

Kurze Texte zur Inspiration
Auf dem Weg

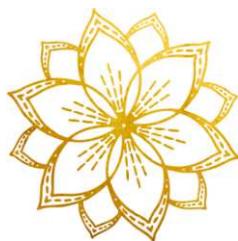


Gero Narayan Harms



Inhalt

Einleitung	4
Freiheit	6
Frieden	8
Liebe	10
Innere Freude, Wonne und Glückseligkeit	12
Die Ursachen von Leid und Freude	16
Beginn der individuellen Seele	19
Beginn des Karmas	21
Über Karma und das Handeln	23
Es gibt keine Fehler	26
Dharma	29
Intuition	31
Konzepte der Verbindung mit uns selbst	35
Konzept und dann konzeptlos	39
Befreiung von der Ichbezogenheit – Befreiung von der Anbindung an das „Ich“	42
Auflösen der Idee von „Ich“	46
Was ist wahr? - Die Relativität des Seins	49
Wie ist dieses reine Sein?	52
Epilog	59
Über den Autor	63
Weitere Angebote und Publikationen	64



Einleitung

Früher oder später auf dem Weg tauchen verschiedene Begriffe, Konzepte und Erfahrungen auf, die mitunter schwer zu verstehen sind, und es kann auch sein, dass wir Schwierigkeiten haben, mit ihnen umzugehen.

Manches ist schwer oder gar nicht greifbar. Für anderes brauchen wir eine längere Zeit, um es zu durchdringen und zu verstehen. Dasselbe gilt auch, wenn wir versuchen das Verstandene im Alltag zu fühlen und umzusetzen.

Konzepte und Strukturen können uns dabei eine Hilfe sein. Was uns jedoch zu einem Zeitpunkt hilfreich gewesen ist, kann uns auf einem späteren Abschnitt hinderlich werden. Sicherheit und Fülle entstehen durch Verbundensein mit dem Selbst und nicht durch Festhalten an scheinbar Stabilem.

Darum ist es wichtig, sich über verschiedene Zusammenhänge bewusst zu sein und uns in diesem Wissen von demselbigen inspirieren zu lassen, unseren Weg weiterzugehen.

Es ist ein Prozess, eine Entwicklung, eben ein Weg, der zu gehen ist, und doch ist dieser nicht unbedingt linear.

Es ist alles miteinander verbunden und der Beginn kann daher auch überall sein.

Gleichsam sind all die Definitionen nur Versuche, etwas Unbeschreibliches begrifflich zu machen.

Etwas zu unterteilen und in Teilbereichen zu definieren, was auf einer tieferen Ebene nicht unterteilt ist.

So, wie wir eine innere und äußere Welt erfahren, eine Welt in uns und eine um uns herum, die letztlich doch nicht voneinander getrennt sind.

Wir brauchen zunächst diese scheinbare Trennung oder unsere individuelle Form, um uns unseres Selbst bewusst zu werden. Je tiefer wir in diese Verbindung mit uns

eintauchen, desto mehr löst sich jedoch diese scheinbare Trennung von innerem und äußerem Raum auf, von der individuellen Person und dem alldurchdringenden Bewusstsein, aus dem alles entsteht. Ähnlich einer Sanduhr, zu deren Zentrum hin sich alles fokussiert, um auf der anderen Seite des konzentriertesten Punktes sich wieder (vollkommen) in den Raum zu öffnen.

Mögen die kurzen Texte dieses Manuskriptes eine Inspiration und Unterstützung auf dem Weg zurück nach Hause zu uns selbst und damit in die Einheit des Seins sein.

Mögen wir alle erkennen, erfahren und verwirklichen.

Mögen wir alle das verwirklichen, was wir schon immer waren und immer sein werden.

Mögen wir alle im wundervollen Lichte unseres Selbst leuchten.

Auf dass die Seele durch uns hindurch lächeln, lachen und lieben kann.

Freiheit

Im spirituellen Kontext ist ein zentrales Thema und Ziel die Befreiung.

Dabei geht es darum, frei zu sein, indem du dich von dem befreist, was du nicht bist.

Frei zu sein von äußerer Vorstellungen, Wünschen, Ängsten, Meinungen und Überzeugungen, die du von anderen in Form der dich umgebenden Sozialisation und Gesellschaft übernommen hast.

Frei zu sein von deinen eigenen in dir eingepflanzten und dich begrenzenden Vorstellungen, Überzeugungen und Glaubenssätze.

Frei zu sein von den inneren Emotions-/Handlungsmustern, die mit diesen inneren Programmierungen einhergehen.

Frei zu sein von den inneren Kämpfen, die aus der irrsinnigen Überzeugung entstehen, dass du nicht gut genug oder nicht liebenswert bist.

Frei zu sein von den Spannungen und Schmerzen, die mit dieser falschen Annahme entstehen von dem, wie und was du bist.

Freiheit bedeutet, dich als das zu erkennen, wahrzunehmen und anzunehmen, was du bist: vollkommenes und wundervolles Bewusstsein, das, einer leuchtenden Sonne gleich, durch dich hindurchstrahlt.

Die amerikanische Zenmeisterin Pema Chödrön hat einmal gesagt:

„Denk dran, du bist der Himmel – alles andere ist nur Wetter.“

Der Himmel ist wie unser klarer Geist oder unser individuelles, reines „Ich“.

Die meisten Menschen identifizieren sich jedoch mit ihren Wolken und Stürmen, die sich aufgrund von Wünschen, Ängsten und Verletzungen in ihrem Geist bilden. Sie wissen nicht, können es nicht empfinden oder vergessen immer wieder, dass sie in ihrem eigentlichen Selbst einer Sonne gleich sind, die durch den Geisthimmel auf die Körpererde scheint, diese beiden nährt und ihnen Leben schenkt.

Freiheit bedeutet also, sich nicht länger über die inneren Stürme aus Wünschen, Ängsten und alten Vorerfahrungen zu definieren, sondern diese Gedankenwolken ziehen zu lassen, dass der eigene innere Himmel frei von ihnen wird, sodass die eigene innere Sonne hindurchscheinen kann.

Der Neo-Vedanta-Lehrer Mooji hat einmal die Geschichte erzählt, wie er durch ein kleines Dorf gelaufen ist und einen alten Mann vor seiner Hütte sah, wie er aus einem Stück Holz einen wunderschönen Fisch schnitzte.

Er fragte ihn, wie er das ohne Vorlage so schön hinbekommen würde, und der Mann antwortete: „Ich nehme alles weg, was nicht Fisch ist.“

Freiheit bedeutet, frei zu sein von dem, was du nicht bist.

Frieden

Frieden bedeutet die Freiheit von inneren Kämpfen und Widerständen.

Unser natürlicher Zustand ist im Frieden sein mit sich, dem Leben und dem Sein.

Frieden hat als Basis eine Verbundenheit. Empfinden wir aufgrund von Erfahrungen jedoch aus irgendeinem Grund eine Trennung, dann entstehen aus dieser scheinbaren Trennung von uns und dem Leben Widerstände und innere wie äußere Kämpfe.

Diese können sich zum Beispiel auf unsere Umgebung, uns selbst, andere Lebewesen, das Leben selbst oder das Göttliche beziehen.

Letztlich liegt der ursächliche Unfrieden allerdings meist in einer Ablehnung von uns selbst und dem Göttlichen in uns oder auch dem Göttlichen oder etwas Ähnlichem an sich.

Frieden bedarf jedoch einer Verbindung und Einheit. Leben, Lieben und Lachen entstehen aus Verbindung.

Durch Annehmen von uns, der Umgebung und dem Sein lösen sich die inneren wie äußeren Kämpfe auf. Durch wirkliches Annehmen lösen sich unsere Widerstände uns selbst und dem Leben gegenüber auf, wie das Eis im warmen Licht der Sonne schmilzt.

Annehmen schafft Verbindung; Verbindung bedeutet Frieden.

Solange wir ablehnen, besteht eine Form von Trennung.

In der Trennung und im Kampf können wir jedoch nicht leben und lieben, das Leben genießen und uns daran glücklich erfreuen.

Frieden ist der Zustand der Einheit und Verbindung.

Frieden ist unser natürlicher Zustand, wenn wir uns als Teil des Ganzen erfahren und es kein „ja, aber...“, „wenn dies oder das wäre oder nicht wäre“ mehr gibt.

Frieden als Ausdrucksform unseres natürlichen Selbst erfahren wir in den Momenten der Einheit, wenn wir befreit sind von der Idee, besser oder anders sein zu müssen, wenn wir uns befreit haben von der Idee, etwas darstellen oder erreichen zu müssen.

Wenn wir Frieden mit uns selbst geschlossen haben, dann haben wir auch die Basis, um Frieden mit der Welt, dem Leben und dem Göttlichen oder womit wir auch immer hadern, schließen zu können. Dieser Frieden mit allem wird dann sogar ganz natürlich geschehen. Denn in der Essenz gibt es keinen Unterschied zwischen dem, wofür diese Begriffe stehen, und dem, woraus sie entstanden sind. Wir können Begriffe wie Brosche, Kette oder Ring verwenden, aber letztlich ist alles Gold.

Frieden ist das Ergebnis, wenn wir mit uns und dem Sein im Reinen sind. Es ist die wundervolle Erfahrung, frei im Moment verweilen zu können, ohne das Bedürfnis zu haben, etwas verändern oder tun zu müssen.

Liebe

Liebe entsteht aus Verbindung und Einheit. Je intensiver die Verbindung und die Einheit sind, desto intensiver wird die Liebe.

Reine/wirkliche Liebe ist frei von Besitz und Vorgaben.

Es ist der Wunsch, dass es allen gut geht und sie glücklich sind.

Solange wir nicht vergeben können, kann kein Frieden entstehen. Somit kann es auch keine Verbindung geben und ohne Verbindung kann es auch keine Liebe geben.

Wir können nur dann uns selbst lieben, wenn wir nicht mehr uns oder nichts mehr in uns ablehnen.

Wir können andere nur lieben, wenn wir uns und natürlich auch sie annehmen, wie sie sind.

Wir können das Leben nur lieben, wenn wir die Geschehnisse nicht auf uns beziehen und persönlich nehmen, so, als ob Gott oder das Leben etwas gegen uns hätte.

Dabei kann die gesunde mütterliche oder elterliche Liebe eine Inspiration sein, da sie der reinen und göttlichen Liebe noch am nächsten kommt.

Denn Eltern finden nicht alles toll, was ihre Kinder tun, bleiben aber in der Liebe zu ihren Kindern. Das wundervolle Lebewesen Kind wird nicht infrage gestellt.

Die Liebe zum Kind ist unabhängig, unbegrenzt und frei von Bedingungen.

Je mehr wir mit uns und dem Sein verbunden sind, desto intensiver ist die Erfahrung von Liebe für alle Lebewesen und die Schöpfung an sich.

Selbst bei sehr unangenehmen Zeitgenoss*innen sehen wir hinter ihrer Fassade aus eigener Verletzung eine in sich wundervolle Seele.

Das heißt nicht, dass wir keine Konsequenzen aus dem Verhalten anderer ziehen, aber es macht einen Riesenunterschied für sie wie für uns selbst, ob wir es aus einer scheinbaren Trennung und Wut, Enttäuschung etc. oder aus einer Verbindung und Liebe für die Seele in dem jeweiligen Körper tun.

Es gibt eine treffende Aussage:

„Liebe ist nicht alles, aber ohne Liebe ist alles nichts.“

Wenn wir es schaffen, in Liebe uns, anderen Lebewesen und dem, was wir erfahren, zu begegnen sowie aus Liebe zu handeln, dann verändert dies unser Leben fundamental.

Es ist, als ob unser Sein statt aus nasskalten und grauen Tagen nun aus farbigen, warmen und schönen Tagen in einem uns nährenden Sonnenlicht besteht.

Liebe ist ein Ausdruck von Einheit. Wenn wir verbunden und in Einheit sind, sind wir in Liebe. Liebe ist eine natürliche Ausdrucksform unseres Seins.

Wir sind Liebe.

Lasst sie uns leben.

Innere Freude, Wonne und Glückseligkeit

Viele Menschen beziehen Glücklichsein auf das Haben von Objekten oder das Erleben von bestimmten Situationen. Dies ist jedoch vergänglich und in Abhängigkeit von äußereren Umständen.

Glücklichsein oder innere Freude, Wonne und Glückseligkeit sind jedoch Zustände unseres natürlichen Seins.

Bestimmte Objekte oder Situationen können uns temporär von Wünschen und Ängsten befreien.

In diesen Momenten ist unser Geist ruhig und klar, sodass unsere innere Sonne der Glückseligkeit wie durch einen offenen, weiten, freien und klaren Himmel hindurchscheinen kann.

All die wunderschönen Emotionen und Zustände, die wir uns wünschen, sind Ausdrucksformen unseres Selbst.

Sie scheinen durch uns hindurch, wenn wir das weglassen, was wir nicht sind. So, wie die Sonne ab und an, mal weniger und mal mehr durch die Wolkendecke leuchtet oder, wenn der Himmel wirklich frei ist, alles erhellt und strahlt lässt.

Ein Schüler sagte einst zum Buddha: „Ich will zufrieden/glücklich sein.“

Der Buddha antwortete daraufhin:

„Lass das ‚ich‘ weg, das ist Ego. Lass das Wollen weg, das ist Anhaftung, und schau, was dann übrig bleibt: zufrieden/glücklich sein.“

Wenn wir im reinen und inneren Frieden ganz im Moment sind, erfreuen wir uns an allem, ähnlich einem Kind.

Wir benötigen nicht mehr und es braucht nichts anders zu sein.

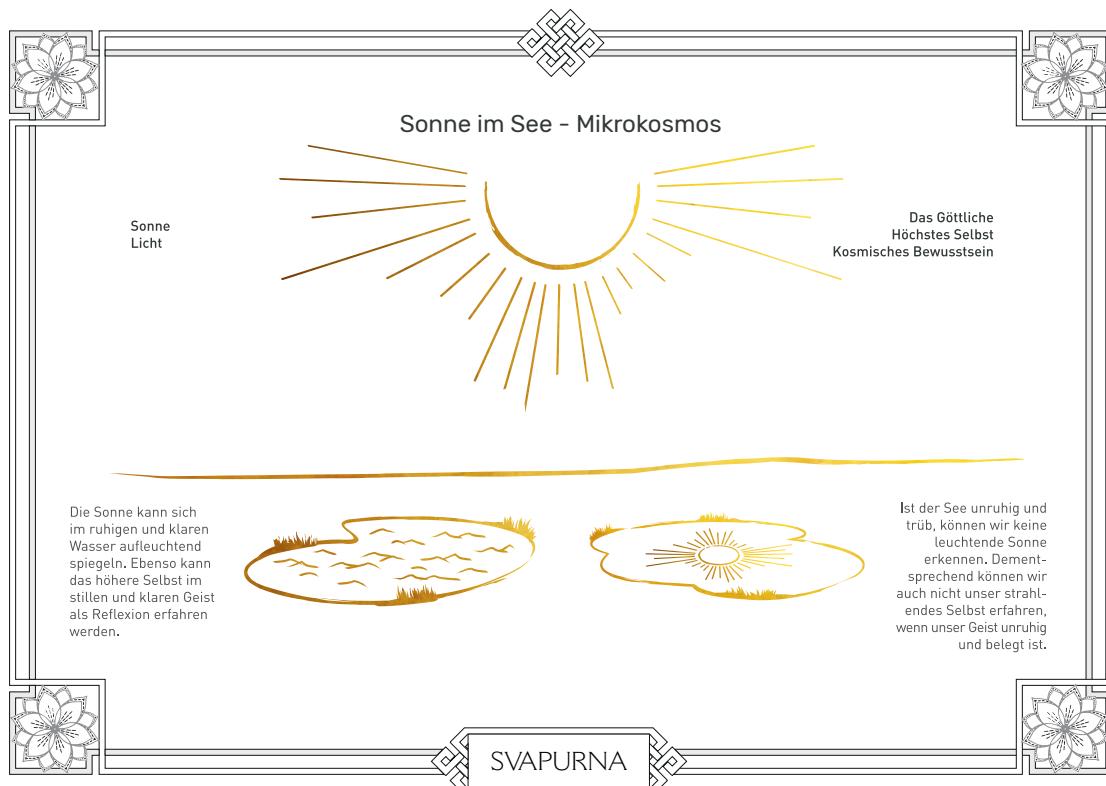
Wenn wir so ganz mit dem Moment verbunden sind, scheint unsere natürliche innere Freude durch uns hindurch und unser gesamtes System schwingt einem Lächeln gleich.

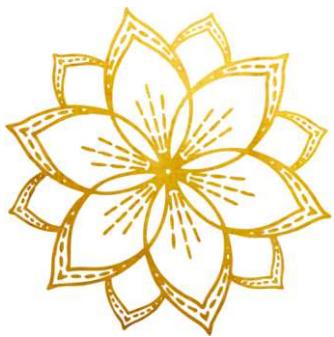
Wenn wir mit uns und damit mit dem Sein verbunden sind, sind wir frei von innerem Leid.
Wir ruhen in Frieden und Liebe in uns.

In solchen Zuständen erfahren wir das Sein wonnevoll und glückselig.



SVAPURNA





Die Ursachen von Leid und Freude

Wie bei vielen Dingen ist es mitunter hilfreich, sich bewusst zu machen und zu verstehen, wo die Ursachen für das liegen, was wir erreichen oder verhindern möchten.

Es liegt in der Natur von Lebewesen und insbesondere natürlich auch von uns Menschen, dass wir Leid vermeiden und Freude erfahren möchten.

Auch wenn der Teil in uns, der beides erfährt, derselbe ist, so ist der Ort der Entstehung doch unterschiedlich.

Außerdem kann die Verbindung mit dem jeweiligen Ort der Entstehung auch dazu führen, dass die eine Empfindung die jeweils andere Empfindung verhindert.

Leid entsteht durch die Verbindung mit etwas, das wir haben oder nicht haben wollen. Durch die Anhaftung an etwas, das nicht ist oder nicht sein soll, leiden wir.

Dabei handelt es sich um eine Überzeugung in unserem Geist, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir in einer bestimmten Konstellation des Habens oder Nichthabens sind.

Die Quelle und die Entstehung von Leid liegen also in unserem Geist und der Überzeugung, dass wir nur unter bestimmten Voraussetzungen glücklich sein können.

Wie der Begriff schon sagt, ist Glücklichsein ein Zustand des Seins. Ein Zustand ist jedoch unabhängig von Begleitumständen.

Diese können hinderlich oder förderlich sein, aber sie sind letztlich nicht entscheidend.

Vielleicht kennst du Situationen, in denen alles gut war oder schön um dich herum gewesen ist, und trotzdem konntest du es nicht genießen oder hast dich nicht glücklich gefühlt.

Ebenso kennst du vielleicht Situationen, in denen nicht alles perfekt gewesen ist und du trotzdem glücklich gewesen bist.

Kinder mit vielen oder teuren Spielzeugen haben nicht unbedingt mehr Freude beim Spielen als Kinder mit wenigen Spielzeugen oder den Dingen, die sie mit ihrer Fantasie zu Spielsachen werden lassen.

Wirtschaftlich reiche Menschen, die sich alles leisten können, sind trotzdem nicht unbedingt glücklicher als wirtschaftlich arme Menschen, die aufgrund der Umstände, in denen sie leben, sich nicht einfach etwas leisten oder verändern können.

Wenn die Ursache für Freude und Glücklichsein nicht in Objekten liegt, zu denen unser Körper und Geist mit dazugehören, muss sie logischerweise im Subjekt, das heißt, in uns selbst liegen.

Die Quelle unserer Freude und unseres Glücklichseins ist nichts anderes als unser Selbst, unsere Seele, die sich durch die Wonnehülle hindurch in unserem Geist reflektiert.

Deswegen können wir uns auch an allem erfreuen, wenn wir mit uns im Reinen und verbunden sind.

Ebenso ist es der Grund, warum wir in solchen Zuständen der Verbindung auch nichts weiter benötigen und einfach aus uns heraus glücklich sind.

Identifizieren wir uns nun mit der im Geist entstandenen Idee von Mangel, nicht gut genug oder zu verletzt zu sein beziehungsweise ähnlichen Gründen, warum wir uns nicht an uns oder dem Leben erfreuen und glücklich sein können, dann ziehen graue bis dunkle Wolken auf, sodass wir das Leuchten unserer inneren Sonne nicht mehr wahrnehmen können. Damit verhindern wir gleichzeitig, dass wir uns mit unserer natürlich in uns existierenden Freude oder unserem natürlichen Glücklichsein verbinden können.

Verbinden wir uns jedoch mit unserer Seele, unserem eigentlichen Selbst, dann kann die Sonne, die wir in uns sind, uns nähren und wärmen.

In diesem Licht unseres Selbst lösen sich die Gedanken des Mangels oder Ähnlichem auf, wie die Kälte, wenn Wärme kommt, oder wie Schatten, die vergehen, wenn kein Hindernis mehr im Weg steht und das Licht frei durch den Raum scheinen kann.

Leid ist vergänglich. Es ist wie eine Wolkendecke, die uns vom Sonnenlicht zu trennen scheint.

Freude und Glücklichsein sind beständig, so wie hinter den Wolken der Himmel immer unbegrenzt ist und die Sonne dort hindurchscheint.

Vielleicht gelingt es uns zunächst nur ab und zu, aber es ist möglich, die Identifikation mit der Begrenztheit und der Idee vom Mangel in unserem Geist zu lösen, um mehr und mehr uns mit uns selbst, unserem eigentlichen Selbst, zu identifizieren und eins mit uns zu werden.

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir die Vollkommenheit unseres Selbst erfahren können.

Je umfassender wir uns dann mit unserem wahren Selbst identifizieren, desto mehr befreien wir uns von der Erfahrung von Leid.

Denn im Lichte unseres Selbst gibt es kein Leid.

Unser Selbst ist vollkommen frei von Leid.

Unser Selbst ist der Ursprung von Liebe und Freude.

Beginn der individuellen Seele

In weiten Teilen der Yoga-Philosophien wird immer wieder darauf verwiesen, dass wir Teil einer großen Weltenseele, des Göttlichen oder des reinen Bewusstseins sind.

In der Quantenphysik gibt es inzwischen, etwas vereinfacht zusammengefasst, unter anderem auch die Ansicht, dass es eine kosmische oder ‚göttliche‘ Intelligenz, ein allumfassendes Bewusstsein gibt, das alles am Laufen hält.

Auf einer sehr einfachen Ebene ist dies auch zu erfahren, wenn wir zum Beispiel glücklich sind, uns mit uns selbst und dem Sein verbunden fühlen.

Dann empfinden wir eine ganz natürliche Verbundenheit mit allen Lebewesen.

Wir wünschen uns, dass es allen gut geht und nicht nur einzelnen.

Wir möchten unser Glücklichsein mit allen teilen.

Ein anderes Beispiel sind intuitive Zustände, in denen wir Wissen weit über unseren Körper und Geist hinaus erfahren, da wir mit unserer Umgebung eine Einheit bilden.

Bildlich können wir es uns vorstellen, als ob wir Inseln oder Berge sind, die an der Oberfläche scheinbar voneinander getrennt, in der Tiefe aber miteinander verbunden und eins sind.

Wenn wir es uns einfachheitshalber linear vorstellen, dann entsteht aus reinem Bewusstsein etwas Göttliches mit Attributen, im Yoga auch Ishwara genannt. Aus dem Bewusstsein heraus entstehen Körper. In Bezug auf den Menschen gibt es dann den grobstofflichen Körper und den feinstofflichen Körper einschließlich unseres Geistes. In dem Rahmen, wie eine Identifikation mit diesem Geist im feinstofflichen Körper stattfindet, wird dann von einer individuellen Seele gesprochen.

Noch etwas verkürzter können wir sagen, dass im Bewusstsein ein Gedanke entsteht; dieser Gedanke nimmt dann eine Form an und sobald wir uns mit dieser Form identifizieren, trennen wir uns im Geiste von der Einheit mit dem Bewusstsein und nehmen uns als individuelles Wesen wahr.

Es ist, als ob wir uns mit einer Figur aus einem Buch oder einem Film identifizieren, wir als Schauspieler*in vergessen, dass es nur eine temporäre Rolle ist, oder wir wie ein Kind ganz eins werden mit der Figur, mit der wir gerade spielen.

Wir machen die Empfindungen der jeweiligen Figur zu unseren eigenen und vergessen dabei, dass wir vielmehr sind als der scheinbar von anderen getrennte Mensch, der wir gerade sind.

Wir sind keine einzelne Welle, die kommt und wieder vergeht, sondern wir sind Teil eines Ozeans der Fülle und Vollkommenheit, der immer war und immer sein wird.

Wir sind ein Lichtstrahl einer immerzu strahlenden Sonne.

Beginn des Karmas

Soweit wir davon ausgehen, dass unser mehr oder weniger individuelles Sein einen Ursprung hat, dann stellt sich die Frage, wie es dazu kommen konnte, dass wir sind, wie wir sind.

Eine Sichtweise in der Yoga-Philosophie ist, dass es in der Schöpfung in dem Sinne niemanden gibt, der, die oder das nach einem bestimmten System oder nach Gutdünken dem einen Lebewesen das eine und einem anderen Lebewesen ein anderes Karma mit auf den Weg gibt.

Zu Beginn sind wir erst einmal Bewusstsein, welches sich mit einem Körper und Geist verbindet. In dieser Verbindung mit einhergehender Identifikation als „ich bin ...“ kommt offensichtlich eine Zufallskomponente mit hinzu.

Diese Zufallskomponente ist die erste Erfahrung, die wir in dieser Verbindung als ‚Ich‘ machen. Diese erste Erfahrung, wie wir uns als ‚Ich‘ wahrnehmen, wie wir das Leben und die Welt, in der wir uns befinden, zu Beginn erleben, ist die Basis für die Grundschwingung, mit der wir dann weiter durch das Leben gehen und aus dem alles Weitere entsteht. Denn aus dieser Grundschwingung unseres individuellen Seins entstehen unsere nachfolgenden Handlungen und weiteren Erfahrungen, wie eine Pflanze aus einem Samen wächst.

Für unsere Wesensnatur gibt es zwei Begriffe: Svarupa und Svabhava.

Für die Übersetzung gibt es zwei Varianten, wobei diese nicht eindeutig den beiden Begriffen zugeordnet werden können, da beide Begriffe in den Schriften mal mit der einen und mal mit der anderen Definition verwendet werden.

Zum einen ist unsere ursprüngliche und letztendliche Wesensnatur reines Bewusstsein. Wir können auch sagen, dass wir auf der absoluten Ebene reines und unvergängliches Bewusstsein sind.

Zum anderen haben wir auch eine individuelle Wesensnatur, die sich aus unseren Erfahrungen und unserem Karma entwickelt hat. Damit sind zum Beispiel unsere Charakterzüge oder Ähnliches gemeint. Auf einer in gewissem Sinne relativen und

temporären Ebene ist unsere Wesensnatur begrenzt und bedingt durch die Art, wie wir durch unsere Vorerfahrungen gerade sind.

Es gibt also eine erste Erfahrung, aus der eine Schwingung entsteht, eine Resonanz, aus der sich dann alles Weitere entwickelt.

Manche Aspekte unserer temporären Wesensnatur sind dabei veränderbar, andere werden dieses gesamte Leben ein Teil von uns sein.

Es ist vergleichbar mit dem Aufwachen am Morgen. Mit der Stimmung, den ersten Gedanken oder Geschehnissen, die uns widerfahren, beginnen wir den Tag und mit genau dieser Stimmung begegnen wir dem weiteren Verlauf des Tages, bis wir uns, soweit das möglich ist, neu ausrichten und eine andere Grundstimmung kreieren.

Durch verändertes Handeln können wir nicht nur die Schwingung des Momentes, sondern auch in gewissem Rahmen unsere aktuelle Wesensnatur verändern und so in unserer Zeit zu unserer ursprünglichen Natur zurückkommen.

Über Karma und das Handeln

Sobald wir versuchen wollen, das Spiel von Karma zu verstehen und gegebenenfalls aufzulösen beziehungsweise kein neues Karma entstehen zu lassen, ist es natürlich wichtig, uns bewusst zu machen, wie Karma entsteht.

Auf der einen Seite haben wir unser Selbst, unsere Seele, im Yoga unter anderem auch Purusha genannt.

Auf der anderen Seite haben wir Prakriti, die Natur oder Materie. Diese beinhaltet unseren Körper, aber auch unseren Geist. Sie beinhaltet im Grunde genommen alles, was nicht das Selbst, das Subjekt, sondern ein sich veränderndes, zeitlich begrenztes und wahrnehmbares Objekt ist.

Unser eigentliches Selbst, der Purusha oder gar das Bewusstsein an sich, handelt nicht, es ist einfach nur und nimmt wahr.

Handlung findet auf der Ebene der Materie, der Prakriti, statt.

Die meisten von uns identifizieren sich jedoch mit ihrem Körper, ihrem Geist und der Idee von ‚ich‘ und ‚meins‘.

Handlungen, die aus dieser Idee heraus entstehen, kreieren Karma.

Daraus entstehen Konsequenzen, es ist der Beginn der Verkettung von Ursache und Wirkung. Aus einer Ursache entsteht eine Wirkung, die wiederum zur Ursache für die nächste Wirkung wird.

So, wie aus einer Pflanze eine Frucht wächst, die wiederum Samen im Boden hinterlässt, aus der wieder eine neue Pflanze mit weiteren Früchten und Samen wachsen wird.

Aus negativen Handlungen mit Ich-Bezug entstehen Früchte, die wir als unangenehm empfinden, und Samen, aus denen Pflanzen wachsen werden, die uns leiden lassen.

Aus guten Handlungen mit Ich-Bezug entstehen Früchte, die wir genießen, und Samen, aus denen uns angenehme Pflanzen wachsen werden.

Dann gibt es natürlich auch noch gemischte Handlungen, die dementsprechend eine gemischte Form von Resultat entstehen lassen.

Buddha sprach davon, dass die Gegenwart das Ergebnis der Handlungen aus der Vergangenheit ist und die Zukunft das Ergebnis unserer Handlungen im Hier und Jetzt ist.

Daher ist es wichtig, so zu handeln und das zu säen, was wir ernten und wie wir sein möchten.

In einem weiteren Schritt ist es dann wichtig, den Wunsch nach den Früchten unserer Handlungen aufzugeben, da die Wünsche neue Samen kreieren.

Wirkliche Befreiung gibt es aber nur, wenn das Karmakonto leer ist, unabhängig davon, ob es sich um als gutes oder schlechtes Karma erlebte Konsequenzen handelt.

Lasst uns daher versuchen, aus der Liebe der Verbindung heraus das zu tun, was zu tun ist, und dabei frei von Ichhaftigkeit in unseren Handlungen sein.

Indem Wissen, dass die Natur handelt und nicht unsere vollkommene Seele.

Lasst uns immer wieder mit einem Lächeln der Zuneigung betrachten und uns bewusst machen, dass wir ein wundervoller Lichtstrahl der Sonne sind und nichts für uns erreichen oder für andere darstellen brauchen.

Wir tun einfach, was zu tun ist, frei von Haben-Wollen und Nicht-haben-Wollen.

Unabhängig davon, ob wir dann am Ende bereits eine Form von Befreiung erreicht haben oder noch nicht, ist es wichtig, darauf zu achten, wie wir diesen Körper verlassen, da gerade diese letzte Schwingung in unserem jetzigen Sein einen sehr starken Einfluss auf die mögliche Befreiung oder eben die nächste Runde hat.

Es ist im Grunde ähnlich, wie unser Schlaf und der nächste Tag davon beeinflusst werden, wie wir den Tag zuvor verbracht und vor allem auch beendet haben.

Dabei spielt es keine Rolle, wie weit wir auf unserem Weg vorwärtskommen; der nächste Abschnitt wird auf jeden Fall besser werden.

Das Schöne dabei ist, dass wir auf unserem Weg kaum etwas Besseres tun können, als aus Liebe und Zuneigung für alle Lebewesen heraus das zu tun, was für uns zu tun ist.

Handlungen mit solch einer inneren Einstellung sind zudem auch noch sehr angenehm.

Es gibt keine Fehler

In uns Menschen kommt immer wieder der Gedanke, die Sorge oder Angst auf, dass wir Fehler machen oder nicht gut genug in unserem Streben oder unseren Handlungen sind.

Im Grunde genommen ist es dasselbe Missverständnis, wie der Gedanke, dass wir als Mensch nicht liebenswert oder nicht gut genug sind.

Es hilft dabei, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir zu jedem Moment die für uns bestmögliche Version von uns selbst sind.

Betrachten wir es von der Funktionsweise unseres Gehirns, dann werden wir in jeder Situation das tun, was unser System auf der Basis unserer Vorerfahrungen, der damit einhergehenden Programmierungen und synaptischen Verbindungen für das Beste hält.

Das könnte dennoch bedeuten, dass eine andere Handlung vielleicht sinnvoller gewesen wäre, aber in unserem Zustand der jeweiligen Situation haben wir gehandelt, wie wir handeln konnten.

Wir sollten und werden immer versuchen, unser Bestes zu geben und mehr können wir nicht tun.

Natürlich dürfen wir aus unseren Handlungen sowie den daraus resultierenden Erfahrungen und Ergebnissen schauen, ob wir etwas verändern oder das nächste Mal vielleicht anders machen können.

Dies ändert aber nichts an der Tatsache, dass wir in der jeweiligen Situation gehandelt haben, wie es uns mit unserem derzeitigen Körper-Geist-System möglich gewesen ist.

Das befreit uns natürlich nicht von den Konsequenzen und der Verantwortung unseres Handelns, aber es gibt uns die Möglichkeit, uns selbst von der nachträglichen Selbstverurteilung zu befreien und stattdessen lieber verstehen zu können, warum wir wie gehandelt haben und wie wir zukünftig in vergleichbaren Situationen reagieren könnten.

Es bleibt dabei, dass wir einfach versuchen, achtsam, mit Liebe, Zuneigung und Hingabe unsere Aufgaben umzusetzen. Diese Handlungen werden begleitet von der inneren Motivation, Gutes zu tun.

Denn es kommt nicht so sehr drauf an, wie mehr oder weniger wertvoll unsere Handlungen sind, sondern was wir für Aufgaben gerade haben und mit welcher Intention wir sie ausführen.

„Wer mir mit Hingabe ein Blatt, eine Blume, eine Frucht oder ein wenig Wasser opfert – dessen so hingebungsvoll und mit reinem Geist gegebenes Opfer nehme ich an.“
(Bhagavad Gita – Kapitel VIV, Vers 26)



Dharma

Ein wichtiger Begriff im Yoga und Buddhismus sowie ähnlichen Lebensphilosophien ist „Dharma“.

Dabei gibt es hier wie bei einigen anderen Begriffen mehrere Definitionen, wobei drei wohl etwas hervorscheinen.

Zwei davon beziehen sich in gewisser Weise auf den Makrokosmos oder allgemeingültige Aussagen.

Bei der dritten Definition geht es um eine individuelle Auslegung oder den einzelnen und individuellen Mikrokosmos. Dies wird auch Svadharma genannt.

Dharma wurde ursprünglich mit „Recht“, „Natur“ und anderen Begriffen übersetzt. Im Sanskrit gibt es meist viele Möglichkeiten ein Wort zu übersetzen, da mit einem Begriff verschiedene Aspekte ausgedrückt werden.

Später wurde die Interpretation auch noch Richtung Gesetz, Ordnung, Verantwortung, Pflicht, Regel, religiöse Werte und Verpflichtungen erweitert.

Klassisch ist mit Dharma auf der unpersönlichen, makrokosmischen Ebene also zum einen gemeint, nach welchen natürlichen Gesetzen die Welt und das Universum funktionieren. Wir können es auch als eine Art grobstoffliche Definition ansehen.

Zum anderen, sozusagen auf der feinstofflichen Ebene, fällt unter Dharma auch das Prinzip von Karma, sprich wie sich Handlungen auswirken.

Mit Dharma sind also neben den Naturgesetzen auch die allgemeinen Regeln gemeint, die für ein spirituelles oder dieser Welt angemessenes Leben die Basis bilden.

Der Begriff Dharma, auf das einzelne Lebewesen betrachtet, auch Svadharma genannt, impliziert die Aufgaben und Pflichten des jeweiligen Lebewesens.

In diesem Kontext ist Dharma auch eins der vier Lebensziele, eben das Erfüllen der eigenen uns in diesem Leben gestellten Aufgaben.

Als Entwicklung betrachtet, ist das erste Lebensziel Kama, die Sinnesbefriedigung; dann kommt Artha, das Erlangen von Reichtum oder Wohlstand. Das dritte Lebensziel ist Dharma, die Pflichterfüllung. Das vierte Ziel ist dann Moksha, die Befreiung.

Um unser Dharma zu erfüllen, ist es also wichtig, sich schon über bestimmte niedere, ichbezogene Bedürfnisse erhoben beziehungsweise von ihnen befreit zu haben, um aus einem klaren, reinen und gelassenen Geist zu erkennen, was unsere Aufgaben sind, und diese dann auch auszuführen.

Nun geht es vielen Menschen jedoch so, dass sie sich nicht sicher sind, was gerade ihr Aufgabe, ihr Svadharma ist oder was sie zu tun haben.

Je mehr wir mit uns verbunden sind, je reiner unser Geist ist und je stärker wir dadurch unsere natürliche Intuition spüren, desto klarer wird unser Weg und desto einfacher wird es, unser Svadharma zu erkennen.

In dieser Klarheit gibt es keine Fragen und keine Zweifel mehr, was zu tun ist.

Bis zu dieser Klarheit oder in den Momenten, in denen wir sie vielleicht zwischendurch wieder verlieren, können wir uns immer wieder drei Aspekte bewusst machen, die wir für ein ethisches Handeln im Sinne des Dharma nutzen können:

Lasst uns versuchen, dass unsere Handlungen frei von Haben-Wollen und Nicht-haben-Wollen sowie frei von der Anhaftung an das Ergebnis oder einer persönlichen Bereicherung sind.

Lasst uns versuchen zu erkennen, was die Intention hinter unseren Handlungen ist, und dass unsere Handlungen aus einem sattvigen Geist geschehen, das heißt, frei sind von Gier, Angst oder Destruktivität.

Lasst uns versuchen, dass alle unsere Handlungen und der Umgang mit ihnen aus Liebe und Zuneigung im Herzen geschehen.

Intuition

Intuition ist etwas uns natürlich Innwohnendes.

Zunächst zeigt sie sich meist wie ein kleines zartes Pflänzchen oder wie ein sanfter Lichtstrahl, der durch die Wolkendecke kommt.

Mit etwas Übung wird sie jedoch zu einer kraftvollen und befreienden Hilfe für uns. Sie wird zu einem klaren Erkennen von dem, was zu tun und für den Moment oder die betreffende Person genau das Richtige ist.

Intuition ist der Ausdruck oder die Art, wie unser Körper, unser Geist und unsere Seele mit uns kommunizieren.

Darüber hinaus ist sie der Ausdruck der Verbindung mit allem in uns und um uns herum. Sie führt uns, sie lässt uns klare und passende Entscheidungen fällen.

Sie befreit uns vom Hadern, Zweifeln und Grübeln.

Intuition wird auch mit dem Satz definiert: „Es gibt keine Fragen mehr, sondern nur noch Antworten“ oder „Du kennst bereits die Antwort, bevor die Frage entsteht“.

Fragen, Zweifel, Zaudern, Grübeln und Hadern oder andere selbstzerstörende Tendenzen sind ein Ausdruck, dass wir gerade keinen Zugang zu uns selbst haben.

Das lässt uns verlorengehen wie auf der Suche nach dem Weg im Nebel.

Die Entscheidungen können richtig sein oder eben auch nicht.

Ohne Intuition ist es eher wie ein Würfelspiel.

Die Intuition ist wiederum unser Kompass im Nebel, unser Licht in der Dunkelheit und führt uns auf dem für uns richtigen Weg durchs Leben.

Der Begriff Intuition kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie ‚unmittelbare Anschauung‘ von dem, was ist. Dies bezieht sich auf einfache wie auch auf komplexe Zusammenhänge.

In gewisser Weise sind Entscheidungen aus intuitiver Einsicht heraus vergleichbar mit den Einsichten und damit einhergehenden Entscheidungen sehr weiser Menschen.

Es geht dabei also nicht nur um den Aspekt des Sehens, sondern auch um eine Form von Erkenntnis, das Verstehen eines Sachverhaltes oder einer Situation ohne dabei denkend die Argumente abzuwägen. Es geht darum, auf eine Art zu wissen, was gerade ist und was als Nächstes zu tun ist.

Diese intuitive Erkenntnis ist dabei frei von Beeinflussungen des Geistes über die in ihm wohnenden Ängste und Wünsche. Es ist ein ganz klares Erkennen ohne die Beeinflussung niederer Triebe.

Es ist ein Wissen hinter den Gedanken und Emotionen.

Prof. Dr. Bruce Lipton stellte in seinem Buch „Intelligente Zellen“ folgende Zahlen in den Raum:

Unser individuelles Bewusstsein kann in einer Sekunde 40 äußere Reize verarbeiten.

Unser Unterbewusstsein verarbeitet 20 Millionen äußere Reize in einer Sekunde.

Er untermauert das sehr schön mit einem Bild des Machu Picchu in Peru, welches aus 20 Millionen Pixeln besteht, und setzt dem ein schwarzes Bild mit einem hellen Punkt aus 40 Pixeln entgegen.

Die Frage ist nun, auf welcher Basis wir unsere Entscheidungen in Bezug auf uns und unser Leben treffen möchten.

Für unsere Handlungen ist es auf jeden Fall weniger hilfreich, wenn wir in einem großen, stockfinsternen Raum ein kleines Streichholz anzünden, sondern es ist besser, die Deckenlampe anzumachen, um zu erkennen, in welcher Konstellation wir uns befinden und was zu tun ist.

Ähnlich wie Bäume über Pilzsporen durch den gesamten Wald miteinander kommunizieren können, obwohl sie scheinbar getrennt voneinander sind und an ganz unterschiedlichen Orten stehen, so können wir über eine Verbindung mit uns nicht nur mit verschiedenen Aspekten und unterschiedlich tiefen Ebenen in uns kommunizieren, sondern bekommen darüber hinaus auch Informationen und Wissen über Lebewesen oder Situationen, die außerhalb von uns sind.

Wir können uns uns selbst wie einen Berg vorstellen.

Solange wir uns nur über die schneebedeckte Kuppe des Geistes unseres Berges definieren und versuchen, von dort alles zu entscheiden, dann ist unser Fundament sehr klein.

Verbinden wir uns jedoch mit uns als Berg als Ganzes, einschließlich unseres Unterbewusstseins und des Gedächtnisses der einzelnen Zellen, dann haben wir schon ein ganz anderes Fundament als Basis für Entscheidungen.

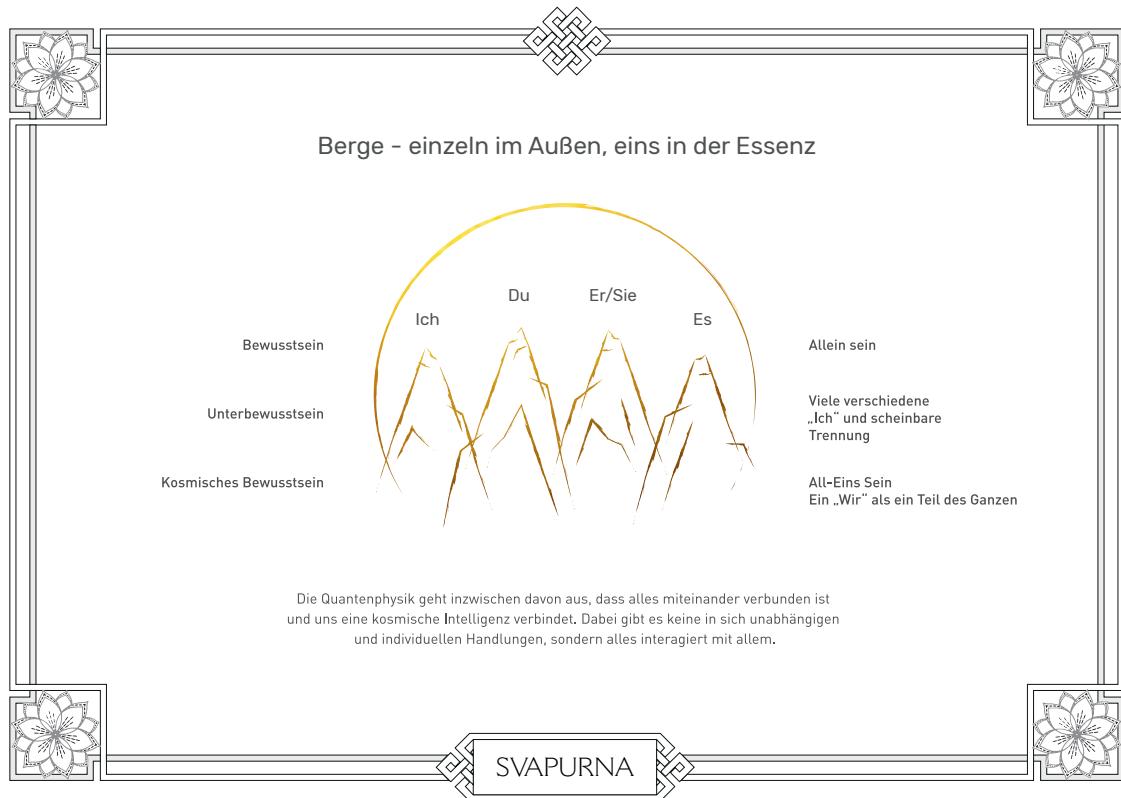
Sobald wir dann noch tiefer in die Verbindung gehen, erfahren wir uns als ein Teil der Erde und haben im Grunde genommen Zugang zu einer nahezu unbegrenzten ‚Datenbank‘.

Es gibt keine singuläre oder unabhängige Aktion in unserem Kosmos.

Unser gesamtes Universum und dementsprechend jedes Objekt darin besteht aus Energie. Energie ist permanent in einer Form von Bewegung, schwingt und klingt. Sie ist in Wechselwirkung mit der Umgebung und reagiert auf die Impulse in der Umgebung. Alles ist miteinander verbunden und interagiert miteinander.

Im Grunde genommen brauchen wir nur zuzuhören und wir bekommen alle Informationen, die wir benötigen.

Intuition ist frei, hilfreich und wunderbar. Sie kann unbegrenzt und vollkommen sein, so wie es unser Selbst ist, da sie auf der tiefsten und reinsten Ebene aus der Verbindung mit dem Sein und damit dem Selbst entsteht.



Konzepte der Verbindung mit uns selbst

Um zu verstehen, was gut für uns ist und was zu tun ist, benötigen wir Verständnis und Erkenntnis. Dies geschieht über Verbindung.

Die Verbindung in uns verläuft vom Bewusstsein über die individuelle Seele in den Geist und weiter bis zum Körper. Sie verläuft vom Feinstofflichen zum Grobstofflichen.

In einer der wichtigen Schriften des Yoga, der Yoga Vasishta, heißt es zum Beispiel, wenn hier auch etwas zusammengefasst wiederholt:

Der Körper ist das Vehikel des Geistes, der Geist ist das Vehikel der Seele und die Seele ist das Vehikel des Bewusstseins.

Das Subjekt des Bewusstseins oder der individuellen Seele erfährt die Objekte wie den Geist, den Körper und die Welt drumherum.

Auf der Ebene des Objektseins in uns verläuft die Verbindung zwischen Körper, Atem, Geist und Lebensenergie.

Um zu erkennen, benötigen wir eine Verbindung dieser verschiedenen Aspekte, so wie eine Lampe nur leuchten kann, wenn die Energie ohne Unterbrechung fließen kann.

Kriya Yoga – Die Art unseres Handelns

Im Yogasutra, einer anderen elementaren Yogaschrift, wird unter anderem vom Kriya Yoga gesprochen. Dieser umfasst drei Aspekte.

Tapas beinhaltet in diesem Kontext zwei Ebenen. Das ist zum einen, voller Hingabe unsere Aufgaben umzusetzen und zum anderen, alles dem Entgegensprechende sein zu lassen. Also voller Leidenschaft unserem Weg zu folgen und leidenschaftslos allem anderen gegenüber zu sein.

Der zweite Aspekt Svadhyaya hat in diesem Rahmen ebenso zwei Interpretationen. Einmal geht es darum, dass wir uns bei unseren Handlungen mit etwas Abstand

betrachten, um wahrnehmen zu können, was wir wie tun und wie wir auf uns umgebende Situationen reagieren.

Zum anderen beinhaltet der Begriff, dass wir zum Beispiel Bücher lesen, Vorträge anhören oder Ähnliches zur Weiterbildung tun, um uns mit der Zeit mehr und mehr von dem zu befreien, was wir nicht sind, und uns stattdessen mit dem zu verbinden, was wir sind:

eine wundervolle und vollkommene Seele und darüber hinaus reines Bewusstsein.

Ishvarapranidhana bedeutet schließlich, dass wir unsere Handlungen nicht ausführen, um einen persönlichen Vorteil zu erreichen, sondern unser Handeln als ein Teil des Ganzen betrachten, als ein Geschenk zurück an das Leben und das Sein, das Göttliche oder eben an das reine Bewusstsein, aus dem alles entsteht und besteht.

Ichbezogen zu handeln, heißt, aus einer Trennung heraus zu handeln. Handeln als ein Teil dieser wundervollen Schöpfung bedeutet, aus der Verbindung heraus zu handeln.

Integrale Praxis – Integriere die drei Ebenen, die du beeinflussen kannst

Bei einem integralen Ansatz oder dem Körper-Atem-Geist-Dreieck geht es unter anderem um die Verbindung der von uns direkt zu erfahrenden und beeinflussbaren Ebenen.

Diese Verbindung ist elementar wichtig, da Körper, Atem und Geist direkt miteinander interagieren. Ein Impuls des Stresses auf einer Ebene überträgt sich automatisch auch auf die beiden anderen. Da dies in beide Richtungen funktioniert, wird sich ein Impuls der Entspannung und des Wohlbefindens daher auch auf die anderen Ebenen ausbreiten und sie in Einklang bringen. Dieser Einklang von Körper, Atem und Geist ist wiederum Basis für Gesundheit, Klarheit und Wohlbefinden.

Es geht darum, bei allem, was wir tun zu schauen, dass es unserem Körper gut geht, er passende Unterstützung und Ausrichtung hat; dass unser Atem gleichmäßig fließt, um uns mit Energie zu versorgen, sowie unsere natürliche Gelassenheit in Gang hält; und dass unser Geist dies alles mit einer Klarheit und liebevollen Zuneigung führt.

Wie wir positiv auf einen lächelnden Menschen reagieren, so tut es auch unser System, wenn wir uns selbst ein Lächeln schenken. Es werden direkt andere chemische Stoffe produziert und wir fühlen uns wohler.

Aus einer inneren Entspannung und unserem natürlichen Wohlbefinden heraus ist es viel einfacher zu sehen, zu verstehen und zu handeln.

Außerdem fühlt es sich viel angenehmer und genussvoller an.

Drei Körper und fünf Hüllen – Sei dir der Tiefe deines Seins bewusst
Teil eines integralen Ansatzes kann darüber hinaus auch das Modell der drei Körper und fünf Hüllen sein. Dieses vor allem im Vedanta oder Jnana Yoga auftauchende Konzept besagt, dass wir aus drei Körpern und fünf Hüllen bestehen.

Dem Kausalkörper oder Ursachenkörper, aus dem wir entstanden sind, gleich einer Pflanze, die aus einem Samen entstanden ist. Dieser Körper enthält die Wonnehülle. All das Glück und die Freude, die wir erfahren, entstehen aus dieser Hülle.

Etwas weniger subtil ist dann der energetische Körper oder auch Astralkörper genannt. In ihm gibt es drei Hüllen. Das ist zunächst die Hülle des Intellekts, der Erkenntnis oder auch der Intuition. Dann gibt es die emotionale Hülle, die in Verbindung steht mit dem einfachen Denken und Fühlen, sowie die Energiehülle, die mit unserer Lebensenergie verbunden ist.

Schließlich gibt es dann noch den Nahrungskörper oder grobstofflichen Körper und die dazugehörige Nahrungshülle.

Es kann bei der Praxis und im Alltag sehr hilfreich sein, uns immer wieder bewusst zu machen, dass wir viel mehr sind als nur ein grobstofflicher Körper sowie ein fühlender und denkender Geist.

Wir können uns über das Spüren des Körpers mit ihm verbinden. Dann nehmen wir unseren energetischen Körper und seine verschiedenen Hüllen wahr, indem wir vielleicht zunächst den Fluss, die Wärme oder das Prickeln der Lebensenergie spüren. Anschließend nehmen wir unser Fühlen und Denken wahr und erkennen, dass wir mehr

sein müssen, wenn wir diese Ebenen betrachten können, wenn unser Sein aus einer tieferen Ebene und anderen Zusammenhängen entstanden ist.

Im Einklang von Körper, Atem und Geist wird sich dann vermutlich auch eine angenehme Präsenz, ein natürliches Wohlbefinden oder sogar ein Genuss wie ein sanft wärmender Sonnenstrahl in uns ausbreiten, sodass wir auch unsere Wonnehülle, einem matten Schimmern gleich, erfahren können.

Diese drei sind einfach umsetzbare und praktisch erfahrbare Konzepte. Sie sollen uns helfen zu erkennen, zu verstehen und umzusetzen. Sie sind für uns da, aber wir nicht für sie.

Es geht darum zuschauen, welche Ideen, Texte, Bilder, Übungen etc. uns auf unserem Weg unterstützen.

Philosophien und Konzepte sind Navigation, schützender Rahmen und Auffangbecken.

Sie können uns ein Verständnis und einen Halt geben, solange, bis wir diesen nicht mehr benötigen.

Konzept und dann konzeptlos

Im Vedanta gibt es die sieben Stufen der Entwicklung.

Auf der ersten Stufe, Shubeccha genannt, geht es um die grundlegende Basis, um auf dem spirituellen Weg vorwärtszukommen. Übersetzt heißt es der ‚gute Wille‘ oder ‚gute Wunsch‘ und bezieht sich auf den Wunsch und den Willen nach Befreiung aus dem Leid verursachenden Kreislauf.

In Shubeccha sind die vier Aspekte des Sadhanas, der spirituellen Praxis, enthalten. Da gibt es zunächst Viveka, das differenzierte Unterscheiden von dem, was real ist und was nicht, was vergänglich ist und was nicht, was nur kurzfristiges Vergnügen bringt und was zu anhaltender Freude führt. Es ist die Unterscheidung zwischen dem Nicht-Sein und dem Sein.

In dem Rahmen, wie wir dies immer mehr verstehen, kann Vairagya wie von selbst entstehen. Vairagya ist das Aufgeben des Haben-Wollens und des Nicht-haben-Wollens, das Aufgeben der Anhaftung an unsere Wünsche sowie an die Früchte unseres Handelns.

Der dritte Aspekt sind die Shatsampat, die sechs Tugenden des Geistes. Dabei geht es um die Einstellung eines gelassenen und doch beständigen Geistes.

Schließlich gibt es noch Mumukshuttva. Mumukshuttva ist das dringende Bedürfnis nach Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens. Dies ist die Motivation, um überhaupt in Bewegung zu kommen und die ganzen Mühen auf uns zu nehmen, wenn wir unseren Weg beschreiten.

Wünsche können also auch eine positive Motivation zur Folge haben, nur dürfen wir ihnen eben folgen, ohne uns über das Ergebnis zu definieren.

Dies ist der Einstieg und eine Form von Konzept, dem wir folgen können.

So, wie es auch noch viele andere Konzepte gibt, die uns auf unserem Weg und im Leben hilfreich sein können.

Konzepte geben uns erst einmal eine Struktur, ein hilfreiches Korsett, eine Anleitung und Klarheit für unser Handeln.

Wenn wir jedoch auf unserem Weg zu einem bestimmten Zeitpunkt sehr weit gekommen sind, dann kann uns genau diese uns bisher hilfreiche Struktur begrenzen und aufhalten.

Beim Segelfliegen ist es zum Beispiel so, dass es die Möglichkeit gibt, dass das Flugzeug mit einer Seilwinde in die Luft hochgezogen wird. Freies Fliegen ist aber nur möglich, wenn zum rechtzeitigen Augenblick das Seil gelöst wird, denn ansonsten wird das Flugzeug wieder nach unten gezogen. Selbst wenn wir von einem anderen Flugzeug emporgezogen würden, dürfen wir uns auch von diesem rechtzeitig lösen, um wirklich frei im Sein schweben zu können.

Um wirklich frei zu sein und im Selbst aufgehen zu können, dürfen wir alles Begrenzende loslassen. Das beginnt vielleicht zunächst mit falschen Ansichten von uns selbst sowie uns oder anderen schädigenden Verhaltensweisen. Später betrifft es dann eben auch das Konzept, das uns aus diesen fehlgeleiteten Ansichten und Verhaltensweisen befreit hat, um schließlich dann sogar den Wunsch nach der Befreiung selbst aufzugeben.

Denn im reinen Sein oder Bewusstsein gibt es keine Konzepte oder Wünsche und daher können wir sie auch nicht mitnehmen.



Befreiung von der Ichbezogenheit – Befreiung von der Anbindung an das „Ich“

So wie das Sichtfeld eines Kindes sich langsam erweitert, es zunächst nur die direkte Umgebung erkennt und erst mit der Zeit auch die Tiefe des Raumes sehen kann mit allem, was darin enthalten ist, so ähnlich verhält es sich auch mit dem Wahrnehmen unseres Bewusstseins.

Wir nehmen uns erst einmal als eine Form von ‚ich‘ wahr und gehen in eine Beziehung zu uns selbst mit Ansichten und Begriffen wie ‚meins‘, ‚deins‘, ‚ich‘ und die ‚anderen‘.

Wir identifizieren uns mit unserem Körper, unseren Gedanken und Emotionen. Daraus entstehen dann Identifikationen über den Körper von „ich bin schön“ bis „ich bin hässlich“, über die Emotionen wie „ich bin wütend“ oder über Glaubenssätze wie „ich bin nicht gut genug“, „ich verdiene das“, „ich bin nicht liebenswert“, „ich bin allein“ oder andere Aussagen über unser angebliches Sein.

Das ist auch erst einmal ganz normal, denn für unsere Seele oder das Bewusstsein in Form unserer individuellen Seele ist es erst einmal überraschend und verwirrend, in diesem Körper und Geist ‚aufzuwachen‘. Es ist ähnlich, wie aus einem tiefen Schlaf in der Nacht hochzuschrecken und erst einmal für einen Moment nicht zu wissen, wo, was oder wer wir sind.

Wir wachen in diesem Körper und Geist auf und durch einen Aspekt im Geist entsteht die Idee von ‚ich‘, dass sich als getrennt von anderen wahrnimmt.

Es ist, als ob die Welle vergisst, dass sie ein Teil des Meeres ist, die Insel nicht erkennt, dass sie unter der Oberfläche der scheinbaren Trennung mit allen anderen Inseln verbunden ist, oder der Berg nicht versteht, dass alle Berge Teil derselben Erde sind, dass wir alle eins sind.

Der Unterschied zwischen dem Wort ‚Alleinsein‘ und der Aussage ‚alles ein Sein‘ oder im englischen ‚alone‘ und ‚all one‘ ist sehr gering.

Die Auswirkung ist jedoch riesig.

Mit der Idee von ‚ich‘ und dem Wunsch oder der Gier von ‚ich will‘ entsteht Trennung. Denn die Idee von ‚ich‘ und ‚meins‘ bedeutet Trennung von allem, was nicht ‚ich‘ ist. Trennung bedeutet aber auch fehlende Verbindung.

Wir verlieren den Kontakt zu anderen, aber auch zu unserem eigentlichen Selbst und damit auf einer tieferen Ebene auch zu uns selbst.

Sobald wir uns als ein Teilchen aus der Gleichung herausnehmen, entstehen durch die Trennung Einsamkeit und Leid.

Wenn es um ein ‚Ich‘ geht, dann auch darum, dieses in eine bessere Position zu bringen. Denn es ist normal, dass wir uns wünschen, dass es allen und allem gut geht, mit dem wir verbunden sind oder uns verbunden fühlen. Wenn nun unser ‚Wir‘ ein ‚Ich‘ ist, dann entsteht das natürliche Bedürfnis, dass es uns besser geht als dem ‚Nicht-Ich‘.

Wir halten uns gefangen und begrenzt in einem Hamsterrad, indem wir pausenlos rennen, um schöner, geliebter, erfolgreicher, glücklicher oder was auch immer zu werden und das zu erreichen, bei dem wir aufgrund der Trennung einen scheinbaren Mangel in uns erfahren.

Erfahren wir uns aber als ein Teil des Ganzen, fällt das weg. Es ist viel nährender, aus einer Verbundenheit mit allen und allem zu handeln, als dies nur für uns selbst zu tun.

Dabei geht es nicht darum, dass wir das Übertreten unserer eigenen Grenzen und das Negieren von Bedürfnissen schönreden. Unabhängig davon, ob wir das selbst tun oder es zulassen, dass es andere tun. In der Tat dürfen einige von uns erst einmal bewusst Grenzen ziehen und sich der eigenen Wertigkeit bewusst werden. Sie dürfen erst einmal ein schätzenswertes und liebenswertes ‚Ich‘ entwickeln, um dann aus dieser positiven Verbindung mit sich zurück zum ‚Wir‘ zu kommen. Denn bis dahin ist es weniger ein ‚wir‘ und eher ein ‚mit denen‘.

Auf einer tieferen Ebene der Verbundenheit mit unserem Selbst löst sich die Idee von ‚ich brauche‘ und ‚ich will‘ dann sowieso fast von allein auf, da wir auf einer tiefen Ebene nicht nur mit uns, sondern auch mit allen anderen und dem Sein verbunden sind. So wie der

Berg oder die Insel in der Tiefe Teil der Erde ist und wenn wir uns aus unserer ‚Ich-Welle‘ in die Tiefe sinken lassen, wir Teil des Ozeans sind.

All die Wünsche und Sehnsüchte des ‚Ichs‘ sind nichts anderes als der Ausdruck des Getrenntseins von uns selbst. Egal ob es sich um Sicherheit, Liebe, Frieden oder was auch immer handelt, werden wir feststellen, dass, sobald wir die Trennung von uns selbst in Bezug auf den dahinterstehenden Aspekt auflösen, auch der Wunsch, die Sehnsucht oder das dringende Bedürfnis nach diesem aufhört.

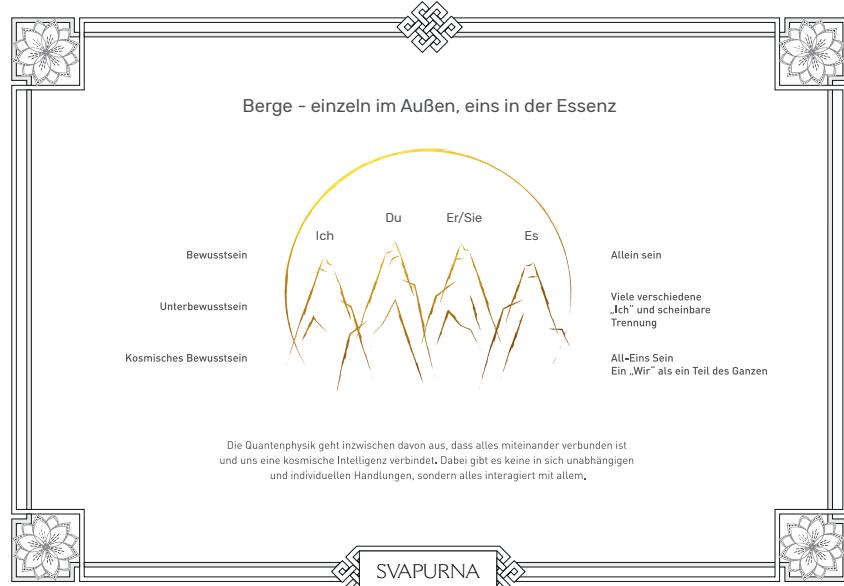
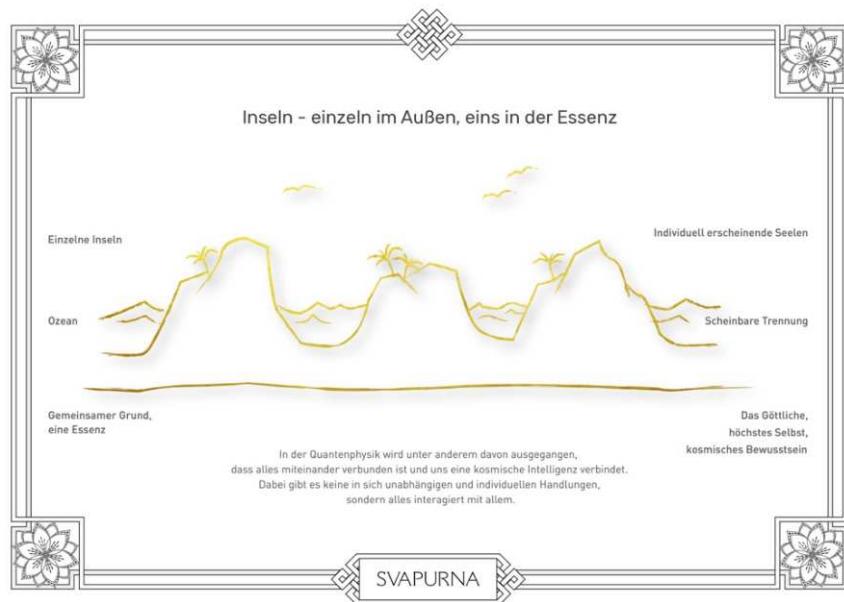
Wir erfahren uns in Verbundenheit nicht aus dem Mangel und dem begrenzten wie bedürftigen ‚Ich‘, sondern aus der Fülle und Unbegrenztheit des Selbst. Wir erfahren uns, gleich einem Lichtstrahl der Sonne, als etwas Wundervolles und in sich Vollkommenes.

Sobald wir es schaffen vom ‚Ich‘ zum ‚Wir‘ zu kommen, uns von der Anhaftung an unser kleines und begrenztes ‚Ich‘ zu befreien, befreien wir uns auch von der Idee des Mangels, des Darstellen- oder Erreichen-Müssen.

Es fallen von uns so viel Anstrengung, Stress, Enttäuschung, Unzufriedenheit und Leid ab, wenn wir nicht mehr versuchen, ‚besonders‘ zu sein, und stattdessen erkennen, dass wir alle besonders und deswegen gleichzeitig auch wieder alle ganz normal sind.

Ebenso löst sich die Idee von Einsamkeit auf und es entstehen stattdessen eine innere Ruhe, Frieden und Liebe durch eine tiefe Verbundenheit mit dem Sein an sich.

Wir werden frei von selbst erschaffenen Begrenzungen und können einfach sein und genießen, was wir sind:
wundervolles und leuchtendes Bewusstsein in Form einer individuellen Seele.



Auflösen der Idee von „Ich“

Je tiefer wir in uns ruhen und mit uns verbunden sind, desto mehr wird uns die Relativität des ‚Ichs‘ bewusst.

Die Grenze zwischen dem inneren und äußeren Raum löst sich auf und wir erfahren einfach Raum und Sein.

Die Idee und Erfahrung von einem ‚Ich‘, insbesondere als Definition von Körper und Geist, und all dem, was ‚Nicht-Ich‘ zu sein scheint, wird transzendiert und wir verbleiben als jemand, der das erfährt.

Wenn wir durch direkte Erfahrung erkennen und verstehen, dass wir mehr sind als dieser Körper und Geist, dann stellt sich die Frage: Was ist „ich“?

Das Subjekt ist das, was erfährt. Alles, was das Subjekt erfährt sind wiederum Objekte. Das heißt, alles, was wir betrachten können, kann nicht ‚ich‘ sein.

Außerdem sollten wir auch die Kontrolle haben über alles was wir als ‚ich‘ bezeichnen.

Den Körper und unseren Geist können wir jedoch betrachten und beides unterliegt auch nicht unserer Kontrolle.

Der Körper besteht aus unzähligen sich ständig verändernden, eingehenden und neu entstehenden Zellen. Er wird bewohnt und geführt von unfassbar vielen verschiedenen Bakterienstämmen. Er ist eigentlich ihre Welt und ohne sie würde er nicht funktionieren. Ähnlich, wie wir Menschen auf der Welt leben, sie bewirtschaften, aber auch ruinieren können. Nur, dass die Welt auch ohne uns Menschen nicht nur überleben, sondern sogar besser leben könnte. Emotionen sind chemische Prozesse. Wie einzelne Emotionen durch dementsprechende chemische Cocktails ‚kreiert‘ werden, wird in Zellen gespeichert und bei der Zellteilung weitergegeben. Die Gedanken sind wiederum elektrische Impulse auf der Großhirnrinde. Das Gehirn läuft dabei am liebsten auf Autopilot, wo einfach eingespeicherte Programme abgerufen werden, da dies am wenigsten Energie verbraucht. Das gesamte System ist auch lediglich auf Überleben ausgerichtet. Die Zielvorgabe ‚Glücklichsein‘ oder was wir uns auch immer wünschen, ist für unser System nicht entscheidungsrelevant.

Alles im Körper funktioniert ohne ‚unser‘ direktes Zutun und wenn zum Beispiel die Zellteilung nicht richtig funktioniert oder die Bakterien nicht ihre Aufgabe erfüllen, dann können wir auch kaum was oder gar nichts machen und der Körper wird krank, vielleicht stirbt er sogar.

Die Gedanken und Emotionen ebenso wie gesamte Reaktionsketten von Emotionen, Gedanken und Körperreaktionen geschehen, ohne dass wir groß darauf eingreifen können. Wie oft würden wir gerne anders fühlen, denken und handeln, schaffen es aber nicht?

Wir können zwar mit der Zeit den Körper und Geist in gewissem Rahmen modulieren, es ist aber eher wie Menschen, die ein Stück Land bewirtschaften und im Rahmen ihrer Möglichkeiten Impulse setzen. Das kann viel bewirken, muss es aber nicht. Wie kommen wir da auf die Idee, dies ‚ich‘ zu nennen? Wo oder was daran ist ‚ich‘?

Der Körper und Geist erscheinen vielmehr wie ein Universum, in dem Hunderte von Millionen verschiedener Bakterien leben.

Natürlich gibt es eine Verbindung unseres Selbst mit diesem Körper und Geist.

Es ist aber eher, als ob wir in diesem Körper und Geist leben, er zurzeit unser Zuhause ist.

Wir würden ja zum Beispiel auch nicht sagen: Ich bin Berlin, sondern: Ich lebe in Berlin. Janaka sagte in etwa: „Wir sollten den Körper pflegen, denn er ist der Tempel unseres Erwachens.“ Und in einem Brief der Korinther heißt es unter anderem: „Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?“

Morgenstern hat wiederum gesagt: „Der Körper ist die Übersetzung der Seele ins Sichtbare.“

Das Bewusstsein, das Göttliche, das Absolute oder welchen Namen wir dem auch geben möchten, schenkt uns Leben. In dem Augenblick, bei der Entstehung von uns, entsteht die Idee einer individuellen Seele, die in Verbindung mit dem Geist dann unser scheinbares Ego kreiert.

Wir verwechseln nun oft diese Reflexion unserer Seele oder des Selbst in Form des Körpers und Geistes mit uns selbst und nennen es ‚Ich‘ mit all den begrenzenden Faktoren, dem scheinbaren Mangel und dem damit einhergehenden Leid, das mit der Trennung unserer ichbezogenen Identifikation entsteht.

Diese Trennung und Ichbezogenheit entstehen im Geist. Es ist wichtig zu erkennen und danach zu handeln, dass wir so viel mehr sind als dieses kleine scheinbare ‚Ich‘.

Um handlungsfähig in dieser Welt zu sein, benötigen wir natürlich trotzdem eine Form von Abgrenzung und Identifikation. Es ist jedoch wichtig, dass wir uns bewusst sind, dass diese Form, in der wir gerade tätig sind und die Welt erfahren, nur einen Teilaspekt von uns oder dem Selbst ausdrückt. Es ist, wie wenn wir träumen oder in einem Film mitspielen. Solange wir uns dessen bewusst sind, dann können wir unsere Rolle mit Leben füllen, ohne in ihr verloren zu gehen. Es gibt auch nicht den Bedarf, anders zu sein oder eine bessere Rolle in der Telenovela des Lebens zu bekommen, denn unsere Vollkommenheit ist unabhängig von der Rolle, die wir haben.

Sobald wir jedoch vergessen, dass wir eine Rolle eingenommen haben und uns mit ihr identifizieren, beginnt das Leid, weil wir gerne woanders auf der Bühne stehen würden oder vielleicht wertvollere Aufgaben hätten.

In dem Wissen, dass diese scheinbare Person ‚ich‘ nur die Basis ist, um unsere Aufgaben, unser Svadharma, in diesem Leben umzusetzen, können wir das Sein allerdings genießen.

Ab einem gewissen Erkenntnisgrad genießen wir das Sein sogar viel freier, reiner, unabhängiger, anhaltender und unbegrenzter.

Denn was wir dann genießen, ist nicht das, wie wir zu sein scheinen oder wie wir gerne wären, sondern wir erfahren uns als das, was wir wirklich sind, frei und unabhängig von äußeren Objekten, unserer Umgebung oder unseren Aufgaben: unbegrenztes Bewusstsein, das wir in einer Ausdrucksform von Frieden, Liebe, Freude und Glücklichsein erleben können.

Was ist wahr? - Die Relativität des Seins

Bei der Auseinandersetzung mit der Wahrheit ist es wichtig, sich bewusst zu machen, von wo aus wir etwas betrachten.

Auf der Ebene der absoluten Existenz, Realität oder Wahrheit gibt es nur das, was frei ist von Abhängigkeit und Veränderung, was immer wahr ist und immer wahr sein wird. Bis auf das reine Bewusstsein unterliegt jedoch alles in dieser Welt dem Wandel und es gab auch Zeiten beziehungsweise es wird Zeiten geben, wo alles in dieser Welt nicht existieren wird.

Auf einer relativen Ebene ist die Trennung von einem Lebewesen und einem anderen ebenso wie die Objekte, die uns umgeben, als eine Form von Wahrheit erfahrbar. Denn wenn wir gegen eine Wand springen, dann tut das weh und der Schmerz ist sehr real, auch wenn auf einer absoluten Ebene weder die Wand noch wir existieren.

Wären wir allerdings kein Mensch, sondern ein Boson oder ein anderes Kleinstteilchen, dann würden wir einfach durch diese Wand ebenso wie den Menschen hindurchfliegen und sie wären für uns nicht existent.

Die Relativität der Realität wird auch deutlich, wenn wir unsere Wahrnehmungen betrachten. Wir Lebewesen erfahren ein und dieselbe Situation unterschiedlich und selbst ein und dasselbe Lebewesen wird dieselbe Situation mal auf die eine und mal auf eine andere Art erfahren. Wie kann aber etwas real sein, wenn andere es anders wahrnehmen?

Wir erfahren uns und die Welt durch unseren Geist.

Wie wir denken und fühlen, so erleben wir das Leben.

Wir kreieren letztlich uns und unser Leben.

Dies geschieht meist unbewusst durch unsere Programmierungen, die aus Vorerfahrungen entstanden sind.

Das ändert aber nichts daran, dass wir durch die Art unserer Gedanken, unserer inneren Einstellung und Grundschwung, aus der wir heraus alles erleben, sowie die daraus entstehenden oder von uns geschaffenen Emotionen uns selbst und unsere eigene Form von bedingter Realität schaffen.

Im Buddhismus wird unter anderem von der Leerheit der Objekte gesprochen und dass wir erst über unsere Bewertung und Wahrnehmung ihnen einen Erfahrungswert wie angenehm, unangenehm, schlecht oder gut geben.

Ebenso ändert sich die Definition oder die Beschreibung des Objektes je nach der Situation und unserem Zustand, in dem wir es erfahren, obwohl das Objekt sich nicht verändert hat.

In der Quantenphysik wird davon ausgegangen, dass es keine individuelle und von allem anderen losgelöste Aktion gibt. Alles ist miteinander verbunden und interagiert miteinander als ein Teil eines Ganzen.

Es gibt in der Quantenphysik dazu auch die Idee eines energetischen Feldes, aus dem durch Verdichtung von Energie die einzelnen Objekte entstehen.

Ebenso wird in der Quantenphysik davon ausgegangen, dass es eine kosmische Intelligenz oder etwas Vergleichbares und bisher nicht näher zu Definierendes gibt, da bestimmte Vorgänge physikalisch nicht anders erklärbar sind.

Dies deckt sich mit der Ansicht verschiedener yogischer Philosophien oder Lebensphilosophien auf anderen Kontinenten dieser Erde:

Wir sind nicht einzelne kleine individuelle Lebewesen, sondern Teil eines kosmischen Bewusstseins.

Als einzelne Welle definieren wir uns über die Wellen vor oder hinter uns, fühlen uns dementsprechend besser oder schlechter und irgendwann kommt früher oder später die Angst, auf dem Strand aufzuschlagen oder im Nirgendwo zugrunde zu gehen. Dabei vergessen wir, dass wir ein Teil des Ozeans sind, waren und immer sein werden. Wir entstehen aus ihm, wir sind verbunden mit ihm, werden genährt von ihm und werden wieder in ihm aufgehen.

Es gibt die Beispiele, dass wir Objekten aus Gold verschiedene Namen wie Brosche, Ring oder Kette geben und sie voneinander getrennt betrachten. Dabei vergessen wir aber, dass sie in der Essenz doch nichts anderes als Gold sind.

Dasselbe Bild haben wir mit Tellern, Tassen, Schalen oder Vasen aus Ton.

Es gibt auch das Gleichnis eines Flusses, der heim zum Ozean fließt, oder wie es in der Shiva Samhita geschrieben steht, dass wir scheinbar getrennt sind und doch einem Salzkorn gleich beizeiten wieder eins mit dem Ozean werden.

Schriften weisen darauf hin, dass es sich nur um Begriffe und Konzepte handelt, um etwas Unbegreifliches begreifbar zu machen.

Eine Schülerin hat uns mal einen wundervollen Vers aus der westafrikanischen Yoruba-Tradition mitgebracht:

Feiere den Moment, in dem der Fluss den Ozean trifft und die Seele mit dem Selbst vereint wird.

Wenn wir noch einen Schritt weitergehen, dann sind letztlich alle Begriffe, die wir nutzen nur relativ und nicht wirklich existent. Wir benutzen sie jedoch, um etwas Unbegreifliches begreifbar zu machen, insbesondere für unseren kleinen begrenzten Geist.

Auf der reinsten Ebene sind wir manifestiertes Bewusstsein.

Vergleichbar mit der Illusion eines blauen Himmels oder der strahlenden Spiegelung des Sonnenlichts. Nicht wirklich real, aber doch wunderschön und genussvoll erfahrbar.

Wie ist dieses reine Sein?

In der Essenz sind wir reines Sein, bewusstes Sein, Bewusstsein. Wie wir dies erfahren, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, aber kann sich auch bei derselben Person mal auf die eine und mal auf eine andere Art ausdrücken.

Es gibt die verschiedensten Begriffe für diese Erfahrungen von Einheit und Sein. Zum einen können sie sich von Lebensphilosophie zu Lebensphilosophie unterscheiden, da sie über einen unterschiedlichen Aspekt beschrieben werden. Zum anderen kann es aber auch innerhalb einer Lebensphilosophie verschiedene Begriffe geben, um die unterschiedliche Intensität oder Reinheit der Erfahrung verständlich zu machen.

Die Intensität der Erfahrung des Seins hängt dabei wiederum vom Grad ihrer Direktheit und Klarheit ab.

Die sogenannte Erleuchtung gibt es, vereinfacht gesagt, in verschiedenen Graden, so wie eine Lampe unterschiedlich hell leuchten kann.

In Kampfkünsten kann es zum Beispiel sein, dass Prüfungen abgelegt werden und die beteiligten Personen, je nach Stil, farbige Gürtel oder andere Abzeichen bekommen, an denen zu erkennen ist, wie weit sie auf dem Weg sind. So kann der schwarze Gürtel eine Auszeichnung für einen Meister oder eine Meisterin sein und ist ein Ausdruck von Erfahrung, Kompetenz und Verwirklichung, die für andere schwer erreichbar sind. Für diese sind das einfach Meister*innen. Auf der Ebene der Meisterschaft gibt es jedoch noch mal graduelle Stufen und die Entwicklung ist nicht vorbei, wenn der ‚erste‘ schwarze Gürtel oder Vergleichbares erreicht wurde.

Ähnlich können wir uns das mit der Erfahrung unseres Selbst und des reinen Seins oder des Bewusstseins vorstellen.

In den Schriften wird allein im Bereich des Zustandes der Erleuchtung von bis zu sieben unterschiedlichen Entwicklungsebenen des Bewusstseins geschrieben. Vereinfacht können wir sie jedoch auf zwei reduzieren. Dabei gibt es fließende Übergänge und da

alle diese Zustände überbewusste Zustände sind, stellen sie lediglich einen Versuch dar, etwas, das unseren begrenzten Geist bei Weitem überfordert, für ihn begreifbar und nachvollziehbar zu machen.

In der einfachen und für uns vollkommen ausreichenden Version gibt es einmal die Erfahrung, dass das Subjekt der Meditation oder die meditierende Person mit dem Objekt der Meditation verschmilzt. Es gibt also noch jemanden, der*die mit etwas verschmelzen kann. Die Erfahrung ist in gewisser Weise noch personalisiert, das heißt, dass wir wahrnehmen, dass wir dies erfahren, vielleicht ähnlich einer an einem Erlebnis beteiligten Person.

Der Geist geht tendenziell während einer Meditation vom Zustand der aktiven Ausrichtung auf etwas, Dharana genannt, in den Zustand von Dhyanam, den Zustand der Meditation, über. In diesem betrachten wir nicht mehr aktiv das Meditationsobjekt, sondern das Objekt, die Wahrnehmung des Objektes und die wahrnehmende Person sind in einer Form von kontinuierlicher Verbindung. Unser Geist driftet nicht mehr weg, sondern erfährt einfach nur die Wahrnehmung des Objektes.

In der noch personalisierten Form von Erleuchtung verschmelzen diese drei Aspekte zu einem. Es gibt eine Einheitserfahrung. Aber es gibt eben auch noch jemanden, der oder die dies erfährt.

Diese Einheitserlebnisse können grob in zwei Kategorien unterteilt werden. Zum einen sind das Erfahrungen von Objekten oder Ähnlichem innerhalb des relativen physischen Universums von Raum und Zeit und zum anderen das abstrakte Erleben von Sein unabhängig von Raum und Zeit.

So kann es sein, dass wir auf dieser Ebene als Einheitserfahrung zum Beispiel auf genussvolle Art Farben und Formen sehen oder einfaches, freies und wundervolles Sein erleben.

All diese Erlebnisse gehen mit einer tiefen Verbundenheit einher, in der es nichts anderes gibt als die Einheit mit dem, was gerade erfahren wird.

Bereits bei einer sanften Berühring mit unserem Selbst verstehen wir jedoch, dass all die Freude, die uns Objekte schenken, nichts anderes ist als eine matte Spiegelung der reinen und unbegrenzten Freude, die wir in uns selbst sind.

Wir verstehen darüber hinaus, dass diese objektbezogene Freude auch nichts anderes ist als ein Sonnenstrahl unseres Selbst, der durch die Wolkendecke unserer Wünsche und Ängste für einen Moment hindurchgekommen ist und sich in dem jeweiligen Objekt spiegelt.

Denn diese Erfahrungen sind tendenziell begleitet und erfüllt von Leichtigkeit und Lichtheit. Ihnen kann auch eine tiefe Dankbarkeit vorausgehen oder sie können von ihr durchzogen sein.

Sie werden genussvoll erfahren mit Zuständen von Freiheit, Frieden, Freude, Liebe und Glückseligkeit, die in der Intensität bei Weitem alles übersteigen, was uns Objekte in der hiesigen Welt schenken können.

Diese wonnevollen Zustände können auch noch in die nächste Intensität der Einheit oder der Entwicklung des Bewusstseins mit hineinschwingen, wenn das ‚Ich‘ mit der damit verbundenen personalisierten Erfahrung immer geringer wird und wir stattdessen von einer unbegrenzten Erfahrung der Einheit und des Seins erfüllt werden.

Aufgrund der fließenden Übergänge kann es auch sein, dass wir bereits während der personalisierten Einheitserfahrung einen Zustand reinen Seins erleben, der eher ein Ausdruck der nächsten Entwicklungsstufe des Bewusstseins und der höchsten Verwirklichung ist.

Die Erfahrung, wenn unsere ‚Ichheit‘ durch eine ungeteilte und nonduale ‚Wirheit‘ ersetzt wurde, ist ein Zustand, der alles enthält, Leere und Fülle, alles und nichts, einen Frieden und eine Vollkommenheit, in der es nichts zu tun oder zu verändern gibt.

Sobald wir wirklich ganz und ausschließlich in dem Moment und der jeweiligen Erfahrung aufgehen, kommt es zu einer vollkommenen Verschmelzung bis hin zur Auflösung der Ich-Idee, und wir sind eins mit dem, was wir gerade erfahren.

Es gibt kein Subjekt mehr, das dies erfährt, sondern wir sind das Erfahrene.

Dort ist das Bewusstsein vollkommen befreit von begrenzenden und trennenden Konditionierungen, sodass aus der personalisierten eine nonduale Erfahrung geworden ist.

Wir sind dann eine Farbe oder eine Form; vielleicht sind wir dann auch der Raum und alles, was in dem Raum, einschließlich möglicher Lebewesen, enthalten ist.

In diesem Moment gibt es dann auch nur diese eine Form des Seins und nichts anderes. Es ist ein nondualer Zustand des Seins, wo es nur das Eine gibt und kein Zweites.

In der allerhöchsten Ebene ist dann nur noch das Erleben des reinen Seins des Bewusstseins vorhanden.

Um dies verständlicher zu machen, können wir uns uns selbst dabei wie ein Salzkorn im Ozean vorstellen. Auf der noch personalisierten Ebene der Erfahrung sind wir in einer Verschmelzung mit dem Ozean, sind durchdrungen vom Ozean, aber es ist auch noch eine Form von Salzkorn da, welches die Verbindung mit dem Ozean erfährt. Es fühlt sich wundervoll an, verbunden und eins mit allem zu sein.

Auf der höchsten Ebene gibt es dann kein Salzkorn mehr, es hat sich vollkommen im Ozean aufgelöst und das Einzige, was es noch gibt, ist der Ozean.

Es gibt dabei auch die Sichtweise, dass erst in diesem höchsten Stadium von Erleuchtung gesprochen werden kann.

Der Klang OM besteht aus drei Buchstaben sowie als Symbol aus drei zusammenhängenden Bögen, die unter anderem die drei Bewusstseinszustände von Wachsein, Traum und Tiefschlaf darstellen. Fast wichtiger ist jedoch, dass es beim Symbol, getrennt durch einen weiteren kleinen Bogen, einen Punkt gibt, so, wie es beim Klang nach dem OM die Stille gibt.



Dieser Punkt und diese Stille sind das, worum es geht und was wir eigentlich sind. Es ist der vierte Zustand, jenseits der Bewusstseinszustände unseres begrenzten und temporären Geistes, jenseits von Zeit und Raum. Es symbolisiert unser reines Sein, frei von allem Begrenzenden oder Beschreibenden, das unvergängliche Bewusstsein unseres Selbst, die Essenz von allem.

Wie bereits erwähnt, gibt es dort keine Erfahrung mehr von einem ‚Ich‘. Daher hört spätestens in diesen höchsten Erfahrungen auch der Wunsch oder das Bedürfnis nach wundervollen Erlebnissen auf. Wir benötigen sie nicht mehr, da wir eins mit allem und in uns vollkommen sind.

Wir haben die Erfahrungen von unbeschreiblicher Wonne und Glückseligkeit transzendent und sind vollkommener Frieden.

Es gibt keinen Fluss, keine Welle, kein Salzkorn mehr, es gibt nur noch den Ozean des Seins.

Hier sind Sein und Nichtsein, alles und nichts, Leere und Fülle im selben Moment. Wir sind weit jenseits der beschreibbaren Erfahrungen.

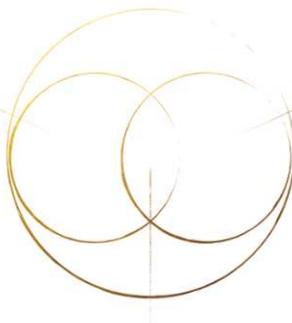
Wir sind reines Bewusstsein.



Die materielle und die spirituelle Welt

In der materiellen Welt lebst du
- nach außen orientiert -
im Hamsterrad der Wünsche und Angste -
in Identifikation mit äußeren Objekten -
unzufrieden bis leidend, da das Glück -
im vergänglichen Außen gesucht wird
aktiv in der Welt -

In der spirituellen Welt bist du
- nach innen ausgerichtet
- in innerer Freiheit und Freude
- in Identifikation mit deinem wahren Selbst
- in der unvergänglichen Fülle deines Selbst
in Form von Frieden, Liebe, Glück und Wonne
- inaktiv in der Welt



Gelassen, glücklich und in Frieden wird das Leben
genussvoll im Hier und Jetzt Erfahren.

SVAPURNA

Epilog

Wir können uns unser hiesiges Sein wie zwei Parallelwelten vorstellen, einer grobstoffliche und eine subtile oder wie in der Mengenlehre der Mathematik mit zwei nebeneinanderliegenden Kreisen, die sich an der zur Mitte hin ausgerichteten Rundung überschneiden und somit eine Schnittmenge, eine Verbindung haben.

Die grobstoffliche Welt oder der eine Kreis symbolisiert die materielle Welt, in der es unseren Körper und unseren Geist gibt, in der wir unsere aktuellen Erfahrungen erleben.

Der andere Kreis oder die subtile Welt symbolisiert das Selbst oder das reine Bewusstsein einschließlich der Erfahrungen, die wir in einer intensiven Verbindung mit uns selbst erleben können.

Sobald wir zu extrem mit einer der Welten oder einem der Kreise verbunden sind, ist die andere Welt für uns nicht mehr erfahrbar.

Wenn wir uns zu sehr mit der materiellen Welt, unserem Körper und Geist identifizieren, haben wir keine Verbindung zur subtilen Welt des Bewusstseins.

Das kann so weit gehen, dass wir sogar die Existenz einer subtilen Welt oder einer Seele negieren.

Zumindest jedoch können wir nicht die Weltenseele erfahren, sondern höchstens unsere individuelle Seele. Dies bedeutet aber auch, dass wir weder intensive noch andauernde Zustände der Einheit, des Friedens, der Freude, der Liebe und des Glücklichseins erfahren. Diese Zustände werden höchstens in einer Form abgeschwächt, temporär und abhängig von Objekten oder Situationen sein.

Ist die Verbindung zum Selbst jedoch zu intensiv, dann ist die materielle Welt für uns nicht mehr existent, denn das Selbst ist nicht selbst handelnd, sondern nur erfahrend.

In den jeweiligen Extremformen sind die beiden Welten oder Kreise nicht miteinander kompatibel. Es ist, als ob wir vollkommen unterschiedliche und inkompatible Sprachen sprechen oder eben in unterschiedlichen Welten leben.

Wir werden oft mit der Geburt, den ersten Erfahrungen und durch unsere Sozialisation von der subtilen Welt getrennt und dürfen sie für uns wiederfinden beziehungsweise unseren Weg zurück nach Hause zu unserem Selbst zurückfinden.

Wenn wir einen stärkeren Zugang zur subtilen Welt, dem anderen Kreis oder der Einheit in allem haben, kann es wiederum schwer sein, sich in den Gesellschaften, die sich primär über die grobstoffliche Welt definieren, zu bewegen und mit ihnen klarzukommen.

Wir fühlen uns mitunter wie Außerirdische, eben aus einer anderen Welt kommend. Unser Raumschiff ist hier abgestürzt und wir dürfen versuchen, irgendwie eine Form der Kommunikation und des Zusammenlebens mit unserer Umgebung zu finden.

Am besten leben wir, verallgemeinert gesprochen, den Weg der Mitte. Wir leben möglichst in dem Bereich, wo die beiden Kreise sich überschneiden.

Ganz auf die eine Welt ausgerichtet, wird unser Leben tendenziell materiell, unerfüllt und vergänglich sein.

Verweilen wir ganz in der anderen Welt, sind wir in der hiesigen grobstofflichen Welt wiederum nicht handlungs- und überlebensfähig.

Verbinden wir jedoch beide Welten oder halten uns in der Schnittmenge der beiden Kreise auf, dann können wir das Geschenk des Lebens in dieser Welt erfahren und genießen.

Wir können unser eigenes inneres Licht, reflektiert in all den schönen Erfahrungen, die dieses Leben uns ermöglicht, aus einer Freiheit heraus erleben und genussvoll erfahren.

Denn durch die Verbindung mit unserem höheren Selbst kosten wir von unserer eigenen Fülle, Unbegrenztheit und Vollkommenheit, die wir durch die Verbindung mit der Welt über den individuellen Aspekt in uns erfahren können.

Darüber hinaus geben uns die Verbindung und die damit einhergehende Reinheit unseres Geistes die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen und über die in uns wohnenden Kräfte sowie die Art unseres Wahrnehmens uns selbst und unser Leben zu verändern, sodass wir mehr und mehr zu dem werden, was wir eigentlich immer waren.

Durch die grobstoffliche Welt haben wir die Möglichkeit, dass wir unser wahres Selbst erfahren können.

Erst ganz zum Ende des Weges lösen wir uns mehr und mehr aus der grobstofflichen und materiellen Welt beziehungsweise dem einen Kreis und intensivieren die Verbindung mit dem anderen Kreis sowie der subtilen Welt des Bewusstseins, aus dem wir entstanden sind.

Das ist dann ein ganz natürlicher Prozess, so, wie das Wasser über den individuellen Fluss des Lebens zurück in den Ozean fließt.

Bis dahin können wir über die Verbindung der beiden Welten oder Kreise unsere Aufgaben erledigen, wie die auch immer aussehen mögen, und dabei das Sein möglichst genussvoll erfahren.

Mit uns selbst und damit mit dem Leben wie dem Bewusstsein verbunden, wird unsere innere Sonne, unsere Fülle, Freude und Liebe durch uns hindurchscheinen, ähnlich dem Sonnenlicht, das alles erhellt und wärmt, auf das es scheint.

Wir werden erfüllt und glücklich sein.

Wir werden eine wundervolle Form unseres Selbst sein.

„Wenn der Glanz von tausend Sonnen mit einem Mal (gleichzeitig) am Himmel erstrahlte, käme das dem Glanz dieses mächtigen Wesens (dieser großen Seele) gleich.“
(Bhagavad Gita – Kapitel XI, Vers 12)



Über den Autor



Gero N. Harms ist Meditationslehrer und Yoga-Acharya, Ausbilder von Lehrer*innen und Autor.

Er hat jahrelange Erfahrung im Unterrichten, Ausbilden und Begleiten von Menschen. Er beschäftigt sich seit sehr langer Zeit mit den Ursachen von Leid und Glück, dem Entstehen von Stress und Leid, ebenso wie mit den Wegen, die uns von den uns leiden lassenden Ursachen befreien.

Dabei hat er einen sehr offenen, liebevollen und pragmatischen Zugang entwickelt, damit alle die Möglichkeit haben können, ein glückliches und erfülltes Leben zu leben.

Dies vermittelt er in verschiedenen Vorträgen, Workshops, Onlinekursen und Publikationen in einem angenehmen und leichten Stil, um dich so wieder in die eigene Kraft und Ruhe ebenso wie in die uns natürlich innenwohnende Freude und unseren natürlichen inneren Frieden zu führen.

Weitere Angebote und Publikationen

Weitere Publikationen, Onlinekurse, Informationen und auch Termine für mögliche Workshops sind auf folgender seiner Webseiten zu finden:

www.Svapurna.de

Wenn diese Texte dir hilfreich waren und/oder sind, dann kannst du, wenn du magst, gern unsere Arbeit wie die Veröffentlichung dieser und weiterer Publikationen mit einer Spende unterstützen:

[*Link zur Spendenseite*](#)

Bereits veröffentlicht oder in Vorbereitung sind unter anderem folgende Publikationen:

- Kurze Texte zur Inspiration II - Auf dem Weg
- Das Geschenk der Meditation
- Auf angenehme Art aus dem Stress
- Zusammenfassung und Interpretation der wichtigsten Hatha-Yoga-Schriften
- Zusammenfassung und Interpretation der einführenden Schriften in das Vedanta
- Meditation als Weg

Außerdem bieten wir kompakte Audio- und Emailkurse über jeweils vier Folgen an:

- Das Geschenk der Meditation
- Auf angenehme Art aus dem Stress
- Mehr Achtsamkeit und Genuss am Sein

