Was um alles in der Welt ist das denn?

gefunden auf themindunleashed, geschrieben von Frank M. Wanderer, übersetzt von Antares

Während unserer spirituellen Reise durch die Welt der Formen und Gebilde unterliegen wir häufig der Wirkung unserer täglichen Enttäuschungen, wie unsere “Sandburgen einstürzen”, und wir stellen uns die Frage:

Was um alles in der Welt ist das denn? Was tue ich hier?

Im engeren Sinne kann es bedeuten: “Was soll ich in dieser Situation tun?” Oder “Was soll ich in diesen Beziehungen lernen?” Im weiteren Sinne kann die Bedeutung sein:

Was tue ich in diesem Leben, was ist der Sinn des Lebens, was ist mein ultimatives Ziel? Warum wurde ich auf diese Erde geboren?

Der sozial konditionierte Verstand ist mit der Antwort auf all diese Fragen bereit, bietet eine detaillierte Beschreibung und Erklärung an, mit wissenschaftlichen Argumenten untermauert. Er erzählt und analysiert uns unsere eigene persönliche Geschichte, mit der Geburt beginnend und mit dem Tod endend. Zwischen den greifbaren Endpunkten, dem schon längst geschehen und dem trotzdem, wird jeder einzelne bewusste Moment unseres Lebens in diese Geschichte als Erfahrung eingebettet.

Jegliche solche persönliche Geschichte hat jedoch ihre eigenen Probleme und Konflikte, Schönheiten, Höhen und Tiefen, und Fragen, die auf Antworten warten. Eine der zentralen Fragen in fast jeder Autobiographie ist die folgende:

Wie könnte ich im Leben mehr erreichen, um glücklich zu sein?

Einer der erwachten Lehrer, der die wahre Natur der Wahrheit erlebt hat, Nissargadatta Maharaj glaubt jedoch, uns stattdessen auf folgende Fragen zu konzentrieren zu mögen:

1. Was ist meine wahre Natur?
2. Was ist das Kapital, welches ich hatte, als ich geboren wurde, und das seit dem Moment bei mir geblieben ist, als ich merkte, dass ich existierte?
3. Wie habe ich diese körperliche Struktur erworben, zusammen mit der Vitalität und dem Bewusstsein, das mir das Gefühl der Gegenwart gibt?
4. Wie lange wird es dauern?
5. Was war ich gewesen, bevor dieser Körper geboren wurde, und was werde ich dann sein, wenn dieser Körper zerfällt?
6. Wer wurde geboren, und wer wird sterben?
7. Wer bin ich?

Die einzige Antwort auf all diese Fragen ist, dass das Kapital, mit dem wir geboren wurden und welches immer bei uns bleibt, das Konzept von „Ich bin hier, ich bin jetzt“ ist, das intuitive Gefühl und die Realität des „Ich bin”. Dies ist nur möglich im allgegenwärtigen Augenblick zu erfahren, im Jetzt.

Die Vergangenheit ist ein nicht greifbarer Teil unserer persönlichen Geschichte, und die Zukunft sind die Erwartungen, die wir in sie projizieren. Beides sind Produkte des Geistes, deshalb illusorische, unwahre, nicht realistische Dinge.

Von der Peripherie zum Zentrum

Um unser Leben zu einem Ruhepunkt zu bringen, dem gegenwärtigen Moment, müssen wir uns von der Peripherie zum Mittelpunkt „bewegen“.

Was heisst das?

Die Peripherie ist der gegenwärtige Zustand des Bewusstseins, in dem die überwältigende Mehrheit der Menschen lebt. Das ist der Zustand der Identifizierung mit dem Verstand, der des schlummernden Bewusstseins, mit den Träumen und der Erzählung unserer persönlichen Geschichte.

Das ist der Zustand der vollkommenen Identifikation mit Gedanken, Gefühlen und Wünschen, worin wir die Ziele unseres Lebens nur in der Welt der Formen und Gebilde suchen, egal ob sie primitive irdische Formen (die Welt, die wir mit unseren Sinnesorganen erleben) oder feine relevante Formen (Gedanken, Gefühle) sind. Der Motor unserer Existenz an der Peripherie ist der Ehrgeiz, etwas oder jemand zu werden, und die ganze Zeit in Kontrolle dessen zu sein.

Der Mittelpunkt, das Erwachte Bewusstsein, und die Welt der inneren Stille sind jenseits des Verstandes. Dies bezieht sich nicht auf die innere Stille, durch uns Selbst aufgezwungen, durch

verschiedene Techniken, die Meditation genannt werden (in diesem Falle in der Tat – durch Konzentration), sondern auf die *unbeschreibliche, jedoch erfahrbare, lebendige und lebende innere Leere*. Da drinnen gibt es keine Anstrengung, keine Lust und keinen Ehrgeiz, und wir geben die letzte Bastion auf, die Kontrolle behalten zu wollen. Dies ist der Zustand der vollkommenen Hingabe und Unterwerfung, uns dem allgegenwärtigen Augenblick fügend, dem JETZT. *Dieser Mittelpunkt ist das Selbst.*

In genau jenem Augenblick, wenn du einen Ruhepunkt in der Mitte findest, wirst du von der Peripherie entfernt sein, und du wirst in der Lage sein, deine vorherigen Selbste zu sehen (das Abbild, durch den Geist geschaffen). Hier wird deutlich, dass die Aussenwelt die Peripherie nur berühren oder ankratzen kann, aber nie dein wahres Selbst.

Sei wachsam und bewusst!

Wie können wir von der Peripherie zum Zentrum unseres Selbst gelangen? Die Lösung dieser Frage sollte der innere Zweck eines jeden Menschen sein. Eine Vorbedingung, um diesen Schritt zu unternehmen, ist die Förderung der Herausbildung von zusätzlicher Empfindsamkeit, die in uns gefunden wird.

Die erste Phase dieses Prozesses ist das für-unsere-äussere-Umgebung-immer-empfindsamer-Werden – auf eine neue Art und Weise. Seid bewusst bezüglich eurer Umgebung achtsam, seht, hört und fühlt alles mit einer Intensität und Lebendigkeit, dass wir das Auge sein sollten, wenn wir sehen, wir das Ohr sind, wenn wir hören, und wir der Fühler sein sollten, wenn wir berühren. Wir dürfen jedoch nicht bei einem der Sinne verharren, wir sollten in allem zur gleichen Zeit achtsam bleiben, alle Sinne vereinen. Die Informationen, ausgestrahlt durch alle Sinne, werden in einem einzigen Reiz verschmelzen.

Nachdem wir in Übung sind und dies regelmässig machen, kommt die zweite Phase des Prozesses. In der zweiten Phase wenden wir unsere wachsame Aufmerksamkeit nach innen.

Die erste Phase des-nach-innen-Wendens ist, sich unseres Körpers immer bewusster zu werden. In den meisten Fällen funktioniert unser Körper unbewusst, automatisch, wir sind uns dessen nicht wirklich gewahr, wie wir gehen, sitzen, essen usw. Nun wird unsere wachsame Aufmerksamkeit auf diese Aktivitäten erweitert werden, während wir unseren Körper immer bewusster zu nutzen versuchen. Wenn wir uns allmählich unseres Körpers mehr und mehr bewusst werden, nehmen wir mehr und mehr von der Vitalität und Energie im physischen Körper und darüber hinaus wahr. Dadurch sind wir gegenüber unseren internen Körpern mehr und mehr empfindsamer geworden. Wenn wir nicht aufgeben, unseren Körper bewusst zu beobachten, es jedoch fleissig üben, wird nach einer Weile das Gefühl des inneren Körpers dauerhaft und hält uns wie ein massiver Anker in der Jetzt-Zeit.

Sobald wir uns der Verbindung mit unserem Körper bewusst geworden sind und das Bewusstsein der inneren Körper ein dauerhafter Bestandteil unseres Lebens ist, dann mögen wir noch tiefer in die dritte Phase des Prozesses vordringen. Wir mögen achtsam für die Funktionen des Verstandes geworden sein, die Ideen, Konzepte, Projektionen und die Emotionen, die durch all dieses im Körper erzeugt werden. Während wir unseres Verstandes bewusster geworden sind, können wir beobachten, dass die anfänglich permanenten und erzwungenen Tätigkeiten des Verstandes sich verlangsamen, unsere Gedanken transparenter werden und der Verstand, langsam und allmählich, ruhig wird.

Zugleich sollten wir auch unsere Gefühle und Stimmungen beobachten, da wir uns dieser ebenfalls bewusst sein müssen, sehend, dass aus unseren Gedanken körperliche Reaktionen folgen. Diese Reaktionen unterscheiden nicht zwischen den Auswirkungen der Realität und denjenigen, die durch das illusorische Werkeln des Verstandes erzeugt wurden; die Reaktionen sind dieselben wie im Fall einer Erfahrung.

Nachdem wir all dies entdeckt haben, sind wir nun in der Lage, uns als externe Zuschauer der Erstellung, des Funktionierens und des Verschwindens von Emotionen und Stimmungen zu verhalten. Als Ergebnis dieses Prozesses treten wir in eine bisher unbekannte und neue Domäne ein, die zweifellos das Zentrum unserer Persönlichkeit ist, und wir werden uns dessen gewahr, dass wir *der Zeuge sind, das Bewusstsein, welches nicht geschaffen wurde, und somit ewiglich ist.*

Indem wir die Aufmerksamkeit wie zuvor beschrieben üben, sind wir noch nicht unbedingt in der Lage, das Zentrum von der Peripherie aus zu erreichen. An diesem Punkt ist unsere eigene Kraft nicht genug, jedoch wird die helfende Gnade hinreichend sein.