

Sich selbst finden – Teil 2

Von Frank Kinslow

In Teil 1 entdeckten wir die *Quelle der Gedanken*, die sich zwischen unseren Gedanken verbirgt. Wenn wir mit dieser *Quelle der Gedanken* in Kontakt kommen, indem wir ihrer gewahr werden, bemerken wir, dass unser Geist ruhig wird und unser Körper sich entspannt.

Wenn Sie in der Zwischenzeit die Lücke zwischen Ihren Gedanken regelmäßig beobachtet haben, werden Sie registriert haben, dass Sie mittlerweile über mehr Energie verfügen, weniger angespannt sind und Ihre Beziehungen von einer angenehmen Leichtigkeit geprägt sind. Vielleicht haben Sie sogar eine beschwingte Stimmung bemerkt, die an Spitzbüberei grenzt. Sich gut fühlen macht einfach Spaß.

Nun aber wollen wir unsere Kenntnisse über die Quelle der Gedanken erweitern, damit wir sie noch intensiver nutzen können.

Vor etlichen Jahren forderte Sokrates: „Erkenne dich selbst!“ Haben Sie sich jemals gefragt, warum er darauf so großen Wert legte? Welche möglichen Vorteile hätten wir davon, wenn wir mit unserem Selbst vertrauten? Und was, zum Kuckuck, ist denn unser Selbst überhaupt? Das wollen wir uns doch einmal näher anschauen.

Wiederholen Sie die Übung *Die reine Bewusstheit finden* aus Teil 1 und finden Sie erneut die Lücke zwischen Ihren Gedanken – die *Quelle der Gedanken*:

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Schenken Sie jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit Ihren Gedanken. Folgen Sie ihnen, wohin auch immer diese Sie hinführen. Schauen Sie einfach zu, wie sie kommen und gehen. Nachdem Sie Ihre Gedanken fünf bis zehn Sekunden lang beobachtet haben, stellen Sie sich selbst die folgende Frage und passen Sie ganz genau auf, was unmittelbar nach der Fragestellung geschieht. Hier ist die Frage: „Woher wird mein nächster Gedanke kommen?“

Sobald Sie die Frage gestellt haben, werden Sie einen Raum voller Stille, eine Lücke bemerken, bevor sich der nächste Gedanke einstellt. Wenn es beim ersten Versuch nicht gleich klappt, wiederholen Sie die Übung einfach noch einmal. Die Lücke ist da. Wiederholen Sie die Übung mehrere Male, so dass Ihnen der „leere“ Raum zwischen Ihren Gedanken vertraut wird.

Naturgemäß gibt es über diese Lücke zwischen dem letzten und dem darauf folgenden Gedanken nicht viel zu schreiben. Es ist einfach ein Raum, der mit Schweigen gefüllt ist – offensichtlich existiert er nur dann, nachdem ein Gedanken gegangen ist und bevor der folgende Gedanke erscheint.

Unser Verstand findet diese Lücke nicht besonders spannend, denn er bevorzugt Bewegung und Form. Die Lücke aber ist frei von beiden. Sie enthält nichts.

Nichts meint: Eben nichts, was unseren Verstand interessiert. Aber das Desinteresse unseres Verstands ist ein großer Fehler. Ich will erklären, warum: Alle Gedanken in unserem Kopf kommen nämlich aus diesem *Nichts*. Probieren Sie es aus. Wiederholen Sie die Übung und beobachten Sie die Lücke. Der nächste Gedanken erscheint ganz automatisch und spontan – ohne jegliches Zutun oder Anstrengung Ihrerseits.

Wie der heiterhelle Tag stellt sich ein brandneuer Gedanke ein. Jeder neue Gedanke ist ein Wunder der Schöpfung, und kommt aus dem *Nichts*. Folglich kann das *Nichts* nicht leer sein. Irgendetwas muss in diesem *Nichts* enthalten sein, sonst könnte es keine Gedanken erzeugen. Interessant, finden Sie nicht?

Wiederholen Sie die erste Übung noch einmal. Tun Sie es ungefähr 2 Minuten lang. Stellen Sie sich alle 15 Sekunden eine unterschiedliche Frage, z.B. wo wird mein nächster Gedanke herkommen oder wie wird der nächste Gedanke riechen oder welche Form wird er haben. Vor allem bleiben Sie wachsam, warten Sie und schauen Sie einfach zu, was geschieht.

Mittlerweile sind Sie schon richtig geübt darin, die Lücke zwischen Ihren Gedanken zu beobachten. Jetzt kommt die 1-Million-Euro-Frage: Wer beobachtet die Lücke überhaupt? Es gibt keinerlei Gedanken, Gefühle und keine Bewegung, aber Sie existieren immer noch, oder? Wer sieht überhaupt zu, wenn der Verstand nicht eingeschaltet ist?

Wenn Sie sich mit Ihren Gedanken, Ihren Erinnerungen und Ihren Zukunftsplänen identifizieren, beziehen Sie sich auf das *Ich*, auf die ganzen angesammelten „Dinge“ Ihres Lebens: Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Interessen und Vorlieben und auch Ihre Erinnerungen. Aber nichts davon existiert in genau dem Moment, wenn Sie die Lücke zwischen Ihren Gedanken betrachten.

Um das zu beobachten, müssen Sie gewahr sein, nicht wahr? Also, in dem Augenblick, in dem der Verstand ausgeschaltet ist, sind Sie des *Nichts* gewahr. In diesem Moment gibt es nichts als Bewusstheit. Und jetzt haben Sie das Rätsel gelöst, wer Sie wirklich sind: Sie sind reine Bewusstheit! Klingt das unmöglich?

Die Tatsache selbst lässt sich nun mal nicht leugnen: Ihre unmittelbare Wahrnehmung hat gezeigt, dass Ihr inneres Selbst Bewusstheit ist.

Bevor das *Ich*, das Sie als sich selbst bezeichnen, geboren und geformt wurde, existierte das alleinige Selbst, die reine Bewusstheit. Lassen Sie uns ein wenig länger darüber nachdenken.

Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie noch ein Kind waren?

Halten Sie Ihre Erinnerungen an und konzentrieren Sie sich auf einen bestimmten Moment in Ihrer Jugend und Ihres Erwachsenen-Daseins bis hin in die Gegenwart.

In jedem Abschnitt Ihres Lebens hatten Sie unterschiedliche Wünsche, Vorlieben und Ziele. Auch Ihr Körper, Ihre Ansichten und Gefühle haben sich stetig verändert. Eigentlich blieb nichts gleich.

Gibt es etwas, das sich in Ihrem Leben nie verändert hat?

Ja, Ihr Gewahrsein war ein Leben lang da, während der Körper wuchs und der Verstand sich entwickelte. Ein zeitloser Zeuge, ein stiller, wachsamer Beobachter.

Warum ist es so wichtig, das *Selbst* zu kennen?

Wenn Sie anerkennen, dass Ihr inneres *Selbst* die unveränderliche, unbegrenzte und ewige Bewusstheit ist, lösen Sie Ihre Abhängigkeit von dem dahinwelkenden Körper und dem fehlbaren Verstand. Sie werden gewahr, dass Sie jenseits allen Wandels und des Todes sind. Sie werden gewahr, dass Sie als reine Bewusstheit ewig existieren, jenseits all der Dinge und Gedanken, die Ihr *Ich* ausmachen.

Wenn es Sie entspannt und Ihnen Frieden vermittelt, die Lücke zwischen Ihren Gedanken ein paar Minuten lang zu beobachten, dann stellen Sie sich doch nur einmal vor, welches freudige Abenteuer auf Sie warten, wenn das reine Gewahrsein Ihr Denken, Essen, Arbeiten und Ihre Liebe erfüllt.

Der erste Schritt zu einem erfüllten und glücklichen Leben besteht darin, dass Sie entdecken, dass Sie im Grunde Ihres Wesens reine Bewusstheit sind.

Dieses Gewahrsein in Ihr Alltagsleben zu integrieren, wird der nächste Schritt sein. Schließlich werden Sie lernen, die Wunden Ihrer Vergangenheit zu heilen und zukünftig sicher auf dem Pfad zur Erfüllung zu wandeln.