis. Ob wir uns Verlieren, Überhöhen oder Verhärten, alles weist uns den nächsten Schritt auf unseren Weg. Wir ziehen unsere Ängste von dem zerrinnenden Zeitlichen zurück und schenken uns im Vertrauen dem Unendlichen. Wie kommen wir also nach Hause? Seien wir da! Seien wir Herr im eigenen Haus und halten die Fenster und Türen offen. Oder in den Worten von Meister Eckhard: „Gott ist immer in uns, nur wir sind so selten zu Hause.“ Seien wir also zu Hause und wenden uns immer wieder während des Tages für einen Moment nach innen, treten in diesen heiligen Raum ein und lauschen, lauschen auf die Stimme der Stille. Dieses Zurückziehen aus der Unruhe der äußeren Welt für zwei oder drei Minuten lässt uns wieder in Verbindung treten und wie aus einem Dämmerzustand zu uns erwachen. So ist es weniger so, als würden wir uns zurückziehen, eher hören wir auf uns zu verlieren. Im Laufe der Zeit wird das in Verbindungtreten mit dem Innersten zu einem fortwährenden Ruhen in diesem. Meditation wird zu einer Haltung. Unser Weg besteht darin, uns selbst mit diesem Innersten in Übereinstimmung zu bringen.

Wer ist Gott? Was ist ICH BIN? Seien wir ehrlich: Keine Antwort wird vermögen dir dies je zu zeigen. Nicht umsonst betonen Rudolf Steiner wie auch Joel Goldsmith, dass der einzige Weg zur Spiritualität die eigene Erkenntnis ist.

*»Spirituelle Erfahrung kann uns allein durch unsere eigene Erkenntnis zuteilwerden. Ich kann nur so viel sagen: Wenn ihr ohne ein Vorurteil oder eine bestimmte Meinung, ohne Theorie oder Vorstellung von dem, was Gott ist, erkennen könnt – Gott ist, das wie ich –, und dabei verweilt, darüber nachsinnt und die Gedanken in dieser Richtung*

*haltet, dann wird aus den Tiefen eures Bewusstseins im Innern die Erfahrung aufsteigen und offenbaren, was Gott ist, wie Er wirkt und überall in diesem wunderbaren Weltall handelt.*

*Das wird durch spirituelle Erkenntnis geschehen.*

*Es wird nicht dadurch geschehen, dass man einfach nur dem zustimmt, was andere über Gott gesagt oder geschrieben haben.«*

*(Joel Goldsmith)*

Mit der inneren Verwirklichung von „Gott ist“ – „er ist“ – „ICH BIN“, in der überzeitlichen Realisation von „er war, ist und wird sein in all unserem innersten Wesen“, geschieht eine Änderung in der inneren Atmosphäre. Wir stellen uns in andere Zusammenhänge und Gesetze hinein. Es ist entscheidend zu verstehen, dass wir bestimmen, unter welchen Gesetzen wir stehen. Stehen wir unter einem Bann, der Herrschaft des Mammons, den Gesetzen einer Institution, den aktuellen Normen und Egostrukturen der Gesellschaft? Oder stellen wir uns allein in das Gesetz der Liebe und Barmherzigkeit, der Herrschaft unseres ICHs, in Christus? Je nachdem welche Entscheidung wir treffen, haben unterschiedliche Kräfte und Mächte auf uns Zugriff und können wirken. Wie auf der ganzen Heldenreise helfen uns keine Lippenbekenntnisse, sondern nur der ehrliche Blick: Unter welche Gesetze habe ich mich gestellt? Manche Gesetze herrschen aus Gewohnheit, andere begleiten uns aus Bequemlichkeit, weil wir es so gelernt haben, nicht anders kennen, weil es alle machen oder weil noch Egostrukturen und Ängste ein Heraustreten verhindern. Je bewusster wir werden, je essenzieller ist es zu wissen, unter welche Gesetze wir uns selbst gestellt haben. Durch den Weg der Heldenreise wurde in uns eine innere Kraft geboren, aus uns selbst den Raum halten und gestalten zu können. Mit dieser können wir uns Ausrichten, in eine Selbstbestimmtheit treten und aus äußeren Stützen und Regularien heraustreten. Wir

übernehmen selbst die Verantwortung, Fürsorge und Auf-  
richtung. Schließlich werden wir beginnen nur noch unter einem  
Gesetz zu stehen. Die Liebe selbst übernimmt die Führung.

Beginnen wir den Geist, den Christus als unser innerstes  
Wesen bewusst zu erleben, so wartet ein weiterer Wachstums-  
schritt auf uns: „Was der Vater hat, ist mein.“ Dieser Satz ist eine  
Wirklichkeit. Das Verständnis dieser Aussage überfordert  
allerdings unser „Alltags-ich“ komplett. Es kann daher nicht aus  
diesem nachvollzogen oder beurteilt werden. Auch wenn es hier  
linear in der Sprache erscheint, ist es doch viel komplexer. So  
setzt dies ein Erleben oder zumindest ein Erahnen der höheren  
Wirklichkeiten voraus. Im Bild des Rebstocks können wir uns der  
Dimension dieses Satz nähern. Wir werden uns bewusst, dass wir  
aus dem innersten Sein heraus genährt werden. Dabei ist die  
Ebene wesentlich, aus der wir sprechen. Es ist nicht vergleichbar  
mit dem Retardieren in einen kindlichen Aberglauben und dem  
Abgeben der Verantwortung an eine Vaterpersönlichkeit. Hier  
bleiben wir in den Fängen der Egostrukturen und treten hinter  
den Schritt der Aufklärung zurück. Genauso wenig bleiben wir in  
dem Aberglauben der Oberfläche und des Materialismus  
stecken. Vielmehr erwächst dieses Verständnis aus einer  
wahrhaftigen Aufrichtung, einem bewussten Hineintreten und  
einer tiefen Erfahrung. Wir erleben die Fülle des Seins, das  
„Verbunden-Sein“. Die Hingabe leuchtet in ihrer Kraft und wir  
verschreiben uns dem Dienen dieser Liebe. Wir sind Ausdruck  
dieser Liebe. In dieser Haltung erkennen wir, dass Geld, Arbeit,  
Gesundheit, Zuwendung wohl von außen an uns herantreten, sie  
aber in viel komplexeren Zusammenhängen stehen. Da wir die  
Dinge nicht nur äußerlich betrachten, erkennen wir, dass diese  
zwar durch die Arbeitsstelle, den Partner, einen Freund etc.  
kommen, ihr Ursprung jedoch im All-Einen liegt. Wir erleben ein  
Versorgt-Werden aus der innersten Quelle. Uns wird bewusst,  
dass der Durst des einen Zweiges nicht durch den anderen Ast

gestillt werden kann, sondern nur durch den Stock selbst und aus der Wurzel des Seins.

Auf unserer Heldenreise sind wir vom „Werden“ zum „Sein“ gelangt, wir können auf ein Ziel verzichten und weiten uns in dieses. Wir sind nicht angespannt, denn wir wollen weder etwas Zustandebringen noch etwas erwerben. Genauso wenig wie wir zu Gott gelangen können, weil er allgegenwärtig ist, kann auch die Fülle nicht werden, denn sie ist. Es ist die Verwirklichung des Seins in der Ewigkeit der Gegenwart, ein fortwährendes Bewusst-Sein, eine Anerkennung der Gegenwart Gottes. Unsere geistige Ernte wird nicht erst aufgehen, sie ist schon eingefahren. Wie sollten wir um etwas beten, wenn Gott Allwissenheit und Allgegenwart ist. Wir würden über dieses Gebet die Trennung nur wieder realisieren. Unser wahres Gebet ist die Erkenntnis von „Er ist – Ich bin“. Eine innere Bewegung in der, der Hingewendete und der Gesuchte sich nähern. Bis der Hochzeits-schleier fällt und die erdachte Trennung weicht. Es ist die Realisation vom „Sein“. Aus dieser verwirklicht sich alles – in der Ewigkeit der Gegenwart.

Viele spirituellen Praktiken weisen darauf hin, dass Manifestation und Heilung nie in der Zukunft stattfinden können und auch keine Vergangenheit existiert. Erneut werden mit dieser Aussage unser Zeitgefüge und unsere räumliche Fixierung aufgerüttelt. Wir werden auf uns selbst geworfen als derjenige, der alles realisiert. Die Sehnsucht unserer Zeit höhere Fähigkeiten zu erwerben, Wünsche zu verwirklichen, heilen und manifestieren zu können, wirft allerdings die Frage auf, wer dieses Verlangen verspürt und auf welche Ebene wir uns dabei befinden. Schnell können wir in eine missverstandene Wunschpolitik oder ein neuerliches Wertesystem abrutschen. Das Formlose ist von der Form unberührt, wie auch immer sich diese zeigen mag. Jeder Wunsch offenbart einen Mangel und jedes Mangelbewusstsein realisiert Trennung. Es ist ein großer

Unterschied, ob wir aus der Unvollständigkeit etwas manifestieren wollen oder das „Sein“ verwirklichen. Unser kleines „ich“ mag beten, wünschen und manifestieren, unser „ICH“ braucht dies nicht. Es ist das Gebet. Es ist bereits die Erfüllung. Wir dürfen achtsam sein, welchen Spuren wir hier folgen. Gleichwohl ist es ein Geschenk die Wirklichkeiten immer bewusster zu durchdringen. Auch in der Bibel finden wir den Impuls, dass wir beim Beten davon ausgehen sollen, bereits empfangen zu haben. Diese Aussage zwirbelt einen Knoten in unseren Verstand. Sie ist weder durch die Ebene des Verstandes noch aus der Perspektive des Egos lösbar. Es ist eine Unmöglichkeit. Allerdings hebt uns gerade diese Paradoxie. Wir sind gezwungen unser Bewusstsein zu weiten.

Die Liebe Gottes ist ein Seinszustand. Sie hält weder zurück, noch gibt sie. Sie ist! Welch einer kindlichen Vorstellung sind wir gefolgt mit dem Bild eines wertenden, richtenden Gottes. In der Vielheit mag auch dies ein Teil sein, doch es ist nicht das Eine, das alles umfasst. Eine Reduktion würde das Unbegrenzte begrenzen. Ist es das Wesen der Fülle, sich zurückhalten, wenn sie wahre Fülle ist? Oder spiegelt es nicht eher unser Gesetz der Trennung und unsere Ego-Spielchen wider, wenn wir einen Unterschied machen, wer unserer Sympathien würdig ist und wer nicht. Ist dies das Niveau Gottes, das Prinzip des Höchsten? Ich glaube kaum. Vielmehr sind es genau unsere trennenden Anteile, die dieses Licht abdunkeln oder in erlernte Rollenbilder und Funktionen pressen. Das Spiel von Sympathie-Antipathie, das Thema der Schuld und Unwürdigkeit können wir auf unserer Heldenreise hinter uns lassen. Wir wissen, dass es keinen gibt, der nicht würdig wäre. Wir wissen, dass das Reich Gottes in uns ist, wie in jedem anderen. Gott ist. Er ist allgegenwärtiges Sein. In ihm ist alles enthalten, so wie er in allem ist. Gott ist unser innerstes Sein, in ihm sind wir Eins. Die Frage ist nur, ob wir dies erkennen und damit verwirklichen oder nicht. Eine wunder-

schöne Vertiefung ist der Psalm und die Meditations-formel:  
„SEI – STILL – WISSE – ICH – BIN – GOTT“  
Wir können über diesen Klang in eine Erkenntnis und ein Erleben  
gelangen – in der Symphonie der Worte, im Zusammen-klang von  
Kombinationen wie in der Meditation jedes einzelnen Wortes.  
Indem wir jedes Wort für sich erklingen lassen, erfahren wir die  
jeweilige Qualität und erleben, wie im Einzelnen das Ganze doch  
enthalten ist. Erlauben wir uns also zu sein, werden still und  
lauschen, vertrauend und wissend des „ICH BIN“. Diese innere  
Verbindung zu Gott, die ein Weben und Sein gleichermaßen ist,  
ist das Intimste unseres Weges. Obgleich wir uns in der  
Universalität der Liebe finden, erleben wir unsere eigene  
Verbindung, einen einmaligen Glanz. Jeder Ausdruck ist  
einzigartig und findet sich doch im Einen. Es ist die Begegnung  
von Alles und Nichts. Es ist „wesen-tlich“ und unwesentlich,  
Form und Formlos zugleich. Wir sind Leere und Fülle  
gleichermaßen, eine Symphonie und „EIN-KLANG“.

### **Wahrheit – Freiheit – Liebe**

*»Die Wahrheit erklingt als erste,  
sie geht den anderen voran,  
ist gleichwohl die Schwerste,  
schaut man sich gnadenlos ehrlich an.*

An ihr zerfällt ein jeder Schein  
und offenbart das wahre Bild,  
denn der Wahrheit gilt die Wahrheit allein,  
kein Verstecken, Erklären, kein Schutzschild.

*Doch wer den Blick gewagt,  
wer diesen ganz ertragen,  
dem sei dies eine gesagt:  
"Einen treueren Freund, kannst du nicht haben!"*

Der Wahrheit folgt die Freiheit dicht,  
hast du einmal das Haupt gehoben,  
blickst dir, der Welt ins Angesicht,  
kannst du keinen Schein mehr loben.

Aufrecht aus eigener Kraft und Stärke,  
stehst du und nimmst das Leben an,  
gibst dich in deinem Werke  
und schreitest hintendrein voran.

Ist die Freiheit bei dir eingezogen,  
so ist die Schuld gewichen ihr,  
wir wissen, alles ist verwoben  
und finden uns im neuen Wir.

Hier erwacht die Liebe nun,  
wahrhaftig, frei, Unendlichkeit,  
erfüllt erfühlt sie unser Tun,  
sie war und ist jenseits der Zeit.

So einen sich in ihr alle Wege  
und finden ihre eigne Art,  
Wahrheit und Freiheit ist ihre Pflege,  
ihr Ort, die unendliche Gegenwart.

Die Liebe ist das Leben selbst,  
das tiefste Sein, der höchste Klang,  
sie ist was du erwählst,  
sie ist der göttliche Gesang.«

(Janine Bonk)



„Der Bewusstseinsweg“ lädt all jene ein, die bereit sind, sich auf ihre eigene Heldenreise zu begeben, sich selbst zu begegnen und in die volle Verantwortung zu gehen.

Die Autorin Janine Bonk begleitet die Leser und Leserinnen durch die Stromschnellen dieser Reise hin zu ihrer verborgenen inneren Kraft. Jeder erlebt hier sein eigenes Abenteuer und erfährt, wie er die Fesseln des Egos und der Angst erkennen und lösen kann, um dann Schritt für Schritt das „Licht im Schatten“ zu entdecken und leuchten zu lassen.

Im „Licht ohne Schatten“ öffnet das Buch einen Raum, in dem der Kontakt mit dem inneren Funken und ein Leben im wahren „Selbst“ erlebbar wird. Die geistige Sonne erwacht.

„Der Bewusstseinsweg“ ist eine wahrhaftige Liebeserklärung an die Heldenreise, die wir als Menschen antreten und an die Entwicklungen, die wir auf diesem Weg erfahren können.

[www.weg-zur-ruhe.de](http://www.weg-zur-ruhe.de)

ISBN: 978-3748-132288



9 783748 132288