

Das wahre Selbst

Version: 1.6

Autor: Ulrich Miller

Schaue ich in den Spiegel, dann sehe ich mein Gesicht ... aber beantwortet das wirklich die Frage nach dem wer bin ich wirklich? Schliesslich könnte man sich ja einer plastischen Chirurgie unterziehen und hätte dann vielleicht ein anderes Gesicht. Schaut man dann in den Spiegel sieht man ein anderes Gesicht ... jedoch das Bewusstsein, die Präsenz, welches das Gesicht beobachtet, das Gefühl von "ich bin da", "ich existiere", wurde dadurch nicht verändert ... womit klar ist, mein Gesicht, das bin ich nicht. Und so könnte man weiter machen mit allen Körperteilen, letztens auch mit Gedanken, Emotionen, Überzeugungen und Werte. Das sind alles Dinge die sich verändern. Die Präsenz, das Bewusstsein, welches diese Dinge beobachtet bleibt immer gleich.

Also wer bin ich wirklich ... die Antwort auf diese Frage zu finden (bzw. ihr näher zu kommen) hat grosse Auswirkungen auf das Leben, sehr positive Auswirkungen in vielerlei Hinsichten. Wenn ich also nicht mein Körper bin, wenn ich nicht mein Verstand bin, wer also bin ich dann?

Nun, ich könnte sagen ich bin mein Körper, ich bin mein Verstand, jedoch das ist nur ein Teil von mir, von meiner Ganzheit. Im alltäglichen Leben nehme ich nur diesen einen Teil von mir wahr und das ist okay so. Wenn ich mich nach Glück ohne äussere Bedingungen sehne, dann muss ich etwas tiefer gehen. Was ist dann dieser andere Teil von mir? Dieser andere Teil, den kann ich nicht wahrnehmen durch meine Augen, meine Nase, mein Richten oder Fühlen.

Zum Beispiel, wenn ich mit mir selbst spreche, dann sind da ja auch zwei Teile. Ich spreche mit mir Selbst. Wer spricht zu wem? Ich mit mir Selbst. Wer spricht und wer ist dieses Selbst?

Dieses Selbst, das ist diese Bewusstseins-Präsenz. Aus dieser Präsenz heraus entspringt die Wahrnehmung meiner Welt. Das ist das Bewusstsein, welches das Gesicht im Spiegel beobachtet. Diese Präsenz existiert unabhängig vom Körper und auch unabhängig vom Erleben des Menschen. Diese Präsenz ist etwas nicht-physisches, es ist also nicht greifbar, auch mit dem Verstand nicht. Es ist nicht sichtbar und doch immer da. Es hat auch keine Form und doch ist es da.

Es ist etwas verwirrend weil wir Menschen es so gewohnt sind, immer mit Dingen zu tun zu haben. Es ist ein bisschen wie die Sache mit dem Fisch und dem Wasser. Der Fisch weiss nicht was Wasser ist, es ist so selbstverständlich für ihn, und deswegen nicht greifbar, immer da, war nie weg. Es ist wie Subjekt und Objekt. Normalerweise ist das Subjekt immer auf ein Objekt ausgerichtet, hier jedoch ist das Subjekt auf sich selbst ausgerichtet. Das Subjekt ist aber nicht greifbar, es kann nur seiner Selbst gewahr werden.

Eine alternative Beschreibung für diese Präsenz wäre z. B. die Energie die durch alles fliesst, die Lebensenergie die hinter allem steckt, oder aus der alles besteht. Diese Energie, diese Präsenz ist nicht zerstörbar, ist ewig da oder besser gesagt, existiert ausserhalb der Konvention von Zeit. Wenn ein Mensch sich bewusst wird über diese Präsenz, diese Energie, dieses Bewusstsein, dann lösen sich eine ganze Reihe von Schwierigkeiten auf. Heilung wird dann viel einfacher. Alle Dinge die mit Sterben und Vergänglichkeit zu tun haben, relativieren sich.

An dieser Stelle kann die Reise aber noch weitergehen. Da diese Energie alles verbindet was existiert, oder anders gesagt, alles was existiert besteht aus dieser gleichen Energie. Das heisst ich kann zu der Erkenntnis gelangen, dass ich tatsächlich nicht alleine für mich existiere sondern zu einem grossen, sehr grossen ganzem gehöre. Das heisst, ich erlebe mich als ein individuelles Ich, zugleich weiss ich aber, dass ich ein Teil des grossen Ganzen bin. Dieses grosse Ganze kann ich Universum nennen, grosser Geist oder Gott, Namen spielen hier keine Rolle. Um Kontakt dazu aufzunehmen muss ich nicht in eine Kirche gehen, sondern, es ist in mir drin, immer, in jedem Augenblick. War immer da, ist jetzt da und wird immer da sein.

Das bringt grossen Frieden mit sich. Ich kann mich regelrecht fallen lassen in dieses grosse Ganze. Aus dieser Gewissheit heraus kann ein grosser Halt entstehen. Dinge in diesem grossen Ganzen mögen vergehen, also Autos, Häuser, sogar menschliche Körper, aber das grosse Ganze wird immer heil bleiben. Bzw. die Energie dahinter wird ja nicht ausgelöscht, sie wandelt sich ja nur von einer Form zur anderen. Diese Einsicht bringt auch Mitgefühl und Verbundenheit mit sich für alle anderen Lebewesen. Wenn ich weiss, dass die eine gleiche Energie durch alles fliesst was da ist, dann wird der Satz, die goldene Regel plötzlich ganz handfest greifbar: "was Du nicht willst das mir dir tue, das tue einem anderen auch nicht".

Eine Übung dazu ist, immer wieder nach der Präsenz zu fühlen, dieses Gefühl von "ich existiere". Immer wieder im Jetzt und Hier ankommen. Die Kraft im Jetzt spüren. Seiner Vergangenheit nicht soviel Kraft zu geben, mit Zuversicht in die Zukunft blicken. Das Bewusstsein wird sich selbst bewusst. Sich seinem eigenen Bewusstsein bewusst zu werden. Sein Selbst erkennen.

Hin und wieder machen Menschen kurze, ekstatische Erfahrungen mit diesem reinen Seins-Gefühl und der Verbundenheit mit allem was da ist. Meist sind diese Erfahrungen kurz und flüchtig. Idealerweise haben wir während unseres Alltages eine latente Verbindung zu unserem wahren Wesenskern, mal mehr, mal weniger.

Man kann es erreichen, in dem wir immer ein Teil unserer Aufmerksamkeit bei uns lassen. Konkret bedeutet das, seinen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen nicht 100% der Aufmerksamkeit zu geben, sondern einen Teil davon dazu zu benutzen, sich des Bewusstseins selbst bewusst zu werden. Klingt etwas seltsam und es braucht sicherlich etwas Übung, eben weil es so ungewohnt ist. Am Anfang ist hilfreich einfach immer wieder sich bewusst zu machen, dass man bewusst ist.

Ein Attribut von Bewusstsein ist Stille. Man kann die Stille nicht wahrnehmen, aber man kann ihrer bewusst werden. Stille und Lärm können gleichzeitig existieren. Es ist eine räumliche Stille. Wenn eine Glocke erklingt, eine Vogelstimme singt (oder ein anderes Geräusch) dann ist vor dem Geräusch dort Stille und danach auch. Wenn man genau hinschaut dann ist diese Stille auch dann vorhanden während das Geräusch passiert. Als Hintergrund. Wie bei einem Bild, jedes Bild hat einen Hintergrund ohne das es nicht existieren kann. So ist es mit allen Sinneswahrnehmungen.

Ebenso ist es, dass aufrichtige, ehrliche und offene Begegnungen mit unseren Mitmenschen uns ebenfalls diesem Zustand näher bringt. Unser wahrer Wesenskern ist ja die Verbundenheit mit allen und allem.

Als Menschen sind wir so sehr gewohnt in einem Zustand des "Tuns" zu sein, jedoch der hier präsentierte Bewusstseinszustand ist eher ein Zustand des Seins. Ähnlich wie wenn eine Katze oder ein Hund irgendwo bequem liegt und sich selber geniesst, sich geniesst und sich freut über seine Existenz.