

Über die Schwierigkeit und die Notwendigkeit, den ununterbrochenen Gedankenstrom zu kontrollieren

Von [Steve Robertson](#) auf [veteranstoday](#); übersetzt von Taygeta

Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten! Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!

Unser Verstand ist jeden Tag voll von Tausenden von Gedanken, die alle um unsere Aufmerksamkeit und begleitende Aktionen konkurrieren. Die Buddhisten nennen diesen ungeschulten Verstand der ewig schnatternden Gedanken "den Affenverstand".

Der Affenverstand, der Ego-Verstand, flackert ständig zwischen bewussten Gedanken der Liebe und unbewussten Gedanken der Angst hin und her. Dieses nicht-fokussierte Flackern ist ein mutwilliges Werkzeug des Egos, das verwendet wird, um Verwirrung, Anhaftungen an die Dualität und einen daraus resultierenden Leidenszustand aufrechtzuerhalten. Das Leben (und Überleben) des Egos hängt von einem Bewusstsein der Verwirrung ab, denn mit Stille und Frieden kommt Erleuchtung und damit verbunden ist der Tod aller ängstlichen Anhaftungen unseres Ego-Verstandes. Im stillen Hier, in dieser gegenwärtigen Jetzt und in dem damit verbundenen Frieden existiert nur die Liebe.



“Alles, was wir sind, ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht haben.” ~ Buddha

Merkwürdigerweise ähnelt die Metapher des Affenverstandes und wie er das Bewusstsein in Illusionen und Leiden einfängt, sehr stark der Art und Weise, wie Affen im Busch konkret gefangen werden. Bei dieser Vorgehensweise wird ein Loch am Wurzelstock eines Baumes

gebohrt, auf dem sich Affen bekanntermassen oben versammeln. Das gebohrte Loch ist gerade so gross, dass ein Affe seine Hand hineinstecken kann. Das Loch endet in einem kleinen Hohlraum, das mit Nüssen gefüllt ist, die die Affen lieben. Diese Tasche am Ende des Gangs ist gerade so gross, dass der Affe mit seiner Hand die Nüsse umfassen kann.

Der Affe riecht die Nüsse, und er will den Ursprung des verführerischen Aromas entdecken. Der Affe wird hoffnungslos aufgeregt, er muss diese Nüsse unbedingt haben. Und greift er mit seiner Hand schnell tief in das Loch hinein.

Er spürt die Nüsse am anderen Ende des Lochs und ergreift sie. Der Affe wird jetzt noch aufgeregter und versucht schnell, seine Hand mit den Nüssen aus dem Loch zu ziehen. Aber er verzweifelt völlig, denn so hart der Affe auch zieht, er bringt seine Hand nicht durch das Loch zurück. Seine geballte Faust, die jetzt die Nüsse umschliesst, ist zu gross, um sie zurückzuholen.

Weil nun aber der Affe die Nüsse nicht loslassen will, kann er seine Hand nicht aus dem Loch herausziehen. Der Affe hat sich selbst gefangen. Alles, was er braucht, um sich zu befreien ist, die Nüsse loszulassen.

Wie angekettet durch seine im Loch feststeckende Hand kann der Affe nicht fliehen. Der Fallensteller geht einfach auf den Affen zu und legt ihm ein Seil um den Hals. Der Affe spürt die Gefahr der Situation, lässt die Nüsse los und zieht sein Hand aus dem Loch zurück. Zwar frei vom Loch ist der Affe nun aber der Sklave seines Fängers.

“Es ist dein Eigensinn, der dein Leiden verursacht.” ~ Buddha

Wie der Affe, der sich selbst gefangen hat, wird auch der ungeschulte Verstand von der Anziehungskraft ängstlicher und dramatischer Gedanken verführt. Der Ego-Verstand, getragen durch den Konsum solcher Gedanken, versklavt unser Bewusstsein und auch unsere Handlungen, die bald darauf folgen werden. Das Ergebnis solcher Verstrickungen ist Anhaftung, ist ein unbewusstes Schlafwandeln, ist Leid als Folge der daraus resultierenden Handlungen. Wir erleben die Abtrennung vom gegenwärtigen Moment, von Aufmerksamkeit und vor allem von der Liebe. Wir könnten uns zwar befreien und Frieden finden, aber der unbewusste Verstand ist sehr angezogen von der Unterhaltung durch unsere surrenden Gedanken und von dem, was von der materiellen Ebene der Ego-Realität angeboten wird.

“Der Gedanke ist das Saatkorn der Tat.” ~ Emerson

Die Ureinwohner Amerikas erinnern uns daran, wie wir uns selbst freigeben und von solchem Leid befreien können. Sie sagen: „Du selbst hast die heissen Steine des Schmerzes und des Leidens (*angstvolle und dramatische Gedanken*) aufgehoben. Alles, was du tun musst, ist deine Hand umdrehen und sie fallen lassen.“

In ähnlicher Weise lehren die hawaiianischen Mystiker – die als Kahunas bekannt sind – die Menschheit durch ihren Prozess des Ho’oponopono die grosse Bedeutung des immer mit liebevollen Gedanken mitschöpfend SEIN, was uns zu einem erleuchteten Bewusstsein führt, und wie wir Gedanken entgegentreten, die aus Disharmonie, Drama und Angst bestehen, welche auch unsere Realitäten miterschaffen.

Letztendlich ist Ho'oponopono ein alter hawaiianischer [Prozess der Versöhnung und Vergebung](#). In seinem mystischen Kern finden sich die Elemente der mentalen Reinigung, der Korrektur und der Fehlerbeseitigung. Mit den klugen und fürsorglich ermächtigenden Affirmationen wird das Bewusstsein in den Gegenwartsmoment gebracht, so dass es eine bewusste Erkenntnis gibt, dass wir immer, in 100% der Zeit, durch Ursache und Wirkung verantwortlich sind für jedes Wunder und/oder jedes Problem, das in unserem Leben auftritt.

Vier kurze Sätze aktivieren den Prozess des Heilungsprozesses von Ho'oponopono, so dass sich der Affenverstand aus der Falle des Leidens lösen kann: **“Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich danke dir. Ich liebe dich.”** Durch die Melodie der Worte wird das Bewusstsein befähigt, den Irrtum unserer Gedanken zu transformieren und zu transzendieren, den Übergang von der Wahrnehmung zur VISION zu vollziehen und so die wunderbare Realität des wahrhaftigsten und liebevollsten Liedes der Sehnsucht unseres Herzens mit zu erschaffen.

Lasse den heißen Stein los, tapferer spiritueller Krieger, und sei frei von allen Schmerzen und allem Leid. Seid still, finde Frieden in dir und wisse, dass du ein Gott bist, indem du mit jedem deiner Gedanken und deiner Imagination alles miterschaffst, was du um dich herum siehst. Wähle und entscheide bewusst, dass deine Gedanken immer liebevoll sind, und erkenne mit grosser Klarheit und Kraft, wie du eine Welt des grossen und ewigen Friedens erschaffst.

Vorgeschlagene Übungen:

Bemühe dich während der nächsten zwei Tage, jederzeit sehr präsent sein, mit aufmerksamem und konzentriertem Verstand. Suche nach Mustern und Themen, die du als auslaugend empfindest und an die sich deine Wahrnehmung anhaftet. Schreibe jeden dieser Punkte auf, der deine Aufmerksamkeit auf dich ziehen und führe dann sofort das Ho'oponopono vier (4) Mal bezogen auf jedes Thema aus. Dies wird dich befähigen, den heißen Stein des Schmerzes und des Leidens freizugeben und fallenzulassen. Als nächstes schreibe positive Affirmationen über die liebevolle und ermächtigende Realität dessen auf, was du erschaffen willst.

Der Artikel endet mit dem folgenden Hinweis:

Ich vertraue darauf, dass Sie Wert in meinem Artikel gefunden haben. Wenn ja, dann denken Sie bitte daran, meine Arbeit zu unterstützen:

Den Spendenlink findet man auf der Originalseite, die ganz oben verlinkt wurde.

[Hinweis für Tierfreunde: der oben gezeigte Film ist ein Ausschnitt aus dem Video „How to find water in Africa using monkey“ (Wie man in Afrika Wasser mithilfe eines Affen finden kann)

<https://www.youtube.com/watch?v=1Y79MrSPLdo>

Darin wird der mit der vorgeführten Methode gefangene Pavian dazu gebraucht, um in einer unbekanntem Gegend Wasser zu finden: der gefangene Affe wird mit Salz durstig gemacht und wird dann **freigelassen**, worauf er unverzüglich zu seiner 'geheimen' Wasserquelle rennt und sie dadurch dem durstigen Eingeborenen verrät.]