

Willkommen im Jetzt – Teil 2

von Dr. Frank Kinslow

Im ersten Teil dieses Artikels haben Sie eine einfache und doch tief greifende Übung kennen gelernt, die Ihnen dabei hilft, Ihre Gedanken aufzulösen, und die Sie in einen Zustand des reinen Gewahrseins versetzt.

Diese Übung ist unkompliziert und wirkt sofort. Sie ruft den Zustand des reinen Gewahrseins in Ihnen hervor – die Grundvoraussetzung für tiefe Meditation. Reine Bewusstheit ist das Ziel eines jeden spirituellen Unterfangens und Sie haben diesen Zustand mühelos erreicht.

Wenn Sie diese Technik, also „sich der reinen Bewusstheit gewahr sein“, in letzter Zeit regelmäßig geübt haben, sind Sie nun in der Lage, Ihre Gedanken auch mit offenen Augen anzuhalten, z. B. während sie essen oder mit jemandem plaudern.

Und Sie werden sicherlich bemerkt haben, dass Sie weniger gestresst und viel kreativer sind, dass Ihr Körper weicher und weniger verspannt ist, und dass das Leben im Allgemeinen einfach etwas leichter läuft.

Kein schlechter Lohn für so wenig Mühe, wie ich finde.

Vielleicht haben Sie auch festgestellt, dass Sie diesen Zustand nicht jedes Mal extra „hervorrufen“ müssen. So wie beim Autofahren sollten Sie auch hier Ihren geistigen „Motor“ ausschalten, wenn Sie ihn nicht brauchen. Ihr Geist liebt es, in der Ruhe des reinen Gewahrseins zu versinken. Aus diesem Grund schaltet er manchmal einfach ab, um von ganz alleine in diese erfrischende Gedankenlosigkeit abzutauchen.

Wenn Sie den ersten Teil dieses Artikels nicht gelesen haben oder nicht geübt haben, muss Sie das nicht beunruhigen – ich wiederhole die Übung an dieser Stelle gerne noch einmal. Anschließend fügen wir noch ein weiteres Element hinzu, um unser Gewahrsein noch stärker zu erweitern und zu vertiefen.

Mit ein wenig Übung werden Sie so einen Zustand von Ganzheit und Harmonie erreichen.

Hier kommt also noch einmal die Anleitung aus Teil 1:

Beginnen wir mit dieser Frage: „Sind Sie sich Ihrer Bewusstheit gewahr? “ Sobald Sie darüber nachdenken, wird Ihnen bewusst, dass Sie gewahr sind, nicht wahr? Nutzen Sie nun dieses Gewahrsein, um gewahr zu werden, was Sie denken? Beobachten Sie Ihre Gedanken, wie sie mühelos auf ihrem geistigen Bildschirm vorüberziehen, so, als würden Sie sich einen Film anschauen.

Greifen Sie nicht ein, bewerten Sie nicht, schauen Sie einfach nur zu, wie Ihre Gedanken kommen und gehen.

Wie von Zauberhand lösen sich Ihre Gedanken auf wie Nebelschwaden im gleißenden Sonnenlicht. Sie werden schwächer und schwächer, bis sie schließlich ganz verschwunden sind. Zurück bleibt nichts als reines Gewahrsein.

Ihr Herz schlägt noch immer und Ihre Sinne sind weltoffen. Sie haben sich nicht verändert, bis auf zwei Dinge: Sie haben keine Gedankenenergie verschwendet und ein innerer Frieden sinkt auf Sie herab.

Wenn Sie Ihre Gedanken beobachten, geht es nicht darum, sich leer zu machen von allen Gedanken, sondern sich Ihrer Gedanken gewahr zu sein.

Wenn sich ein Gedanke auflöst, dann genießen Sie die Stille.

Wenn neue Gedanken auftauchen, beobachten Sie sie so lange, bis sie sich ebenfalls auflösen. Schauen Sie einfach nur zu, tun Sie nichts.

Machen Sie diese Übung im Sitzen und am Anfang mit geschlossenen, später mit offenen Augen.

Nach kurzer Zeit schon werden Sie Ihre Gedanken auch bei ganz einfachen Tätigkeiten wie beim Zähneputzen, Spaziergehen oder beim morgendlichen Anziehen loslassen können.

Wenn sich Ihre Gedanken verlangsamt und schließlich aufgelöst haben, wird Ihnen dieser Zustand der „Gedankenlosigkeit“ immer vertrauter. Jetzt sind Sie bereit für den zweiten und letzten Schritt.

Lassen Sie sich von der Anleitung nicht verwirren, es ist viel einfacher, die Übung durchzuführen als darüber zu lesen. Und so geht es:

Führen Sie die Übung durch und beobachten Sie Ihre Gedanken, bis sie sich auflösen. Spüren Sie, wie dieser Zustand des einfachen Seins sich anfühlt. Die Welt um Sie herum dreht sich weiter, und doch fühlt es sich an, als befänden Sie sich im Auge eines Sturms, der nur kurz den Atem anhält und abwartet, was als nächstes geschehen wird. In dieser Stille erleben Sie ein Gefühl. Es ist nur eine leise Ahnung, die da vom Grund Ihres Verstandes heraufsteigt.

Dieses Gefühl kann Zufriedenheit oder Freude sein, ein leichtes, prickelndes oder irgendein anderes sanftes, positives Gefühl. Schauen Sie sich ganz ruhig danach um. Anfangs mag es nur ein Gefühlsfragment sein, das sich allzu leicht zerstreuen lässt. Schauen Sie noch einmal. Fegen Sie Ihre Gedanken weg wie Staub von einer alten Münze und geben Sie sich ganz den angenehmen Gefühlen hin.

Diese Gefühle nennt man Eu-Gefühle, sie entstehen aus dem Sein und sind die Vorboten der reinen Bewusstheit. Obwohl subtil und kaum merklich, sind sie doch kraftvoll und lebensbejahend.

Wenn Sie diese Eu-Gefühle entdeckt haben, schauen Sie Ihnen zu, bis neue Gedanken aufkommen.

Dann beobachten Sie Ihre Gedanken so lange, bis auch sie sich wieder auflösen und neue Eu-Gefühle entstehen.

Merken Sie, wie einfach das alles ist?

Nichts weiter, als das reine Beobachten der inneren Vorgänge in Ihrem Geist. Aber lassen Sie sich von der Einfachheit dieser Übung nicht auf eine falsche Fährte locken!

Nach Auffassung vieler spirituellen Lehrer des 20. Jahrhunderts – so auch Ramana Maharishi und Nisargadatta – bildet diese Erfahrung den Grundstein für unsere Selbstverwirklichung.

Das Jetzt ist allgegenwärtig. Wie könnte es auch anders sein?

Die Illusion von Vergangenheit und Zukunft entsteht in unseren Gedanken – und nur dort. Wenn unsere Gedanken im unberührten Zustand der reinen Bewusstheit versinken, kehrt endlich Ruhe ein und all unsere Bemühungen werden mit Frieden und Anerkennung vergolten.

Wie Schneeflocken, die unsere Umgebung mit einer glitzernden Schicht überziehen, lässt reine Bewusstheit alles erstrahlen und leuchten.

Wir sind mit uns und der Welt im Reinen. Wir lassen das fieberhafte Berauschtsein von Zukunft und Vergangenheit los und erkennen, dass im Hier und Jetzt alles vollkommen ist.