

Gegenwärtig-Sein

Der direkte Pfad zur Befreiung von Ängsten und Sorgen, zur Erfahrung deines wahren Seins, zu anhaltendem innerem Frieden und zu Glückseligkeit besteht darin gegenwärtig zu sein. Du musst dabei nichts „tun“, nichts erreichen, sondern nur entspannt, anstrengungslos beobachten was „jetzt“ in deinem Bewusstsein vor sich geht.

Alles was in deiner äußeren und in deiner inneren Welt vor sich geht, ereignet sich im Raum deines Bewusstseins. Was sich außerhalb von deinem Bewusstsein abspielt, ist für dich nicht vorhanden oder nicht mehr vorhanden, solange du es nicht neuerlich aus deinem Gedankenspeicher in dein Bewusstsein zurück rufst.

Präsent zu sein bedeutet Befreiung von Vergangenheit und Zukunft. Vergangenheit und Zukunft entstehen durch dein Zurück-Denken an das was war und dein Vor-Denken an das was möglicher Weise sein wird. Doch wir sollten uns bewusst machen: Das Vergangene existiert nicht mehr. Die Zukunft existiert noch nicht. Wozu sich unnötig mit ihnen belasten? Nur unsere Gedanken die das Vergangene wiederholen oder sich Sorgen um die Zukunft machen, lassen Zeit zu einer Scheinwirklichkeit werden.

*Das Einzige was in deinem Leben Bedeutung hat, ist das,
was „jetzt“ in deinem Bewusstsein vor sich geht!
Richte sorgfältig deine Aufmerksamkeit darauf!
Sorge dafür, dass dich keine unnötigen Gedanken belasten!*

Lerne einzutauchen in das zeitlose Sein, in das unvergängliche Gegenwärtig-Sein.

Im „Gegenwärtig-Sein“ bist du „Reine Wahrnehmung“, ungetrübt von Gedanken, Beurteilungen, Wollen und Nicht-Wollen, Begehren und Ablehnung. Der übliche Strom deiner Gedanken versiegt. Ohne Bewertung, ohne etwas erreichen zu wollen, beobachtest du was sich deinem Bewusstsein offenbart.

Genau genommen ist da plötzlich keiner mehr, dem sich etwas offenbart. Dein Ego, welches normalerweise ausgefüllt ist mit deinen Gedanken, Wünschen und Problemen, schweigt, hat sich vorübergehend aufgelöst und du fühlst dich leicht und befreit. Präsenz bedeutet für dich, eins sein, mit dem was ist, bedeutet grenzenlose Harmonie.

Versuch es jetzt

Ich spreche hier von keiner Utopie. Du kannst es sofort praktizieren: Beobachte einfach was jetzt ist, was du siehst, hörst, fühlst und denkst und versuche in keiner Weise darauf zu reagieren. Reagierst du dennoch mit Gedanken oder Gefühlen, so beobachte diese Reaktionen, beziehe sie ein in dein gegenwärtiges Gewahr-Sein. Was immer sich jetzt in deinem Bewusstsein ereignet, beobachte es neutral und verbleibe bei diesem Beobachten möglichst ohne Gedanken daran anzuknüpfen.

Am bestem gelingt diese Übung wenn du dich in einem ruhigen, entspannten Zustand befindest. Ideal für diese Übung ist die Zeit kurz nach dem Aufwachen, wenn du noch im Bett bist und nur wenige Sinneswahrnehmungen auf dich einwirken. Ebenso gut geeignet sind die Momente kurz vor dem Einschlafen, wenn dein Gedanken-Strom beginnt sich langsam zu verabschieden. Auch wenn du ein sehr schönes Buch liest, ist deine Seele gut vorbereitet um inne zu halten, in die Stille zu gehen und total präsent zu sein.

Auf diese Weise wirst du dir der Dimension jenseits der Formen, jenseits deines Denkens bewusst. Das befreit deine Seele, das führt dich zu dir selbst. Es ermöglicht das unbeschwerte Sein im „Hier und Jetzt“.

Wenn du diese Übung häufig wiederholst, wird sie dir immer leichter fallen und immer tiefer wirst du zu deinem inneren wahren Wesen, zum „Himmelreich in dir“ gelangen. Bald wirst du im Hintergrund mit diesem, deinem Zentrum, auch in Zeiten außerhalb dieser Übung, während all deinem Tun und Lassen verbunden sein. Durch diese stete Verbundenheit mit dir selbst, mit deinem göttlichen Wesenskern trittst du in eine neue Dimension des Lebens ein.

*Gott ist ein Gott der Gegenwart.
Kein Ding ist Gott so entgegengesetzt wie die Zeit.
Der gegenwärtige Augenblick ist das Fenster,
durch das Gott in das Haus meines Lebens schaut.*

Meister Eckehart

Loslassen vom Strom der Gedanken

Loslassen von Vergangenheit und Zukunft, vom Ego mit seinen Wünschen und Sorgen ist keine große Kunst, doch für die meisten Menschen höchst ungewohnt. In der Regel ist ihr Bewusstsein stets mit Gedanken ausgefüllt. Vom Denken loszulassen, nichts zu denken ist daher für viele eine bedrohliche Vorstellung. Denn sie identifizieren sich mit dem Inhalt ihrer Gedanken

und machen sich Sorgen ohne Gedanken nichts zu sein, sich nirgendwo anhalten zu können und so in einen Abgrund ohne Boden zu stürzen.

Deshalb sind fast alle Menschen, wenn sie allein sind, fortlaufend in Selbstgespräche verwickelt. Wenn sie sich in der Gesellschaft mit anderen Personen befinden muss ständig irgendetwas – und mag es auch völlig bedeutungslos sein – geplappert werden. So wird Stille-Sein, Präsent-Sein, Bei-Sich-Sein tunlichst vermieden.

Den Menschen ist nicht bewusst was sie sich und anderen damit antun und worauf sie dabei verzichten. Denn tatsächlich ist „Nicht-Denken“, „Nicht-Reden“ und Präsent-Sein, das wahre Paradies.

Sind Gedanken und Worte unerlässlich?

Einwand: Der Austausch von Worten ist doch unverzichtbar wenn Menschen miteinander kommunizieren wollen!

Ja und Nein!

*Denken trennt und Nicht-Denken verbindet!
In der wahren Stille sind wir mit allen Wesen vereint.
Im Denken lebt jeder Mensch in seiner eigenen Welt.*

Es ist vollkommen in Ordnung wenn Menschen Smalltalk miteinander führen und sich dabei der Funktion der mehr oder minder belanglosen Worte, die sie austauschen, bewusst sind. So kann Smalltalk dazu dienen dem anderen gegenüber Respekt und Freundlichkeit zu zeigen und eine liebevolle, heitere Stimmung zu verbreiten. Die Bedeutung eines solchen Gedankenaustausches liegt daher weniger im Inhalt der Worte, sondern vielmehr in der Absicht anderen Sympathie zu vermitteln und sich miteinander wohl zu fühlen.

Hingegen sind Gespräche bedenklich, bei denen zwei oder mehrere Egos nur ihr Mitteilungsbedürfnis befriedigen, sich gut darstellen wollen, dem anderen ihre Probleme und Sorgen ausbreiten, destruktiv über andere Menschen oder Ereignisse sprechen, politisieren und so fort.

Bei den meisten Gesprächen reden die beiden Partner, doch keiner hört dem anderen wirklich zu. Während der eine spricht, rattern beim anderen Gedanken der Zustimmung und Ablehnung und ungeduldig wird darauf gewartet loszuwerden was „ich“ zu sagen habe...

Still sein und zuhören können verbindet. Sein Ego auszubreiten, Besser-Wissen, Be- und Verurteilen trennt uns voneinander.

Wie schön und beglückend ist es wenn zwei Menschen vollkommen präsent, still „miteinander“ verbunden sind!

Sklaven der Gedanken

Unser Denken nimmt gewöhnlich den ganzen Raum unseres Bewusstseins in Beschlag. Da ist kein Platz mehr für die Erfahrung des „Bewusst-Seienden“, für unsere ewige, göttliche Wesenheit jenseits der vergänglichen Erscheinungen.

Erst Reine Wahrnehmung, Loslassen von Gedanken und den mit ihnen verbundenen Wünschen, Sorgen und Ängsten verändert dein Bewusstsein, lässt dich sein, wie du wirklich bist.

Der „Gedanken-Mensch“ ist tagein, tagaus ein Sklave der Gedanken, die sein Bewusstsein fortwährend besetzt halten. Das bedeutet ein bedauerliches Dasein fernab der Seligkeit eines befreiten Seins. Man kann es am Gesicht und an der körperlichen Verfassung der Menschen ablesen, die jahre- und jahrzehntelang im Gefängnis ihrer Gedanken – und den damit verbundenen Sorgen, Ärgernissen und Problemen - verweilen und nicht den Weg zur Befreiung erkennen. Diese Leute verbreiten eine Stimmung von Energielosigkeit und Resignation.

Wie herrlich wohl fühlen wir uns hingegen in der Gegenwart von Menschen, die ihr Ego und das Getriebe in der erscheinenden Welt als Spiel der „Maya“ erkannt haben. Losgelöst von zwanghaften Gedanken begegnen diese Erdenbewohner diesem Spiel mit einem heiteren Lächeln. Sie sind sich der Vergänglichkeit der Welt der Erscheinungen stets bewusst. Verbunden mit ihrem unvergänglichen Zentrum von Freude und Licht, erkennen sie, dass ihr Erdendasein eine wunderbare „Schule“ und Chance ist in eine höhere Bewusstseins-Dimension einzutreten. Sie nehmen stets dankbar an, was das Schicksal an sie heranträgt. Diese Dankbarkeit lässt sie die Schönheit, Liebe und göttliche Weisheit, die in allen Erscheinungen verborgen sind, wahrnehmen und auf diese Weise anhaltend zufrieden und glücklich sein.

Fortsetzung folgt

Mit herzlichem Gruß

Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf unserer Homepage: www.berndhelgefritsch.com

Ich freue mich über jede Zuschrift, über Feedback, Fragen, Kritik und Anregungen. Werde gerne persönlich darauf antworten. Bitte an: office@berndhelgefritsch.com

Wenn dir meine Essay-Briefe gefallen, so bin ich dankbar wenn du sie an deine Freunde weiter empfiehlst! Das kostenlose Abo kann über die Office-Mailadresse oder über <http://www.berndhelgefritsch.com/rundbrief.html> bestellt werden.