

Erfahre diesen Augenblick als frei von Leid

Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt, wenn dein Verstand dem widerspricht, was ist. Nimm die emotionale Veränderung wahr und bemerke, was passiert, wenn du anfängst, deinen Verstand auch nur ein klein wenig zu öffnen und die Möglichkeit einlädst – nur die Möglichkeit – dass deine Schlussfolgerungen über ein Ereignis im Leben, deine Urteile darüber vielleicht nicht ganz so wahr sind, wie du glaubst. Du wirst sehen, dass sich dein emotionales Milieu zu ändern beginnt, wenn du das auch nur für möglich hältst. Du wirst mehr in den gegenwärtigen Augenblick kommen, und das ist es, worum es bei der Freiheit vom Leid geht.

Wenn du in diesen Augenblick eintrittst, beginnst du, einen Moment zu erleben, der tatsächlich frei von Leid ist. Wenn du ihn wortlos und mit offenem Herzen betrittst und dir selbst erlaubst, das zu fühlen, was ist, wirst du bemerken, dass du den Schlüssel bereits in der Tasche hast, alles Leid loszulassen. Es ist nicht ungewöhnlich, Angst zu spüren, wenn du anfängst, hier und jetzt präsent zu sein. „Oh! Wie kann ich hier und jetzt sein, so nackt, so offen? Was wird mir widerfahren? Werde ich verletzt, wenn ich vollkommen hier und jetzt bin?“ Solche Fragen werden auftauchen. Solche Ängste könnten sich selbst zum Vorschein bringen, deshalb braucht es Mut. Es bedarf einiger Bereitschaft zu fühlen, was hier ist, gerade jetzt. Wenn Angst auftaucht, erlaube ihr, sich zu zeigen und lass sie sich selbst von deinem Körper und Verstand waschen.

Durch deine Bereitschaft, in einem schwierigen Augenblick innezuhalten, ein paar Atemzüge zu nehmen und dich auf das, was ist, einzustellen, könntest du bemerken, dass sich eine beruhigende Präsenz beginnt zu zeigen. Indem du dir erlaubst, diese Präsenz zu fühlen und zu erfahren, kannst du dich dem, was sich in diesem Augenblick von selbst offenbart, mehr und mehr öffnen. Selbst wenn es sich beängstigend anfühlt, darunter befindet sich ein Gefühl des Wohlseins, das immer bei dir ist und vollkommen zur Verfügung steht, selbst wenn du dich nicht wohl fühlst. Meine Lehrerin nannte es „das Du, das keine Schwierigkeiten hat, selbst wenn du Schwierigkeiten hast.“

Als ich zum ersten Mal von diesem immer gegenwärtigen „Du“ hörte, verstand ich nicht, worüber sie sprach, aber es sollte einen großen Eindruck auf mich machen. Es blieb bei mir und ich dachte: „Was ist das? Was ist das für ein Ich, das keine Schwierigkeiten hat, selbst wenn ich Schwierigkeiten habe?“ Bis dahin dachte ich, dass ich entweder Schwierigkeiten habe oder nicht. Eins von beidem. Trotzdem, wenn du Angst erlebst, wenn du wirklich anhältst und dich öffnest, dann wirst du sehen, dass sich Angst in einem Raum der Angstlosigkeit ereignet, dass sich Traurigkeit in einer tröstlichen Präsenz ereignet. Wenn wir bereit sind, uns wirklich zu öffnen und unseren eigenen Widerstand gegen die Offenheit zu spüren, erfahren wir einen Zustand von Leichtigkeit (ease) und Entspannung, der unserem Trauma zugrunde liegt, unserer ganzen „Nicht-Leichtigkeit“ („dis-ease“ [disease – Krankheit]).

Letzten Endes erlaubt uns das sich Öffnen zu diesem anderen Feld des Seins hin – das buchstäblich der Vorgeschmack auf einen anderen Bewusstseinszustand ist – über das Leid hinauszugehen. Leid ist ein fester Bestandteil des egoistischen Bewusstseinszustands, in dem wir uns selbst als getrennt wahrnehmen. Aus diesem Bewusstseinszustand heraus wird jeder schmerzhaft Augenblick in unserem Leben auf eine Weise interpretiert, die unser Gefühl der Trennung und Isolation verstärkt. Aus diesem Grund fühlen sich viele Menschen getrennter und

isolierter, wenn sie älter werden. So vieles im Leben wird im egoistischen Bewusstseinszustand ganz leicht als Beweis dafür angesehen, dass wir tatsächlich völlig allein sind. Wenn wir auf diese egoistische Sichtweise begrenzt sind, kann das Leid nicht wirklich aufhören bzw. dann gibt es keine echte Erleichterung davon. Aber wenn wir unser Bedürfnis und Verlangen aufgeben, zu kontrollieren, zu erklären und dem zu glauben, was unser Verstand uns darüber erzählt, was war und was ist, finden wir die Kapazität, uns einem neuen Bewusstseinszustand zu öffnen.

Zunächst wird er nur als ein Zustand des Stillseins erfahren, als Vorgeschmack auf das erwachte Bewusstsein, in dem sich Gegenwärtigkeit zu enthüllen beginnt. Wenn du dir gestattest, in dieses Stillsein hinein zu entspannen, in die Stille, dann beginnst du zu bezeugen, wie Präsenz aufkommt. Zunächst scheint das etwas Subtiles zu sein, aber was da eigentlich passiert, ist, dass du in einen vollkommen neuen Bewusstseinszustand eintrittst – in einen, der völlig unermesslich ist. Indem du deine Aufmerksamkeit darauf lenkst und dir der inneren Präsenz und Stille inmitten aller Aktivität bewusst wirst, stellst du dich dem Anbruch dieser unendlichen Weite mehr und mehr zur Verfügung, in der du vom Glauben und der Erfahrung an die Trennung erwachen kannst. Du realisierst, dass du selbst ein tiefer Brunnen des Gewahrseins bist – eine innere Weite, die immer da ist. Du musst dich ihr nur öffnen.

Versuche nicht zu verstehen. Dann wird es nur schwieriger werden. Denk nicht darüber nach. Das wird dich eine Million Kilometer wegtragen. Halte einfach an und fühle es. Halte für einen Augenblick, atme und fange an, das Du zu bemerken, das keine Schwierigkeiten hat – die innere Präsenz und Stille, das Gewahrseinsfeld. Jedes Mal, wenn dein Verstand versucht dich fortzutragen, indem er seine Geschichten darüber erzählt, warum das Leiden gerechtfertigt ist, kannst du wählen zu sehen, dass es nicht wahr ist. Du kannst anfangen zu sehen, dass es wirklich keinen berechtigten Grund gibt, warum wir uns mit dem, was ist, im Krieg befinden sollten. Es gibt keine Möglichkeit, diesen Krieg zu gewinnen. Es gibt keinen Weg aus ihm heraus, bis wir sehen, dass das alles eingebildet ist. Sehr schwierige Dinge sind passiert und sehr schwierige Dinge könnten sich noch ereignen, aber wenn wir ihnen aus einem Zustand der Offenheit begegnen, erkennen wir nach und nach, dass wir eine Fähigkeit haben, von der wir nie wussten, dass es sie gibt. Wir fangen an, das „Du, das keine Schwierigkeiten hat, selbst wenn du Schwierigkeiten hast“ kennenzulernen. Wir beginnen herauszufinden, dass es selbst inmitten von unglaublichem Schmerz und Verlust ein großes Reservoir des Wohlseins gibt.