

Einheit

Wie man zu sich selbst findet

靈氣

Evelyn Wurster

Reiki-Lehrerin und Heilpraktikerin

D-73734 Esslingen

Internet: www.naturheilpraxis-wurster.de

Telefon: 0711 – 341 61 71

© 2006 by Evelyn Wurster

Das zitieren und kopieren, auch auszugsweise bedarf der Erlaubnis

Einheit

Wir sind mehr als wir glauben und doch weniger.

Darin liegt die ganze Wahrheit, sie zu verstehen ist das erste Ziel.

Wir sind mehr, da wir eins sind. Wir haben das alles umfassende Bewusstsein in uns, das Wissen um alles, um alle Dinge. Wir haben es in einen Mantel gehüllt den wir Vergessen nennen. Wahrhaft vergessen haben wir es nicht, es ist nur in unserem Unterbewusstsein begraben. Den Zugang zu dem Wissen haben einige Menschen vergessen. Es geht ihnen dabei wie einem Dschungel Pfad der nicht lange verwendet wurde – der Weg wuchert zu und ist als solcher nicht mehr zu erkennen. Wer sich nun aufmacht diesen Weg zu finden steht vor dichtem Urwald und weiß nicht wie er hinein kommen soll.

Der Weg

Wir spüren diesen Weg wieder auf, in dem wir uns einfach einmal gleiten lassen. Indem wir uns loslösen von unserem Ballast und Vertrauen schenken. Das geht dann genau wie in einem Heißluftballon. Wenn wir vertrauen und den Ballast über Bord werfen werden wir hochsteigen. In unserem Beispiel können wir dann vom Ballon aus auf den Dschungel hinabblicken und sehen so unseren Anfang und das Ziel. Beides können wir von oben überblicken. Wir können uns einen Eindruck von der Richtung und der Entfernung machen die unser Ziel hat. Alles was wir nun tun müssen ist uns dieses zu merken und uns in das Wagnis stürzen den Pfad wieder begehbar zu machen.

Vertrauen

Dabei dürfen wir immer Vertrauen. Haben wir Vertrauen und werfen wir wieder unseren Ballast ab, steigen wir erneut auf und können einen überschauenden Blick werfen und überprüfen wie weit wir gekommen sind und ob der Weg noch der Richtige ist der uns zum Ziel führt.

In der Phase der Sicht-von-oben entsteht dann oft der Wunsch dort zu verweilen. Es ist so schön losgelöst zu sein und sein Ziel deutlich zu sehen. Warum also wieder runter und sich durch den Dschungel kämpfen? Sicherlich wird es Menschen geben die nun einfach in ihrem Heißluftballon (oder wo sie gerade drin sind) zu ihrem Ziel fliegen und dort landen. Die haben es sich erspart den Dschungelpfad wieder begehbar zu machen. ;-)

Erfahrungen machen

Ich glaube jedoch, dass dieses nicht unser Lebensinhalt ist. Unser Ziel im Leben liegt darin Erfahrungen zu machen. Die besten Erfahrungen macht man jedoch im Dschungel. Dort leben andere Tiere, dort gibt es Gefahren, Herausforderungen, aber auch schöne Dinge. Dort liegen unsere Emotionen wie Angst, Alleinsein und Liebe

für unser Erfahren bereit. Fliegen wir in energetisch höherem Zustand zum Ziel be-
rauben wir uns dieser Erfahrungen. Genau diese jedoch helfen uns den wahren Sinn
des Ziels zu verstehen.

Einssein

Ich weiß, dass ich Eins bin, es zu fühlen, zu erfahren ist jedoch eine ganz andere
Sache. Es ist ein überwältigendes Gefühl das ich während einer Meditation einmal
erleben durfte. Es ist großartig und doch ganz normal. Es ist grenzenlos weit und
doch klein, weil es ohnehin keine Grenzen gibt. Es ist überall und doch in mir. Dies
zu erleben vermittelt ein gänzlich anderes Gefühl als es nur zu wissen. Es macht da-
her Sinn den Pfad zu gehen und ihn nicht einfach zu überfliegen.

Zum Ziel zu fliegen heißt mittels des Verstandes begreifen und die Emotionen umge-
hen. Die Emotionen zu erleben heißt jedoch den Pfad zu schlagen.

Polaritäten

In unserer polaren Welt teilen wir die Emotionen in gute und schlechte ein. Es ist gut
wenn man glücklich und zufrieden ist. Es ist gut wenn man lacht und sich freut. Es ist
gut wenn man mitfühlend sein kann und hilfsbereit. Aber schlecht finden wir es trau-
rig zu sein, unzufrieden oder egoistisch. Wer jedoch hat diese Wertung vorgenom-
men? Es waren Menschen die das bewertet haben. Die die Welt in schön und nicht-
schön eingeteilt haben. Aber ist das Richtig so? Kann das Richtig sein?

Ich finde es keineswegs immer schlimm unzufrieden zu sein. Wenn ich eine Arbeit
habe in der ich nicht aufgehen kann, zu der ich mich täglich hin quäle und in der die
Kollegen so gar nicht zu mir passen, dann ist es doch großartig darüber unzufrieden
zu sein! Nur wenn mir diese Situation ein „schlechtes“ Gefühl macht werde ich sie
ändern und so eine Arbeitsstelle finden können in der ich mich einbringen kann, in
der mir die Kollegen auf meinem Weg weiterhelfen weil wir uns etwas zu sagen ha-
ben und zu der ich mit Freude hin gehe. Also war die Unzufriedenheit doch ganz
praktisch. Sie hat mir gezeigt, dass ich auf dem falschen Weg durch den Dschungel
gelaufen bin. Hätte ich an dieser Stelle meinen Ballast abgeworfen und wären hoch-
gestiegen hätte ich gesehen, dass ich in die völlig falsche Richtung gelaufen bin und
das Ziel mehr und mehr verloren hatten.

Emotionen sind hilfreich

Wir sehen also, es gibt keine „schlechten“ Emotionen. Sie zu erleben hilft uns unse-
ren Weg zu finden. Alles was wir tun müssen ist den Weg zu finden der uns die meis-
ten guten Gefühle macht und ihm zum Ziel zu folgen. Dabei dienen uns die „schlech-
ten“ Gefühle als Wegweiser, der uns den Irrweg anzeigt.

Es geht also keineswegs darum die negativen Emotionen zu unterdrücken (das wäre ja
als würden wir unser GPS ausschalten) es geht vielmehr darum sie bewusst wahr zu neh-
men und damit zu wissen das wir gerade nicht auf dem kürzesten Weg sind oder gar
gänzlich am Ziel vorbei zu laufen drohen.

An der Stelle macht es also durchaus Sinn einmal inne zu halten und sich zu fragen „Was würde mich statt dessen denn glücklich machen?“

Wir sind mehr als wir glauben. Das ist uns nun bewusst geworden. Wir sind Reisende im Dschungel die sich von ihren Emotionen lenken lassen um mit den besten Gefühlen den kürzesten Weg zum Ziel zu finden.

Wir sind jedoch auch weniger als wir glauben. Unser Ego bauscht uns ungemein auf. Wir halten uns für den Größten! Startet man eine Umfrage unter Autofahrer und fragt sie wie gut sie sich selbst als Fahrer einschätzen, so antwortet über die Hälfte sie seien überdurchschnittlich gute Autofahrer. Bei Männern ist die Anzahl sogar noch höher als bei Frauen. Das ist eine klare Fehleinschätzung der meisten. Das Ego hat ihnen eingeflüstert besser zu sein. (vermutlich verfahren sie sich dann leichter im Dschungel ☺)

Ego überwinden

Genau dieses Ego gilt es zu überwinden. Es hindert uns an der Wahrnehmung des Wahren, Wahrhaftigen, da es uns eintrichtert was ihm besser gefällt. Was das Ego sagt hat mit Wahrheit nichts zu tun. Nur die Wahrheit aber führt uns zum Ziel. Mit der Wahrheit können wir auch die wahren Emotionen erkennen und von denen unterscheiden die vom Ego erschaffen wurden.

Versinnbildlicht ist das Ego ein Begleiter auf dem Dschungelweg, der im Dschungel lebt und sich dort ziemlich langweilt. „Ego“ so heißt dieser Dschungelbewohner freut sich sehr endlich mal wieder jemand zu haben der im Dschungel ist. Daher ist Ego auch nicht begeistert davon, dass wir rasch aus dem Grün herausfinden könnten.

Fähigkeiten des Egos

Um uns besser manipulieren zu können und um das Spiel für Ego interessanter zu machen hat er einige Fähigkeiten. So kann er uns Gefühle verschaffen die nicht real sind, von uns aber genauso intensiv wahr genommen werden. Ferner kann Ego jede Scheinwelt erschaffen die er möchte.

Mit diesen Fähigkeiten wird es schwer Ego zu überwinden und den rechten Pfad zu finden. Ihr seht also – es geht auch darum Ego zu überwinden (An der Stelle kann ich verstehen, dass man sich wünscht gleich den Dschungel zu überfliegen und am Ziel zu landen! ☺)

Für Ego mag das Ganze ein Spiel sein, für uns ist es die Aufgabe darin unterscheiden zu lernen. Gerne können wir es auch als Spiel sehen. Unser Spiel heißt dann „das Ego überwinden und sich nicht von ihm täuschen lassen“. Wir sollen fühlen welche Emotionen von uns kommen und uns den Weg wahrhaft zeigen und welche Ego und vorgaukelt. Dazu müssen wir natürlich wissen wie wir das anstellen können.

Im Jetzt

Das Ego hat nun eine Eigenheit. Es lehnt den gegenwärtigen Moment ab, denn dieser ist die Wahrheit, das was wir wahrhaftig erleben. Das Ego lebt aus der Vergangenheit und der Zukunft. Nur daran ist es interessiert. Seine Scheinwelt nährt sich aus unserer Vergangenheit und dem was wir in der Zukunft erreichen wollen. Im Jetzt, in diesem Augenblick jedoch erleben wir die Wahrheit. In diesem Moment, sofern wir uns auf das Jetzt konzentrieren, sehen wir den Weg, der in diesem Moment gegangen werden muss, klar.

Das Ego muss also vermeiden das wir uns auf das Jetzt konzentrieren. Dadurch erschafft es einen permanenten Zustand der Unzufriedenheit. Aus unserer Vergangenheit schafft das Ego ein Ziel wo es, unter Umgehung des Jetzt, mit uns in der Zukunft hin will. So kommen Gedanken zustande wie „in der Zukunft habe ich mehr Zeit für mich“ „bald hab ich das geschafft und dann kann ich glücklich sein“.

Emotionen zulassen

Es gilt also zu erst einmal für uns die Emotionen wertfrei zu erkennen und sie zu zulassen. Wenden wir uns nun noch dem Augenblick zu und überwinden das Ego sehen wir den Weg vor uns. Wir fühlen uns gelöst und befreit und akzeptieren von nun an alles was auf dem Weg geschieht. Wir wissen ja nun, dass wir auf dem kürzesten Weg sind, auf dem richtigen Weg. Alles was nun geschieht hat einen Sinn. Es macht Spaß über diesen Sinn nachzudenken während wir weiter gehen.

Das Ego ist manchmal wie ein Denker in uns. Es lenkt unsere Gedanken und unsere Handlungen.

Gelingt es uns zum stillen Beobachter dieser Gedanken, des eigenen Denkens zu werden, kann es langsam zu einer De-Identifikation mit dem Ego, mit dem eigenen Denker und Lenker kommen. Wir hören auf uns von ihm regieren zu lassen. Wir verlieren die Zwanghaftigkeit. Diese musste das Ego uns auferlegen, sonst hätten wir uns niemals von der Vergangenheit heraus in die Zukunft hetzen lassen. Die Zwanghaftigkeit hinderte uns stark am verweilen. Sie hindert uns daran uns im Jetzt niederzulassen und unsere Gedanken zu beobachten.

Eckhart Tolle, ein Mensch der hervorragende Bücher über das Ego und das Jetzt geschrieben hat, sagt dazu: *„Man kann dem Jetzt näher kommen, indem man sagt: Das Jetzt ist schon hier. Sie brauchen nur JA zum gegenwärtigen Moment, zum Jetzt, zu sagen.“*

Sagen wir doch einfach Ja.

Literatur:

Interview mit Eckhart Tolle in der Zeitschrift Bio S106ff; 2006/4

„Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen“ Eckhart Tolle, 2002

„Eine neue Erde. Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung“ Eckhart Tolle, 2005

Hier noch eine kleine Tafel, die du dir ausdrucken und an deinen Arbeitsplatz hängen kannst. Oder sonst wo hin wo du oft bist und darauf schauen kannst.
Es kann hilfreich sein sich das mehrmals am Tag zu fragen.
Viel Freude auf deinem Weg wünsche ich dir

Evelyn Wurster, Esslingen im August 2006

