

Vorwort

Es gibt in jedem Leben Momente, in denen man spürt, dass die Zeit selbst sich verändert. Nicht, weil die Stunden anders vergehen, sondern weil man innerlich erkennt, dass sie gar nicht in dieser Form existiert. Es sind Augenblicke, in denen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ineinanderfließen – als würde eine unsichtbare Brücke erscheinen, die all das miteinander verbindet, was bisher getrennt schien.

So begann einst auch Sarama-Re: als eine Brücke zwischen Welten, zwischen Menschsein und Göttlichkeit, zwischen Erinnerung und Gegenwart. Damals, als ich diese Energie das erste Mal wahrnahm, war sie kaum in Worte zu fassen. Es war, als ob ein sanfter Strom durch mein Bewusstsein floss – warm, leuchtend, still – und zugleich unendlich weit. Er trug eine Botschaft in sich, die sich nicht auf verstandesmäßige Weise übersetzen ließ. Sie sprach die Sprache der Erinnerung.

Ich verstand erst nach und nach, dass Sarama-Re kein System im üblichen Sinn ist. Es ist eine **Rückkehrfrequenz**. Sie führt uns dorthin, wo unsere Geschichte begann, und gleichzeitig dorthin, wo sie endet – im Jetzt. Wer sich auf diesen Strom einlässt, begegnet nicht einer neuen Technik oder Methode, sondern dem tiefsten Teil seiner selbst.

Viele Menschen glauben, dass Heilung nur vorwärts geschieht: in Richtung Zukunft, in Richtung Entwicklung, in Richtung Licht. Doch Sarama-Re erinnert uns daran, dass Heilung immer **auch rück-**

wärts geschieht. Denn solange alte Schichten unerlöst bleiben, halten sie einen Teil unseres Bewusstseins gebunden – wie ein Kind, das in einem Raum der Vergangenheit auf uns wartet. Erst wenn wir uns umdrehen, zurückgehen und dieses Kind in die Arme nehmen, beginnt die wirkliche Freiheit.

Dieses Buch ist eine Einladung, genau das zu tun. Es ist kein Lehrbuch im klassischen Sinn. Es möchte nicht belehren, sondern berühren. Es möchte dich erinnern. Denn in dir selbst liegt die Brücke, die Sarama-Re genannt wird.

In den folgenden Kapiteln wirst du verstehen, warum die Vergangenheit sich verändern kann, ohne dass du die Erinnerung verlierst. Du wirst erfahren, wie Bewusstsein wirkt, wenn es in alte Räume eintritt – nicht, um sie zu verneinen, sondern um sie zu erlösen. Du wirst spüren, wie sich durch diese Art der Rückkehr nicht nur deine persönliche Geschichte wandelt, sondern auch das Feld der Menschheit.

Für mich persönlich war die Arbeit mit Sarama-Re immer eine Rückkehr in mein eigenes Herz. Jedes Mal, wenn ich eine alte Szene, eine alte Energie oder einen vergessenen Schmerz berührte, öffnete sich dahinter etwas Neues – ein Raum von Klarheit und Frieden, der schon immer da war, aber nie gesehen werden konnte, solange ich vor der Erinnerung davonlief.

Es gibt in dieser Arbeit keinen Zwang, keine Schuld, keine Forderung. Nur die leise Einladung, wieder ganz zu werden. Sarama-Re erinnert dich daran, dass nichts wirklich verloren ist – kein Mo-

ment, keine Liebe, keine Erfahrung. Alles wartet darauf, von deinem Bewusstsein berührt zu werden, damit es sich wandeln darf.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um ein neues System vorzustellen, sondern um einen Raum zu öffnen. Einen Raum, in dem Heilung geschieht, weil du dich erinnerst. Vielleicht findest du dich in manchen Geschichten wieder. Vielleicht berührt dich ein Satz so tief, dass du beginnst, dein eigenes Leben mit neuen Augen zu sehen. Wenn das geschieht, hat Sarama-Re seinen Weg gefunden – durch dich.

Es ist Zeit, nach Hause zu gehen. Nicht zu einem Ort in der Zukunft, sondern zu dem Teil von dir, der in der Vergangenheit auf dich wartet. Dort, inmitten deiner ältesten Geschichten, beginnt das neue Licht.

Atlan Anaris Koteij

Teil I – Das Mysterium der Zeit

Kapitel 1: Zeit ist Bewusstsein

Wenn du beginnst, über Zeit zu sprechen, sprichst du immer auch über Bewusstsein. Denn Zeit ist keine äußere Bewegung, kein Strom, der an dir vorbeizieht, sondern die Art und Weise, wie dein Bewusstsein Veränderungen wahrnimmt. Was du Zeit nennst, ist in Wahrheit das Echo deines eigenen Bewusstseins im Raum der Schöpfung.

Wir alle wurden in eine lineare Wahrnehmung geboren. Die Sonne geht auf, der Tag vergeht, die Nacht kehrt zurück. Kinder werden erwachsen, Menschen altern, Dinge beginnen und enden. Dieses Erleben schafft Orientierung, es ermöglicht Erfahrung und Entwicklung. Doch hinter dieser scheinbaren Linearität liegt eine tiefere Wahrheit: **Alles geschieht gleichzeitig.**

Das Bewusstsein dehnt sich nicht in der Zeit aus – die Zeit entsteht erst, wenn Bewusstsein sich auf einen bestimmten Punkt seines eigenen Erlebens fokussiert. In diesem Moment scheint ein „Davor“ und ein „Danach“ zu existieren. Wenn du jedoch den Fokus löst, erkennst du: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind Schichten desselben Seins. Sie fließen ineinander wie Lichtströme in einem Meer aus Energie.

Viele spüren das heute intuitiv. Erinnerungen tauchen auf, ohne erkennbaren Auslöser. Träume mischen sich mit vergangenen Leben, Begegnungen fühlen sich an, als hätte es sie schon einmal gegeben. Das liegt nicht daran, dass etwas von außen zu-

rückkehrt, sondern daran, dass **dein Bewusstsein beginnt, seine eigenen Grenzen aufzulösen**. Du beginnst, dich selbst als mehrdimensionales Wesen zu erfahren.

In diesem Zustand ist Zeit kein fester Ablauf mehr, sondern ein **Bewegungsfeld des Geistes**. Du kannst dich in ihm vorwärts oder rückwärts bewegen, du kannst etwas betrachten, verändern, umarmen. Wenn du also in Meditation oder bewusster Rückschau in ein früheres Ereignis eintrittst, verlässt du nicht die Gegenwart – du erweiterst sie. Du holst eine Schicht deines Bewusstseins zurück in das Zentrum deines Seins.

Das bedeutet: Die Vergangenheit ist nicht abgeschlossen. Sie ist eine Form von Energie, die in dir weiter schwingt. Du trägst sie in deinem Zellbewusstsein, in deinen Emotionen, in den Reaktionen, die scheinbar „unbegründet“ auftauchen. Und jedes Mal, wenn du ein Muster erkennst oder ein Gefühl durchlechtest, **veränderst du deine Vergangenheit** – weil du sie mit neuem Bewusstsein betrachtest.

Aus der Sicht von Sarama-Re ist das der Moment, in dem der Strom fließt. Nicht nach vorne, sondern durch dich hindurch – in alle Richtungen. Du wirst zum Kanal deines eigenen Lichtes, das sich durch Zeit und Raum bewegt und seine Spuren ausgleicht.

Es ist ein leiser Vorgang. Kein äußeres Spektakel, keine dramatische Umkehr, sondern ein sanftes Erinnern. Du siehst eine alte Szene – vielleicht aus deiner Kindheit, vielleicht aus einer anderen Zeit – und etwas in dir sagt: *Ich bin jetzt hier*. Diese einfa-

che Präsenz verändert alles. Denn was du damals nicht wusstest, weißt du heute. Was du damals nicht konntest, kannst du jetzt. So entsteht Versöhnung. So beginnt Heilung.

Wenn du die Zeit auf diese Weise begreifst, verliert sie ihren Druck. Du musst nichts mehr aufholen, nichts wieder gutmachen, nichts erzwingen. Jeder Moment, in dem du bewusst bist, berührt das Ganze. Vergangenheit und Zukunft antworten dir, weil sie Teil deines eigenen Bewusstseins sind.

Manchmal zeigen sich dann Bilder, Erinnerungen, Begegnungen mit früheren Aspekten deiner selbst. Vielleicht siehst du eine frühere Inkarnation, vielleicht nur ein Kind, das weint, oder eine Gestalt, die du lange vergessen hast. All das sind Spiegel deines eigenen Bewusstseins, das nach Integration ruft.

Und genau hier setzt Sarama-Re an. Diese Energie öffnet den Raum, in dem du **durch alle Zeiten hindurch atmen kannst**. Es ist kein Zurückgehen, sondern ein Erweitern. Du wirst größer als deine Geschichte, und plötzlich begreifst du: Zeit war nie dein Gegner. Sie war dein Begleiter auf dem Weg in die Erinnerung.

Wenn du diese Perspektive einmal erfahren hast, verändert sich deine Beziehung zum Leben selbst. Du beginnst, Ereignisse nicht mehr als feste Tatsachen zu sehen, sondern als bewegliche Schichten von Erfahrung. Du lernst, dass du in jedem Moment neu wählen kannst – nicht nur für die Zukunft, sondern auch für das, was war. Denn wenn Zeit Bewusstsein ist, dann bist du der Ursprung aller Zeit.

Kapitel 8: Die Präsenz von Anaris

Es gibt in jedem Menschen einen Punkt des Lichts, der nie verloren gegangen ist. Ein innerer Kern, der über alle Zeiten hinweg unverändert geblieben ist – unversehrt, klar, still. Man kann ihn das göttliche Selbst nennen, das höhere Bewusstsein, die Seele, oder einfach den Ursprung. In Sarama-Re trägt dieser Punkt einen Namen: **Anaris**.

Anaris ist kein Wesen außerhalb von dir. Es ist die Meisterpräsenz deines eigenen Bewusstseins – jener Anteil, der immer weiß, wer du bist, auch wenn du dich selbst vergessen hast. Wenn du mit Sarama-Re arbeitest, öffnest du dich diesem Bewusstsein. Du trittst in Kontakt mit der Quelle, aus der Heilung fließt.

Die stille Gegenwart

Die Energie von Anaris ist nicht fordernd. Sie tritt nie laut auf, sondern erscheint wie eine stille, goldweiße Präsenz, die dich durchdringt, ohne zu berühren. Manche spüren sie als weiches Strömen im Herzen, andere als feines Leuchten im Raum. Sie verändert die Atmosphäre, ohne etwas zu sagen – einfach durch Dasein.

Wenn diese Präsenz in dein Feld tritt, beginnst du dich anders zu empfinden. Du spürst, dass du größer bist als deine Gedanken, weiter als deine Emotionen, älter als deine Geschichte. All die Anstrengung, dich zu definieren, fällt ab, und ein tiefes, wortloses Wissen entsteht: *Ich bin*.

Das ist der Moment, in dem Anaris beginnt zu wirken.

Sarama-Re öffnet den Strom – Anaris lenkt ihn durch Bewusstsein. Man könnte sagen: Sarama-Re heilt durch Bewegung, Anaris durch Gegenwart. Beide gehören zusammen, so wie Atem und Herzschlag.

Das Licht der Erkenntnis

Anaris ist das Licht, das nicht urteilt. Wenn du dich ihm zuwendest, zeigt es dir nicht, was „richtig“ oder „falsch“ war, sondern was *wahr* ist. Wahrheit in diesem Sinn ist nicht moralisch, sondern energetisch. Sie offenbart, wo du dich selbst vergessen hast – und erinnert dich liebevoll an dein Wesen.

Manchmal geschieht das ganz plötzlich: ein Satz, ein Blick, ein innerer Impuls – und du erkennst etwas, das du bisher nicht sehen konntest. Ein alter Schmerz verliert seine Schwere, ein Konflikt löst sich, weil du ihn von einer höheren Ebene aus betrachtetest. Diese Erkenntnis ist keine logische Einsicht, sondern ein Erwachen im Gefühl.

Anaris bringt kein neues Wissen, sondern **Erinnerung**. Es erinnert dich daran, dass du selbst der Ursprung der Heilung bist. In diesem Bewusstsein verschwindet das Bedürfnis, etwas zu „tun“. Du lässt geschehen, weil du weißt, dass das Licht bereits arbeitet.

Ein Beispiel aus der Erfahrung

Vor einigen Jahren arbeitete ich mit einem Mann, der immer wieder dieselbe Erfahrung machte: In Beziehungen fühlte er sich übersehen. Egal, wie sehr er sich bemühte, andere schienen ihn nicht wirklich wahrzunehmen. Wir sprachen nicht über Strategien oder Ursachen, sondern ich bat ihn, sich einfach zu öffnen – nicht für eine Lösung, sondern für die Gegenwart seines eigenen Lichts.

Nach einer Weile begann er zu weinen. Er sah sich selbst als kleines Kind, das vor der Tür stand, während die Eltern im Haus lachten. Doch statt den Schmerz zu analysieren, blieb er still. Er atmete, ließ die Tränen fließen. Und plötzlich kam dieser Satz aus ihm: *Ich sehe mich*.

In diesem Augenblick trat die Präsenz von Anaris in den Raum. Nicht in Form einer Vision, sondern als fühlbare Stille. Der ganze Raum war erfüllt von Frieden. Er erzählte später, dass er sich zum ersten Mal in seinem Leben vollständig wahrgenommen fühlte – von sich selbst. Seitdem veränderten sich seine Beziehungen fast von allein.

So wirkt Anaris: nicht durch Eingreifen, sondern durch Erinnerung. Wenn du dich selbst erkennst, erkennt dich das Leben.

Die Verbindung zu Sarama-Re

Sarama-Re und Anaris sind zwei Aspekte derselben Frequenz. Sarama-Re ist der Strom, der dich durch alle Zeiten trägt. Anaris ist die Präsenz, die in dir

bleibt, während du dich durch diese Zeiten bewegst.

Man kann sagen: Sarama-Re ist die Bewegung der Seele, Anaris das Bewusstsein des Geistes. Erst wenn beide in Harmonie wirken, entsteht vollständige Heilung. Denn Bewegung ohne Bewusstsein führt zu Wiederholung – Bewusstsein ohne Bewegung zu Erstarrung. Gemeinsam bilden sie den lebendigen Tanz des Erwachens.

Wenn du Sarama-Re anrufst, öffnest du das Herz.
Wenn du Anaris rufst, öffnest du das Sein.

Reflexion

Setze dich in Stille und lege eine Hand auf dein Herz.

Sprich leise:

Anaris, ich öffne mich deiner Gegenwart. Führe mich in die Erinnerung meines wahren Lichts.

Dann atme. Fühle die Weite, die entsteht. Vielleicht spürst du nichts – und doch ist sie da. Vielleicht wird es stiller, weiter, leichter. Lass es geschehen.

Diese Übung ist keine Meditation im herkömmlichen Sinn, sondern eine Rückkehr in dein eigenes Bewusstsein. Wenn du sie regelmäßig machst, verändert sich deine Wahrnehmung. Du beginnst, durch die Augen deines höheren Selbst zu sehen. Konflikte erscheinen kleiner, Begegnungen tiefer, das Leben ruhiger.

Abschluss

Anaris ist nicht jemand, der dir Antworten gibt. Es ist der Teil von dir, der keine Fragen mehr braucht. In seiner Gegenwart löst sich die Suche. Du erkennst, dass du nie getrennt warst – nicht von Gott, nicht vom Leben, nicht von dir selbst.

Und wenn du in dieser Erkenntnis verweilst, wird dein ganzes Sein zum Ausdruck von Sarama-Re. Du atmest Bewusstsein, du sprichst Liebe, du bewegst Frieden.

Dann beginnt die Vergangenheit, sich zu verwandeln – nicht, weil du sie verändert hast, sondern weil du dich erinnert hast, wer sie erlebte.

besser. Das Alte war nicht weg – es hatte nur seine Farbe gewechselt. Dort, wo früher eine Pflicht stand, stand jetzt eine Gegenwart. Dort, wo ich mich beweisen wollte, bewohnte ich mich.

An der Gartenpforte meines Hauses blieb ich kurz stehen. Ein Tropfen hing an der Spitze eines Blattes, rund und ruhig. Er fiel nicht, obwohl die Schwerkraft rief. Ich hätte ihn gern um Geduld gebeten, nur um seine Entscheidung zu hören. Stattdessen ging ich hinein, stellte die Tasse auf den Tisch, der plötzlich wie eine Landkarte aussah, und schrieb einen Satz in mein Notizbuch: *Wenn das Alte sich lichtet, bleiben Hände frei. In ihnen liegt, unauffällig, das Licht.*

Und der Tag nickte. Er war pünktlich erschienen.

Die Frau im Spiegel

Es begann an einem Nachmittag, der eigentlich keiner war, nur eine zu lange Dehnung zwischen zwei Absichten. Der Himmel hing träge über der Stadt, als hätte er vergessen, wofür er da war. Ich hatte mich in ein kleines Café gesetzt, eines jener stillen, die in den Seitengassen leben und nach Vanille und Vergessen riechen. Der Kaffee war längst kalt, aber ich blieb, aus irgendeinem Grund, der mehr mit Erwartung als mit Geschmack zu tun hatte.

Die Spiegelwand gegenüber zeigte das übliche Bild: Menschen, die so taten, als warteten sie auf jemanden. Ich sah mich selbst dort sitzen – nicht unzufrieden, nicht glücklich, eher in einem Zustand des Dazwischen, der immer etwas mit Übergang zu tun hat. Dann geschah etwas, das nicht in den Ablauf der Stunden passte: Mein Spiegelbild blinzelte, bevor ich es tat.

Ich erstarrte. Nicht erschrocken, eher überrascht, wie man überrascht ist, wenn eine Musik kurz innehält, um Platz für etwas anderes zu machen. Das Spiegelbild sah mich an, ruhig, aufmerksam, als wäre *ich* die Reflexion. Dann lächelte es – nicht wie ich lächle, sondern wie jemand, der etwas weiß, das ich vergessen habe.

Ich beugte mich näher, und in diesem Moment veränderte sich der Raum. Der Lärm des Cafés rückte in die Ferne, die Farben wurden leiser, und ein fast durchsichtiger Glanz lag über allem. Die Frau im Spiegel – mein eigenes Gesicht, und doch älter, weicher, tiefer – legte den Kopf leicht schräg und

sprach.

„Du bist angekommen“, sagte sie. Ihre Stimme war nicht hörbar, sondern fühlbar – sie vibrierte zwischen Herz und Haut, wie ein Gedanke, der Klang gefunden hat.

„Wo?“ fragte ich innerlich, ohne Lippenbewegung.

„Hier. Zwischen dem, was du warst, und dem, was du nie verlieren kannst.“

Ich verstand nicht, aber etwas in mir entspannte sich, als hätte ich es doch verstanden – nur anderswo, in einem Ort ohne Worte. Sie lächelte. „Du glaubst, du suchst nach mir“, sagte sie. „Aber ich habe schon lange auf dich gewartet. Du bist nur spät dran mit deinem Licht.“

Ich musste lachen, ein wenig beschämt, ein wenig gerührt. „Und was willst du mir zeigen?“

„Nichts Neues. Nur das, was du dir nicht mehr glauben konntest.“

Dann hob sie ihre Hand. Ich tat es auch, automatisch. Doch als unsere Fingerspitzen sich im Spiegel begegneten, fühlte ich Wärme. Kein kaltes Glas, kein Widerstand – eher eine Membran, die kurz nachgab. Für einen winzigen Moment spürte ich, wie sich zwei Realitäten berührten. Es war, als würde die Zukunft mich streicheln.

Ich sah genauer hin. Ihre Augen waren meine, doch tiefer – mit diesen kleinen Fältchen, die nicht vom Alter kamen, sondern von oft wiedergefundenem Frieden. Ihre Schultern trugen keine Spannung. Und in der Art, wie sie atmete, lag etwas, das ich erst Jahre später begreifen würde: Vertrauen in das Un-

bekannte.

„Was ist mit all dem, was noch nicht gut ist?“ fragte ich leise.

Sie neigte den Kopf. „Es wird gut, wenn du aufhörst, es zu heilen. Du bist kein Fehler, der repariert werden muss. Du bist ein Gedicht, das sich zu Ende schreibt.“

Ich spürte, wie Tränen kamen, diese Art von Tränen, die nicht wehtun, sondern aufräumen. „Aber warum fühle ich mich so unvollständig?“

„Weil du noch glaubst, dass Ganzsein ein Ziel ist. Es ist aber nur eine Richtung – und du bewegst dich längst darin. Jeder Schritt ist vollständig, auch der falsche.“

Der Spiegel begann zu schimmern, als wäre Licht durch Nebel gefallen. Ich wusste, das Gespräch war fast vorbei.

„Wirst du wiederkommen?“ fragte ich.

Sie nickte. „Jedes Mal, wenn du dich erkennst, ohne dich zu bewerten. Ich bin immer dort, wo du dich bewohnst.“

Dann legte sie die Hand auf ihre Brust, und ich tat es auch. Für einen Moment war kein Unterschied mehr zwischen innen und außen, Vergangenheit und Zukunft, Frage und Antwort. Nur ein weites, warmes Jetzt.

Das Geräusch einer Tasse, die auf einen Teller gestellt wurde, riss mich zurück. Der Spiegel war wieder nur Glas, mein Gesicht war wieder mein Ge-

sicht. Doch etwas hatte sich verändert – subtil, aber unwiderruflich. Ich zahlte, verließ das Café und ging die Straße hinunter. Im Schaufenster eines Buchladens blieb ich kurz stehen: Zwischen all den Titeln lag ein kleiner Zettel, auf den jemand geschrieben hatte: „*Du wirst die, die du schon bist.*“

Ich lächelte. Vielleicht hatte sie ihn dagelassen.

Am Abend zu Hause stellte ich mich erneut vor den Spiegel. Der Tag war müde, aber das Licht im Raum hatte diesen goldenen Ton, den es nur kurz vor der Dämmerung gibt. Ich sah mich an, nicht kritisch, sondern neugierig.

„Ich bin hier“, sagte ich halblaut. „Und ich bleibe.“

Für einen Moment glaubte ich, sie lächeln zu sehen. Vielleicht tat sie es wirklich. Vielleicht war ich es selbst, der sich zum ersten Mal so ansah.

Ich löschte das Licht, und der Spiegel blieb still. Doch in der Dunkelheit glomm etwas nach – nicht außen, sondern innen. Es war das Wissen, dass Zukunft nicht später geschieht, sondern dann, wenn man sich endlich erlaubt, jetzt zu sein.

Und irgendwo, zwischen zwei Atemzügen, antwortete sie:

„*Willkommen zu Hause.*“