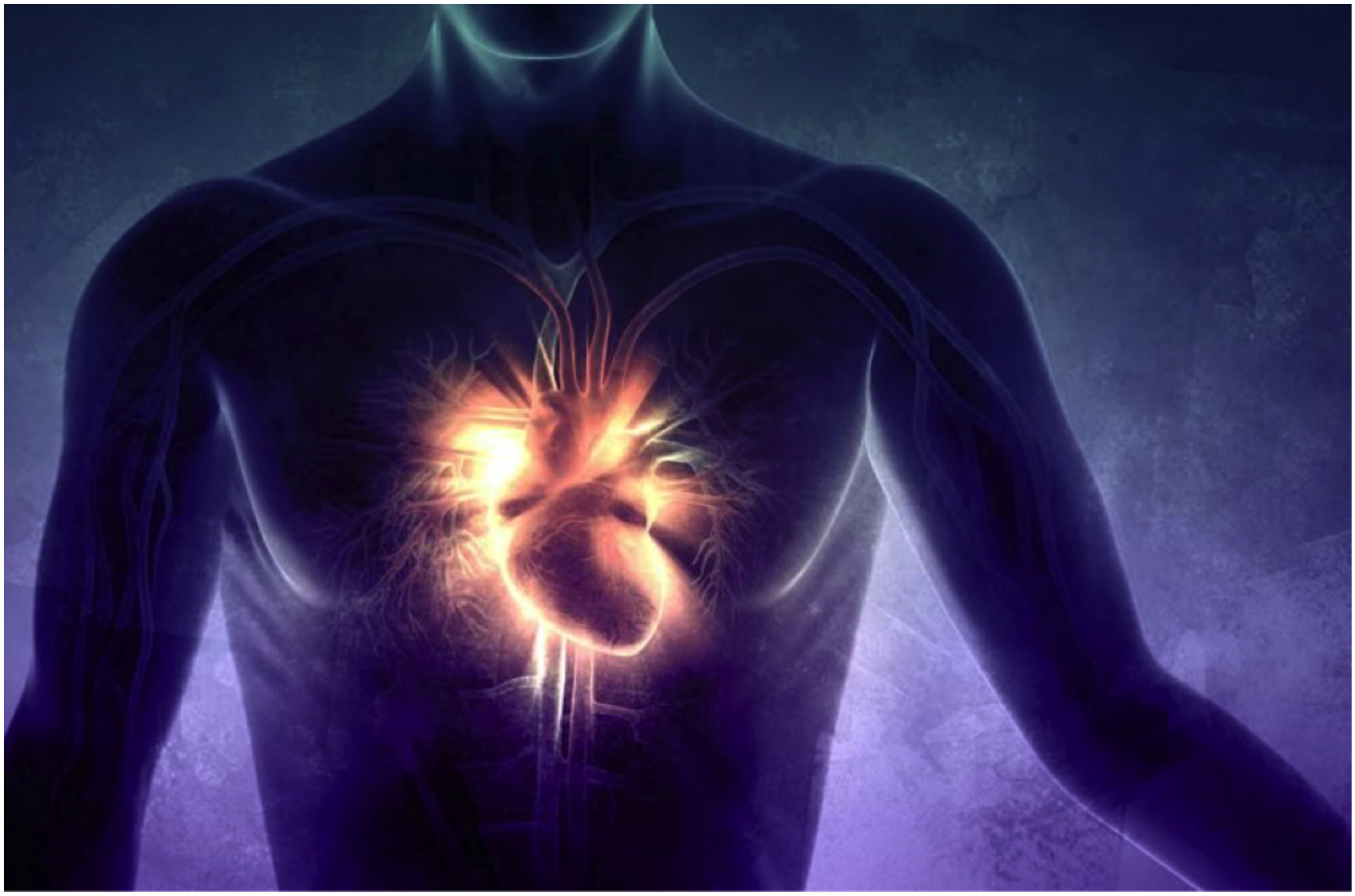
Wir müssen aufhören, den Verstand zu dämonisieren – Was es eigentlich bedeutet, aus dem Herzen zu leben

Von Joe Martino auf Collective-Evolution; übersetzt von Taygeta

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten!

Was heisst es, aus seinem Herzen zu leben? Welches ist die Rolle des Verstandes in unserer Erfahrung? In meinem 10-jährigen Studium und Üben aus dem Herzen zu leben, habe ich einen aufkommenden Trend entdeckt: Die spirituelle Gemeinschaft hat aus dem Verstand einen Dämon gemacht.

Es besteht kein Zweifel daran, dass der Verstand die Quelle von Leiden ist – mit all den unaufhörlichen Gedanken und Sorgen, den endlosen Ego-Geschichten, den mentalen Tricks, die wir oft spielen – aber das bedeutet nicht, dass der Verstand als solches das Problem ist, und das bedeutet auch nicht, dass wir vermeiden sollten, den Verstand zu gebrauchen.



Es scheint derzeit, dass jegliche Form von Gedanken, Ideen, Planung, Logik und so weiter in die Kategorie “nicht im Fluss sein” oder “im Verstand sein” eingeteilt wird, und das ist einfach ein Missverständnis. Ich habe gesehen, dass es Leute gibt, die ihren Verstand wie die Pest versuchen zu vermeiden, dass sie vermeiden zu denken, vermeiden etwas mental zu verarbeiten, nur weil der Verstand “böse ist ” – oder andere solche Missverständnisse. Also, lasst uns eintauchen in die Betrachtung, wie der Verstand funktioniert, damit wir seine wahre Rolle besser verstehen können.

Wie unser Verstand in unserer Erfahrung arbeitet

Du bist eine Seele, die eine körperliche Erfahrung auf diesem Planeten lebt. Deine Seele betritt ein Fahrzeug namens Körper, der dir erlaubt, eine körperliche Erfahrung auf der Erde zu haben. Dein Körper besteht aus einer Reihe von wesentlichen Teilen, einschliesslich deines Gehirns, das wiederum aus vielen Komponenten besteht, die letztlich dazu dienen, diese Realität, die nicht nur einfach eine energetische Suppe ist, etwas zu entschlüsseln. Er erlaubt uns auch, wichtige Aspekte der menschlichen Erfahrung zu verarbeiten, indem wir Dinge wie Logik und Berechnung verwenden, damit wir verstehen können, wie man geht, läuft, springt, kommuniziert, baut, kreiert und so weiter. Dein Bewusstsein benutzt deinen Verstand als Werkzeug im Verlaufe der menschlichen Erfahrung.

Zum Beispiel, wenn du Informationen von deinem höheren Selbst erhältst, durch dein Herz und zu einem körperlichen Erleben, dann verarbeitet der Verstand diese Informationen und lernt, wie man sie in dieser Erfahrung verwendet. Die Verbindung zwischen Herz und Gehirn ist wissenschaftlich bewiesen, und das Herz sendet tatsächlich Signale an das Gehirn, um zu kommunizieren. Der Verstand ist ein Schlüsselfaktor für die gesamte Beziehung zwischen Kopf, Körper und Geist. Man kann in der menschlichen Erfahrung nicht funktionieren ohne den Verstand.

Wo wir unausgeglichen werden

Jetzt wissen wir also, dass der Verstand eigentlich dazu da ist, zu unseren Gunsten zu arbeitet, damit wir jene Erfahrungen machen können, die wir brauchen. Aber es muss auch erwähnt werden, dass wir in gewisser Weise ein bisschen ‚vom Kurs abgekommen' sind.

Der Verstand ist vielschichtig und enthält unter anderem ein mächtiges Programm namens Ego. Das Ego kann im Wesentlichen in zwei Schichten zerlegt werden: das **obere Ego** und das **unteres Ego.** Das obere Ego hat das grundlegende Verständnis, dass wir, so wie wir uns erfahren, getrennt sind von anderen, und dass wir eine individuelle Identität spielen zum Zweck der Evolution. Das untere Ego hat ein heftigeres und verstärktes Trennungsempfinden, eine starke Anhaftung an die eigene Identität, hat Angst und denkt sich unaufhörlich Geschichten aus. Das untere Ego hat uns gedient, indem es uns zeigte, wie es sich anfühlt, von unserem wahren Selbst und von anderen getrennt zu sein, unfähig, harmonisch mit der Erde, den Tieren usw. zu leben. Es war ein Werkzeug in vielerlei Hinsicht, aber unsere Herausforderung ist es heute, die Macht zu überwinden, die das Ego ausgeübt hat und zu lernen, unser wahres Selbst zu finden, das sich darüber befindent.

Warum geschieht dies jetzt? Das Leben auf dem Fahrersitz hat uns das bereits gelehrt, was wir lernen mussten, aber seit einiger Zeit widerstehen wir der Veränderung, die uns präsentiert wird. Es ist jetzt Zeit, voran zu kommen. Und dies ist auch der Grund, weshalb diesem Thema immer mehr Interesse entgegengebracht wird. Die Menschen erforschen die Meditation, die Spiritualität, das Ego, und vieles weitere mehr, als Widerspiegelung einer kollektiven Evolution.

Um diese Veränderung zu schaffen, die uns weg führt von unserem Ego, das sich im Fahrersitz befindet, und weg von der Überbetonung des Verstandes, um wieder aus unserem Herzen zu leben und das Ego und den Verstand einfach nur als Werkzeuge zu gebrauchen, müssen wir uns darauf konzentrieren, mehr Selbstwahrnehmung zu schaffen. Wir müssen auf unsere Gedanken achten und sie einfach beobachten. Wenn wir sie beobachten, fangen wir an zu sehen, dass sie, obwohl sie Teil unserer Erfahrung sind, doch von uns getrennt sind. Im Laufe der Zeit lernen wir, diese Gedanken zu beruhigen, indem wir ihnen nicht so viel Aufmerksamkeit oder Gewicht schenken und indem wir Werkzeuge wie die Meditation benutzen.

Das ist eine Reise. Es braucht Übung, es ist nicht etwas, das über Nacht geschieht. Es ist wie der Aufbau eines Muskels, es braucht seine Zeit. Es gibt einfache Übungen dazu; hier sind einige Tipps, um den Geist zu beruhigen.

Wie man aus dem Herzen lebt und wie es sich zeigt

Wenn du anfängst, dich weniger mit dem Ego und den unaufhörlichen Verstandes-Gedanken zu identifizieren, fängst du an, mehr zu fühlen. Das bedeutet nicht, dass du mehr Emotionen hast; es bedeutet, dass du tiefere Gefühle in deinem Herzen empfindest. Manche nennen dies der Intuition folgen oder auf das Bauchgefühl zu achten. Es geht darum, die Subtilität jedes

Augenblicks zu erkennen, acht zu geben auf die Energie und die Natur dessen, was in der Gegenwart existiert.

Wie zeigt sich dies? Bist du andauernd “abgehoben” (die Welt in einem tranceähnlichen Gefühlszustand erlebend)? Nein! Hier kommt ein riesiges Missverständnis herein. Das Leben aus dem Herzen bedeutet nicht, dass du plötzlich nicht mehr denkst, dass du deine Arbeit nicht machst, du nicht lebst oder den ganzen Tag meditierst. Es bedeutet, dass du zu erleben beginnst, wie dein Herz Antrieb ist für dein Leben. Es bedeutet, Dinge aus einem Raum des vom Herzen gesteuerten Bewusstseins zu tun, anstatt das zu machen, was dein Ego dir sagt, aus Gründen, die du nicht genau beschreiben kannst. Man handelt so, wie es natürlich kommt, und nicht aus Furcht oder Sorgen. Es geht darum, Dinge zu tun, weil man fühlt, dass man es tun muss, und nicht weil man mit den Müllers schritthalten will oder dem Trend folgend muss den alle anderen mitmachen. Es ist keine Emotion dabei; es ist einfach neutral und es fliesst leicht.

Wenn du aus dem Herzen lebst, wirst du immer noch deinen Geist, deinen Körper, deine Logik, deine Kreativität usw. brauchen; der Antrieb für deine Handlungen wird einfach ein ganz anderer sein und dein Ego wird zu einem ruhigen Programm werden, das im Hintergrund sitzt. Dein ruheloser Verstand, der wie ein Affe von einem Baum zum nächsten springt, hat nicht mehr die gleiche Macht, die er vorher hatte, weil du jetzt auf etwas anderes eingestimmt bist.

Muss man denn meditieren, um ins Herz zu kommen? Zuerst ja, aber irgendwann nicht mehr; es wird ganz natürlich und ein Teil deiner alltäglichen Art werden. Es wird automatisch.

Der Prozess des Bewegens weg aus einem Zustand, in dem man meist im Ego und im Verstand lebt, hin zu einem leben aus dem Herzen beginnt damit, dass man das “Zeug” aus dem Weg räumt. Man muss sich die wichtigen Fragen stellen: Was bedeutet es, ein Mensch auf diesem Planeten zu sein? Wer bin ich? Warum mache ich das, was ich tue? Was fühle ich, dass ich gerade jetzt wirklich tun möchte? Warum beschäftige ich mich mit meinem Aussehen oder mit dem, was jemand über mich gesagt hat?

Wenn wir alle aus dem Herzen leben, brauchen wir uns nicht mehr mit Theorien oder Philosophien zu beschäftigen, die sagen wie wir sein sollten. Stattdessen leben wir natürlich aus dem Einheitsbewusstsein heraus, und dies ist, was aus unserem Herzen hervorgeht. Wir sorgen für einander, wir schaffen Systeme, die für alle gleich funktionieren, wir behandeln einander gleich, weil wir nicht nach Unterschieden richten, und wir schaffen gemeinsam eine Welt, in der wir wirklich gedeihen und alle die Gaben nutzen können, mit denen wir hierher gekommen sind. Ein Leben aus dem Herzen ist das, wo wir hinwollen, aber wir müssen uns auch in die entsprechende Richtung bewegen und die Arbeit machen, um es zu realisieren. Es wird nicht geschehen, indem wir einfach warten.

Es ist ein Prozess – lasst ihn sich entfalten

Übe Selbstwahrnehmung um zu vermeiden, während dieses Prozesses hart zu dir selbst zu sein, sei dir aber auch der Grenzen bewusst, die wir uns oft auferlegen, um bestimmte Verhaltensweisen zu rechtfertigen. Oft sagen wir: “Wir sind nur Menschen” und meinen damit, dass wir alle “Fehler” machen. Aber es ist dies eine rutschige Angelegenheit, wenn wir damit die Vermeidung rechtfertigen, und über alte Muster hinaus zu entwickeln, wenn wir die entsprechenden Herausforderungen nicht annehmen und dies einfach als “menschlich”

akzeptieren. Es ist dies wohl eine der einschränkendsten Aussagen, die wir über uns selbst machen können, sind wir doch in Wirklichkeit nicht menschlich, sondern eine Seele mit unendlichem Potenzial, die eine menschliche Erfahrung durchläuft und in dieser Zeit eine massive Evolution im Bewusstsein durchmacht. Die Aussage erlaubt uns auch, die menschliche Erfahrung zu beschuldigen, anstatt Verantwortung zu übernehmen und zu betrachten, wer wir sind und warum die Dinge so geschehen. Es geht darum, unsere Erfahrungen zu verstehen und

zu ändern.

Gestatte dir alle die verschiedenen Werkzeuge zu benutzen, die uns die menschlichen Erfahrungen ermöglichen, erlaube ihnen, vorhanden zu sein und verstehe ihre Rolle. Vermeide, irgendeines dieser Werkzeuge zu dämonisieren. Sie sind da aus einem bestimmten Grund und, so weit dies den Verstand betrifft, erinnere dich daran, wie wichtig er wirklich ist, um unsere Realität zu entschlüsseln. Wenn wir logisches Denken, weitsichtiges Planen, sinnvolle Gedanken und systematisches Schaffen dämonisieren, schränken wir damit nur unsere Fähigkeit ein zu gedeihen und unser wahres Selbst durchscheinen zu lassen.