

# DIE 7 PRINZIPIEN DES SEINS

Leben in Harmonie



[Aktu E. Kurzbauer](#)

E-Book Copyright 2020

Webseite:

[www.aktu.net](http://www.aktu.net)

## Einführung – eine Zen Geschichte

Ein Professor einer amerikanischen Universität hatte sich in die Philosophie des Zen-Buddhismus vertieft. Er studierte Bücher von alten Zen-Meistern, übte die verschiedenen Meditationen und folgte bestimmten, angeführten Unterweisungen. In einigen der Werke fand er einen Vers, dessen Bedeutung ihm verschlossen blieb:

Der Berg ist ein Berg, Wasser ist Wasser!

Der Berg ist kein Berg, Wasser ist kein Wasser!

Der Berg ist ein Berg, Wasser ist Wasser!

(Ich bin der Berg, ich bin Wasser)

Der Professor entschloss sich, diesem Vers auf den Grund zu gehen und reiste nach Japan. Dort angekommen ging er sofort in das nächste Zen-Kloster und bat um Unterweisung dieser ZEN –Weisheit. Der Abt des Klosters gewährte ihm die Bitte und erklärte dem amerikanischen Professor, so gut es eben ging, diesen Vers so:

Der begrifflich, denkende Geist sieht einen Berg als Berg und Wasser als Wasser. Lässt man den begrifflich, denkenden Geist hinter sich und taucht in die Ebene des „reinen Geistes“ (reines Bewusstsein) ein, ist der Berg kein Berg und Wasser kein Wasser. Das Eintauchen in den reinen Geist bewirkt eine tiefe Einsicht in die Natur der Dinge und die Erkenntnis über das wahre Wesen des Seins. Mit dieser Einsicht wird der Berg wieder ein Berg und das Wasser wieder Wasser, allerdings in neuer und einzigartiger Wahrnehmung.

Die letzte und in Klammer gesetzte Weisheit des Verses „Ich bin der Berg, ich bin das Wasser“ kann über Worte nicht vermittelt werden, erklärte der Abt des Klosters weiter. Dazu sei die Vertiefung des Bewusstseins nötig, die durch spirituelle Praxis erreicht wird. Daraufhin entschied sich der Professor, im Kloster zu bleiben und den Zen – Weg zu gehen.

Diese kleine Geschichte soll Ihnen zeigen, was es mit der Lebenspraxis der **„7 Prinzipien des Seins“** auf sich hat. Kleine Einblicke in die Natur unseres Wesens geschehen immer wieder und werden oft im ZEN als „Satori“ bezeichnet und verschwinden, wie sie gekommen sind. „Die 7 Prinzipien des Seins“ haben das Ziel, Sie in die Tiefe Ihres Seins zum ICH BIN zu führen und ES im täglichen Leben bewusst zu leben, so dass es nicht nur kurze Momente des Eins seins bleiben.

Letztendlich geht es um die letzte Zeile des Verses – „Ich bin der Berg, Ich bin das Wasser“!

## Die Natürlichkeit des Seins

Kennen Sie jene einzigartigen Momente im Leben, in denen alles eins ist?

Vielleicht erinnern Sie sich an Ihre Kindheit oder ein plötzlich auftretendes Eins sein, ohne sichtbaren Grund. Sie erfahren eine Leichtigkeit, eine stille Freude und Unbeschwertheit, eine Unendlichkeit und Präsenz, die alle Probleme und weltlichen Belastungen abfallen lässt. Schon Platon kannte diesen Geisteszustand und nannte ihn „zeitunabhängiges Urwissen“.

Für mich ist es die Berührung mit der eigenen Tiefe, mit unserer *Natürlichkeit des Seins* „*ICH BIN*“. Es ist die reine Präsenz der Existenz, ein Dasein in absoluter Harmonie und vollkommener Liebe. In diesem Moment des Glücklich seins verliert alles, was bis zu diesem Zeitpunkt wichtig gewesen ist, seine Bedeutung.

Viele Menschen berichten mir, solche Momente zu kennen, wenn sie sich in der Natur aufhalten oder auch kurz vor dem morgendlichen „Muntersein“. Ich hatte dieses Erlebnis das erste Mal in der Gegenwart eines spirituellen Lehrers, der durch sein Dasein und seine Präsenz dieses Eins sein in mir auslöste. In den unterschiedlichen spirituellen Richtungen sind diese Momente verschiedenen Begriffen zugeordnet – Satori, eigene Wesensschau oder auch Selbst-Erkenntnis. Es ist ein Erkennen, eine Einsicht in die Natur unseres Wesens, das allumfassend und zeitlos ist.

Diese *Präsenz des natürlichen, allumfassenden Seins* „*ICH BIN*“ ist in jedem Menschen existierend und kann mit normalem Denken und Empfinden nicht hergestellt werden, weil die *Präsenz* unterhalb der Schwelle unseres begrifflich denkenden Geistes schlummert und darauf wartet, entdeckt zu werden.

Was hält uns ab, uns dieser *Präsenz des natürlichen, allumfassenden Seins* bewusst zu sein?

Wir haben gelernt, und das mit einer unglaublichen Vehemenz, uns auf unseren begrifflich denkenden Geist zu stützen. Wir haben gelernt, über unseren begrifflich denkenden Geist unser Selbstbild, unser Weltbild und unsere Sicherheit zu beziehen. Unser Geist ist also verstandesorientiert und konditioniert. Wir bemühen uns, aus dem Herzen zu leben und unsere Emotionen auszudrücken, wo es nur geht. Leider unterliegen wir dabei einem großen Irrtum. Emotionen haben mit dem Herzen nichts zu tun. Emotionen sind Ergebnisse unseres Denkens. Unsere Gedanken sind die Ursache aller Emotionen.

### Das feinstoffliche Herz – der Herzensraum

Unser feinstoffliches Herz ist das Eingangstor zur *Präsenz des natürlichen, allumfassenden Seins*.

Treten wir über die Schwelle des Herzenstor (das torlose Tor) offenbaren sich unterschiedliche Essenzen, die ich als Gefühle bezeichne. Ich weiß, das ist so nicht üblich, dass in Emotionen und Gefühle unterschieden wird.

Welche Gefühle finden wir also jenseits des Tores, im spirituellen Herz? Friede, Freude, Freiheit, Liebe, Ewigkeit, Vertrauen und viele mehr.

All diese Gefühle sind immer da, weil sie keiner Bedingung unterliegen und in uns als Absolutheit, zu dem es keinen negativen Pol gibt, hineingeboren wurden. Sehen wir einmal in die Augen eines Säuglings oder Kleinkindes. Wir werden vermutlich die Unschuld spüren, diese Unendlichkeit des Seins und so manche Essenz. Vor allem das Vertrauen ist ein Grundgefühl, das uns in den ersten Lebensjahren begleitet. Erst durch die Identifikation mit dem Körper und in weiterer Folge mit dem Selbstbild, verlieren wir das Urvertrauen und wollen unser verlorenes Sicherheitsgefühl aus dem denkenden Geist beziehen.

Wir sehen jetzt einen wesentlichen Unterschied zwischen dem verstandesorientierten Leben und einem Leben aus dem spirituellen Herzen. Bereits Buddha hat vor 2500 Jahren in diese Ebenen unterschieden – in die bedingte Ebene – Maya, und die bedingungslose Ebene, die er *Buddha Natur* nannte.

Es bedeutet, dass Emotionen an Bedingungen geknüpft sind, an Gedanken, Gefühle jedoch völlig frei von Bedingungen sind. Manche anderen spirituellen Richtungen unterscheiden in Erscheinung/ Illusion (Maya) und Wahrheit, im Grunde mit der gleichen Bedeutung. Leben wir also aus dem spirituellen Herzen, leben wir aus dem bedingungslosen Sein.

Je tiefer wir uns darauf einlassen, desto einfacher wird unser Leben.

## Die Kraft der Achtsamkeit

Die meisten Menschen verleihen ihre Aufmerksamkeit dem Strom der Gedanken. Dies bewirkt eine Identifizierung mit den Inhalten der Gedanken, die eine persönliche Geschichte kreieren, inklusive eines Ego-Ichs, dem Hauptdarsteller der Geschichte.

Jeder Gedanke erzeugt eine bestimmte Emotion, wie wir schon wissen, und trägt damit zu einer grundlegenden „Stimmung“ des Ego-Ichs bei. In schwierigen Situationen der erdachten Persönlichkeitsgeschichte hat man den Eindruck, in einer Achterbahn zu sitzen, „rauf und runter mit den Emotionen“.

Wenn ich Menschen zuhöre, sehe ich, wie sie sich vorwiegend mit der Erscheinungswelt beschäftigen und in dieser von einem Objekt zum anderen springen. Dieser Mechanismus wird auch „Monkey Mind“ genannt und lässt das Bewusstsein nur an der Oberfläche wahrnehmen. Am Beispiel unserer Hand können wir dies genau erkennen. Bleibt unsere Wahrnehmung nur auf den Fingerspitzen, wird nie bewusst, dass alle Finger in einem Zentrum, im Handteller münden, also nicht voneinander getrennt sind. Bleibt unsere Achtsamkeit nur an der Oberfläche des Bewusstseins, können wir das ICH BIN, das allem zugrunde liegt wie der Handteller für unsere Finger, nicht wahrnehmen. Die Kraft der Achtsamkeit befähigt uns, bei einem Objekt zu bleiben, sei es ein Gedanke, eine Emotion oder auch der Atem, und in die Tiefe des Objekts zu gehen bis wir auf das reine Bewusstsein stoßen (in unserem Beispiel mit der Hand dem Handteller). Dabei löst sich die Identifizierung mit dem Objekt und wir fühlen Frieden, der Qualität des reinen Bewusstseins ist.

Mit der Kraft der Achtsamkeit wird die Fähigkeit entwickelt, die Aufmerksamkeit vom Strom der Gedanken und ihrer Bedeutung zu trennen. Achtsamkeit ist eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf das Hier und Jetzt. Damit erwacht ein stiller Beobachter, der nicht wertet, nicht urteilt oder kategorisiert. Es entsteht eine unvoreingenommene Offenheit für das, was geschieht.

Mit der Achtsamkeit im reinen Bewusstsein sind wir nicht an wahrnehmbaren Objekten gebunden und identifiziert, sondern erleben sie als auftauchende Erscheinungen, die auch wieder vergehen. Das reine Bewusstsein (Ich Bin) wird mit der Zeit als offener, unendlicher Raum empfunden, in dem die Welt geschieht ohne mit ihr identifiziert zu sein. In diesem unendlichen Raum hat weder die persönliche Geschichte noch der Hauptdarsteller Bestand.

Eine sehr hilfreiche Übung ist das „Herz-Schauen“, auch „Herzlauschen“ genannt. Dabei wird die Achtsamkeit auf den Herzensraum gelenkt und alles, was darin erscheint, angenommen.

Ich möchte Sie jetzt einladen, diese Übung zu praktizieren.

... setzen Sie sich irgendwo hin, wo Sie für ca. 10 Minuten Ruhe haben, kommen Sie mit Ihrem Bewusstsein beim Körper an, den Körper spüren.....ein paar Augenblicke.....Sie werden spüren, wie der Moment viel präsenter wird, deutlicher, klarer, einfach da sein.....und für diesen Moment öffnen Sie nun Ihr Herz....begegnen Sie mit Ihrem Herz dem Moment..... mit dem Herzen dem gegenwärtigen Moment lauschen.....gefühlsmäßig einmal anhören.....ohne Erwartung, ohne Ablehnung, mit reinem Herzen gewahr sein..... Wie fühlt sich Ihr Herz an, wenn es dem Moment lauscht?....., eine offene, empfängliche, zulassende Herzenshaltung.....all das, was Ihnen der gegenwärtige Moment schenkt, willkommen heißen..... voller Neugierde, voller Interesse.....mit Anerkennung und Wertschätzung.....ohne Wissen, ohne Konzepte.....reines Fühlen, reines Lauschen, reines Sein.....mit dem Herzen lauschen bedeutet, keine Geschichten über das Leben erzählen zu müssen...bedeutet reines Erleben, ohne zu bewerten, ohne zu benennen, ohne zu beurteilen.....mit dem Herzen lauschen bedeutet, einfach zu sein.....und spüren Sie, wie erholsam das ist, einmal sein zu dürfen, ohne etwas unternehmen zu müssen, auch nicht mit Ihren Gedanken..... sich ganz hineinentspannen in dieses reine Sein.....und spüren, wie sich alles, was uns begegnet in Harmonie verwandelt.....

### **Der Ursprung des Universums**

So unglaublich das auch klingen mag, der Ursprung des Universums, wie es auch von vielen Meistern der unterschiedlichsten spirituellen Richtungen erfahren wurde und auch meine Erfahrung ist, ist Leere. Normalerweise reagieren die meisten Menschen auf diese Feststellung mit Ablehnung, definieren es als Unsinn oder verurteilen sie als Verrückten, wenn Sie diese Aussage treffen.

Ob der Ursprung des Universums wirklich Leere ist, kann nur jeder für sich selbst herausfinden. Genau das ist der „WEG“, die Ergründung des Geistes. Solange der Geist über den Verstand in seinen alten Denk- und Verhaltensmustern gefangen ist, wird sich die Wahrheit über den Ursprung nicht offenbaren.

**Es ist, als würde ein Frosch, der auf einem Teich lebt, über das Meer sprechen wollen.**

Die kollektive Orientierung der westlichen Gesellschaft ist auf „Haben“ ausgerichtet, nicht auf „Sein“. Im „Haben“ können wir uns definieren, uns zeigen, uns bestätigen lassen, sei es durch unser Aussehen, unseren Erfolg, unseren Besitz oder unsere Klugheit und unser Wissen. Das „Haben“ hat eine Form, die wir *begreifen* können. Deshalb liegt es auch nahe, uns mit diesen Formen zu identifizieren, mit dem greifbaren „Ich“ – ein *Ich des Habens*.

Für viele Menschen ist es sehr schwierig, sich von den Formen loszulösen. Oft geschieht dies über Schicksalsschläge, wie den Tod eines Partners oder den Verlust des Besitzes. Was ist dann?

Die meisten Menschen, denen solches oder ähnliches zugestoßen ist, sprechen von einem Gefühl, als würde der Boden unter den Füßen weggezogen werden. Die wenigsten erlauben sich die Neugierde darauf, was ohne Boden bleibt. Sie würden überrascht sein.....

Das Sein selbst ist formlos, kennt weder Zeit, noch Räume. Das Einlassen auf das unbekannte Grenzenlose ist für die meisten Menschen eine große Herausforderung. Es ist das, was in allen spirituellen Traditionen als wesentliche Erkenntnis definiert wird, „die Schauung“ des eigenen Wesensgrundes, der Buddha Natur, des Tao, Gottes oder des SELBST. Wir finden in den Tiefen unseres Seins ein anderes „Ich“ – ein „Ich bin Sein“, das unendlich und ewig ist, unsere wahre und natürliche Natur. In diesem „Ich“ liegt das wirkliche Glück, der wahre Friede und die absolute Freiheit. Hier ist unser Zuhause, unser Zentrum aller Bewegung, unsere Quelle – das Eins sein.

Für die Ergründung der Wahrheit sollten Sie auf Ihre gesammelten Gedächtnisinhalte, Erklärungsversuche und Konzepte verzichten. Wie sollte ein Verstand etwas erklären, von dem er selbst geschaffen wurde?

### Übung:

- Beobachten Sie eine Weile Ihren Atem.....
- Betrachten Sie das Ich, als das sie sich bezeichnen.....
- Nehmen Sie jetzt die Vorstellung von einem festgelegten Platz für das Ich weg.....
- Stellen Sie fest, was passiert, wenn Sie Ihrem Ich keinen Platz oder Aufenthaltsort zuschreiben....

Erleben wir uns als „Reines Bewusstsein“, unserem allumfassenden Sein, sind wir eins mit allem, was ist, ohne an irgendetwas oder irgendjemanden anhaften oder verbunden sein zu müssen. Nur dann kann die Sehnsucht nach Eins sein wirklich erfüllt werden.

*Der „Weg“ führt uns über die Erkenntnis der Trennung und des Durchschauens der Anhaftung in das reine Sein und darüber hinaus in die absichtslose Handlung, dem Fließen mit dem Leben.*

Die Tugend des „Weges“ ist Wahrhaftigkeit. Schon der Begriff zeigt uns direkt, was er meint - *an der Wahrheit anhaften.*

## Die 7 Prinzipien des Seins

### 1. Prinzip/ Die Welt ist das, wofür wir sie halten

Bewusst oder unbewusst leben Sie Überzeugungen, die die Welt für Sie definieren. Man kann auch sagen, die Welt ist Ihre eigene Projektion. Wie kommt das?

Die „**Verstandeswelt**“, die unser Denken hervorbringt, bringt uns mit ETWAS in Beziehung, zum Beispiel mit Menschen, mit Orten, mit Zeit, mit Geburt oder Tod.

All diese „äußeren Objekte“ haben durch unserer Glaubenssätze und Überzeugungen, die wir darüber haben, Ihre einzigartige Bedeutung im Leben, wie sie kein anderer hat. Es ist jene Welt, die wir selbst kreieren und als „unser Leben“ betrachten.

Zum Beispiel habe ich mit meinem Freund Rainer verschiedene Situationen erlebt und in Gesprächen seine Ansichten kennengelernt. Daraus habe ich ein bestimmtes „Rainer-Bild“ entwickelt. Dieses Bild habe nur ich, seine Frau hat ein völlig anderes oder vielleicht ein ähnliches, aber niemals das gleiche Bild von Rainer.

Keines der Bilder, die Rainer von seiner Frau oder von mir „übergestülpt“ werden, stimmt, denn es sind nur Teilausschnitte davon, wie Rainers Frau ihn in bestimmten Situationen erlebt oder ich ihn erlebe. Rainer ist viel mehr als das, was seine Frau oder ich sehen können, sofern ich davon ausgehe, dass Rainer in diesem Körper, mit diesem Namen überhaupt existiert.

***Was geschieht, wenn ich meine Erfahrung und Bilder im Verstand über Rainer loslasse und ihm im Hier und Jetzt mit dem Herzen begegne?***

Ein anderes Beispiel ist „mein Haus“. Ich habe einen bestimmten Bezug zu meinem Haus und alle Gedanken, die da herum kreisen, bestehen aus Glaubenssätzen und Überzeugungen um die Beziehung zu „meinem Haus“. So sehe ich dann mein Haus in meiner Welt.

Schaue ich aus dem „ICH BIN“ sind diese Beziehungen zu den Objekten fort, denn das ICH BIN ist jenseits der Verstandeswelt. Dann können wir sehen, dass noch immer eine Welt da ist, jene Welt, die unser Gehirn aus Schwingungsfrequenzen zusammensetzt und dadurch Bilder von Bäumen, Tischen, Menschen und vieles mehr erschafft. Wir sehen die Dinge, wie sie wirklich sind, ohne ihnen unsere persönliche Bedeutung überzustülpen.

## Unser Gehirn

Eine wunderbare Studie, wie unser Gehirn funktioniert, existiert von der Universität Heidelberg. In der Studie gibt es vier Spieler, die je zu zweit eine Mannschaft bilden. Ein Basketball kommt ins Spiel und die ganze Szenerie wird gefilmt. Der Zuschauer dieses Films hat nun die Aufgabe zu zählen, wie oft von jeder der beiden Mannschaften eine Ballberührung statt-findet. Der Film dauert eine Minute und danach fragt eine Stimme, ob sie den Gorilla gesehen haben, der durch das Bild gelaufen ist. 86% der Zuseher haben den Gorilla nicht gesehen, weil Ihr Gehirn mit dem Zählen beschäftigt war. Bei Wiederholung des Films wird auch der Gorilla gesehen und die Tatsache bestätigt: *Das Gehirn sieht nur das, was es auch sehen möchte.*

Die Verstandeswelt beruht auf Beziehungen zu den Objekten und zeigt, WIE ich mich darauf beziehe, was ich darüber denke, was im Bezug auf das Objekt sein darf und was nicht.

In manchen Ländern darf die Ehefrau nicht allein auf die Straße gehen. In unserer Kultur ist dies völlig normal. Wir sehen also, dass es bereits bei den kulturellen Unterschieden beginnt und sich in unseren persönlichen Ansichten weiter verdichtet.

Es gibt also acht Milliarden Welten, denn jeder Verstand hat seine eigene Welt.

Die darunter liegende Welt des Gehirns unterscheidet sich nicht im Wesentlichen bei jedem einzelnen von uns. Wir alle sehen einen Stuhl, einen Baum, eine Trommel und all das, was sich als Objekt in diesem Raum zeigt. Lediglich die Farbe der Objekte kann unterschiedlich wahrgenommen werden.

Die Frage ist nun, wofür Sie die Welt halten. Ist die Welt, die Sie über Ihren Verstand sehen Ihre Realität, Ihr Leben oder ist sie ein FILM, ein TRAUM, der sich selbst träumt?

Wenn Sie der Überzeugung sind, dass die Welt, die Sie sehen, real und Ihr Leben ist, sind Sie dieser Welt ausgeliefert, weil Sie sich darauf beziehen, auf alles, was sich darin zeigt.

In dem Moment, wo Sie die Welt als Film sehen, haben Sie nicht mehr den Bezug dazu, den Sie bis jetzt gewohnt waren, weil Sie wissen, dass das, was Sie sehen, durch Ihren Verstand und seine Überzeugungen projiziert wird. Es ist wie ein Projektor, der die Glaubenssätze und Ansichten auf eine Leinwand projiziert und ein Film entsteht, eine Geschichte mit einem Hauptdarsteller.

Der Film, der gesehen wird, hat seine eigene Dynamik. Das bedeutet, Sie sind auch nicht der Regisseur, Sie sind einfach „Seher“ des Films, der Gedanken und Emotionen bewusst miterleben kann, ohne identifiziert zu sein. Der Film hat seine nicht voraussehbare Handlung und Sie brauchen nichts anderes tun, als damit zu sein. Im Taoismus heißt es: **„Das TAO tut nichts, und doch wird alles getan!“**

## 2. Prinzip/ Es gibt keine Grenzen

Nirgendwo im Universum gibt es Grenzen. Die Begrenzungen, die Sie anhand der Dinge in dieser Welt sehen, schafft Ihr Gehirn.

In Wahrheit sind alles Schwingungsfrequenzen. Sie haben keine Grenzen. In Wahrheit hat auch Ihr Körper keine Grenzen. Sie merken das, wenn Sie sich auf Ihre Körpergrenzen konzentrieren. Nach einer kleinen Weile werden die Körpergrenzen „schwammig“, bis ein Gefühl der Weite wahrnehmbar wird. Vor allem in der Energiearbeit kann man dieses Phänomen des Auflösens der Körper-grenzen beobachten und erleben.

### *Übung*

Legen Sie jetzt Ihre Hand auf den Oberschenkel und lenken Sie Ihre Wahrnehmung dahin.....

Was geschieht nach ein bis zwei Minuten? Spüren Sie noch, wo die Hand aufhört und der Oberschenkel anfängt? Oder umgekehrt?

Bleiben wir im Spüren, im Fühlen werden wir eine grenzenlose Welt erleben. Nur das Gehirn und der Verstand schaffen Grenzen, indem sie die gesehenen Objekte unterscheiden, kategorisieren und bewerten. Wenn Sie das glauben, was Ihnen Ihr Verstand sagt, werden Sie sich getrennt fühlen, getrennt von der Umwelt, getrennt von den Menschen in Ihrer Nähe und getrennt von sich selbst. *Grenzen trennen*. Da bin ich und da sind Sie – schon ist eine Trennung da.

In weiterer Folge können wir sehen, wie wir mit unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen unsere Grenzen schaffen. Es existieren ein paar Wörter in unserem Sprachgebrauch, die sehr klare Grenzen erzeugen, zum Beispiel „mein“, „ich“, „wir“, „unser“! z. B. „wir Österreicher“, „unsere Beziehung“ – damit grenzen wir alle anderen aus. Diese Tatsache bleibt den meisten Menschen unbewusst.

Ein sehr verbreiteter Begriff der Eingrenzung ist Zeit. „Ich habe keine Zeit“.

Dies bedeutet, mir ist die Zeit ausgegangen. Wo ist sie hin? In letzter Konsequenz existiert Zeit nur in unserem Verstand, der wiederum alles begrenzen muss, weil er nicht anders kann. Es ist eine Eigenschaft des Verstandes, alles zu begrenzen. Grenzenlosigkeit ist für den Verstand nicht fassbar.

Eckhart Tolle unterscheidet zwischen „Psychologischer Zeit“, die uns zum Sklaven macht, wenn wir uns daran halten (siehe Burnout) und den „Zeitpunkten“, die uns Hilfe sind, um uns z. B. gemeinsam treffen zu können.

Zeit ist eine subjektive Wahrnehmung. Wir erleben es, wenn wir Harndrang haben und zur nächsten Toilette noch ein weiter Weg ist. Wie langsam dann die Zeit vergeht. Oder wir sind mit unserer Liebsten oder dem Liebsten zusammen und erleben wie schnell die Zeit vergeht.

***Sie können sich einmal Gedanken darüber machen mit welchen Überzeugungen und Glaubenssätzen Sie Grenzen schaffen, vor allem in Bezug auf „ich, mein, wir, unser“. Die Frage, die sich natürlich in diesem Zusammenhang stellt ist, wozu brauchen Sie Grenzen?***

***Meine Frage an Sie ist: „Wer oder was sind Sie ohne Grenzen?“***

Nicht greifbar, oder? Dies bedeutet, dass Sie sich über Ihre selbstgeschaffenen Grenzen definieren und damit identifizieren. Dies bedeutet weiter, dass Sie über das Grenzen schaffen Ihre scheinbare Existenz sichern. Der Verstand kann den JEMAND als Objekt nicht anders denken als über Grenzen. Das Grenzen schaffen dient also der verstandesmäßigen Absicherung der Existenz. „Wie kann ich JEMAND sein ohne Grenzen?“ ist hier die Frage.

Wie kann ich mich VERBINDEN wollen, wenn nicht vorher Grenzen und damit Getrenntheit existiert?

Wir grenzen uns ab und rechtfertigen damit unser ständiges Tun vor uns selbst.

Wir tun nichts anderes als JEMAND sein zu wollen, der....

Wir sorgen dafür, dass wir verbunden sind mit.....

Wir denken in die Zukunft, um sicher zu gehen, dass wir weiter existieren, als das, wofür wir uns in unserem Verstand halten.....

***Was geschieht, wenn wir in die Grenzenlosigkeit geworfen werden?***

Die meisten Menschen haben Angst; Angst NIEMAND zu sein, Angst ALLEINE zu sein, Angst, NICHT zu EXISTIEREN. Wir können damit erkennen, wie das Grenzen schaffen ein Überlebensmechanismus ist, der eine Illusion schafft, denn wir existieren mit und ohne Grenzen als ICH BIN.

Im ICH BIN, der ersten Erscheinung unseres Daseins, existieren keine Grenzen. ICH BIN ist unendlich und voll Frieden, Liebe und Freiheit. *„ICH BIN ist die Wurzel der Wahrnehmung, das göttliche Prinzip in uns. ICH BIN ist die Linse des Absoluten, durch die die manifestierte Welt gesehen und geschmeckt wird.“ Mooji*

*Wie kann ich mich als das ICH BIN realisieren?*

Die gute Nachricht – es ist bereits realisiert, aber wir decken es mit unserer Verstandeswelt zu.

*Wie können wir das ICH BIN aufdecken?*

**Durch Selbstergründung!**

Selbstergründung ist die Frage „Wer bin Ich?“ in unterschiedlichen Variationen.

Zum Beispiel:

„In wem finden die Gedanken statt?“, „Was ist die Quelle der Gedanken?“, „Zu wem kommen die Gedanken?“, „Bin ich das, was ich denke?“, „Wer sieht die Gedanken?“

Die Selbstergründung in dieser Form kann nicht nur mit Gedanken praktiziert werden, sondern natürlich auch mit Emotionen, alten Mustern und Gewohnheiten.

Zum Beispiel: „Wer möchte diese Situation jetzt verstehen?“, „Zu wem kommt die Sucht des Rauchens?“

***In der vollkommenen Unmöglichkeit der Beantwortung dieser Fragen verlieren sich die Gedanken, Konzepte und Bedeutungen und es offenbart sich eine Offenheit, die jede Ich-Idee mitsamt Ihrer Geschichte verschwinden lässt.***

Die Selbstergründung ist wie eine **Wurzelbehandlung**. Sie entfernt die Wurzel allen Leids – *die Identifizierung mit dem Ich-Gedanken!*

Die Frage „Wer bin Ich?“ ist die Meditation an sich. Meditation bedeutet, auf sich selbst gerichtet zu sein. Es ist keine Meditation, die sich auf ein Objekt, auf ein Mantra, auf den Atem oder auf ein Bild richtet. Gewahrsein richtet sich auf sich selbst.

Selbstergründung bereinigt den Geist und führt uns über den Verstand hinaus in das Unergründliche, Undefinierbare, in die Stille des Nichts – unsere wahre Natur. Es geht also darum, zu einer tieferen Wahrheit zu erwachen als die Verstandeswelt uns zeigt.

### 3. Prinzip/ Energie folgt der Aufmerksamkeit

Wird die Aufmerksamkeit auf die Gedanken und die Verstandeswelt gerichtet, fließt Energie in diesen Bereich und die Gedanken werden sich vermehren, die Verstandeswelt wird „dichter“ und hält uns in ihren Fängen – in Maya gefangen. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das ICH BIN wird es mit Energie versorgt und stabiler in unserem Bewusstsein.

Man kann auch sagen: „Das, dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken, wird im Bewusstsein angezogen.“ Wenn wir uns also mit unserer persönlichen Geschichte beschäftigen, ihr Aufmerksamkeit schenken, *WAS wird (MUSS) passieren?*

Die persönliche Geschichte, der persönliche Modus des Bewusstseins, wird sich vertiefen und wichtig und bedeutsam werden. Es erscheint alles, was uns scheinbar fehlt, alles, was zu wenig oder falsch ist. Die entsprechenden Wünsche und Bedürfnisse zeigen sich dann. Maya hat nach uns gegriffen. (Maya – die Kraft der Erscheinung/ Täuschung)

Ein sehr schönes Beispiel ist der Umgang mit „Minderwert“. Ist der Minderwert bedeutsam, wird er im Verstand, denn nur dort existiert er, zum Drama.

Das ICH BIN existiert als unendlicher Raum, in dem die Welt sich zeigt, diese Welt also mit Körper, Verstand, Emotionen und Situationen, Menschen und Beziehungen sowie vielen anderen Objekten. Wird die Aufmerksamkeit auf diese Welt und den Objekten im ICH BIN gelenkt, wird das ICH BIN vergessen und die sogenannte Welt, die an sich eine Erscheinung ist, wird realer, wichtiger, bedeutsamer und täuscht Ihnen vor, die Wirklichkeit zu sein.

Kontrolle, Bewertung und Beurteilung sind jene Eigenschaften, die in dieser scheinbaren Wirklichkeit wichtig und von Bedeutung sind.

Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit im ICH BIN. Sobald Sie immer weniger Bindungen an die Welt haben, wird sich dieser Bewusstseinszustand stabilisieren und vertiefen. Die Verstandeswelt wird immer mehr "verblässen", an Bedeutung verlieren. Die Kontrollmechanismen werden weniger bis sie vollständig aufhören zu existieren. Bewertungen und Beurteilungen werden nur mehr als Gedanken wahrgenommen, die kommen und gehen. Eines Tages wird die Aufmerksamkeit mit dem ICH BIN verschmelzen, *Eins sein!*

Im Alltag ist es hilfreich, sich gelegentlich zu fragen:

***„Wo ist meine Aufmerksamkeit?“***

Wir erleben unser Leben im Verstand in Form von Polaritäten. Meist haben wir geistig unsere Aufmerksamkeit auf einem Pol und wollen den anderen vermeiden und uns ist nicht bewusst, dass wir damit hier immer die gesamte Polaritätsachse mit Energie versorgen. Vielleicht kennen Sie solche Situationen aus Ihrem Leben, in denen Sie unbedingt etwas Bestimmtes vermeiden wollten und genau das ist eingetreten. Es hilft auch nicht, wenn wir unsere Welt verändern wollen und wir unsere Aufmerksamkeit nur auf das Gute lenken. Das verändert nichts in der Welt der Polarität. Noch dazu ist diese Welt unsere eigene Projektion des Verstandes. So ein Leben ist nichts anderes als ein Herumspringen in den Polaritätsachsen. Viel einfacher lebt es sich, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach Innen richten, und auf dem ICH BIN halten, im Nondualen.

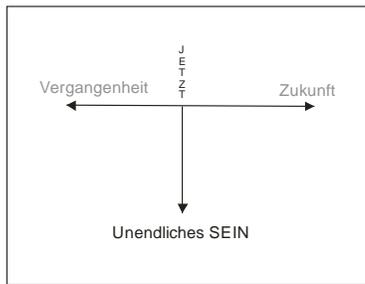
#### 4. Prinzip/ Es existiert nur dieser Augenblick

Sri Ramana Maharshi, der indische Weise vom Arunachala, hat der Menschheit eine wichtige Botschaft hinterlassen: „Sei mit dem, was ist!“

Die meisten Menschen, und ich nehme an auch Sie des Öfteren, folgen einer kollektiven Konditionierung: **„Ich will es anders haben, als es gerade ist“.**

Es ist ganz gleich, ob es sich um Situationen handelt, die anders sein sollten, andere Menschen wie der Partner, die Partnerin, der Chef oder vor allem Sie selbst. Je stärker über den Verstand ein Selbst-Bild definiert ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit der Selbstverurteilung, wenn dem Selbst-Bild nicht entsprochen wird. Durch diesen Mechanismus des „anders haben wollen“ kann der Augenblick nicht mehr in seiner ursprünglichen Tiefe mit all seinen Essenzen wie Friede, Liebe und Freude wahrgenommen werden.

Wir definieren diesen Augenblick jetzt als einen Punkt auf einem Blatt Papier.



Wenn wir mit unseren Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind, bewegen wir uns geistig auf der horizontalen Linie am Blatt Papier und damit auf der horizontalen Ebene des Bewusstseins. Diese Ebene beschäftigt sich im Verstand mit der Geschichte, dem Hauptdarsteller „Ego“ darin, sowie anstellige Veränderungen oder Widerständen. Oder der Fokus richtet sich auf die Geschichte eines anderen, die wir dann in Bezug zu unserer Geschichte bringen und entsprechend vergleichen, bewerten und beurteilen. Sehr gerne wollen die Teilnehmer eines Satsangs (Zusammensein in Wahrheit) oder Talks die Geschichte des Meisters oder Lehrers hören, mit dem sie gerade sitzen. Erzählt die oder derjenige auch von sich selbst, geschieht genau das, ein Vergleich mit der eigenen Geschichte.

Im Augenblick zu sein, bedeutet, in der Gegenwärtigkeit zu sein, in der Präsenz des Seins.

Viele Menschen kennen diesen Zustand der Gegenwärtigkeit und Präsenz nicht, weil sie ständig in den Gedanken verwickelt sind, die in der Vergangenheit und der Zukunft gründen. Hier an diesem Punkt der Gegenwärtigkeit kann das Leben selbst erlebt werden, denn alles andere, die Geschichte, das Ich, die Beziehungen in der Geschichte, die Glücksmomente und Pechsträhnen sind einfach nur vorgestellte Verstandesbilder, nicht mehr, nicht das wirkliche Leben.

Erst an diesem Punkt der Gegenwärtigkeit können wir wahrnehmen, was sich in der Tiefe unseres Seins zeigt. Es öffnet sich die vertikale Ebene des Seins, unser innerer Kosmos. Die vertikale Ebene besteht aus verschiedenen Schichten, die den meisten Menschen nicht bewusst sein können, weil sie sich nur auf der horizontalen Ebene mit Ihrer Wahrnehmung präsent sind. Vor allem finden wir hier nicht gleich die Essenzen wie Liebe, Friede und Harmonie, sondern es zeigt sich die Schicht der unbewussten Glaubenssätze, die Schicht der Ängste und die Schicht der tiefen Emotionen wie Sinnlosigkeit, Hilflosigkeit und Verzweiflung (nicht zwangsweise). Bewegen wir uns mit unserer Aufmerksamkeit immer weiter in die Tiefe ohne die unterschiedlichen Schichten aufzuarbeiten, sondern sie einfach anzunehmen, erfahren wir als

Grundlage allen Seins das ICH BIN und tiefen Frieden und Freude als Essenz dieses Bewusstseinszustandes, der immer und in jedem Menschen, vorhanden ist.

Im Satsang und den Talks räsoniert (Gesetz der Resonanz) die Präsenz des Meisters, die oft Frieden ist, mit dem Frieden in den Teilnehmern und bringt ihn so aus unbewussten Essenzebene ins Bewusstsein. Ich höre immer wieder, dass die Teilnehmer sagen, es sei im Satsang oder im Talk einfach in Frieden zu sein, aber außerhalb des Satsangs und Talks sei er nicht erfahrbar.

Woran liegt das? Ganz einfach! Nach dem Event richtet sich die Aufmerksamkeit wieder auf die horizontale Ebene aus und steigt damit wieder in die Verstandesgeschichte ein, die ja zu einem Happy End vollendet werden soll, z. B. Erwachen. Das „Ich“, das der Hauptdarsteller in der Geschichte ist, wird niemals erwachen, weil dieses Ich nur ein Gedanke ist und als Realität nicht existiert. Wie soll etwas erwachen, das nicht existiert? Das bedeutet: **kein Happy End für das Ich!**

Einer der wesentlichen Unterschiede zwischen horizontaler und vertikaler Ebene ist, dass es auf der vertikalen Ebene, also im Sein, keine Zeit gibt, auf der horizontalen Ebene sehr wohl. Ja mehr noch, diese Ebene hat Zeit als Grundlage.

In der vertikalen Ebene ohne Zeit, die man auch als 5. Dimension bezeichnen kann, gibt es keine Geschichte, weder von Ihnen noch von mir. Das SEIN ist absolut zeitlos, EWIG.

In diesem Augenblick, der jetzt ist, liegt die ganze Kraft. Die Gegenwärtigkeit hat Kraft durch die Präsenz des Seins. Viele Menschen, so habe ich es erlebt, haben Angst vor diesem Augenblick, vor dieser Gegenwärtigkeit, weil darin kein „Ich“ zu finden ist. Deswegen tauchen auch immer wieder Zweifel auf, ob das so richtig ist, weil die Angst einen Abwehrmechanismus benutzt, in dem Fall den Zweifel. Zweifel führt Sie zweifelsfrei in die Zeit, in unsere Geschichte.

## 5. Prinzip/ Alle Kraft kommt vom Inneren

Woher kommt die Kraft? Wo entsteht sie?

Es gibt nur diese EINE Kraft, die in jedem Menschen und in allem anderen vorhanden ist. In den verschiedenen Kulturen wird sie unterschiedlich benannt. Ich nenne sie gerne Shakti, die Kraft aus der Stille.

In unserer Kultur wird uns durch die katholische Kirche vermittelt, dass es zwei Kräfte gibt, die von Gott und die des Teufels. Das ist ein Irrtum. Wenn man wollte, könnte man sagen, dass sich die EINE Kraft aufteilt und sich im Verstand und im Herzen unterschiedlich zeigt.

Beide Auswirkungen der EINEN Kraft, sowohl im Verstand als auch im Herzen, haben Ihren Nutzen für unser Leben. Meist wird der Verstand falsch angewandt, zum Beispiel, wenn wir ihn definieren lassen, wer wir sind oder was Wahrheit ist. Unser Verstand nützt uns allerdings sehr, wenn wir von Wien oder München nach Rom fahren wollen. Mit ihm können wir die Route bestimmen und unsere Autofahrt darauf orientieren. Der Verstand möchte uns auch oft erzählen, wie es in Rom sein wird. Damit schießt er über seine Möglichkeiten hinaus.

„Aus der Stille kommt die Kraft“ ist allseits bekannt. Wer nimmt das allerdings ernst? Die Quelle der Kraft ist reine Präsenz - ICH BIN. Es ist jene Kraft, aus der unser Körper-Geist System entstanden ist, es am Leben hält und es nährt. Es ist die Urkraft, die Ur-Lebenskraft.

Das Ziel asiatischer Kampfsportarten und Meditationstechniken ist es, sich mit dieser Kraft zu verbinden. Wir können diese Kraft direkt erleben, wenn die Kundalini in uns emporsteigt. Sie hebt Zeit und Raum auf und gibt uns das Gefühl von Eins sein mit allem, was ist, denn in allem und jedem ist diese Kraft vorhanden. Es gibt nur diese EINE Kraft, die aus der Stille kommt. Wir erleben sie also auch direkt, wenn wir nicht in Vorstellungen über das Leben und uns selbst verwickelt sind.

Über das Prinzip „Alle Kraft kommt vom Inneren“ wird uns auch sehr bewusst, dass wir nicht der „Handelnde“ sind. Dies ist eine wesentliche Erkenntnis, die unsere Sicht des Lebens vollends verändern kann.

Wir sind also nicht der Tuer, die Tuerin, der oder die Schuld für etwas trägt, bzw. stolz auf etwas sein kann. Das Leben geschieht einfach als einzigartige Bewegung im Sein ohne dass es dazu einen „Jemand“ benötigt, damit das geschehen kann, was geschieht.

#### 6. Prinzip/ Sie sind die Quelle selbst

Sie sind diese STILLE, die die Quelle von allem Existierenden ist. Sie sind das EINE ohne ein Zweites – das Selbst. Dies ist der Ursprung, ihres gesamten Lebens und das Leben aller.

Der innere Gedankenstrom, der unseren Verstand fast ständig durchströmt, hat nichts damit zu tun, was oder wer wir wirklich sind. Meist dauert es einige Zeit bis die Gedanken im Kopf keinen Wert mehr haben und die Aufmerksamkeit auf die Präsenz des Seins gelenkt werden kann. Als diese Präsenz *fühlen* wir das Leben, das Quelle und Ausdruck gleichzeitig ist. *Wir sind das Leben – absolute Life.*

#### 7. Prinzip/ Alles Existierende entspringt der EINEN Quelle

Alles, was sich manifestiert, in eine Form bringt, kommt letztendlich aus der EINEN Quelle, die wir alle sind. Der Körper, die Natur, die Tiere, die Gedanken und Emotionen sind alle dieselbe Substanz. Das Paradoxe dabei ist, dass diese Substanz Leere ist. Man kann also sagen, alles existiert aus der Leere heraus. Für den Verstand ist das ein „No Go“.

Das ICH BIN als nonduales Bewusstsein und Quelle der dualen Welt bleibt von den manifestierten Formen unberührt. Es bedeutet, dass kein Gedanke, keine Emotion, keine Situation im ICH BIN etwas verändert können oder es ein-färben kann. Die polare Welt bleibt natürlich weiter bestehen, denn sie ist das göttliche Spiel, ohne das es kein Universum geben würde.

Ist der Ich-Gedanke durchschaut, erleben wir uns als alles, was ist, denn es gibt keine Grenzen. Das unendliche ICH BIN ist das, was der Verstand niemals zu begreifen vermag, weil es jenseits der Gedankenwelt liegt, anders gesagt, weil das ICH BIN die Grundlage aller Gedanken ist, wie das Wasser für die Fische.

Das SEIN übersteigt die Fähigkeit unserer Denkfabrik bei weitem. Andauernde Gedankenaktivität hält Sie in der Welt der Formen gefangen und wird zu einer undurchsichtigen Trennwand, die verhindert, dass Sie erkennen, dass Sie die Quelle selbst sind und alles aus Ihnen entsteht. Sie sind in Wirklichkeit alles, was ist!

**Fazit:**

Beginnen wir, die Welt als das zu sehen, was sie ist, ein unbewusst erschaffenes Bilderbuch mit selbst suggerierten Überzeugungen, erkennen wir, dass wir die Grenzen, die uns scheinbar gefangen halten, selbst schaffen. Die persönliche Geschichte mit dem Hauptdarsteller „Ego“ in unserem Verstandes-Kino nährt sich von Zeit. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, erleben wir eine Kraft, die aus der Quelle selbst kommt und erkennen, dass wir die Quelle selbst sind.

Alles, was aus der Quelle hervorkommt ist unser Leben. Bleiben wir trotz allen erscheinenden Bildern bei uns selbst, erleben wir die Schönheit der Existenz, die Süße des Universums.

**Die 7 Prinzipien des Seins nützen Ihnen nicht nur als philosophischer Hintergrund Ihres Denkens, sondern vor allem als Hilfestellung in Ihrer Lebenspraxis.**

Nehmen wir eine Situation an, in der Sie sich eingeengt und bedroht fühlen. Wenn wir uns jetzt fragen *„Wofür halte ich die Welt in diesem Augenblick?“*, können wir unseren Irrtum sofort erkennen. Was ist der Irrtum? Wir glauben, die Welt sei unsere Realität und haben vergessen, dass sie eine von unserem Verstand erschaffene Projektion ist. Byron Katie nutzt dieses Prinzip für „The Work“.

Bleiben wir bei dem Beispiel der einengenden und bedrohlichen Situation und wir untersuchen sie mit dem zweiten Prinzip „Es gibt keine Grenzen“, so werden Sie feststellen, dass Sie sich selbst die Grenzen setzen. Wie? Damit etwas einengend und bedrohlich sein kann bedarf es eines „MEIN“ oder „MICH“. Was geschieht also, wenn Sie auf das „MEIN“ oder „MICH“ verzichten?

Die Antwort liegt in uns selbst!

Wir können auch das dritte Prinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ in unserer Situation anwenden. Wird die Aufmerksamkeit auf der Enge und der Bedrohung belassen, werden sich die beiden Empfindungen verstärken. Richten wir allerdings die Aufmerksamkeit auf unseren Herzensraum, dauert es nicht lange und die Empfindungen lösen sich auf.

Die Frage in dieser Situation lautet: *„Wohin ist meine Aufmerksamkeit im Moment gerichtet?“*  
*„Glaube ich den Gedanken oder meinem Herzen?“*

### **Weitere Fragen in Bezug auf die 7 Prinzipien des Seins:**

Prinzip 4: Bediene ich im Moment eine persönliche Geschichte?

Prinzip 5: Glaube ich, der Handelnde zu sein?

Prinzip 6 + 7: Wer bin ich?

### **Selbstergründung**

Der „Ich-Gedanke“ (Ego) existiert durch Identifikation mit Gedanken über Begehren, Verlangen, Haben wollen, um Erfüllung über äußere Objekte zu erlangen. Gleichzeitig entsteht Angst, das alles wieder zu verlieren, was bisher als „mein“ definiert wurde. Es wird eine Geschichte kreiert, die dem Ego-Ich bestimmte Eigenschaften zuschreibt, Ziele formuliert und eine Kontrollinstanz einrichtet, um die Fortschritte zu überprüfen. Das große Ziel ist ein Happy End der Geschichte – GLÜCK.

Irgendwann jedoch tritt die Erkenntnis ein, dass diese Lebensweise nicht wirklich anhaltend glücklich macht und die Suche richtet sich nach Innen. Wir schauen auf das, was **vor** dieser Welt bereits da war, noch immer da ist und nach der Welt auch da sein wird – wir schauen nach dem Selbst, unserer wahren Natur.

Das scheinbare Hindernis ist, dass der Verstand noch immer seine Konzepte und Bedeutungen in den Vordergrund schiebt. Er deckt sozusagen die wahre Natur zu.

Unsere wahre Natur ist kein etwas, sondern substanzlos, ein unendlicher Raum von Nichts, wie bereits beschrieben. Obwohl sich Gedanken und Gefühle in diesem unendlichen Raum bilden, gibt es niemanden, der sie weiter verfolgt. Es ist ein Gewahrsein über das Aufsteigen und Vergehen von Gedanken, Emotionen und der gesamten Welt. Da nichts fehlt, kein Mangel an etwas ist, braucht nichts dazu gewonnen und nichts aufgegeben werden. Kein Bedürfnis haftet sich an die jeweiligen Gedanken

und sie können wie Wolken vorüber ziehen. Sie leben in Freiheit und Liebe mit allem, was ist, im unendlichen Raum des Seins.

### **Was ist zu tun, um im unendlichen Raum des Seins zu leben?**

Dazu bemühen wir nun die Geschichte, die ich zu Beginn des E-Books erzählt habe, „Der Berg ist ein Berg, Wasser ist Wasser“

Diese Geschichte lehrt uns, das „Ich“ zu hinterfragen. Die Verneinung „kein Ich“ lässt uns ergründen, was „Ich“ in Wahrheit ist. In diesem Moment erkennen wir uns selbst als formlos und unbegrenzt und gleichzeitig die Welt als das, was sie ist – eine Erscheinung. Diese Methode findet vor allem Anwendung in Advaita (Sanskrit = nicht zwei) und wird Atma Vichara (Sanskrit = Selbstergründung) genannt. Sie wird bis heute von vielen Advaita Lehrern weiter gegeben. Atma Vichara lässt alle Identifikationen im Mind erlöschen.

„Wer bin ich“ ist die wesentliche Frage. Nicht, was habe ich, was bekomme ich, sondern wer bin ich wirklich, ohne die Schlussfolgerungen des Mind. Als was existiere ich wirklich, wenn ich weder der Körper, noch der Verstand oder Emotionen bin? „*Wer IST?*“

Advaita beginnt mit der Erkenntnis dessen, was Sie nicht sind.

„Ich bin nicht der Körper!“

„Ich bin nicht die Gedanken!“

„Ich bin nicht die Emotionen!“

„Ich bin nicht die Energie!“

Die Frage, die sich zwangsweise stellt ist: „Wer bin ich dann?“

Wird das erkannt, dass Sie all das nicht sind, was bleibt?

Der wesentliche Nutzen der Selbstergründung ist das Verblässen der Verstandesaktivitäten.

Das Selbst, Ihre wahre Natur, kann nicht erforscht werden. Lediglich dem phänomenalen Ich kann mit diesen Fragen eine Untersuchung auferlegt werden „Woher kommt es?“, „Was ist seine Wurzel?“

Sri Ramana Maharshi betont, dass es nicht genügt zu erkennen, was sie nicht sind, und meint damit die Neti Neti Praxis (> ich bin nicht dies und nicht das<), sondern dass es von wesentlicher Bedeutung ist, die Quelle des Ich-Gedankens zu finden. Dann wird das phänomenale Ich verschwinden. (Ramana Maharshi/ „Wer bin ich?“/ S 33)

Die Erkenntnis, die darauf folgt, wenn Sie den Ich-Gedanken bis zu seinem Ursprung zurückverfolgen ist, dass es keinen eigenständigen Jemand gibt. Niemanden, der irgendwann bestimmte Handlungen vollzogen hat, durch die entsprechende Ereignisse passiert sind, noch jetzt passieren.

Die Selbstergründung bewirkt, dass das Bewusstsein in sich selbst zurücksinkt – ICH BIN.

ICH BIN ist ohne Gedanken, Geschichten, Vorstellungen, Bewertungen und Vorurteilen – es IST.

Das ICH BIN kann nicht gedacht werden, denn es ist die Quelle der Gedanken.

„Ich habe es verloren“ ist genauso ein Gedanke wie „Ich bin erwacht“. Beide brauchen die Quelle, das ICH BIN, um als Gedanke zu existieren. Alle Ideen über eine Person und deren Eigenschaften, ob erwacht, erleuchtet oder nicht erwacht und nicht erleuchtet, steigen aus dem ICH BIN auf und sind Ideen, die wieder vergehen.

Ein weiterer Aspekt zur Bewusstheit über die Natur des Seins ist **Stille**. Stille durchschneidet die Fesseln der Erinnerung und Identifikation mit erscheinenden Objekten. Betrachten wir uns in völliger Stille, lösen sich alle mentalen Konzepte über uns selbst und die Welt auf. Stille ist die größte, transformierende Kraft im Universum. Solange die eigenen Vorstellungen von „Ich“ und „mein“ als real gehalten werden, werden Ängste und Begehren das Leben beherrschen. Begehren erschafft gleichzeitig Angst, es nicht zu erreichen. In Stille zu sein und nichts zu tun, wenn Begehren aufsteigt, verbrennen die Begehrenssamen (Vasanas), die wir über Millionen von Existenzen mitgeschleppt haben. Was bleibt ist reines Gewahrsein, ohne Verstrickungen in Konzepten über die Welt und sich selbst – ohne Verstrickung im Mind.

### **Das Absolute und der Sinn des Lebens**

Die ABSOLUTHEIT, das formlose SELBST (ParaBrahman), das weder Tendenzen noch Nicht-Tendenzen kennt, braucht nichts aufgeben, um zu sein, was es ist. Wir sind das formlose Selbst und sind bereits, bevor der Traum des Lebens beginnt, bevor die Welt entstanden ist. Die Erkenntnis des Traumes ist *gleichzeitig* die Erkenntnis von uns selbst als die Grundlage von Sein und Nicht-Sein, weil das SELBST selbst nicht erkannt werden kann. (Sri Ramana Maharshi)

Absolutes Bewusstsein (ICH BIN) als erste Erscheinung im absoluten Selbst lässt Sie den Traum des Lebens erleben, ohne davon berührt zu sein. Erst die Identifizierung mit einem phänomenalen (der Erscheinung zugehörenden) "Tuer" oder Tuerin, der oder die bestimmte Ideen wie "Erwacht sein" und "nicht erwacht sein", heilig und unheilig, Dualität und Einheit hervorbringt, lässt eine Geschichte im Verstand entstehen, die sich letztendlich als Gefängnis und als Leid erweist. Nichts wissend von der Fatamorgana (Traum), in dem sich der phänomenale Tuer als Teil der Fatamorgana befindet, strebt er nach Glück im Unglück, nach Freiheit in der Gebundenheit, nach Körperlosigkeit im Körper, nach Unendlichkeit in der Begrenztheit.

**Die Identifizierung mit einem phänomenalen Tuer (Handelnden) erschafft begrenzende Vorstellungen über das Leben und sich selbst, und damit falsche Erkenntnisse und Sichtweisen.**

Das Ziel jeglicher Selbst-Ergründung ist das Beseitigen der Schleier der Verstandesaktivitäten. Wenn der Schleier verschwindet, bleibt das formlose SELBST zurück, DAS, was immer ist, vor dem Schleier, während des Schleiers und nach dem Schleier.

Das SELBST als nicht greifbares und nicht erkennbares „Subjekt“ ist die Abwesenheit in der Anwesenheit des Seins, obwohl es in jeder Anwesenheit als Abwesenheit vorhanden ist.

***Sie können nie wissen, wer Sie sind. Sie können jedoch in jeden Moment wissen, DASS Sie sind.***

DAS, was ist, wodurch das ganze Universum ist, ist gleichzeitig der "Beweger" des Universums und das Universum selbst. Alles ist bereits da, nichts kann hinzugefügt oder weggenommen werden - die SOHEIT des absoluten Lebens!

Hier schließt sich der Kreis unserer Zen-Geschichte:

„Ich bin der Berg – Ich bin das Wasser“

**Letztendlich ist das absolute Selbst ALLES, was ist!**