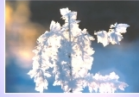


Stefan Elz

EINHEIT IM ALLTAG



MEDITATION IN
AKTION -

STILL SEIN, BEOBACHTEN UND
GLEICHZEITIG HANDELN

LICHTELS

Leseprobe S. 2, 12-17

Stefan Elz

EINHEIT IM
ALLTAG

MEDITATION IN
AKTION -

STILL SEIN, BEOBACHTEN UND
GLEICHZEITIG HANDELN

Leseprobe

Copyright Lichtels Verlag

Einführung

Abgehetzt, von einem Gedanken zum anderen getrieben, von einer Handlung zur nächsten, ist der Mensch ständig in Aktion. Von immer wiederkehrenden Gedanken gebeutelt und den scheinbar stets gleichen Handlungen auf Trapp gehalten, erscheint das Leben rastlos und ruhelos. Wo bleibt die Harmonie, die innere Ruhe, die Gelassenheit? Es erscheint einem so, als wäre man vollkommen verstrickt mit den eigenen Gedanken und den täglichen Handlungen. Es sieht so aus, als ob man seine Gedanken und der Handelnde wäre. Doch es scheint nur so; aufgrund der Illusion, der Körper zu sein. In dieser Illusion hat es den Anschein, als wären die Gedanken Wirklichkeit, d.h. der Denkende hält das Gedachte für Wirklichkeit und sieht nicht, dass seine Gedanken nur geistige Formen sind, die im Grunde genommen keine Bedeutung haben, und denen er selbst erst die entsprechende Bedeutung gibt. Gemäß der ihnen zugeordneten Bedeutung sind die Gedanken dann Wirklichkeit für ihn. Und so ist der Mensch in der Illusion, dass die Wirklichkeit so ist, wie er gerade denkt. Wenn man beispielsweise auf dem Weg zum Bus ist und der Gedanke, den Bus verpassen zu können, aufkommt, ist dieser negative Gedanke im ersten Moment nichts weiter, als ein aufkommender Gedanke. Und erst durch den darauf folgenden Gedanken, dass es ja möglich wäre, den Bus verpassen zu können, gibt man ihm eine Bedeutung und damit ein Stück Realität. Nun ist es so. Es ist Realität geworden, den Bus verpassen zu können; „im Handumdrehen“ mit zwei aufeinander folgenden Gedanken. Von der leisen Angst begleitet, den

Bus nicht rechtzeitig zu kriegen, hetzt man nun dem Bus entgegen, obwohl man vor diesem aufgekommene Gedanken noch davon überzeugt war, den Bus rechtzeitig zu erreichen, und dies die Realität war. Ebenso könnte man dem negativen Gedanken keine Bedeutung geben und denken: „Warum sollte ich den Bus verpassen? Ich bin doch rechtzeitig losgegangen.“ Dann wäre es Realität, den nächsten Bus zu nehmen, und man würde bedenkenlos und in Ruhe weiter zur Haltestelle gehen. Die Realität wäre dann eine andere. So formen wir selbst unsere Realität, unser eigenes Erleben. Allein durch die Bedeutung, die wir unseren Gedanken geben. Es sind nichts weiter als Gedanken. Geistige Formen, denen wir erst die entsprechende Realität verleihen. Unser gesamtes Erleben ist allein von unseren Gedanken abhängig und davon, welchem Gedanken wir welche Bedeutung geben.

Wenn wir in der Stille erfahren, einfach nur da zu sein und den Atem, die Gedanken, die Gefühle und den Körper einfach nur zu beobachten und wahrzunehmen, können wir uns, mit diesem nötigen Abstand zu all dem, unsere Unabhängigkeit davon bewusst machen. Während wir uns der Tatsache, dass wir im Grunde genommen nichts damit zu tun haben, immer bewusster werden, können wir unsere Freiheit davon erfahren. Durch diese wachsende Bewusstwerdung können wir Abstand zu unseren Gedanken nehmen und erkennen, dass wir nichts mit ihnen zu tun haben, wenn wir es nicht wollen. Wir können erfahren, dass es nur Gedanken sind, die an uns vorbeiziehen und uns in keiner Weise berühren. In diesem Gefühl des Gelöstseins und der Freiheit von den Gedanken erfahren wir Frieden, Harmonie und Ruhe. Vollkommenes

Losgelöstsein von allem – frei und leicht. Wenn wir uns in diesem Zustand, wo wir einfach nur da sind und beobachten, zunehmend bewusst machen, dass wir nichts von dem sind, was wir wahrnehmen, sondern reines Dasein, welches dies alles beobachtet, ist es uns möglich, zu erkennen, dass wir in Wirklichkeit nicht der Körper, die Gefühle und die Gedanken sind, sondern reines Sein, welches dies alles beobachtet. Vollkommen frei von dem, was es wahrnimmt. Ein einfaches Dasein und sich seiner Selbst bewusst – weiter nichts. In einem Bruchteil einer Sekunde offenbart sich uns unsere wahre Natur – unser klares, reines Selbst; und wir erfahren unsere klare, einfache Schönheit. Die klare, einfache Schönheit unseres Selbst: Ein unpersönliches einfaches Dasein ohne Wünsche und Verlangen. Ein reines Sein und sich seiner Selbst bewusst. In dieser Erfahrung erkennen wir, dass wir frei sind und schon immer frei waren, und dass der Glaube, der Körper zu sein, nur eine Illusion ist.

Wir brauchen uns nur wieder an unsere wahre Natur zu erinnern, um sie zu erfahren. Mehr nicht. Es gibt nichts zu suchen, nichts zu finden und nichts zu lernen – nur etwas zu erinnern. Es ist alles bereits da. Jetzt in diesem Moment. Wir haben alles, was wir dazu brauchen: uns selbst. Wir müssen nicht einmal etwas tun, um uns an unsere wahre Natur zu erinnern; wir brauchen lediglich unseren Bewusstseinszustand zu verändern. Das ist alles. Indem wir unser Bewusstsein von dem illusorischen, aktiven Zustand von Ich-tu-etwas, Ich-denk-etwas in den wahrhaften, passiven Zustand von Ich-bin-einfach-nur-da-und-beobachte verwandeln, machen wir die angenehme, befreiende Erfahrung, einfach nur da zu sein und wahrzu-

nehmen. Wir erfahren, hier und jetzt einfach nur zu *sein*. Frei von allem. Einfach nur da – mehr nicht. Wenn wir uns in diesem Zustand als reine Energie betrachten, die einfach nur da ist und sich ihrer Selbst bewusst und alles nur beobachtet, kommt es dem, was wir in Wirklichkeit sind, am nächsten. Durch diese Sichtweise, ist die Erfahrung unserer wahren Natur möglich; sodass uns klar wird, wir sind nicht das, was wir beobachten, sondern das, was „dahinter steht“ und beobachtet. Nicht das Beobachtete, sondern der Beobachter. In der Erkenntnis unserer wahren Natur erkennen wir, dass wir nichts von dem sind, was wir dachten, das wir sind.

Den Zustand Einfachen Daseins können wir nur erfahren, wenn wir bei uns selbst, im Einklang mit unserem Herzen, sind. Nur so sind wir in dem passiven Zustand, einfach nur da zu sein und wahrzunehmen, und uns unserer Selbst bewusst. Nur wenn wir bei uns selbst sind, können wir uns selbst und dadurch unsere wahre Natur erfahren. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit statt auf uns selbst auf den Verstand richten, sind wir uns unserer Gedanken und deren Inhalt bewusst, nicht aber unserer Selbst. In diesem Zustand sind wir in der Illusion, aktiv zu sein. In der Illusion, aktiv zu denken, und somit in dem Bewusstsein von Ich-denk-etwas, Ich-tu-etwas. In diesem illusorischen Zustand ist die Erfahrung, sich seiner Selbst bewusst und einfach nur da zu sein, folglich nicht möglich, sondern ausschließlich die der Aktivität. Nur wenn wir uns im Hier und Jetzt auf uns selbst konzentrieren, können wir uns selbst und unseren wahrhaften, passiven Zustand erfahren.

Die alltäglichen Tätigkeiten liebevoll zu erledigen, ist eine Möglichkeit, im Alltag bei allen Handlungen bei sich selbst zu sein. Während wir unsere Handlungen liebevoll ausführen, sind wir im Einklang mit unserem Herzen – unserer Liebe –, im Einklang mit uns selbst. Auf diesem einfachen Weg ist es möglich, im Alltag bei seinen täglichen Tätigkeiten im Einklang mit seinem Herzen bei sich selbst zu sein; und man kann sogar dahin gelangen, den ganzen Tag über in diesem liebevollen, harmonischen, zentrierten Zustand zu *sein*, während das Selbstbewusstsein stetig zunimmt. Durch dieses ständige Richten der Aufmerksamkeit auf seine eigene liebevolle Art und somit auf sich selbst, kommt man der Erfahrung des passiven Zustands, einfach nur da zu sein und zu beobachten, beständig näher. Und durch dieses Annähern an diese Erfahrung nähert man sich der Erkenntnis seiner wahren Natur – reines Sein und frei von allem. Hinzu kommt, dass uns jede liebevoll erledigte Tätigkeit ein wenig Freude bereitet, da wir unsere Liebe in dem Moment fühlen.

Liebe ist, was uns beflügelt, was uns belebt. Jemanden lieb zu haben oder zu lieben macht Freude. Die eigene Liebe zu fühlen bedeutet, die Freude in sich zu fühlen. Die Liebe zu etwas ist ein ständiger Freudenquell. Wenn wir jemanden lieb haben, erhöht es unsere Stimmung. Es lässt unser Herz höher schlagen und macht uns leicht und beschwingt. Durch die eigene Liebe können wir uns selbst und allen anderen Lebewesen um uns herum näherkommen. Unsere Liebe befähigt uns, unsere eigene Wirklichkeit besser verstehen zu können. In Liebe sind wir mit unserem wahren Wesen verbunden und in unserem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Etwas lieb zu haben

oder zu lieben bedeutet, die eigene Liebe in sich und somit sich selbst zu fühlen. Es bedeutet, mehr von dem zu fühlen, was man wirklich ist. Man kommt dadurch dem eigenen Wesen – der eigenen Wirklichkeit – einen Schritt näher und erhält einen tieferen Einblick in das eigene Sein. Wenn du einen Menschen, ein Tier, eine Pflanze oder irgendetwas anderes lieb hast, fühlst du deinen eigenen Ursprung: Du fühlst Liebe. Deine Liebe ist die Quelle, aus der du endlos schöpfen kannst. Sie ist die Quelle allen Seins. Sie ist das Eine, das es nur gibt. Wenn du deine Liebe zu etwas spürst, fühlst du das Eine in dir. Du fühlst die eine wundervolle Quelle der Liebe und der Weisheit und bist in Kontakt mit ihr. Für den Moment, wo du deine Liebe fühlst, bist du eins mit der Quelle. Und du fühlst ihr wahres Wesen: Liebe. Lieben ist Verbindung mit dem Höchsten – mit dem Einen. Lieben ist Einheit. Lieben ist Meditation. In Liebe handeln ist Meditation in Aktion. Wenn du immer häufiger in Liebe – liebevoll – handelst, gelangst du in den passiven Zustand, einfach nur da zu sein und zu beobachten, wie die Liebe durch dich handelt. Von einem Moment auf den anderen wird dir klar, dass du einfach nur da bist und zuschaust, wie die Liebe aktiv ist, und fühlst dich frei von der augenblicklichen Handlung. Dir ist klar, du bist der Zuschauer, nicht der Handelnde und tust im Grunde genommen nichts außer die momentane Handlung wahrzunehmen und der Liebe zuzuschauen, wie sie durch dich handelt...