

10 Gründe, warum Selbsterkenntnis ein Segen ist!



Autor: Aktu 2017

Vorwort

Was erwartet dich in diesem Buch?

Dieses Buch kann eine Anleitung sein, wie du die kollektive Täuschung und dem Irrtum getrennt zu sein, überwinden und in Frieden leben kannst. Solltest du mit kollektiver Täuschung und dem Irrtum getrennt zu sein noch nichts anfangen können, macht das nichts. Es wird im Laufe des Lesens dieses Buches sehr klar werden, was damit gemeint ist. Im Moment genügt das Bewusstsein darüber, in Frieden leben zu wollen.

Wir beginnen beim IST-Zustand der meisten Menschen. Wie erlebt der Mensch die Welt und sich selbst?

Die meisten Menschen orientieren sich bewusst oder unbewusst an ihrem Selbstbild. Was ist das Selbstbild? Es ist ein Bild von sich selbst, das aus Glaubenssätzen, Wünschen, Verpflichtungen und Zwängen besteht, die oft unbewusst sind und aus vergangenen Erfahrungen herrühren, sowie aus bestimmten, meist von den Eltern, der Schule und der Gesellschaft übernommenen Wertmaßstäben und unerfüllten Bedürfnissen (z.B. ohne einer Partnerschaft ist das Leben nicht lebenswert). Anhand dieses Selbstbildes ergeben sich die Reaktionen auf die Welt und die Aktionen in die Welt. Das Selbstbild ist uns nicht angeboren, sondern entwickelt sich an Hand unserer Interaktionen mit der Umwelt, unseren wichtigen Bezugspersonen und der Beziehung zu unserem Körper. Alle unsere Wahrnehmungen der Welt und unsere eigenen Verhaltensweisen und Beziehungen erleben wir durch den Filter unseres Selbstbildes. Wir schaffen uns damit unsere eigenen Welt unseren Glaubenssätzen und Einstellungen dem Leben gegenüber. Es gibt uns eine vermeintliche Sicherheit zu existieren und in gewisser Weise Macht und Kontrolle zu haben.

Aus der Orientierung auf das Selbstbild entstehen folgende Wirkungen:

1. Wir bleiben im dualen Denken verhaftet. Das bedeutet, das duale Denken bestimmt unseren Wert und wir erleben das Leben einmal als ein Hoch, wenn wir uns wertvoll fühlen und einmal als ein Tief, wenn wir uns minderwertig fühlen. Niemals erleben wir andauernde Erfüllung und wir haben das Gefühl in unserem Leben gefangen zu sein, scheinbar getrennt von allen anderen.
2. Es werden im Gehirn keine neuen Synapsenverbindungen geschaffen. Damit bleibt man in den alten Mustern, statt kreative, neue Impulse über das Gehirn im Leben zu setzen. Die Welt wird immer nur durch die gleiche Brille der eigenen Konditionierungen gesehen und wir stehen damit immer unter dem Einfluss von Maya. (dazu mehr auf Seite 12)

3. Die Handlungsimpulse kommen von unbewussten Gedanken und Emotionen, die wie eine Hypnose wirken und immer auf die gleiche Weise ablaufen. Wir haben den Eindruck, wir drehen uns im Kreis (.....und täglich grüßt das Murmeltier). Vor allem besteht der Glaube der Handelnde zu sein, der auf manche seiner Tätigkeit stolz sein kann (Wert), aber sich auch immer wieder als Versager erfährt (Minderwert), im Spiel der dualen Welt. Sie werden sich vielleicht jetzt denken, ja ich bin doch die Handelnde / der Handelnde. Genau das ist Teil der kollektiven Täuschung, die ich zu Beginn angesprochen habe.

4. Wir versäumen das wirkliche Leben, da die Vergangenheit und Zukunft im Mittelpunkt unseres Denkens und unseres täglichen Lebens stehen. In Wirklichkeit ist das Leben nur in diesem Moment, in diesem Augenblick und damit versäumen wir die Lebendigkeit des Lebens. Vergangenheit und Zukunft haben einen hohen Stellenwert im eigenen Denken und bewirken den Glauben an die eigene Geschichte, mit der Hoffnung auf ein Happy End. Das Leben der meisten Menschen findet im Verstand statt und die Lebendigkeit ist verloren gegangen.

5. Wir wollen JEMAND SEIN. Wir wollen anerkannt, geliebt und geschätzt werden, damit der Minderwert, der durch die scheinbare Trennung entstanden ist, kompensiert werden kann. JEMAND SEIN ist die Urkraft des Selbstbildes, die in fast allen Handlungen des Lebens mitspielt und auf ein positives Ergebnis hofft. Daraus entsteht ein „getrieben sein“, eine Unruhe und ein ständig in Bewegung sein wollen, denn die Nichtbewegung lässt den Minderwert wieder spürbar werden.

In diesem Buch geht es darum, das selbst erschaffene Selbstbild zu erkennen und darüber hinaus zu gehen. Vor allem aber darum, wer wir wirklich hinter der Maske des Selbstbildes sind. Es geht also um **SELBST-ERKENNTNIS!** UND um unmittelbar erfahrbare **LEBENDIGKEIT!**

ERKENNTNIS in diesem Kontext meint, dass das Erkennen gleichbedeutend mit SEIN ist, also eine in jedem Augenblick umsetzbare und realisierbare Wahrhaftigkeit hat. Erkenntnis versteht sich hier nicht als mentale Diskussionsgrundlage oder sinnliche Interpretationsmöglichkeit. Das Sanskritwort für Wahrheit ist „Sat“ (Satya) und wird mit „SEIN“ übersetzt. Die Suche nach Erkenntnis ist das Nachforschen des göttlichen SEINS.

In unserer Kultur finden wir hauptsächlich die Ausrichtung auf HABEN und WIRKEN, weniger bis gar nicht auf SEIN. Deshalb stellt dieses Buch eine gesellschaftliche und kulturelle Revolution dar, die in eine direkte Erfahrung der Wirklichkeit führt, statt in mentale, auf Nutzen ausgerichtete Habens- und Überlebenskonzepte.

Der Durst nach Erkenntnis in unserer Gesellschaft, der ja unbestritten vorhanden ist, richtet sich fast immer auf das Relative und ist ein empirisch-mentales Erkennen. Die Absolutheit, der unsere Suche gilt, kann nur über intuitive, überbewusste Weise erfasst werden, mit einer transzendentalen Wahrnehmung.

Die ABSOLUTE SELBST-ERKENNTNIS ist ein „Ganzheitliches Wiedererwachen“ zu dem, was unsere wahre Natur ist, jenseits aller mentalen und kausalen Konzepte und Vorstellungen. Es ist ein Prozess einer tiefgründigen Umwälzung im Denken und damit im energetisch-geistigen System des Menschen und erfordert die Bereitschaft, die alten Denk- und Handlungspfade zu verlassen, und sich auf das absolute Sein auszurichten, das FREIHEIT und EINSSEIN ist.

Die 10 Gründe, warum Selbsterkenntnis ein Segen ist!

1. Das Getrieben sein endet und Friede kehrt ein
2. Das Leben wird wirklich gelebt statt erdacht und emotionalisiert
3. Die Dinge des Lebens werden so gesehen, wie sie wirklich sind, ohne dem Schleier von Maya
4. Wir sind frei von den Anhaftungen an Dinge und Objekte
5. Freiheit vom Gedankenkino und damit von Vergangenheit und Zukunft
6. Ganzheitliches und totales Erleben des Moments
7. Die Lebenskraft wird unmittelbar erfahren
8. Das Leben wird von der inneren intuitiven Weisheit in völliger Achtsamkeit gelenkt
9. Essenzen wie Liebe, Friede und Freiheit durchdringen das Leben
10. Das wirkliche ICH ist als absolute Fülle erkannt und erlebt

Im ersten Teil des Buches gehe ich tiefer auf die einzelnen der zehn Gründe ein.

Im zweiten Teil zeige ich auf, was getan werden kann, um den Wandlungsprozess in Gang zu bringen und aus der absoluten Selbsterkenntnis zu leben.

TEIL 1

1. Das Getrieben sein endet und Friede kehrt ein!

„Jemand sein“ und die vier Antriebskräfte

Das menschliche Dasein wird von vier machtvollen Trieben gesteuert

- der Sexualkraft
- des verbunden sein wollens
- dem Wissensdurst und
- der Erfahrung nach Lebendigkeit.

Hinter diesen 4 Antriebskräften wirkt ein tiefes Bedürfnis nach „JEMAND zu sein“. Solange dieses Bedürfnis im Mittelpunkt des Lebens steht, ist der Mensch den vier Antriebskräften ausgeliefert und wird von ihnen ständig angetrieben.

Über die Sexualkraft gibt es nicht viel zu sagen, sie ist überall, wo wir hinschauen, sichtbar. Wir sehen sie an Hand der Werbeplakate, an gesellschaftlichen Themen wie sexueller Missbrauch, unsere Partnersuche und Partnerschaft, im Zölibat der katholischen Kirche und vielen weiteren Bereichen.

Hinter dieser mächtigen Kraft steht das Bedürfnis, uns aus dem selbstgeschaffenen Käfig der Dualität zu befreien, uns lebendig zu fühlen und das Gefühl von Eins sein zu erleben.

„Verbunden sein wollen“ findet seinen Ausdruck vor allem in Partnerschaften, aber auch in Vereinen, im Gefühl ein Teil der Gesellschaft zu sein, in Social Medien wie Facebook und Twitter, wie auch in Bewegungen, die ein bestimmtes Ziel verfolgen (z.B. Vegan – Bewegung). Verbunden sein kompensiert die Angst vor dem Gefühl alleine und einsam zu sein. Dahinter steht die Angst nicht zu existieren.

Im Kontext dieses Buches ist der Wissensdurst ein ständiges „Verstehen und Wissen wollen“, mit der Absicht, Macht und Kontrolle über das Leben zu bekommen. „Wissen ist Macht“ ist in unserem Gesellschaftsbild eingeprägt, wenn auch meist unbewusst und wird bereits in unserem Schulsystem übertragen. Mit Wissen und Verstehen wollen ist der Verstand ständig beschäftigt. Daraus folgt die Schlussfolgerung, dass man ohne zu Denken nicht leben kann. Dahinter steht das Bedürfnis nach Sicherheit der eigenen Existenz, das durch Vorstellungen, wie das Leben sein soll, genährt wird. Obwohl es offensichtlich ist, dass die Vorstellungen nichts mit dem wirklichen Leben zu tun haben, wird daran festgehalten. Es entsteht eine tiefe Abhängigkeit zum Denken und den Vorstellungen, die eine scheinbare, aber sehr fragwürdige Orientierung darstellen.

Das Bedürfnis nach Erfahrung von „Lebendigkeit“ gründet darin, dass die Aufmerksamkeit im Denken und den Vorstellungen über das Leben liegt und hier keine Lebendigkeit zu erfahren

ist, weil das Denken einfach Denken ist und keine Lebendigkeit. Oftmals wird Emotionalität mit Lebendigkeit verwechselt. „Ohne Emotionen lebt man nicht“ so die Aussage Einiger. Emotionen sind Begleiterscheinungen des Denkens und erzeugen eine scheinbare Lebendigkeit.

Wie entsteht das Bedürfnis „Jemand zu sein“?

Vor diesem Bedürfnis, jemand sein zu wollen, finden wir im Unterbewusstsein das Gefühl „getrennt zu sein“. Wovon glauben wir getrennt zu sein?

Wir glauben meist unbewusst von unserer Seinsquelle getrennt zu sein; wir könnten zu der Seinsquelle auch Gott sagen oder Ganzheit.

Der Grund für die scheinbare Trennung liegt unter anderem in der Körperidentifikation. Wir lernen, uns mit unserem Körper zu identifizieren und schaffen damit ein Ich und Du, ein „ich und unsere Welt“. Wir vergessen die energetische Ebene des Seins, wo es keine Trennung gibt und wir vergessen unsere Seinsquelle, unser wahres Selbst – die Ganzheit.

Der Glaube an das Getrennt sein von unserer Seinsquelle schafft unbewusst den Gedanken „Ich bin niemand“ und das Gefühl von Minderwert. Wer möchte schon aus dem Gefühl des Minderwerts leben?

Unsere Alternative dazu ist, sich Anerkennung zu verschaffen, wertgeschätzt zu werden und damit jemand zu sein. Wir beweisen, dass wir jemand besonderer sind in der Sexualität, im Verbunden sein mit bestimmten oder vielen Menschen (Facebook), im Wissen über bestimmte Zusammenhänge, der scheinbaren Kontrolle des Lebens und der Vitalität und des Aussehens des Körpers.

ABER – gelingt es uns damit den Minderwert nicht zu erfahren?

Bekommen wir immer Anerkennung für unsere Sexualität?

Bleibt die Verbundenheit mit Menschen ewig?

Haben wir wirklich Kontrolle über unser Leben?

Ist die Vitalität und das Aussehen unseres Körpers beständig?

Oder müssen wir ständig etwas dafür tun?

Wir schaffen uns dafür ein Selbstbild, in dem wir festlegen, was wir zu tun haben, wie wir es zu tun haben und wann wir es zu tun haben – so zu sagen einen gedanklichen Leitfaden, der sich letztendlich als Gefängnis herausstellt!

Wozu schaffen wir uns dieses Gefängnis? Der Anerkennung willen – jemand sein zu wollen!

Natürlich enthält das Selbstbild noch viel mehr, wie zum Beispiel, was nicht erlaubt ist zu tun, wie sich andere Menschen zu verhalten haben und wie Gott und die Welt zu sein hat.

Wie viel Glück erleben wir, wenn wir unserem Selbstbild entsprechen wollen?

Wann sagt das Selbstbild „Jetzt ist Friede und ich bin glücklich“?

Und wenn es das sagt, wie lange dauert dieser Zustand?

Hier eine kleine Übung:

Was tust du, um Anerkennung in der Sexualität zu bekommen?

Was tust du, um deine Freundschaften und Beziehungen aufrecht zu erhalten?

Was tust du, um dein Leben kontrollieren zu können?

Was tust du, um dich lebendig zu fühlen?

Was tust du, um zu existieren?

All das treibt uns an, lässt uns nicht zur Ruhe kommen.

Es gibt immer etwas zu tun! Daraus entsteht Rastlosigkeit und STRESS!

Unser Selbstbild – Ich bin Jemand – gibt uns vermeintliche Sicherheit zu existieren und lebendig zu sein.

Hier noch eine kurze Zusammenfassung, was das Selbstbild beinhaltet:

- unsere Sichtweisen und Glaubenssätze
- unsere Notwendigkeiten (was brauche ich unbedingt in meinem Leben)
- unsere Pläne für die Zukunft
- die Vorstellungen, wie das Leben zu sein hat (Macht und Kontrolle)

Wir erleben unsere Wahrnehmungen des Lebens, unsere Beziehungen und unsere Verhaltensweisen durch den Filter unseres Selbstbildes und schaffen uns damit unsere eigene, einzigartige Realität.

Wozu brauchen wir unser Selbstbild?

Um Jemand zu sein und eine Orientierung zu haben!

Wovon glauben wir getrennt zu sein?

Die einfache Antwort ist - von der Ganzheit!

Was ist die Ganzheit? Ein Gefühl, dass nichts fehlt! Ein Gefühl der Fülle!

Unser natürliches Sein, unsere wahre Natur ist GANZ – ungeteilt.

DAS, was wir in Wahrheit sind und immer schon gewesen sind, und immer sein werden:

Unendlichkeit – Ewigkeit – Ganzheit.

Jeder Mensch trägt in sich das innere Wissen der Ganzheit, und eine starke Sehnsucht danach, die ebenfalls vom Unterbewusstsein gesteuert wird. Diese Sehnsucht findet Ausdruck im Gefühl nach Freiheit, Friede und Liebe.

Uns stehen zwei Möglichkeiten offen, wie wir diese innere Sehnsucht erfüllen können. Entweder über unser Selbstbild oder durch unsere innere wahre Natur. Der Großteil der Menschheit versucht die Sehnsucht durch das Selbstbild zu stillen. Der Nachteil dieses Tuns ist, dass das Selbstbild dem Gesetz der Polarität unterliegt und das Bedürfnis nach Freiheit auch immer im Gefangen sein und Abhängigkeit mündet. Freiheit und Gefangen sein oder/ bzw. Abhängigkeit sind in der Polarität Gegensatzpaare, die sich gegenseitig bedingen. Im Taoismus wird diese Tatsache im Yin – Yang Symbol dargestellt. Ohne Yin kein Yang und umgekehrt - Beides ergibt die Ganzheit. Für ein tieferes Verständnis ersetze ich gerne Yin und Yang mit „oben“ und „unten“. Gibt es ein oben, gibt es auch ein unten und umgekehrt. Es zeigt die Bedingtheit.

Unser Selbstbild unterliegt also der Polarität. Einmal ist der „Jemand“ sehr erfolgreich, ein anderes Mal hat der selbe „jemand“ versagt, in welchen Lebensbereich auch immer. Es gibt damit keine beständige Erfüllung, kein beständiges Glück, keine beständige Freiheit und keine beständige Liebe.

Die zweite Möglichkeit die Erfüllung der inneren Sehnsucht ist durch SELBSTERKENNTNIS! Wie das Wort sagt, erkennen wir unsere wahre Natur, unser natürliches Sein, das, was wir wirklich sind, jenseits unseres Selbstbildes und aller Verstandesereignissen.

Was geschieht durch Selbsterkenntnis?

Die Anerkennungssucht endet, es braucht keinen Jemand, um zu existieren und Friede kehrt ein. Die Rastlosigkeit versinkt im unendlichen Raum des Seins und Ganzheit IST.

Das Gefühl des Verbunden sein, ja sogar des Eins seins offenbart sich durch die Ganzheit. Wir erkennen in diesem Moment, dass die Triebkraft des verbunden sein wollen nur deshalb existierte, weil das Gefühl der Ganzheit gefehlt hat. Jetzt braucht es diese Kompensation nicht mehr - wir sind frei.

Das ständige Wissen wollen, damit wir Kontrolle über das Leben haben, erlischt. Es wird gesehen, dass das Leben aus sich selbst heraus geschieht und die Kontrolle darüber nur eine Vorstellung war. ES GESCHIEHT in der Ganzheit des Seins, in uns selbst, wird in jeden Moment erfahren. Nichts ist getrennt von uns als natürliches Sein – wir sind alles.

Wir sind das Leben selbst und damit absolute Lebendigkeit. Was gibt es Lebendigeres als das Leben selbst?

Vor allem wird die kollektive Täuschung „Ich bin getrennt“ als Unwahrheit erkannt.

FRIEDE!

2. Das Leben wird gelebt statt erdacht und emotionalisiert

Was bedeutet „Das Leben wird erdacht“?

Viele Menschen glauben, ihr Leben sei das, was über dem Verstand wahrgenommen wird. Das, was hier wahrgenommen wird, sind die eigenen Konditionierungen als Reaktion bestimmter Situationen. Es sind Sichtweisen und Glaubenssätze, die aus der Vergangenheit herrühren und grundsätzlich nichts mit der jetzigen Situation zu tun haben.

Das sogenannte Leben wird zu einem Film der bei der Geburt des Körpers beginnt und mit dem Tod von ihm endet, mit der Hoffnung auf das Erreichen der gesetzten Ziele. Es ist eine erdachte Geschichte, die wir uns selbst und anderen erzählen. Es ist einer der Möglichkeiten über diese Geschichte zu beweisen, dass wir jemand sind und existieren. Es ist die Geschichte, die sonst niemand kennt, nur wir selbst. In dieser Geschichte zeigen sich Hoch's und Tief's, wobei wir für die Hoch's Anerkennung von Anderen erwarten und für die Tief's Mitleid. Es ist eine Geschichte, die das Wertspiel, die Wertachse von Stolz und Minderwert aufrecht erhält und mehr noch, es wird die eigene Existenz von dieser Geschichte abhängig gemacht. Nur mit dieser Geschichte existieren wir, so glauben wir.

Sieht man genauer hin, können wir erkennen, dass die ganze Geschichte nur aus Gedanken besteht, aus Schlussfolgerungen, Interpretationen und Wertvorstellungen – erdacht ist.

Sind Gedanken die Wirklichkeit?

Wenn sie nicht die Wirklichkeit sind, wie lebendig sind sie dann?

Wie erleben wir über Gedanken Lebendigkeit?

In dem wir die Gedanken emotionalisieren!

Was bedeutet emotionalisieren?

Emotionen brauchen eine Ursache, einen Urheber!

Der Urheber einer Emotion ist ein Gedanke! Die Emotion bringt Gedanken in Bewegung (emotio = Bewegung). Durch die emotionale Gedankenbewegung fühlen wir uns lebendig. Die Schlussfolgerung, wenn auch unbewusst, ist, Denken ist lebensnotwendig.

Es verleiht unserer Geschichte eine scheinbare Lebendigkeit. Warum scheinbar?

Weil all dies nichts mit Lebendigkeit zu tun hat. Lebendigkeit ist eine direkte Kraft, die wir erfahren, wenn wir den Moment im Hier und Jetzt erleben, wenn wir das Leben selbst leben, statt das Leben zu erdenken. Das Leben will gelebt, nicht erdacht werden.

Der erste Schritt dafür ist im Moment zu sein, mit der Achtsamkeit im Augenblick, mit der Achtsamkeit in der Gegenwärtigkeit und der Ganzheit. Das Leben selbst ist Lebendigkeit, die wir spüren, die wir wahrnehmen, die uns erfüllt.

Der zweite Schritt ist, die Achtsamkeit auf der Gegenwärtigkeit und Ganzheit zu halten, um nicht wieder in die Geschichte und Vergangenheit und Zukunft des Verstandes abzugleiten.

Hier eine kleine Geschichte dazu, die ich von Mooji gehört habe.

„Ein Fahrschüler (also jemand, der den Führerschein macht) lernt über einige Woche das Skript für die Fahrprüfung. Der Fahrlehrer lässt ihn wissen, dass es jetzt an der Zeit ist, in die Praxis zu gehen und ein Auto zu fahren. Gesagt - getan!

Der Fahrlehrer leitet den Fahrschüler an, zur Autobahn zu fahren und eine kurze Strecken darauf zu absolvieren. Bei der Autobahn angekommen, beginnt es zu Regnen. Der Fahrschüler schaltet, wie er es gelesen hat, den Scheibenwischer ein und seine Achtsamkeit wird vom Hin und Her des Scheibenwischers gefangen genommen. Er sieht die Straße nicht mehr, nur mehr das Hin und Her des Scheibenwischers. Der Fahrlehrer weist ihn mit gewisser Vehemenz darauf hin, auf die Straße zu schauen. Aber der Fahrschüler kann die Straße nicht sehen, er sieht nur das Hin und Her des Scheibenwischers.“

Wir sind sehr oft fasziniert und gefangen von den mentalen und emotionalen Bewegungen in unserer Welt. Gedanken, die in der Vorstellung schöne Situationen schaffen und ein angenehmes Gefühl. Manchmal sind es aber auch Vorstellungen von Angst, die uns gefangen nehmen. In beiden Fällen sehen wir die Straße nicht mehr, die Gegenwärtigkeit des Moments ist nicht erfahrbar. Dann liegt unsere Achtsamkeit am Hin und Her der vorgestellten Situationen unsers Verstandes.

Die Achtsamkeit ist ein wesentliches Werkzeug, um in der Gegenwärtigkeit zu ruhen, die das Tor für die tiefen Seinsebenen ist. Sind wir mit unserer Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment, erleben wir die Lebendigkeit des Augenblicks selbst, unsere wirkliche Lebensenergie.

3. Die Dinge des Lebens werden so gesehen, wie sie wirklich sind, ohne dem Schleier von Maya

Was ist Maya?

Dazu können wir uns zwei unterschiedlicher Wahrnehmungen bewusst werden.

Die erste ist die, die wir uns anlernen. Je länger wir in diesem Körper in dieser Welt sind, desto konkreter wird diese Wahrnehmung. Sie funktioniert über unsere Sinne. Jede Wahrnehmung der Sinne durchläuft auf eine bestimmte Weise den Filter des Verstandes, der die Wirkung einer mentalen Vorstellung ist.

Die sinnliche – mentale Wahrnehmung hat nichts mit der „Sache“ selbst zu tun, sondern ist ein Ergebnis einer im Verstand festgesetzten Konditionierung. Es bedeutet, wir nehmen nicht die „Sache“ selbst wahr, sondern unsere eigene Vorstellung und Interpretationen über die Sache. Es entsteht eine Pseudo-Wirklichkeit, die sich als unsere Meinung und unsere Geschichte manifestiert.

Ein sehr bekanntes Beispiel zur Definition von Maya ist die Schlange und das Seil.

Stell dir vor du bist in einem halb dunklen Raum, wo du in der Mitte des Raumes eine Schlange ausmachen kannst. Du fühlst dich unwohl. Es kommt jemand in den Raum und schaltet das Licht ein und du siehst, dass die vermeintliche Schlange ein Seil ist. Du hast eine Schlange gesehen, die sich letztlich als Seil entpuppt. Wodurch ist die Schlange entstanden? Durch deine Vorstellung. Die Schlange ist nicht im Seil, sondern in unserer Vorstellung. Solange die Vorstellung andauert, bildet die Schlange eine Wirklichkeit.

Solange wir über unsere Verstand das Leben erfahren, erscheint uns die Vorstellung (Maya) als Wirklichkeit. Durch unsere eigene Projektion machen wir uns zum Opfer eines Irrtums. Je mehr wir also glauben, über das Leben zu „wissen“, desto konkreter wirkt Maya. Je konkreter Maya wirkt, desto tiefer leben wir in einer Pseudo-Wirklichkeit.

Die Vorstellung, Maya, überlagert die Wirklichkeit und versteckt und verhüllt sie dadurch. Es ist eine Gedankenmodifikation des imaginären Ich's, das selbst eine Vorstellung ist.

Maya erzeugt einen verhüllten Zustand, der existiert und nicht existiert. Solange die Verhüllung andauert ist der Zustand für die Person existent. Verschwindet die Verhüllung, ist er nicht existent. Es ist also abhängig von der Perspektive, aus der wir schauen. Wenn wir die Schleier lüften, sehen wir nicht mehr die Schlange, sondern das Seil. In jenem Moment verschwindet die Schlange vollständig, ohne eine Spur zu hinterlassen.

Was ist zu tun, um sich der Vorstellung, Maya, zu entledigen?

Selbsterkenntnis - damit verschwindet die Vorstellung von unserem Selbstbild und mit ihr alle anderen Vorstellungen. Das Seil in dieser Metapher ist unsere wahre Natur, unser natürliches Sein.

Aus dem natürlichen Sein, das reine, unkonditionierte Wahrnehmung ist, zum Unterschied der sinnlich-mentalenen Wahrnehmung, können wir die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind. Diese Art der Wahrnehmung ist uns angeboren, sie braucht nicht erlernt werden. Es ist eher ein wieder erinnern, ein Wiedererwachen zu uns selbst.

4. Man ist frei von den Anhaftungen an Dinge, Objekte und Personen

Was bedeutet Anhaftung in diesem Kontext?

Anhaftung entsteht durch ein vorgestelltes Ich, dass sich mit den Dingen und Objekten identifiziert. Es spielt keine Rolle, ob es darum geht, etwas unbedingt haben zu wollen oder etwas in keinen Fall zu wollen, beides ist Identifizierung und damit Anhaftung.

Wozu braucht der Mensch Identifizierung?

Zum Einen, wie schon in vorigen Kapiteln angeführt, damit er ein „Jemand“ ist. Es ist eine Kompensation des vermeintlichen Minderwerts, der durch die scheinbare Trennung entsteht. Jemand zu sein bedeutet zu existieren, Wert und einen Sinn zu haben. Identifikation stellt also eine konkrete Form dar, die sich als Etwas definieren kann, als Mann, Frau, Mutter, Vater, Wissender, Erwachter usw.

Es ist eine Vorstellung in einer Form, die Grenzen hat, begrenzt ist, klare Konturen hat.

Zum Anderen ist es ein Halt, der vor der Grenzenlosigkeit rettet.

Ich spreche hier die Ungewissheit an, die bei vielen hochkommt, wenn es keine Form, keine Grenzen mehr gibt. Die Angst vor dem Ungewissen ist dermaßen tief im Menschen verankert, dass es nur wenige gibt, die bereit sind, von den Identifizierungen und Anhaftungen zu lösen. Jegliches Leid scheint besser zu sein als in Ungewissheit zu leben.

NUR – wer lebt in Ungewissheit? Was ist das, das glaubt, in Ungewissheit leben zu müssen?

Es ist mit Sicherheit nicht unsere wahre Natur, denn für sie gibt es keine Ungewissheit. Es ist das Imaginäre Ich, welches an den Formen und Grenzen anhaftet, aus Angst, nicht mehr zu sein. Welche Ironie! Etwas, das glaubt zu existieren, obwohl es nicht existiert, hat Angst nicht mehr zu existieren, obwohl es sowieso nicht existiert. Die Schlange und das Seil. Was existiert wirklich?

Solange der Verstand das Sagen hat, wird es immer darum gehen, bestimmte Dinge und Objekte zu besitzen und unangenehme Situationen zu meiden. Es wird immer darum gehen Macht auszuüben und die Kontrolle aufrecht zu erhalten und das „Ausgeliefert sein“ zu vermeiden. Selbstbestimmt (eigentlich müsste es Ichbestimmt heißen) ist das Schlagwort unserer Zeit. „Ich“ bestimme mein Leben.

Solange der Verstand das Sagen hat, werden macht und Kontrolle nicht verschwinden, sondern mit der Lebensdauer immer stärker werden. Warum? Weil, je länger das imaginäre Ich in dieser Welt lebt, desto mehr wird es erfahren, dass es so nicht funktioniert. Die Reaktion darauf ist, noch mehr Macht und Kontrolle auszuüben, noch mehr den Konzepten des Verstandes zu glauben. Er verspricht, dass sich die Vorstellungen, Wünsche und Ziele im Leben eines Tages verwirklichen (Happy End). Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Wenn aber der Verstand nicht das Sagen hat, wer dann?

Mental gesehen ist die Antwort einfach – das Herz!

Hast du schon einmal versucht, nach dem Herzen zu leben?

Nicht hie und da - dort wo es passt, sondern immer!

Einfacher ist es, die wahre Natur zu realisieren, denn sie ist frei von Identifikationen, Konzepten und Anhaftungen. Der Ausdruck der wahren Natur geschieht über den unendlichen Herzensraum, der im Zusammenspiel mit der Intuition (Hypophyse) Klarheit in der erlebten Situation schafft.

Selbsterkenntnis ist die Freiheit von Identifikationen, Konzepten und Anhaftungen jeglicher Art. Es ist ein Aufwachen in die Unendlichkeit, unabhängig von unserer momentanen Lebenssituation.

Es ist gleichzeitig die Erkenntnis, dass alles Existierende Bewusstsein ist, als Erscheinung in der Absolutheit. Es ist die höchste „Form“ des Glücks: SatChitAnanda!

5. Freiheit vom Gedankenkino und damit von Vergangenheit und Zukunft

Was ist gemeint mit Gedankenkino?

Ich meine damit die Geschichte im Verstand über uns selbst, die wie ein Film abläuft und ständig Aufmerksamkeit fordert. Ständig bedarf es eines Regisseurs, der Anweisungen gibt, wie die Szenen ablaufen und gespielt werden sollen, welches Licht benötigt wird und welche Dramaturgie am Effektivsten ist. Dramaturgie bedeutet die Schlüssigkeit von vergangenen

Szenen, der jetzigen Szene und der zukünftigen Szenen.

Dazu kommen die Einwände der Geldgeber, die alles schneller haben wollen und der Kritiker, die die Schlüssigkeit der Szenen anzweifeln. Das ganze Team, das den Film (im Kopf) produziert, ist immer in Bewegung, am verändern, verbessern und wegschneiden. Alle haben einen Fulltimejob, auch des nachts.

The Show must go on! Klappe die sechstausendzeihundertdreißigste!
Der Film muss laufen.....

STOP!

Existiert nur dieser Film oder gibt es außerhalb des Films noch etwas anderes?

Die „Mehrheit“ sagt NEIN, nichts anderes, nur der Film!

Hat die „Mehrheit“ immer recht?

Wer aber sieht den Film? Können wir den Film sehen, wenn wir der Film sind?

„Um zu wissen, was eine Tomate ist, dürfen wir keine Tomate sein!“ (Osho)

Um zu wissen, dass das ein Film ist, dürfen wir nicht der Film sein!

Wer sind wir dann, wenn wir den Film sehen können?

Für die „Nicht-Mehrheit“, also wenigen, ist es klar, dass außerhalb des Films noch „etwas“ ist. Es braucht einen RAUM für die ganze Szenerie, Raum, in dem alles stattfinden kann. Der Raum ist die Unendlichkeit, unsere wahre Natur, die unbewertet alles erscheinen lässt, was erscheinen mag, unabhängig von Zeit. Wie soll es in der Unendlichkeit, die ewig ist, Zeit geben? Unser natürliches Sein ist der unendliche Raum, indem alle Formen erscheinen und wieder vergehen, unabhängig ihrer Bedeutung.

Selbsterkenntnis ist das Wiedererwachen zur Unendlichkeit des Seins, frei von dem Gedankenkino des Verstandes und deren Schöpfer.

6. Ganzheitliches und totales Erleben des Moments

Wie geht das, wirst du dich vielleicht fragen.

Es bedarf schon einiges dazu, zum Beispiel nicht mehr im Film des Verstandes involviert zu sein. Damit stellt sich die Frage, wie wichtig ist dieser Film?

Welche Bedeutung hat der Film?

Glaubst du noch daran, das Happy End des Filmes zu erleben?

Anders gefragt, wo glaubst du das Glück zu finden, im Film oder in deiner wahren Natur?

In einem Buch von Sri Ramana Mahashi las ich eine Geschichte, die genau zu dieser Frage passt:

„Die Kuh eines Bauers stahl sich immer wieder vom Stall davon, um auf der Wiese des Nachbarn zu grasen. Der Bauer war sehr ärgerlich darüber und band die Kuh im Stall an einen Pfosten fest. Immer, wenn er die Kuh losband, lief sie auf die Wiese des Nachbarn und graste dort voller Vergnügen. Der Bauer überlegte und überlegte, was er denn noch tun könnte. Eines Tages fiel es ihm ein. Er gab das beste Futter, das er finden konnte in den Stall, und siehe da, die Kuh ging immer weniger auf die Wiese des Nachbarn bis sie ganz im Stall blieb und das Futter dort genoss.“

Was sagt uns diese Geschichte?

Je mehr uns der Frieden und die Freiheit unserer wahren Natur bewusst wird, desto weniger haben wir Interesse am Film des Verstandes. Es wird immer klarer, dass einerseits der Film keine wirkliche Erfüllung bringen kann und andererseits die Ganzheit des Moments der wahren Natur tiefen Frieden, absolute Freiheit und allumfassende Liebe in sich trägt.

Im Moment zu sein bedeutet GanzSEIN, bedeutet Totalität, bedeutet Fülle!

Erst jetzt lässt sich all das, was sich in der „Welt“ zeigt, wirklich genießen. Es ist niemand da, der oder die die Situation verändern möchte, sie nicht haben möchte oder noch mehr davon haben möchte. Es gibt keinen Regisseure, keine Geldgeber und keine Zweifler.

Wenn die wahre Natur erkannt ist, wird das ganze Sein von Stille getragen, unabhängig von den Lebenssituationen, die sich zeigen. Die Stille kann weder von Worten noch von Schweigen gestört werden, denn sie ist absolut.

7. Die Lebenskraft wird unmittelbar erfahren

Wodurch wird der Moment erschaffen?

Was kann ohne Energie existieren?

Was bedeutet Shakti?

Shakti, je nach spiritueller Tradition, ist hier die Urkraft des Lebens, die das ganze Universum hervorbringt. Nichts existiert ohne Shakti. In der tantrischen Tradition besteht unsere wahre Natur aus Shiva - Bewusstsein und Shakti - der Urkraft. Oft sieht man die Darstellung von Shiva und Shakti als einen Körper, widergespiegelt in der männlich und weiblichen Erscheinung als untrennbare Einheit.

Wenn wir im Moment leben, können wir die Kraft der Gegenwärtigkeit, wie sie Eckhart Tolle

benannt und sein Buch mit diesem Titel (Die Kraft der Gegenwart, im Englischen noch viel deutlicher „The Power of Now“) versehen hat, erleben.

Die Entdeckung dieser Kraft ist gleichzeitig die Entdeckung der Lebensfreude selbst. Lebensfreude steigt als das auf, was nicht gedacht werden braucht. Diese Freude lässt uns entdecken, dass wir nichts planen müssen, nichts kontrollieren müssen und nichts erdenken müssen, um lebendig und in Freude zu sein. Diese unglaubliche Kraft steigt aus der Unendlichkeit auf und ist in allem und jedem präsent.

Das Einzige, was unsere Aufmerksamkeit von der Lebenskraft mindern oder abschneiden kann, ist das Bedeutung geben der mentalen Fixierungen (Film) und ständigen Kommentare und Bewertungen, die in unserem Verstand aufsteigen. Sind wir uns bewusst, dass das beste Futter in unserem eigenen Stall zu finden ist, verliert sich die Bedeutung dessen und wir ruhen in uns selbst, in unserer Lebensfreude.

Aus meiner Erfahrung ist eine weitere wesentliche Kraft von Bedeutung - Dankbarkeit. Sie ist öffnend auf allen Ebenen und vertieft sich in Demut und Liebe. Die Kraft der Dankbarkeit habe ich 1989 kennengelernt. Damals absolvierte ich den 1. Reikigrad und es wurden die 5 Lebensregeln von Mikao Usui Sensei vermittelt. Einer dieser Lebensregeln ist: „Sei dankbar für die Kraft“.

Seither (1989) hat mich diese Weisheit begleitet. Diese „Kraft“ ist nichts anderes als „Shakti“. Es existiert nur eine einzige Kraft im Universum, als was immer sie auch bezeichnet wird. Ob Reiki, Chi, Shakti oder Lebensenergie, es ist immer diese EINE Kraft.

Ein langjähriger Freund von mir, der sich im mystischen Christentum vertieft, erzählte mir dieser Tage, dass er ein „Dankbarkeitstagebuch“ schreibt und jedes Mal, wenn er es liest, immer wieder tief berührt ist. Vielleicht ein interessantes Projekt für einige, die dieses Buch in den Händen halten.

Es ist die Unmittelbarkeit der Erfahrung der Lebenskraft in unterschiedlichen Ausprägungen, die uns das Leben als Fülle erfahren lassen. Einmal als Lebensfreude, einmal als Dankbarkeit und ein anderes Mal als allumfassende Liebe oder tiefen Frieden.

8. Das Leben wird von der inneren intuitiven Weisheit in völliger Achtsamkeit gelenkt

Wenn wir uns auf das Ungewisse einlassen und unserem Verstand die Führungsrolle wegnehmen, entdecken wir eine inne wohnende Weisheit, die unser Leben im großen Zusammenhang lenkt. Immer zum Wohle aller, nicht zum Wohle des Ego's.

Vor allem erleben wir die intuitive Wahrnehmung, die uns hilft, unmittelbar zwischen Wahrheit und Erscheinung zu unterscheiden. Dies ist unermesslich wichtig, weil wir uns sonst immer wieder in der Erscheinungswelt und unseren Vorstellungen (Maya) verlieren. Die innere Weisheit schafft ein universelles Verständnis von der Welt und dem gesamten Universum. Es bedeutet auch, dass sich unser Denken verändert, unsere Worte verändern und unser Leben sich verändert. Das universelle Verständnis bringt andere Handlungen hervor als der Verstand.

Durch das Leben aus der inneren Weisheit (Intuition) wird das Leben ganz einfach. Viele Menschen sehnen sich nach einem einfachen ruhigen und stressfreien Leben. Nicht in einer Höhle zu leben, sondern die Kompliziertheit des Verstandes abgeben zu können.

Durch schauen aus der inneren Weisheit wird uns auch völlig klar, dass wir in einer Täuschung und in Unwissenheit gelebt haben. Wenn wir uns auf die innere Weisheit einlassen und auf die Einwände unseres Verstandes verzichten, kann die Wurzel der Egohaftigkeit vollends ausgerissen werden. Wir lassen den „Schlafsack“ hinter uns und drehen uns kein einziges Mal mehr um. Wir sind aus Maya herausgetreten und erwachen zu einem nicht definierbaren Sein. Wir werden Antworten auf all die Fragen erhalten, die durch die vorherigen „Zustände“ verschleiert blieben und auch jene Antworten erhalten, deren Fragen wir nie gestellt haben.

Der Kristall, den man neben eine Blüte hält, nimmt deren Färbung an, aber es wäre ein Irrtum, dem Kristall die Eigenschaften der Blüte zu verleihen. Dasselbe geschieht beim Atman (wahre Natur) – unbefleckte Reinheit – und die Überlagerungen (Maya), die Eigenschaften und Färbungen haben und in kontinuierlicher Bewegung und Veränderung sind. (Sankara/ Vivekacudamani/ S 126)

Im tiefsten Inneren der Weisheit erfahren wir SatChitAnanda – wahrhaftige Glückseligkeit!

9. Essenzen wie Liebe, Friede und Freiheit durchdringen das Leben

Das außerordentliche Geschenk, welches wir für die Selbsterkenntnis erhalten, entzieht sich jeglicher Beschreibung. Die Worte, die ich an dieser Stelle verwende, sind Hilfsmittel und nur Fingerzeig auf etwas jenseits aller Begriffe, derer sich der Verstand benutzt.

Ich nenne es Essenzen.

Essenzen sind Gefühle ohne Ursache und ohne Polarität.

Essenz ist der Stoff unseres Bewusstseins, unserer wahren Natur.

Die Erfahrung der Essenzen ist direkt und unmittelbar.

Die Essenzen sind die Qualität unserer wahren Natur, die unser Herz berühren, unseren Geist erleuchten und unser Sein erfüllen. Erfüllt sein ist letztendlich die Freiheit von Wünschen und Sehnsüchten – Freiheit absolut.

Die Essenz Liebe ist allumfassend und offenbart sich als Eins sein.

Die Essenz Friede ist die unermessliche Tiefe und Fülle unseres Seins.

Mögen alle Lebewesen den Friede, die Liebe und die Freiheit in sich selbst erkennen!

10. Das wirkliche ICH ist als absolute Fülle erkannt

Was meine ich mit dem „wirklichen Ich“?

Das wirkliche Ich ist unsere wahre Natur, unser natürliches, formloses Sein, nicht unsere Körperidentifikation. Im Gegensatz zu dem imaginären Ich des Verstandes ist es ewig und still.

Die erste Erfahrung, die wir von unserer wahren Natur meist machen, ist NICHTS.

Einfach LEERE. Das ist oft ein Schock, weil ja bestimmte Vorstellungen über die wahre Natur gehegt wurden.

ABER – was fehlt der Leere? Was fehlt dem NICHTS?

Erst durch das 100% Zulassen des Nichts (nicht nur mental) erweist es sich als absolute Fülle. Alle Essenzen finden hier ihre Manifestation, und das ganze Universum erscheint darin. Aus DEM heraus zeigt sich die Erkenntnis „Ich bin alles!“

Es ist ein Umfassen der absoluten Ganzheit.

Wenn die Flüsse im Ozean verschwinden und dabei Name und Form verlieren, geschieht ein ganzheitliches Wiedererwachen in der Essenz des Seins.

Was gibt es noch zu tun?

Einfach Zeuge sein von all den Konditionierungen und Prägungen des Geistes, die sich durch die karmischen Kräfte zeigen und durch die Nicht-Einmischung immer mehr an Energie verlieren, bis sie sich im Nichts aufgelöst haben. Das ist eine wichtige Praxis, die auch von Beginn an des „pfadlosen Pfades“ praktiziert werden kann.

Möge die Übung gelingen!

Nachwort zum ersten Teil

Wie ich zu Beginn beschrieben habe, beschäftigt sich der erste Teil mit dem Verständnis über die 10 Gründe, warum Selbsterkenntnis ein Segen ist.

Im zweiten Teil geht es um den Wandlungsprozess, um eine spirituelle Prozessarbeit.

Was meine ich damit?

Die Herausforderung ist, die Ganzheit (Selbst) vollständig zu realisieren und dazu bedarf es einiger Werkzeuge und Veränderung in den Denkstrukturen. Hier geht es allerdings nicht um eine Neuprogrammierung, sondern um Einsichtsprozesse, die Sichtweisen schaffen, welche nicht von einem Egogedanken motiviert sind. Es sind bestimmte Mechanismen, die Gedanken und Handlungen hervorbringen, die die alten Muster und Verhaltensweisen am Laufen halten, welche einem Wandel unterzogen werden müssen.

Zum Beispiel: Solange die Welt als das eigene Leben gesehen wird, werden bestimmte Gedankenstrukturen Bedeutung haben (Ich bin jemand). Wird die Welt durch Einsicht als das gesehen, was sie wirklich ist, bilden sich neue Synapsenverbindungen im Gehirn und ein Umdenken geschieht. Man schaut „anders“ in die Welt hinein.

Ein ganz wesentlicher Punkt ist die Unterscheidungsfähigkeit von Wahrheit und Erscheinung. Die falsche Vorstellung über sich selbst und das Leben überlagert die Wirklichkeit und erscheint irrtümlich als Wahrheit. Nur durch Unterscheidungsfähigkeit kann dieser Irrtum aufgedeckt und die Wirklichkeit ans Licht gebracht werden. Letztendlich geht es darum, sich von der Knechtschaft des Irrtums, der Täuschung und von Maya zu befreien.

Selbsterkenntnis, so wie ich sie verstehe, braucht Wirksamkeit, muss praktisch realisierbar und transzendent sein.

Satya Shin - wahrhaftiger Geist - wie ich diese Lebenspraxis nenne, führt zur Identität mit sich selbst als das höchste Selbst. Die Werkzeuge, die für diese Praxis genutzt werden, sind für jeden anwendbar, bedürfen allerdings auch Mut und Beständigkeit.

Wesentlich ist das Erlöschen des selbstgeschaffenen Selbstbildes und dessen geistigen Konzepten. Was bleibt nach dem Erlöschen des Selbstbildes?

Du selbst als die Unendlichkeit!

Teil 2

Praxis

Ich möchte dir im zweiten Teil des Buches einige praktische Methoden vorstellen, die deine Selbsterkenntnis fördern. Wichtig ist, die Methoden auch regelmäßig zu praktizieren. Durch lesen alleine ändert sich nichts.

1. **Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist eine Kraft im Bewusstsein. Mit dieser Kraft werden alle Zellen, alle Atome, alle Moleküle und Schwingungen auf die kosmische Ordnung eingestimmt. Diese Ordnung hält das ganze Universum zusammen – so auch unser Sein.

Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment verbindet Geist, Körper und Sein miteinander. In der Ganzheit des Seins öffnet sich das allumfassende Energie- Informations- und Bewusstseinsfeld, der unendliche Raum, der allem Existierenden zu Grund liegt.

In unserem Leben finden unablässig Veränderungen statt.

Veränderungen führen entweder zu Wachstum, Entwicklung und Evolution oder zu Verfall, Unordnung und Erkrankung. Die Frage ist, wohin lenken wir unsere Achtsamkeit? Liegt die Achtsamkeit am unendlichen Raum, dem energetischen Intelligenzfeld, stehen uns unbegrenzte Möglichkeiten zur Verfügung, um unser Wachstum zu fördern.

Die Kraft, die der Achtsamkeit innewohnt, drückt sich im Geist durch zielgerichtete Absicht aus, im Körper mittels physischer Stärke und Ausdauer und zugleich als ganzheitlich organisierendes Prinzip.

Achtsamkeit auf das Bauch-Hara (2 fingerbreit unter dem Nabel) zu lenken erdet und stabilisiert uns energetisch und körperlich. Unser Körper ist während unserer Inkarnation unsere Wohnstätte, unser Tempel und sollte entsprechend gewürdigt werden.

Mit der Achtsamkeit am Bauch-Hara können destruktive Verhaltensweisen, Prägungen und Konditionierungen bis hin zu alten Glaubenssätzen transzendiert werden.

Achtsamkeit und die Vertiefung davon – reines Gewahrsein - wird zur Heilkraft, die in die tiefen Schichten unserer gewohnten Konditionierungen eindringt und deren Strukturen verändert, Fixierungen und Anhaftungen auflöst und unsere Realitätserfahrung radikal umorientiert.

Die Heilung geschieht, weil wir mit der Achtsamkeit am Bauch-Hara nicht mehr darauf fixiert sind, irgend ein Glaubenssystem, ein Gefühl oder eine Erfahrung aufrecht zu erhalten oder zurückzuweisen. Statt dessen existieren wir als Essenz von Frieden, Liebe und Freude, die mit dem Fluss des Lebens verschmelzen und als Einklang mit allem was ist erlebt wird, wenn wir die Achtsamkeit am Bauch-Hara genügend geschult haben.

Achtsamkeitsübung: Bauch-Hara

- setz dich mit aufrechten Rücken und entspannt hin und schließe deine Augen
- atme ein paarmal tief ein und aus und lass alle Verspannungen im Körper los
- spüre die Unterlage, auf der dein Körper sitzt und sein ganz da
- richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf dein Bauch-Hara, zwei fingerbreit unterhalb des Nabels
- atme über dein Bauch-Hara ein und aus, mindestens 10 Minuten
- danach beginne bei der Ausatmung das Hara in alle Richtungen auszudehnen
- übe das, solange du möchtest
- Danach richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Punkt, wo sich dein Körper und die Sitzunterlage treffen, spüre diesen Punkt und öffne wieder deine Augen

2. **Widerstandslosigkeit** – die Praxis des „Sein lassens“ ist einer der wichtigsten spirituellen Übungen am Selbsterkenntnisweg (Satori)

Das „Sein lassen“ bezieht sich nur auf den jetzigen Moment.

Was ist der Hintergrund hinter der Widerstandslosigkeit?

Die Dinge sind bereits so, wie sie sind in diesem Moment. Nichts kann diesen Moment noch verändern oder ihn löschen. Alles, was in diesem Moment ist, ist schon.

Im gedanklich bezogenen Menschen ist ein Drang vorhanden, dagegen anzugehen. Er hat vergessen, dass das, was ist, schon ist.

„So darf es nicht sein“, „das hätte nicht geschehen sollen“ – aber es ist!

Vor allem, wenn ein spirituelles Ego am Werk ist, kommen diese Gedanken sehr leicht hoch, sei es, weil ein altes Muster oder ein altes Verhalten sich zeigt oder bestimmte Emotionen hervorbrechen. Es können auch bestimmte Gedanken sein, die wir nicht haben sollten laut unserem spirituellen Ego. Oder dass überhaupt Gedanken da sind erscheint bereits als Versagen.

Erkenne einfach den Gedanken als Gedanken, ohne darüber zu bewerten oder zu urteilen – den Gedanken sein lassen. Beobachte, was dann passiert!

(am besten aus dem Bauch-Hara)

Die Übung ist: *Was ist, ist!*

Wenn ein Gedanke kommt, ist ein Gedanke da, wenn eine Emotion kommt, ist eine Emotion da. Erst wenn ich nicht mehr weiß, dass es ein Gedanke oder eine Emotion ist, geschieht Identifikation und damit wird meist ein gedankliches Problem kreiert und der Gedanke wird zu meinem Ich. Dann habe ich ein Problem. Ich verirre mich in dem Gedanken und glaube, was er mir sagt. Durch die gedankliche Interpretation kommen entsprechende Emotionen und ich glaube es ist so, wie der Gedanke es sagt.

Durch die Unterscheidung von Bewusstsein und Gedanken verlieren die Gedanken die Fähigkeit, uns unglücklich zu machen. Das Gefühl des Unglücklichseins kommt nicht aus der Situation, sondern aus der gedanklichen Interpretation der Situation. Es wird selbst erzeugt. Die Situation ist immer, wie sie ist. Mit diesem Verständnis wird die Welt plötzlich neutral. Wir werden frei von dem Unglücklichsein durch die Welt, weil wir in diesem Moment akzeptieren, dass die Dinge so sind, wie sie sind. Wir sind innerlich frei von der Situation. Wir sind nicht mehr Sklave von ständig wechselnden Situationen und Dingen.

Das „Sein lassen“ kann auf zwei Ebenen praktiziert werden. Einerseits können wir in dem Moment, wo etwas geschieht (wenn wir mit der Achtsamkeit am Bauch-Hara sind) sofort erkennen, dass das die Situation ist und können auf die Situation schauen ohne einen gedanklichen oder emotionellen Widerstand. Eins sein mit der Situation, eins sein mit dem, was in diesem Moment ist.

Falls etwas zu tun ist, kommt das Tun dann aus dem klaren Feld des Bewusstseins, die Aktion geschieht. Wenn wir gegenwärtig sind, ist das Handeln in der Situation vollkommen angemessen. Durch das „Sein lassen“ in diesem Moment, was immer ist, entsteht ein Raum. Ohne Widerstand fühlen wir uns als dieser Raum. Wenn wir Widerstand leisten, werden wir zu einem Objekt, zu einem Ding – einem Ego.

Wenn wir Widerstand leisten, verlieren wir das räumliche Bewusstsein und werden ein kleines Ich, ein Objekt mit Mangel und Bedürfnissen.

Durch das Öffnen für das, was ist, werden wir der Raum, werden wir das räumliche Bewusstsein für alles, was ist. Der Raum für das, was ist, ist die Essenz von unserem wahren Selbst – das Bewusstsein, das der Welt ermöglicht zu sein. Wir erkennen uns selbst als das formlose Sein. Die erste Möglichkeit ist also, sofort eins sein mit dem, was ist.

Wir können dem, was ist, auch Widerstand leisten. Ein Aspekt des Widerstandes ist, nicht da sein zu wollen, wo wir gerade sind, ein anderer, nicht so sein zu wollen, wie wir gerade sind oder die Situation anders haben zu wollen, wie sie gerade ist - zu bewerten

Dann können wir andererseits erlauben, dieses Gefühl des Widerstandes da zu lassen, den Widerstand sein zu lassen, wie er gerade ist. Richte deine Achtsamkeit auf das Bauch-Hara und schauen, was geschieht?

Der Widerstand braucht mehr Widerstand, um zu überleben. Wenn wir den Widerstand erlauben da zu sein, fällt er in sich zusammen.

Unglücklich sein hat die Ursachen im nicht eins sein mit dem Moment.

Wenn wir gedanklich in der Vergangenheit, in der Zukunft oder in der interpretierten Gegenwart sind, sind wir nicht eins mit dem jetzigen Moment.

Wir kreieren ein Feld des Unglücklich seins und dieses Feld will sogar unsere Gedanken benutzen, damit wir unglückliche Gedanken denken, um das Unglücklich sein weiter zu speisen. Wenn wir allerdings nichts mehr dagegen haben, mit der Achtsamkeit am Bauch-Hara bleiben, verliert es seine Kraft.

Sei 100% unglücklich und beobachte das Unglücklich sein als Energie und sieh, was geschieht! Plötzlich verwandelt es sich – einfach so.

(Der Kuss, den man dem Frosch gibt)

In dem Moment des Willkommen heißen ist die Verwandlung da.

Das Sein lassen wie es gerade in diesem Moment ist, ist eine wesentliche Praxis in unserem täglichen, spirituellen Leben.

Solange wir Widerstand leisten, stärken wir unsere Konditionierungen, unser Muster und unsere gedanklichen Konzepte. Damit nehmen wir uns eine wesentliche Erkenntnis, nämlich die, wie das Leben ganz von selbst geschieht.

Die tiefe Form der Widerstandlosigkeit ist „geschehen lassen“ – Hingabe an das, was ist, denn das transzendiert unser Ego.

3. Der unendliche Raum sein

Nachdem du die Achtsamkeitsübung mit dem Bauch-Hara praktizierst, sollte es dir nicht schwer fallen die Übung „Was ist, ist“ in dein tägliches Leben einzubinden. Nach einiger Zeit wirst du merken, wie sich der unendliche Raum immer mehr von ganz alleine öffnet und die Essenz von Friede und Freiheit und das Gefühl von GanzSein und Fülle hervorbringt.

Damit wir nicht mehr in die Verstandesaktivitäten verstrickt werden, können wir Selbsterforschung üben.

„Wer bin ich?“ ist dabei die wesentliche Frage, die uns abhält in die duale Verstandeswelt abzutauchen, bzw. uns wieder daraus herausholt. Die Frage „Wer bin ich?“ führt die Achtsamkeit zum unendlichen Raum zurück. Als was existiere ich wirklich, wenn ich weder der Körper, noch der Verstand oder die aufsteigenden Emotionen bin?

Einige Variationen der Selbsterforschung:

„In wem finden der Gedanke (die Emotion) statt?“

„Zu wem kommen der Gedanke (die Emotion)?“

„Was ist die Quelle des Gedankens?“

In der vollkommenen Unmöglichkeit der mentalen Beantwortung der Fragen, verlieren sich die Gedanken, Konzepte und Bedeutungen und es offenbart sich eine Offenheit, die durch das Fühlen des unendlichen Raumes alle Ich-Ideen und Geschichten verschwinden lässt.

4. Realisierung unseres wahren Selbst

Die Frage „Wer bin ich?“ kann durch die meditative Weise der Selbsterkenntnis über den Verstand und den unendlichen Raum hinausführen in das Unergründliche, in die Stille des Nichts – in unser wahres Selbst.

Eine andere Möglichkeit die Stille des Nichts, unser wahres Selbst zu realisieren, ist dankbar dafür zu sein, wenn sich der unendliche Raum mit den Essenzen entweder von selbst oder durch Selbsterforschung öffnet und sich DEM bedingungslos hinzugeben, in die unendliche Tiefe des Raumes zu fallen.

Das Fallen kann einige Minuten oder einige Stunden dauern. Lass es einfach geschehen, auch wenn sich Angst zeigt. Es ist die Angst vor dem Ungewissen, vor dem Formlosen, vor der Nichtexistenz.

Irgendwann ist absolute Stille. Möglicherweise braucht es viele Male des Fallens bis sich die absolute Stille einstellt, bis die Stille zur Gegenwärtigkeit wird.

DAS ist unser wahres Selbst, unser bedingungsloses, absolutes Sein.

5. **Wie wir unsere Bestimmung, den Sinn unseres Lebens finden**

Manifestiert sich die absolute Stille in einem menschlichen Körper, wird das Körper-Geist-Energiesystem mit einer Bestimmung ausgestattet, mit einer Gabe, die für die gesamte Menschheit von Nutzen ist.

Die Bestimmung ist ein göttlicher Plan, der wie ein Same in der Natur die vollendete Pflanze in sich trägt. Es ist der Same unserer irdischen Verwirklichung.

Nach den Erforschungen von Prof. Gerald Hüther (Neurobiologe) ist in unserem Gehirn eine Ebene angelegt, die der Verwirklichung unseres angelegten Potenzials dient. Dabei geht es um die Sinnhaftigkeit des Lebens und einem inneren Bedürfnis nach Wachstum.

Du hast bisher herausgefunden, wer du wirklich bist. Nun geht es darum herausfinden, warum du in diesem Leben bist. Bewusst oder unbewusst folgen wir dieser Frage der Sinnhaftigkeit in allem, was wir tun.

Finde deine Vision, was du aus deinem Leben machen willst, wofür du jeden Tag aufstehen willst. Dann wird diese Vision ein Orientierungspunkt in deinem Leben und steht im Zusammenhang mit der Sinnhaftigkeit des Lebens.

Die Sinnhaftigkeit hat nichts mit deinem Ego und dessen Wünschen und Zielen zu tun. Wünsche und Ziele binden deine Zeit, puschen dich den Weg entlang, und wenn du sie erreichst, fühlst du dich zwar einen Moment erfüllt, aber nach kurzer Zeit wird wieder Leere spürbar und die Suche nach einem neuen Ziel taucht auf.

Wie kannst du deinen Sinn, deine Bestimmung, deine Vision des Lebens finden?

Hierzu einige Möglichkeiten zur Findung deiner Bestimmung:

- a. Eine einfache Übung ist, dir klar zu machen, was du unbedingt tun wolltest, wenn du nur noch diesen einen Tag zu leben hättest. Was wäre das, wofür dein Herz brennt?
- b. Stell dir vor, du liegst auf dem Sterbebett und schaust auf dein Leben zurück. Mach dir klar, was angesichts deines baldigen Todes wirklich bedeutsam im Leben ist.
- c. Stell dir vor, du bist bereits gestorben und einer deiner besten Freunde hält deine Grabrede. Was würde er/ sie als dein Credo anführen, eine Bedeutung, die dein

Leben ausgemacht hat. Welchen Beitrag von dir an der Menschheit würde er anführen?

d. Wenn du Übung im Meditieren hast, nimm der entsprechend Zeit und vertiefe dich in dein reines Sein. Verweile darin und sei offen für eine Botschaft deines Innersten.

e. Für mich die klarste und effektivste Möglichkeit, die nicht jedermann/ frau liegt ist dich zu fragen:

Wenn ich mich im Leben für eine einzige Sache zu entscheiden hätte, für die ich alles andere hergeben müsste, was wäre das?

Wenn du also nicht nur sicher durch dein Leben durchkommen, sondern dich dafür vollkommen öffnen willst, dann kreiere eine Vision deines Lebens.

Eine entsprechende Vision beschenkt dich, indem sie

- ungeahnte Kräfte freisetzt, denn sie steht in starker Resonanz mit der nächsten Stufe deiner Evolution, die nur darauf wartet, von dir gelebt zu werden.
- dich an deine wahre Größe erinnert, an das, was alles möglich ist
- dich an jedem Morgen motiviert und dich begeistert
- dir eine klare Orientierung im Leben gibt
- Verbündete anzieht, die von ähnlichen Visionen bewegt werden
- in deinem Gehirn neue Synapsenverbindungen schafft und Dopamin ausschüttet und deine Kreativität steigert

Deine Vision ist gewissermaßen ein Leuchtfeuer für die Reise deines Lebens.

Deine Vision wird wahrscheinlich nicht genauso eintreten, wie du sie jetzt vor dir siehst, doch sie wird sich an die jeweilige Lebenssituation anpassen, bis sie Realität wird.

An dieser Stelle der Informationsfindung brauchst du noch keine Informationen über den Weg dahin. Erlaube dir die geistige Einstellung: Alles ist möglich!

Lass die Magie deiner Vision wirken und sei achtsam auf das, was sich in deinem Leben „fügt“.

Ich wünsche dir ein gutes Gelingen und viel Erfolg (= was erfolgt)!

Nachwort

Ich möchte dir natürlich auch die Gelegenheit geben zu erfahren, wie du all dies in die Praxis umsetzen kannst, nämlich in „Spirituelle Selbsterforschung“.

Satya Shin - Spirituelle Selbsterforschung

Spirituell meint in diesem Kontext das, was die Essenz unseres Seins jenseits unserer üblichen Rollen und Vorstellungen darüber ist, wer wir sind. Es ist eine Dimension, die über die Person und ihre geistigen und energetischen Grenzen hinausgeht, also ein Sein jenseits der begrenzten und angsterfüllten Welt unseres Ich-Gefühls.

Die spirituelle Dimension ist keine Idee oder Vorstellung, auch kein Glaube, sondern eine erfahrbare Wirklichkeit, die die Grundlage allem Existierenden ist. Meist wird sie durch unterschiedliche gedankliche und emotionale Identifikationen überdeckt.

Die spirituelle Dimension erleben wir in den Momenten der inneren Stille, des Einverstandenseins und eintauchen in den jetzigen Augenblick. In diesen Momenten ist unser Geist völlig klar und offen.

Die spirituelle Prozessarbeit mit Satya Shin verwendet bewusstseinsorientierte Methoden und Meditationen mit Symbolen und Matras, wie auch Achtsamkeits- u. Gewahrseins-Meditationen.

Es geht dabei um das spirituelle Wachstum und die Entfaltung der angelegten Potenziale. Das Ziel ist die Ganzheit des Seins – unser wahres Selbst.

Die bewusstseinsorientierten Methoden beinhalten Übungen, die den Geist erforschen und uns kontinuierlich reifen lassen. Auf diese Weise werden sowohl innere Schatten integriert, als auch ein Bewusstsein über unser essentielles Potenzial geschaffen.

Die verschiedenen Meditationen dienen dazu, den Geist zu beruhigen und die Achtsamkeit in die Tiefe unseres Seins zu führen.

Was verändert sich durch die Spirituelle Prozessarbeit?

- das gegenwärtige Sein wird als zeitlos erfahren
- unser Geist lässt alles wollen und nicht-wollen los und ist vollkommen offen und empfänglich
- ein innerer Friede wird erfahrbar
- wir fühlen eine Leichtigkeit und Freiheit

- wir erleben uns als eins mit allem
- wir erfahren die Kraft, die hinter allen Dingen wirkt, in allen Dingen fließt und alle Dinge nährt

Die Essenz all dieser Erfahrungen ist unser wahres Selbst – das reine Sein.

Geistige Einstellungen, die die spirituelle Prozessarbeit unterstützen:

- die Achtsamkeit vertiefen, damit die Präsenz der Gegenwärtigkeit erfahren werden kann
- Wertungen aufgeben, denn sie sind interpretierte Meinungen unseres Verstandes
- Vertrauen in den Prozess und der Ganzheit des Seins
- Mitgefühl mit sich selbst und anderen
- Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens

Die Termine zu den Seminaren der spirituellen Selbsterforschung findest du auf unserer Webseite: www.satyashin.com