

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

1. Unsere irrige Annahme ist:

Wir seien voll informierte und rational denkende Menschen.

2. Subjektive Meditation ist keine Selbstverherrlichung, vielmehr ist sie ein Weg zu erkennen,

dass das "Ich", wie wir es sehen,

nicht wirklich existiert.

Dieses "Ich" ist ein **erlerntes Konstrukt**,

eine bloße **Anschauung über unser Leben**,

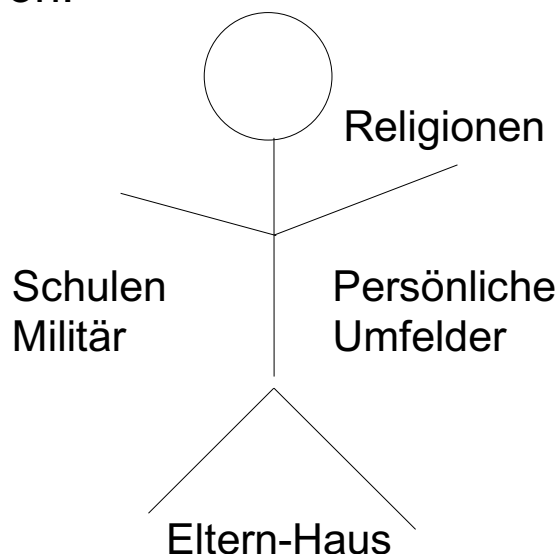
von der wir **irrtümlich meinen, sie sei unser Leben!**

In Wirklichkeit sind wir **nur der Gastgeber, identifizieren uns aber mit dem Gast.**

3. **Wir sind indoktriniert!**

Abwurf der Voreingenommenheiten damit wir wieder frei auf die Leute zugehen können:

Indoktriniert von:



Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

BEFREIEN WIR UNS VON UNSEREM VERSTAND

In Wirklichkeit ist es so, dass fast jeder auf ganz ähnliche Art dauernd eine oder mehrere Stimmen in seinem Kopf hört: die unwillkürlichen Gedankengänge, von denen wir noch nicht wissen, dass es in unserer Macht steht, sie anzuhalten. Ständige Monologe oder Dialoge.

Die Stimme kommentiert, spekuliert, urteilt, vergleicht, mag, mag nicht und so weiter.

Die Stimme hat nicht unbedingt mit der Situation zu tun, in der wir uns gerade befinden; es kann sein, dass für uns die nahe oder ferne Vergangenheit entstanden ist und aus den von uns geerbten kollektiven Verstandesmustern.

Wir sehen und beurteilen die Gegenwart durch die Augen der Vergangenheit – das verzerrt unsere Sicht völlig.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass diese Stimme zum grössten Feind eines Menschen wird und natürlich jedem von uns!

Viele Menschen leben mit einem Peiniger im Kopf, der sie ununterbrochen angreift und bestraft und ihnen die Lebensenergie abzieht. **Hier liegt die Ursache für unzähliges Leid, für Unglück und auch für Krankheit.**

Die gute Nachricht ist, dass wir von unserem Verstand befreien können. Das ist die einzig wahre Befreiung.

Wir können gleich jetzt den ersten Schritt daraufhin tun. Fangen wir also an, so oft wir können, auf die Stimme in unserem Kopf zu hören. Seien wir besonders aufmerksam bei allen sich wiederholenden Gedankenmustern, diesen alten Schallplatten, die wahrscheinlich viele Jahre lang in unseren Köpfen gespielt wurden. Das gilt mit „den Denker beobachten“ – wir könnten auch sagen: **Hören wir auf die Stimme in unserem Kopf, seien wir als Beobachter gegenwärtig.** Wenn wir dieser Stimme zuhören, dann tun wir das vorurteilslos. **Beurteilen oder verdammen wir nicht, was wir hören, denn das würde bedeuten, dass dieselbe Stimme durch die Hintertür wieder hereingekommen ist.**

Wir werden bald erkennen: **Da ist die Stimme und hier bin ich – und höre ihr zu, beobachte sie.** Dieses Erkennen von "Ich bin", dieses Gefühl unserer eigenen Gegenwärtigkeit ist kein Gedanke. Es hat seinen Ursprung jenseits des Verstandes.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Wenn wir also einem Gedanken zuhören, dann sind wir uns des Gedankens bewusst, und zugleich auch "unserer selbst" als Zeuge dieses Gedankens.

Eine neue Dimension von Bewusstheit ist entstanden.

Während wir dem Gedanken zuhören, fühlen wir eine bewusste Gegenwärtigkeit – ein tieferes Selbst – sozusagen hinter oder unter dem Gedanken.

**Der Gedanke verliert so an Macht über uns und lässt schnell nach, denn wir bestärken den Verstand nicht mehr durch unsere Identifikation mit ihm.
Das ist der Anfang vom Ende des unbeabsichtigten und des zwanghaften Denkens.**

Wenn ein Gedanke nachlässt, erleben wir eine Unterbrechung im Strom der Gedanken – eine Lücke von „**No-Mind**“.

Wenn diese Lücken stattfinden, dann fühlen wir eine gewisse Stille und einen Frieden in uns.

Das ist der Beginn unseres natürlichen Zustandes von empfundenem "Einssein mit dem Sein", das normalerweise vom Verstand getrübt ist.

Durch Übung wird sich dieses Gefühl von Stille und Frieden vertiefen. Tatsächlich ist seine Tiefe ohne Ende. Wir werden auch eine feine Ausstrahlung von Freude aufsteigen fühlen, von tief innen:

"die Freude des Seins".

Dieser Zustand hat nichts mit Trance zu tun, absolut nicht.

Die Bewusstheit lässt nicht nach, im Gegenteil.

Wäre der Preis für diesen Frieden ein Nachlassen an Bewusstheit und wäre der Preis für die Stille ein Mangel an Vitalität und Wachsamkeit, dann wären sie wertlos.

Im Zustand innerer Verbundenheit sind wir wesentlich aufmerksamer, wacher, als wenn wir mit unserem Verstand identifiziert sind.

Wir sind völlig gegenwärtig.

Und auch die Schwingung des Energiefeldes, welches den physischen Körper am Leben erhält, wird dadurch erhöht.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Anstatt den „Denker zu beobachten“ können wir genauso gut eine Unterbrechung im Strom der Gedanken schaffen, indem wir unsere Aufmerksamkeit vollkommen auf das "Jetzt" richten.

Machen wir uns einfach ganz intensiv den gegenwärtigen Moment bewusst. Das zu tun, ist äusserst befriedigend.

Auf diese Weise lösen wir unsere Aufmerksamkeit von den Aktivitäten des Verstandes und schaffen uns eine Lücke von "No-Mind", in der wir höchst wachsam und aufmerksam sind, aber nicht denken. **> Das ist die Essenz von Meditation.**

Wann immer wir beispielsweise die Treppen zu Hause oder bei der Arbeit hinauf- oder hinuntergehen, achten wir genau auf jeden Schritt, jede Bewegung, auch auf unseren Atem.

Seien wir ganz gegenwärtig.

Oder wenn wir unsere Hände waschen, geben wir allen Sinneswahrnehmungen, die dazugehören, unsere Aufmerksamkeit: dem Geräusch und Gefühl des Wassers, der Bewegung unserer Hände, dem Duft der Seife und so weiter.

Oder wenn wir in unser Auto steigen, halten wir einen Moment lang inne, nachdem wir die Türe geschlossen haben und

beobachten unseren Atemfluss.

Werden wir eines stillen, aber kraftvollen Gefühls von Gegenwärtigkeit bewusst.

Es gibt ein sicheres Kriterium, an dem wir unseren Erfolg mir dieser Übung messen können:

Den Grad an Frieden, den wir in uns spüren.

Der einzige und wesentlichste Schritt auf unserer **Reise hin zur Erleuchtung ist also:**

Lernen wir uns von unserem Verstand zu des- identifizieren. Jedes Mal, wenn wir eine Unterbrechung im Strom der Gedanken schaffen, wird das Licht unseres Bewusstseins stärker werden.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

ERLEUCHTUNG: ÜBER DAS DENKEN HINAUSGEHEN

Unser Verstand ist ein Instrument, ein Werkzeug.
Er hat seinen Nutzen bei bestimmten Aufgaben, und wenn diese erledigt sind, schalten wir ihn wieder ab.

In Wirklichkeit sind achtzig bis neunzig Prozent des Denkens der meisten Menschen nicht nur nutzlos und repetitiv, sondern oft so gestört und negativ, dass sie geradezu schädlich wirken.

Wenn wir unseren Verstand beobachten, finden wir unschwer heraus, dass diese Feststellung stimmt.

Durch ihn, den Verstand, wird unsere Lebensenergie vielfach sinnlos vergeudet.

Diese Art zwanghaften Denkens ist tatsächlich eine Sucht.

Was charakterisiert eine Sucht? Ganz einfach: Wir wissen nicht mehr, dass wir eigentlich die Wahl haben, sofort damit aufzuhören.

Etwas scheint stärker zu sein als wir.

Das führt dann zu einem trügerischen Gefühl von Lust – und diese Lust wird unweigerlich zu Schmerz.

Während wir heranwachsen, formen wir uns ein geistiges Bild davon, wer wir sind, und das basiert auf unserer persönlichen und kulturellen Konditionierung.

Dieses Phantom-Selbst können wir mit Ego bezeichnen.

Es besteht aus Verstandes-Aktivitäten und kann nur durch anhaltendes Denken in Gang gehalten werden.

Der Begriff Ego hat für unterschiedliche Menschen unterschiedliche Bedeutungen, aber hier bedeutet er **ein falsches Selbst, erschaffen durch unbewusste Identifikation mit dem Verstand.**

**Für das Ego existiert der gegenwärtige Moment kaum.
Nur Vergangenheit und Zukunft haben Bedeutung.**

Diese völlige Umkehrung der Wahrheit ist der Grund dafür, dass der Verstand auf der Egoebene so krank ist.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Er ist ständig damit beschäftigt, die Vergangenheit am Leben zu erhalten, denn ohne diese – wer bist du da überhaupt?

Er versetzt sich selbst immer wieder in die Zukunft, um sein Überleben zu sichern und um dort von einer Art Befreiung und Erfüllung zu finden.

Er sagt: „Eines Tages, wenn dies, das oder jenes geschieht, dann wird es mir gut gehen und ich werde glücklich sein, in Frieden.“

Selbst wenn sich das Ego scheinbar um die Gegenwart kümmert, **nimmt es die Gegenwart nicht wahr**: Das kann es auch gar nicht, weil es sie durch die Augen der Vergangenheit betrachtet. Oder es benutzt die Gegenwart als Mittel, um ein Ziel zu erreichen, das immer in der vorgestellten Zukunft liegt. Beobachten wir unseren Verstand und wir werden sehen, dass dem so ist.

Der gegenwärtige Moment enthält den Schlüssel zur Befreiung.

Aber wir können den gegenwärtigen Moment nicht finden, solange wir den Verstand sind.

Die Vorherrschaft des Verstandes ist nichts weiter als ein Stadium in der Evolution des Bewusstseins.

Es ist eine absolute Notwendigkeit, dass wir jetzt zur nächsten Phase weitergehen; andernfalls werden wir vom Verstand, der zu einem Monster herangewachsen ist, zerstört werden.

Denken und Bewusstsein sind nicht synonym. Denken ist nur ein kleiner Aspekt des Bewusstseins.

Gedanken können ohne Bewusstsein nicht existieren, aber Bewusstsein benötigt keine Gedanken.

Erleuchtung bedeutet, sich über die Gedanken zu erheben.

Sie bedeutet nicht, auf eine Ebene unterhalb der Gedanken zurückzufallen, auf die Ebene der Tiere oder Pflanzen.

Im erleuchteten Zustand werden wir den denkenden Verstand immer noch benutzen, wenn nötig, aber auf wesentlich konzentrierter und effektiverer Weise als vorher. Wir benutzen ihn dann hauptsächlich für praktische Zwecke, aber wir sind frei von dem unwillkürlichen inneren Dialog, und innere Stille ist gegenwärtig.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

EMOTIONEN:

DIE REAKTION DES KÖRPERS AUF UNSEREN VERSTAND

Verstand ist nicht nur Denken.

Er beinhaltet sowohl die Emotionen als auch alle unbewussten geistig-emotionalen Reaktionsmuster.

Emotionen/Gefühle entstehen dort, wo Verstand und Körper zusammentreffen.

Sie sind die Reaktionen des Körpers auf den Verstand – man könnte auch sagen: **eine Spiegelung des Verstandes im Körper.**

Ein Angriffsgedanke zum Beispiel oder ein feindlicher Gedanke verursacht einen Aufbau von Energie im Körper, den wir Wut nennen.

Der Körper bereitet sich auf Kampf vor. Der Gedanke, dass wir, physisch oder psychisch bedroht werden, bringt den Körper dazu, sich anzuspannen, und das ist der körperliche Aspekt von Angst.

Forschungen haben ergeben, dass starke Emotionen Veränderungen in der Biochemie unseres Körpers hervorrufen.

Diese biochemischen Veränderungen stellen die physikalische oder materielle Seite von Gefühlen dar. Natürlich sind wir uns nicht immer all unserer Gedankenmuster bewusst, und oft können wir sie nur ins Bewusstsein bringen, indem wir unsere Gefühle beobachten.

Je stärker wir mit unserem Denken identifiziert sind, mit dem, was wir mögen oder nicht mögen, unseren Urteilen und Auslegungen, je weniger gegenwärtig wir sozusagen als beobachtendes Bewusstsein sind, desto stärker wird unsere emotionale Energieladung sein, ob wir uns dessen bewusst sind oder auch nicht.

Wenn wir unsere Emotionen nicht fühlen können, wenn wir von ihnen abgeschnitten sind, werden wir sie schliesslich auf der rein physischen Ebene als körperliches Problem oder Symptom erleben!

Darüber ist in den vergangenen Jahren eine Menge geschrieben worden, deshalb brauchen wir hier nicht näher darauf einzugehen.

Ein starkes UNBEWUSSTES Emotionsmuster kann sich sogar als äusseres Geschehen manifestieren, das anscheinend zufällig passiert.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Beispielsweise ist zu beobachten, dass Menschen, die viel Zorn in sich haben, ohne es zu wissen und ohne ihn auszudrücken, leicht von anderen wütenden Menschen angegriffen werden, verbal oder sogar körperlich, oftmals scheinbar grundlos.

Sie haben eine starke Ausstrahlung von Wut, die von manchen Menschen unterschwellig aufgenommen wird – und das bringt dann deren eigene latente Wut in Wallung.

Wenn wir Schwierigkeiten haben, unsere Emotionen zu fühlen, dann beginnen wir damit, unsere Aufmerksamkeit auf das innere Energiefeld unseres Körpers zu richten.

Fühlen wir den Körper von innen.

Das wird uns in Kontakt mit unseren Emotionen bringen.

Wenn wir unseren Verstand wirklich kennen lernen wollen, dann wird der Körper uns immer ein ehrlicher Spiegel sein. Schauen wir also das Gefühl an oder vielmehr fühlen wir es in unserem Körper.

Eine Emotion auf diese Weise zu beobachten ist grundsätzlich dasselbe wie einem Gedanken zuzuhören oder ihn zu beobachten.

Der einzige Unterschied ist, dass

ein Gedanke sich in unserem Kopf abspielt;

eine Emotion dagegen hat eine starke körperliche Komponente und wird deshalb auch hauptsächlich im Körper wahrgenommen.

Dann können wir der Emotion erlauben, da zu sein, ohne dass sie uns kontrolliert.

Wir sind nicht länger die Emotion; wir sind der Beobachter, die beobachtende Präsenz.

Wenn wir das praktizieren, dann wird alles, was noch unbewusst in uns ist, ans Licht des Bewusstseins gebracht werden.

Also ist das Beobachten unserer Emotionen genauso wichtig, wie das Beobachten unserer Gedanken.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Ja machen wir es uns zur Gewohnheit, uns selber zu fragen:

Was geht im Moment in mir vor?

Diese Frage wird uns die richtige Richtung zeigen.
Aber analysieren wir nicht, beobachten wir vielmehr.
Richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen.
Fühlen wir die Energie der Emotion.
Wenn keine Emotion da ist, dann richten wir unsere Aufmerksamkeit
noch tiefer in das innere Energiefeld unseres Körpers.

> Es ist das Tor zum Sein!

Unsere Emotion entspricht normalerweise einem verstärkten und energetisch aufgeladenen Gedankenmuster.

Ihre oftmals überwältigende Ladung macht es uns anfangs nicht immer leicht, gegenwärtig genug zu bleiben, um sie zu beobachten.

Sie will von uns Besitz ergreifen, und normalerweise gelingt ihr das auch – es sei denn, dass genügend Gegenwärtigkeit in uns ist.

Wenn wir aus Mangel an Gegenwärtigkeit in unbewusste Identifikation mit der Emotion gezogen werden, was normal ist, dann erscheint sie uns für eine Weile als „wir selbst“. Oftmals entsteht daraus ein Teufelskreis zwischen unserem Denken und der Emotion: "Sie nähren sich gegenseitig". Das Gedankenmuster erschafft eine vergrößerte Widerspiegelung seiner selbst in Form einer Emotion, und die Schwingungsfrequenz der Emotion nährt wiederum das ursprüngliche Gedankenmuster.

Durch gedankliches Verweilen bei der Situation Ereignis oder der Person, die scheinbar die Ursache für die Emotion sind, verstärkt der Gedanke die Energie der Emotion und dieses treibt wiederum das Gedankenmuster an und so weiter.

Grundsätzlich sind alle Emotionen Abwandlungen einer grundlegenden, undifferenzierten Emotion, welche ihren Ursprung im Verlust des Bewusstseins darüber hat, wer wir sind, jenseits von Namen und Form.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Wegen ihrer undifferenzierten Natur ist es schwierig, einen Namen zu finden, der diese Emotion präzise beschreibt – „Angst“ kommt dem nahe.

Doch diese Emotion enthält nicht nur das ständige Gefühl von Gefahr, sondern auch ein tiefes Empfinden von Verlassensein und Unvollkommenheit.

Am besten ist es wohl, einen Begriff zu benutzen, der so undifferenziert ist wie dieses Grundgefühl und es einfach „Schmerz“ zu nennen.

Eine der Hauptaufgaben des Verstandes ist es, diesen emotionalen Schmerz zu bekämpfen oder zu beseitigen. Je stärker der Verstand tatsächlich darum kämpft, den Schmerz loszuwerden, umso grösser wird dieser. Der Verstand wird die Lösung nie finden, aber er kann uns auch nicht erlauben, die Lösung zu finden, denn er ist selbst ein massgeblicher Teil des „Problems“.

Liebe, Freude und Frieden können nicht gedeihen, solange wir nicht von der Herrschaft des Verstandes befreit sind. Aber sie sind nicht das, was wir Emotionen nennen würden. Sie liegen jenseits von Emotionen auf einer viel tieferen Ebene. Also müssen wir unseren Emotionen vollkommen bewusstwerden und fähig sein, sie zu fühlen, bevor wir das fühlen können, was jenseits von ihnen ist. Emotion bedeutet wortgetreu „Störung“. Das Wort stammt vom lateinischen „emovere“, d.h. „stören“.

Liebe, Freude und Frieden sind tiefe Zustände des Seins oder vielmehr drei Aspekte des Zustandes innerer Verbundenheit mit dem Sein. Das ist so, weil sie Jenseits des Verstandes entstehen.

Emotionen dagegen sind als Teil des dualistischen Verstandes dem Gesetz der Dualität unterworfen. Das bedeutet einfach, dass wir das Gute nicht ohne das Schlechte bekommen können.

Was also im unerleuchteten, mit dem Verstand identifizierten Zustand manchmal fälschlicherweise als Freude bezeichnet wird, ist gewöhnlich nichts anderes als der kurze Moment von Lust innerhalb des ununterbrochen wechselnden Kreislaufs aus Schmerz und Lust.

Lust hat ihren Ursprung immer ausserhalb von uns, wohingegen **Freude aus uns selbst kommt.**

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Das, was uns heute ein Lustgefühl bereitet, wird uns schon morgen Schmerzen bereiten, oder es wird uns verlassen und seine Abwesenheit wird uns Schmerzen bereiten.

Und das, was so oft als Liebe bezeichnet wird, mag für eine Weile erfreulich und aufregend sein, aber es hat eher etwas mit Sucht zu tun, mit dem Festhalten.

Es ist ein extrem bedürftiger Zustand, der sich von einem Moment zum anderen in sein Gegenteil verwandeln kann.
Viele "Liebes- Beziehungen bewegen sich nach der anfänglichen Euphorie tatsächlich zwischen „Liebe und Hass“, "Anziehung und Kampf", hin und her.

Wahre Liebe bringt kein Leid mit sich. Wie könnte sie auch?

Sie wandelt sich nicht plötzlich in Hass, genauso wenig, wie wahre Freude zu Schmerz wird.

Wie schon bemerkt, sogar bevor wir erleuchtet sind - bevor wir uns von unserem Verstand befreit haben - , mögen wir kleine Lichtblicke wahrer Freude oder wahrer Liebe erleben, oder einen tiefen inneren Frieden, still und zugleich pulsierend mit Lebendigkeit.

Dies sind Aspekte unserer wahren Natur, die normalerweise vom Verstand überdeckt sind.

Sogar in einer „normalen“ Suchtbeziehung kann es Momente gehen, wo die Präsenz von etwas Unverfälschtem, etwas Unzerstörbarem fühlbar ist. Aber es werden nur Lichtblicke sein, die bald wieder von den Einmischungen des Verstandes überdeckt werden.

Es mag dann scheinen, als hätten wir etwas sehr Wertvolles gehabt und wieder verloren, oder unser Verstand wird uns überzeugen, dass es ohnehin nur eine Illusion war.

Die Wahrheit ist, dass es keine Illusion war und wir es nicht verlieren können.

Es ist Teil unseres natürlichen Zustandes, der zwar vom Verstand getrübt, nie aber zerstört werden kann. Auch wenn der Himmel stark bewölkt ist, ist die Sonne nicht verschwunden. Sie ist immer noch da, einfach über den Wolken.

Alles Verlangen ist nichts anderes als der Verstand, der in äusseren Dingen und in der Zukunft Rettung oder Erfüllung sucht, als Ersatz für die Freude des Seins.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Solange ich mein Verstand bin, solange bin ich auch identisch mit dem Verlangen, mit den Bedürfnissen, Wünschen, Anhaftungen und Abneigungen, und ausser ihnen gibt es dann kein „Ich“.

Das Ich existiert dann nur als eine Möglichkeit, als ein unerfülltes Potenzial, ein Same, der noch nicht gekeimt ist.

In diesem Stadium ist sogar mein Wunsch nach Freiheit oder Erleuchtung nur ein weiteres Verlangen nach Erfüllung oder Vollendung in der Zukunft.

Bemühen wir uns also nicht, uns von allem Begehren zu befreien oder Erleuchtung zu „erlangen“. **Werden wir gegenwärtig! Seien wir vielmehr anwesend als Beobachter des Verstandes.**

Schmerz ist unvermeidlich, solange wir mit unserem Verstand identifiziert sind, was aus spiritueller Sicht gleichbedeutend mit "unbewusst" ist.

Viele Menschen wissen aus eigener Erfahrung, wie leicht und schnell eine nahe Beziehung sich von einer Quelle der Lust zu einer Quelle des Schmerzes verwandeln kann.

Von einer höheren Warte aus gesehen sind beide, das Negative und das Positive, wie zwei Seiten derselben Münze.

Beide sind Teil des grundlegenden Schmerzes. Und dieser Schmerz ist untrennbar vom EgoZustand des Bewusstseins und seiner Identifikation mit dem Verstand.

**Bewusstsein: Der Weg aus dem Schmerz heraus
Erschaffen wir keinen neuen Schmerz in der Gegenwart**

Niemandens Leben ist gänzlich frei von Schmerz und Kummer. Geht es nicht darum zu lernen, mit ihnen zu leben, anstatt zu versuchen, sie zu vermeiden?

Der grösste Teil menschlichen Schmerzes ist unnötig. Solange der unbeobachtete Verstand unser Leben regiert, erschaffen wir den Schmerz selbst!

Der Schmerz, den wir heute hervorrufen, entspringt aus unserer Ablehnung dessen, was ist, aus unserem unbewussten Widerstand.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Auf der Ebene des Verstandes entspricht Widerstand einer Form von Beurteilung, auf der emotionalen Ebene einer Form von Negativität. Die Intensität des Schmerzes hängt vom Grad des Widerstandes gegenüber dem gegenwärtigen Moment ab, und der wiederum hängt davon ab, wie stark wir mit deinem Verstand identifiziert sind.

Der Verstand sucht immer danach, das Heute zu vermeiden und ihm zu entkommen.

Mir anderen Worten, je mehr wir mit unserem Verstand identifiziert sind, desto mehr leiden wir.

Oder wir können es auch so ausdrücken:

Je mehr wir fähig sind, das "Jetzt", bzw. das "Hier und Heute" anzuerkennen und zu akzeptieren, desto freier sind wir von Schmerz und Leiden > frei vom Ego-Verstand.

Warum verleugnet der Verstand gewöhnlich das "Jetzt" und leistet ihm Widerstand?

Er kann ohne Zeit, ohne Vergangenheit und Zukunft nicht funktionieren und in Kontrolle bleiben und nimmt deshalb das zeitlose Jetzt als bedrohlich wahr.

Zeit und Verstand sind in Wahrheit untrennbar.

Stellen wir uns die Welt ohne menschliches Leben vor, nur von Pflanzen und Tieren bewohnt.

Würde es immer noch Vergangenheit und Zukunft gehen?

Könnten wir immer noch sinnvoll von Zeit reden?

Die Fragen „Wie viel Uhr ist es?“ oder „Welches Datum ist heute?“ wären ziemlich bedeutungslos – falls es überhaupt jemanden gäbe, der diese Fragen stellen würde.

Die Eiche oder der Adler wären verwirrt über solche Fragen.

„Zeit?“, würden sie fragen, „**was für eine Zeit?**“

Es ist doch "Jetzt".

Die Zeit ist "jetzt".

Was sonst?"

Ja, wir brauchen den Verstand wie auch die Zeit, um in dieser Welt zu funktionieren, aber es kommt der Punkt, an dem sie von unserem Leben Besitz ergreifen, und da beginnen Krankheit, Schmerz und Kummer.

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Um sicher zu gehen, dass er die Kontrolle behält, ist der Verstand ununterbrochen damit beschäftigt, den gegenwärtigen Moment mit Vergangenheit und Zukunft abzudecken.

Das lebendige und unendlich kreative Potenzial des Seins, welches vom Jetzt nicht zu trennen ist, wird genauso von Zeit überdeckt wie unsere wahre Natur vom Verstand.

Eine immer schwerer werdende Last von Zeit hat sich im menschlichen Verstand angesammelt.
Alle Individuen leiden unter dieser Last, aber trotzdem vergrößern sie sie ständig.

Das passiert immer, wenn sie den unendlich wertvollen gegenwärtigen Moment ablehnen, ignorieren oder ihn als Mittel missbrauchen, um zu einem zukünftigen Moment zu gelangen, der wiederum nur im Verstand existiert, nie in der Realität.

Die Anhäufung von Zeit im kollektiven und individuellen menschlichen Verstand enthält auch eine enorme Menge Restschmerz aus der Vergangenheit.

Wenn wir für uns und andere keinen Schmerz mehr erschaffen möchten, wenn wir den Restschmerz aus der Vergangenheit, der immer noch in uns lebt, nicht mehr vermehren möchten, dann hören wir auf, "Zeit zu erschaffen", oder erschaffen zumindest nur so viel, wie nötig ist, um mit den praktischen Aspekten des Lebens umzugehen.

**Wie hört man auf, Zeit zu erschaffen?
Erkennen wir zutiefst, dass unser ganzes Leben sich im gegenwärtigen Moment abspielt.
Stellen wir das "Jetzt" ins Zentrum unseres Lebens.**

Während wir vorher in der Zeit gelebt und dem Jetzt nur kurze Besuche abgestattet haben, verbleiben wir von nun an "im Jetzt" und statt der Vergangenheit und der Zukunft kurze Besuche ab, wenn das nötig ist, um mit den praktischen Aspekten unserer Lebenssituation umzugehen.

Sagen wir immer „Ja“ zum gegenwärtigen Moment. Was könnte sinnloser, wahnsinniger sein als inneren Widerstand gegen etwas aufzubauen, das bereits da ist?

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Was könnte verrückter sein, als sich dem Leben selbst entgegenzustellen, das „Jetzt“ und "immer Jetzt" ist? Geben wir uns dem hin, was ist.

Sagen wir „JA zum Leben“ – und schauen, wie das Leben plötzlich beginnt, für uns zu arbeiten anstatt gegen uns.

Der gegenwärtige Moment ist manchmal unannehmbar, unangenehm oder schrecklich. Aber

Er oder es ist, wie es ist.

Beobachten wir, wie der Verstand den gegenwärtigen Moment benennt und wie dieser Vorgang des Benennens und ununterbrochenen Beurteilens Schmerz und Unglücklichsein erschafft.

Wenn wir die Arbeitsweise des Verstandes beobachten, dann treten wir aus den Widerstandsmustern heraus und können

endlich dem gegenwärtigen Moment erlauben, zu sein.

Das wird uns einen Geschmack vom Zustand innerer Unabhängigkeit von äusseren Bedingungen geben, vom Zustand inneren Friedens.

Und dann schauen wir, was geschieht, und handeln, falls notwendig oder möglich. Wir akzeptieren – und handeln dann.

**Was immer der gegenwärtige Moment enthält,
wir nehmen es an,
als hätten wir es selbst so gewählt.**

Gehen wir mit, gehen wir nicht dagegen an.

**Wir machen den Moment
zu unserem Freund und Verbündeten,
nicht zu unserem Feind.**

**Das wird auf wundersame Weise
unser ganzes Leben verwandeln**

Denkhaltungen - Unsere irrige Ausgangslage

Solange wir uns keinen Zugang zur Kraft der Gegenwart verschaffen können, solange werden emotionale Verletzungen, die uns widerfahren, einen Restschmerz hinterlassen, der in uns weiterlebt.

Dieser Restschmerz vermischt sich mit altem Schmerz, der bereits da ist, und bleibt in Verstand und Körper hängen.

Das schliesst den Schmerz mit ein, den wir als Kind erlitten haben und der durch die Unbewusstheit der Welt verursacht wurde, in die wir hineingeboren wurden.

Diese Ansammlung von Schmerz ist ein negatives Energiefeld, das unseren Körper und unseren Verstand besetzt.

Wenn wir es uns als ein unsichtbares Wesen mit einer eigenen Persönlichkeit vorstellen, dann kommen wir der Wahrheit ziemlich nahe. Das ist der emotionale Schmerzkörper.

Er besitzt zwei Seinsformen: ruhend oder aktiv. Ein Schmerzkörper kann neunzig Prozent der Zeit ruhig sein; in einem sehr unglücklichen Menschen jedoch ist er möglicherweise die gesamte Zeit aktiv.

Einige Menschen leben fast ständig in ihrem Schmerzkörper, während andere ihn nur in bestimmten Situationen erfahren, wie zum Beispiel in nahen Beziehungen oder in Situationen, die mit alten Verlusten in Verbindung stehen, mit Verlassenwerden, mit körperlichen oder emotionalen Verletzungen und so weiter.

Alles kann ihn aktivieren, besonders dann, wenn er mit einem Schmerzmuster aus unserer Vergangenheit in Resonanz geht.

Ist er einmal bereit, aus seinem Ruhezustand herauszukommen, dann kann sogar ein Gedanke ihn erwecken oder eine unschuldige Bemerkung von jemandem, der uns nahesteht.