

---

## Spiritueller Dimensionen von Leben und Sterben

---

**Dies ist eine einfache Erklärung für ein grundlegendes Verständnis darüber, was unsere Arbeit der spirituellen Transformation ist.**

Auf dem spirituellen Weg ist es sehr wichtig, ein klares Verständnis darüber zu haben, was dieser inneren Arbeit zugrunde liegt, denn ohne dieses Verstehen bleibt spirituelle Transformation oberflächlich oder führt zu Verwirrung.

Wenn man sich auf den Weg einer spirituellen Transformation macht, ist es leicht, diese klare Sicht über die grundlegenden Dinge wieder zu verlieren.

**Hier spreche ich zuerst über das grundlegende Verständnis, und später in einem zweiten Teil über die Anwendungsmöglichkeiten dieser Lehre.**

**Die Basis beruht auf wenigen Grundlagen.**

- Eine dieser Grundlagen ist, dass menschliches Leiden von der Identifikation mit einem egoischen Bewusstsein verursacht wird. Und wenn wir uns mit dem Ego-Bewusstsein identifizieren, werden wir unbewusst über unsere wahre Natur als Bewusstsein. Das ist also die erste Grundlage: Leiden wird dadurch verursacht, dass wir uns verfangen in dem, was ich das Ego-Bewusstsein nenne.

Dieses egoische Bewusstsein ist etwas, in dem die große Mehrheit aller Menschen fast die ganze Zeit ihres Lebens lebt. Die Menschheit ist kollektiv gefangen in diesem egoischen Bewusstsein und manifestiert es durch die Weise, wie wir unser Leben erfahren, individuell und kollektiv. Die Welt, die wir sehen, ist ein Ausdruck unseres kollektiven Bewusstseinszustands.

Und weil unser kollektiver Bewusstseinszustand als solcher identifiziert ist mit der egoischen Struktur, ist es das, was wir sehen, wenn wir in die menschliche Welt schauen, wie wir handeln und uns verhalten, und wie wir mit uns selbst, miteinander und der Welt in Beziehung treten.

**WENN WIR WIRKLICH DARAN INTERESSIERT SIND, UNSER LEIDEN ZU BEENDEN,**

ist es wichtig, dass wir zu einem Verständnis darüber kommen, dass diese Identifikation mit dem egoischen Bewusstsein buchstäblich die Wurzel allen Leidens ist. Und diese Wurzel allen Leidens muss im Detail untersucht und angeschaut werden. Und unsere wahre Natur ist die bewusste Seele. Es ist nicht etwas, das man in Worten auf tiefe Weise erklären oder definieren kann. Aber da wir Worte verwenden müssen, nutze ich die Worte „bewusste Seele“, um darauf hinzuweisen, was wir wirklich sind.

Normalerweise schreiben wir unser Leiden etwas ausserhalb unserer selbst zu. Wir schreiben es anderen Leuten zu, Situationen außerhalb unserer selbst, dem Leben außerhalb unseres Selbst, allen Arten von äußeren Einflüssen, die wir für unser Leiden verantwortlich machen, wir leiden, weil das Leben nicht so ist, wie wir es gern hätten.

...Ich leide, weil ich nicht so bin, wie ich sein möchte, ich leide unter Erinnerungen aus der Vergangenheit, mit denen ich identifiziert bin, usw. Aber wenn wir diese Dinge aufmerksam überprüfen, können wir erkennen, dass das Leiden davon verursacht wird, dass wir uns mit bestimmten Mustern unseres Denkens identifizieren; und das bringt uns zu der zweiten Grundlage, dass das Ego an sich eine Fiktion ist, die durch Gedanken erschaffen wird, von sich im Kreis drehenden Denkmustern, die auf der Idee des Getrenntseins basieren.

Was bedeutet es, dass das Ego eine Fiktion im Denken ist? Das Ego ist hauptsächlich unsere Idee eines Selbst, und die Gedanken, Ideen und Überzeugungen, die sich um die Idee des selbst drehen, leiten daraus eine größere gedankliche Version unseres selbst ab, in anderen Worten, wer wir glauben und uns einbilden, zu sein. Und wie wir denken und uns einbilden zu sein ist etwas, das in Gedanken erschaffen wird. Die meisten Menschen sind völlig mit diesem Bild identifiziert, das sie von sich selbst in ihren Gedanken haben. Und dieses Bild, das letztendlich nichts als ein immer wiederkehrendes Gedankenmuster ist, das auf einer Idee des Getrenntseins vom Ganzen aufbaut, dieses Selbst oder dieses Ego versucht immer, Frieden oder Glückseligkeit zu finden, und es ist oft unzufrieden mit dem Frieden, den es finden kann, denn jeder Frieden und jedes Glückseligkeit, das Ego findet, ist relativ kurzlebig und vorübergehend.

Wenn wir das erkennen, und es ist ein wichtiger Punkt, der untersucht werden muss, und du wirklich in dein ganzes Gefühl deiner Identität schaust, was auch immer diese Identität ist, und du beginnst zu erkennen, dass deine ganze Identität auf Gedankenmustern beruht, die im Kreis laufen, was bedeutet, dass sie sich ständig wiederholen, immer wieder und wieder. Diese Gedankenmuster beruhen auf dem Getrenntsein. In anderen Worten, die Annahmen, die die Menschen machen, sind, dass sie getrennte individuelle Wesen sind, „Ich bin letztendlich getrennt und eindeutig verschieden von dir und von der Welt um mich herum“. Das ist die bewusste oder unbewusste Schlussfolgerung des Ego.

Es existiert in dieser Unermesslichkeit des Lebens; es ist von dieser Unermesslichkeit getrennt und empfindet diese Unermesslichkeit als angsterregend und bedrohlich. Und doch schaut das Ego das Leben und jeden im Leben mit dem Wunsch an, es oder ihn glücklich zu machen. Unsere Egos versuchen also immer, dort Glückseligkeit zu finden, wo es nicht gefunden werden kann. Man kann wirkliches anhaltendes Glückseligkeit nicht außerhalb seiner selbst finden, denn jedes Glückseligkeit, dass du außerhalb deiner selbst finden kannst, kann dir wieder genommen werden. Und mit der Zeit wird es fortgenommen werden, denn es ist die Natur von allem, das existiert, das du wahrnehmen kannst, von allem, das um dich herum ist, dass es vergänglich ist, alle Phänomene sind unbeständig, sie kommen, und sie gehen. Und da du das weißt, lebst du immer in Angst, alles zu verlieren, und du glaubst, dass du nur glücklich sein kannst, wenn alles immer so bleibt, wie du es gern hättest.

Wenn wir also beginnen, wirklich zu untersuchen, wie unser Gefühl des Selbst erschaffen wird, wenn wir wirklich hinschauen, wie das Ego erschaffen wird, ist das sehr machtvoll und sehr, sehr wichtig. Wie ich sagte, das Ego ist eine Kreation des Denkens, und wer du zu sein glaubst, ist eben nur das, was du denkst zu sein. Es ist, was man dir beigebracht hat, was du glauben sollst, wer du bist. Es ist eine Vermischung aus Überzeugungen über dich selbst, Ideen, Meinungen, Beurteilungen, allen Gedanken, die der Verstand über sich selbst denkt; wir denken unser getrenntes Selbst in das Dasein.

Für einige Menschen ist dies eine Überraschung, sie denken niemals darüber nach, wer und was sie wirklich sind. Wer und was du wirklich bist, kannst du niemals in deinen Gedanken finden. Was du über dich selbst denkst, was du über Andere denkst, was du über die Welt denkst, ist nur das: es ist nur Denken. Und diese Sucht, zu denken, mit dem Denken identifiziert zu sein, ist eine sehr tiefe Ursache von Leiden. Aber weil dein eigenes Wesen im Zentrum deiner eigenen Bewusstheit liegt, ist dies der Ort, an dem du beginnen musst. Nicht nach etwas außerhalb deiner selbst zu suchen, nicht irgendwo dort draußen nach Frieden und Glückseligkeit zu suchen, sondern direkt in deinem eigenen Wesen. Und nicht einfach zu glauben, dass du weißt, wer und was du bist.

Dies ist der allerwichtigste Schritt, du musst in dir diese Bereitschaft haben, zu hinterfragen, eine Offenheit dafür zu haben, dass vielleicht das, wer und was du bist, nicht das ist, was du glaubst. Menschen auf dem spirituellen Weg haben oft ein spirituelles Ego, was grundsätzlich ein spiritueller Sucher ist, und das spirituelle Ego ist damit beschäftigt, was es sucht, ob es nach Gott sucht, oder Erleuchtung, oder Glück, Selbsterkenntnis, oder Frieden, aber wenn die Egostruktur ein spirituelles Bild von sich selbst annimmt, und wir ein spiritueller Mensch oder eine spirituelle Persönlichkeit werden, und wir dann ein Suchender sind, identifizieren wir uns mit „suchenden“ Gedanken, mit sich im Kreis drehenden Gedankenmustern, die uns sagen, dass wir etwas suchen müssen, etwas erreichen müssen, um glücklich zu sein, und um frei zu sein.

Die **zweite Grundlage** dieser Lehre ist, dass das Ego eine Fiktion ist, das vom Denken erschaffen ist. die von sich im Kreis bewegenden Denkmustern erschaffen wird, die auf der Annahme beruhen, dass du getrennt bist. Getrennt von der Existenz, getrennt von Gott, getrennt von Frieden und Glück und Liebe, und dass es diese Dinge sind, die du erreichen musst. Diese Überzeugung im Ego ist die größte Ursache von Konflikt und Leiden, und es ist die hauptsächliche Täuschung, die unsere Spiritualität aufdecken sollte. Spiritualität ist eine Lehre, die dir die Möglichkeit bietet, dich von diesem egoischen Bewusstseinszustand zu befreien, und zu einer völlig neuen Erkenntnis dessen zu gelangen, wer und was du wirklich bist. Aber all dieses beginnt mit der Bereitschaft, zu hinterfragen, für einen Moment anzuhalten, und zu erkennen, dass du vielleicht nicht das bist, was du glaubst zu sein, oder wer du dir vorstellst zu sein. Ob du dich als gut oder schlecht denkst, wert oder unwert, spirituell oder unspirituell, ein Sucher oder kein Sucher, ganz gleich, wie du dich definierst, jedes

Gefühl von getrenntsein ist eine Fiktion, ist unwahr.

Genügend Wissbegier dafür zu haben, und aufrichtig und ernsthaft damit zu beginnen, deine tiefste Identität zu hinterfragen, ist für spirituelles Erwachen und die Erfahrung von Frieden und Freiheit absolut notwendig und entscheidend.

Die **dritte Grundlage** dieser Lehre ist, dass Freiheit vom egoischen Bewusstsein durch ein Erwachen geschieht, ein Erwachen für das, was du wirklich bist. Die ganze Idee von Frieden und Wahrheit hängt tatsächlich von deinem Erwachen aus diesem egoischen Bewusstseinszustand ab, für deine wahre Natur als erkennendes Bewusstsein.

Und die Menschen denken oft, dass dies schwierig ist. Dass es lange Zeit dauert, und sie sehr schwer darum kämpfen müssen, sich von diesem egoischen Bewusstseinszustand zu befreien. Aber wenn du einen Moment anhältst, und du dich erinnerst, was das Ego ist, dass es in Wirklichkeit ein Ego als ein wirklich existierendes Wesen nicht gibt, dann ist es nicht unmöglich,

Und wieder, Ego ist nur ein sich im Kreis bewegendes Gedankenmuster, das auf der Überzeugung des Getrenntseins beruht. Das Ego ist also nichts weiter als ein Denkmuster, ein auf sich selbst bezogenes Denken, und weil das Ego nichts weiter ist als ein Denkmuster, das vielleicht sehr stark sein kann, vielleicht etwas ist, womit du sehr lange Zeit identifiziert gewesen bist, aber da die Egostruktur, so wie ich sie definiere, nichts weiter als ein Gedankenmuster ist, bedeutet dies, dass die Möglichkeit, sich daraus zu befreien, ganz bestimmt keine Unmöglichkeit ist, und in Wirklichkeit viel leichter und unmittelbarer und verfügbarer, als du dir vorstellen kannst. Entscheidend ist dein klares Verstehen und die Bereitschaft, die Hilfsmittel tatsächlich anzuwenden, die dafür verfügbar sind, worüber ich dann in Teil 2 spreche.

Von dieser dritten Grundlage dieser Lehre aus, die sagt, dass die Befreiung vom egoischen Bewusstsein auf dem Erwachen vom Ego in die wahre Natur als Bewusstsein beruht, wollen wir anschauen, was dieses Bewusstsein sein könnte.

Wir haben darüber gesprochen, was das Ego ist. Ego ist nur die Sucht nach, und das Festhalten an, Denken und Gedanken. Du kannst Denken und Gedanken nicht loswerden. Gegen dein Denken zu kämpfen ist einer der machtvollsten Wege, wie das Denken dich täuscht und in sich gefangen hält

Spirituelle Sucher haben seit tausenden von Jahren gegen ihren Verstand gekämpft, sie haben versucht, ihr Denken anzuhalten, sie haben versucht, ihr Denken über bestimmte Dinge abzustellen, sie haben versucht, ihre Gedanken dahin zu bringen, nur auf bestimmte Dinge zu achten, so wie sie es wollten, aber all diese Bemühungen enden letztendlich in einer Art von Versagen, weil sie auf einem grundsätzlichen Missverständnis beruhen. Das Missverständnis ist, dass sie, weil die **Identifikation mit den Gedanken** leiden verursacht, glauben, dass das Denken ausgelöscht werden muss, dass du aufhören solltest zu denken. Aber das bedeutet, dass du die hauptsächliche Ursache für Leiden übersiehst, die Ursache für das Leiden ist nicht das Denken, es ist die **Identifikation mit dem Denken**.

Dies ist sehr wichtig, es zu verstehen, denn wenn du es nicht verstehst, dass die Identifikation mit dem Denken im Zentrum des Problems liegt, und du glaubst, dass das Denken selbst das Problem ist, dann wirst du eine große Menge Zeit und Energie verschwenden, weil du versuchst, deinen Verstand anzuhalten, deinen Verstand zu verbessern.

Aber sobald du verstehst, dass das einzige Dilemma hier die Identifikation mit dem Denken ist, und es die Identifikation das ist, was wir wirklich anschauen müssen, dann erkennst du die wirkliche Ursache deines Leidens, und das Leiden, dass wir durch unser neurotisches Verhalten für uns und andere erschaffen haben..

Dein Denken, und deine Identifikation damit, erschafft also ein Gefühl des Getrenntseins und ein Gefühl des Ego. Wenn wir beginnen, all das zu hinterfragen, wenn wir all das auf eine Weise anschauen, dass wir

---

## Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben

---

beginnen, die Unwirklichkeit all dessen zu sehen, was das Denken macht, und wir zu sehen beginnen, dass wir nicht das Denken sind, dass das Denken etwas ist, dass in dir geschieht; Denken ist etwas, das innerhalb dessen geschieht, was du bist, dass Denken nicht definiert, wer du bist; dass Denken überhaupt nichts definiert, Denken geschieht innerhalb dessen, wer und was du bist.

Und das ist eine sehr tiefe Sache, die man beginnen sollte, zu erkennen. Denn wenn du beginnst zu erkennen, dass Denken innerhalb dessen geschieht, was du bist, dass Identifikation innerhalb dessen geschieht, was du bist, dann hörst du auf, das Denken zu bekämpfen, denn du erkennst, dass das, wer du wirklich bist, etwas anderes als das Denken sein muss.

Und du musst etwas anderes als dieses Ego sein, dieses Selbst-Bild, dass das Denken erschaffen hat. Das Denken geschieht innerhalb von dir. Was ist also dieses wirkliche Du? Was ist es, innerhalb dessen das Denken, der Verstand, geschieht, und dem es geschieht?  
Und als einen Weg, einen Begriff zu nutzen, um darüber zu sprechen, spreche ich über **deine wahre Natur als Bewusstsein, Seele, Essenz.**

Unsere wahre Natur ist etwas, das unsagbar ist, in anderen Worten, es ist nicht etwas, nach dem du greifen kannst, über das du Denken kannst, das du berühren, schmecken oder fühlen kannst, weil sie keine Gestalt hat, weil sie keine Form hat, das ist der Grund, warum ich es Essenz oder Seele nenne, sie existiert, aber sie hat keine spezielle Form.

Bewusstsein ist das Wichtigste. wir sind alle auf irgendeine Weise bewusst. Die Frage ist: wessen sind wir bewusst? Das Bewusstsein der meisten Menschen ist völlig identifiziert mit dem Denken, was das Ego erzeugt, sie sind buchstäblich in einem Trancezustand.

Aber wenn du beginnst zu sehen, dass dieses Denken dich nicht definiert, dann kommt dein Bewusstsein natürlicherweise zurück zu sich selbst, und dieses geheimnisvolle Wesen, das du bist, beginnt, bewusst zu werden. Du bist die ganze Zeit diese bewusste Seele. Du bist dieses mysteriöse Wesen, diese Präsenz, die ganze Zeit über. Du bist in jedem einzelnen Moment deines Lebens darin. Es hat nie einen Moment gegeben, in dem du nicht gewesen bist, was du wirklich und wahrhaftig bist. Wie könntest du jemals sein, was du nicht bist? Du kannst immer nur genau das sein, was du wirklich bist, und niemals kannst du aufhören, das zu sein, was du wirklich bist.

Aber du kannst darüber unbewusst werden. Und sobald du darüber unbewusst wirst, identifizierst du dich mit dem Ego. Wenn wir also spirituell erwachen, wenn wir zu der Erkenntnis kommen, dass wir nicht diese Identität sind, die das Denken erschafft, sondern in Wirklichkeit bewusste Essenz sind, in diesem Moment ist das Bewusstsein sich seiner selbst bewußt geworden, als ein bewusstes Wesen. Als eine bewusste Präsenz. Den meisten Menschen hat man nicht beigebracht, dass sie eine bewusste Präsenz sind, eine bewusste Essenz sind, den meisten von uns hat man beigebracht, dass wir eine bestimmte Person sind, mit einer bestimmten Geschichte, mit einem bestimmten Hintergrund, bestimmten Talenten, und wir haben ein bestimmtes Geschlecht, all die Wege, wie wir uns beschreiben.

Aber die meisten Menschen wuchsen niemals mit der Idee auf, dass du in Wirklichkeit ein Bewusstsein bist, dass essentiell du und ich und alle Wesen überall in Wirklichkeit eine bewusste Seele sind, wir diese unsagbare bewusste Präsenz unseres Wesens sind. Und doch formt diese Erkenntnis die ganze Grundlage für das, was Spiritualität dir wirklich zeigen sollte. Sie dient dazu, dich zu deiner wahren Natur zu erwecken, zur Wirklichkeit deines Seins, so dass das Bewusstsein, dass du bist, sich seiner selbst bewußt wird, und wenn es sich seiner selbst bewußt wird, das ist es, was spirituelles Erwachen bedeutet. Wenn deine wahre Natur bewußt wird.

**Jetzt kommen wir zum vierten Prinzip.**

Das vierte Prinzip hat mit dem zu tun, was ich erwachte Werte nenne. Und erwachte Werte sind überhaupt nicht dasselbe wie moralische Werte. Wir alle haben bestimmte moralische Werte gelernt. Mach dies, mach das, das ist nicht gut, das ist nicht richtig, das ist falsch, andere Dinge sind richtig, wir alle haben das gelernt. Aber nicht nur moralische Werte, man hat uns auch beigebracht, Dinge im Leben als wertvoll zu

betrachten, z.B. erfolgreicher zu sein als andere, etwas zu erreichen ist ein hoher Wert, mehr Dinge zu besitzen, mehr Geld, mehr Erfahrung, mehr wissen, Schönheit zu besitzen oder daran festzuhalten, dies sind große Werte in der westlichen Kultur, und verschiedene Kulturen haben verschiedene Werte, und verschiedene moralische Werte.

Aber erwachte Werte beruhen nicht auf Moral, auf „sollte oder sollte nicht...“ Erwachte Werte sind Werte, die dem Bewusstsein innewohnend sind. Wenn du und ich zu unserer wahren Natur erwachen, als Bewusstsein, werden wir uns auch bewusst über erwachte Werte. Was Bewusstsein wirklich als wertvoll erachtet. Nicht als eine neue Sammlung moralischer Werte, denn das ist es nicht, worüber ich spreche, sondern Werte in dem Sinne: Was erachtet Bewusstsein als wertvoll? Wenn wir nicht erkennen, was Bewusstsein für wertvoll hält, bleibt uns nur das, was das Ego für wertvoll hält, was man uns beigebracht hat, was wertvoll ist, nicht nur moralisch, sondern wertvoll im Sinne, was im Leben wertvoll ist, was man im Leben machen sollte, wie man leben sollte, was man erreichen sollte, und wie wir durch das Leben gehen.

Denn wie der Mensch durch sein Leben geht, wie er sich verhält, wird völlig davon diktiert, was er für wertvoll hält. Als Kontrast: Egos halten Wettbewerb, verstanden zu werden, geliebt zu werden, für wertvoll; einige Egos halten es für wertvoll, Kontrolle zu haben, einige halten es für wertvoll, ein Opfer zu sein, oder Täter zu sein, einige Egos halten Beurteilung für wertvoll, oder Abwertung; letztendlich halten Egos mehr als alles andere Getrenntsein für wertvoll. Alle Wertvorstellungen des Ego beruhen auf Getrenntsein, und darauf, das Getrenntsein fortzusetzen.

Aber erwachte Werte sind etwas völlig anderes. Sie sind inherent im Bewusstsein. Sie sind da, um gefunden und entdeckt zu werden. Solche Werte sind Dinge wie Wahrhaftigkeit, Wahrheit ist ein großer Wert, der im Bewusstsein angelegt ist, in Wahrheit zu sein, ehrlich zu sein. Einheit ist auch etwas, dass das erwachte Bewusstsein als wertvoll erachtet, deine Einheit ist die Wahrheit. Die Wahrheit ist, dass letztendlich nur das Eine ist. All die Vielfältigkeit, die wir sehen, ist eine große Vielfalt, und große Einzigartigkeit, aber allem zugrunde liegt Bewusstsein. Bewusstsein ist alles, was ist, und was sich ausdrückt. Wenn du dich umschaust, ist das, was du wirklich siehst, ein Ausdruck des unsagbaren Bewusstseins. Das ist was, was du siehst.

Ganz gleich, was du siehst, und was du erfährst, es ist wirklich eine Manifestation des Bewusstseins. Und Bewusstsein ist eins, es gibt nichts, was nicht ein Ausdruck einer Manifestation von Bewusstsein ist. Es mag bewusst sein, es mag sehr unbewusst sein, aber in jedem Fall ist es ein Ausdruck von Bewusstsein.

Erwachtes Bewusstsein, eine bewusste Essenz, hält dieses Einssein, diese Einheit, für wertvoll, und es hält Freiheit für wertvoll, Bewusstsein ist frei, also hält es Freiheit für wertvoll, und nicht nur für sich selbst, sondern für alle Wesen- überall. Es hält Frieden für wertvoll, Dankbarkeit, Liebe. Dies sind nur einige Werte, die der Wahrheit unseres Seins innewohnen.

**Und dies ist wirklich die große gute Nachricht der Spiritualität: in der Essenz dessen, wer und was wir sind, gibt es eine tiefe und grundsätzliche Güte.** Nicht die Güte, die man uns beigebracht hat, moralische Güte, im Gegensatz zu moralisch schlecht, sondern tiefer: eine Güte, die inherent in dem ist, was wir sind. Das bedeutet nicht, wenn du zu deinem Selbst als Bewusstsein erwachst, dass du eine Art Heiliger wirst. Denn alle die Ideen, die wir über das Erwachen haben, sind Verzerrungen dessen, was es wirklich ist.

Also müssen wir wirklich loslassen, nicht nur diese Ideen über uns selbst, sondern alle Ideen über Realisation, Erleuchtung, spirituelles Erwachen, alles dieses muss ebenfalls losgelassen werden, damit wir herausfinden können, was die Wahrheit ist. Was ist die Realität dessen, was wir sind. Und indem wir diese dem Bewusstsein inherenten Werte entdecken, trittst du in Verbindung mit der Weise, wie sich Bewusstsein manifestiert. Wenn du beginnst zu erkennen, dass du Bewusstsein bist, und dir auf eine noch tiefere Weise bewusst wirst über die Werte, die Bewusstsein für wertvoll hält, transformiert dies dein ganzes Sein in der Welt. Es transformiert deine ganze Art, dich zu beziehen, zu existieren, deine Weise, wie du durch deinen Tag gehst. Weil dich dann die Werte des Bewusstseins leiten. Nicht so etwas wie äußere Ideen, nicht wie etwas, dass du versuchst selbst zu werden, sondern in Wirklichkeit sind sie schon inherent in dem, was wir sind. Und das ist die großartige gute Nachricht. Und diese Entdeckung ist auch eine großartige gute Nachricht.

---

## Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben

---

Dies sind die 4 grundsätzlichen Prinzipien unserer Lehre.

In Teil 2 spreche ich über die Anwendung dieser Lehre; wie du diese Prinzipien so anwendest, dass diese Lehre als ein Katalysator genutzt wird, um diese 4 Prinzipien zu verwirklichen. Um zu deiner eigenen Realisation zu kommen, deiner eigenen Erkenntnis, deinem eigenen Erwachen zu deiner wahren Natur als Bewusstsein.

Danke für deine Aufmerksamkeit und offenes Zuhören, und ich ermutige dich, den 2. Teil über die Anwendung der Lehre zu hören, denn es ist natürlich wichtig, dass die Prinzipien nicht nur Ideen in den Köpfen bleiben, sondern dass sie tatsächlich angewandt werden, wie man diese Lehre auf praktische Weise anwenden kann, so dass sie dir helfen, aus dem egoischen Bewusstseinszustand für deinen wahren Zustand als bewusstes Wesen zu erwachen.

Veetman



## Die Anwendung dieser Lehre

### **Dies ist der zweite Teil dieser Grundlagen: die Anwendung dieser Lehre**

Die Anwendung jeder spirituellen Lehre ist der wichtigste Teil der Lehre, die Anwendung beantwortet die Frage, was kann ich tun, um mir zu helfen, um aus dem egoischen Bewusstseinszustand in den erwachten Bewusstseinszustand zu erwachen? Das Bewusstsein eines erwachten Seinszustands. Ich werde über 3 Anwendungen dieser Lehre auf die einfachste Weise sprechen, zu der ich in der Lage bin.

**Die erste Anwendung** ist sehr einfach, aber sehr tief, und wichtig, um ein Gefühl dafür zu bekommen, und noch wichtiger, um sie anzuwenden. **Die erste ist: still zu sein.** Was bedeutet es, still zu sein? Diese einfache, wirklich einfache Lehre, still zu sein, hat es für lange Zeit gegeben. Und die Menschen haben es auf verschiedene Weise verstanden. Aber so, wie ich es lehre, habe ich einen besonderen Weg, was es wirklich bedeutet, still zu sein. Und was still zu sein wirklich bedeutet, ist, alles so zu erlauben, wie es ist. Das ist es, was die Anwendung, still zu sein, bedeutet.

Normalerweise, wenn Leute versuchen, still zu sein, z.B. wenn du versuchst zu meditieren, und du versuchst, still zu werden, dein Denken still werden zu lassen, du versuchst, einen Platz von Stillsein oder Frieden zu finden, oder Gelassenheit, und die Leute machen das hauptsächlich durch eine Art von Disziplin, eine Art von innerer Kontrolle, ich nenne es Manipulation, und ich nenne es so, weil es das ist, was es ist. Und um still zu sein, eine wahre Stille zu finden, ein authentisches Stillsein; und die authentische Stille ist nicht etwas, das hergestellt wird, das durch irgendeine Form von Kontrolle und Manipulation gefunden wird; ist wahre Stille dein natürlicher Zustand. Wahres Stillsein ist nicht etwas, das von dir erschaffen werden muss.

Wahre Stille ist eher etwas, das du wahrnimmst, dass es eine bereits vorhandene Stille gibt. In anderen Worten: es ist bereits still. Deine wahre Natur ist bereits völlig still, völlig eins. Du magst dessen nicht bewusst sein, wenn unser Verstand in sich selbst gefangen ist, wenn wir damit identifiziert sind, ein Ego zu sein, dann glaubst du, Stillsein ist etwas, das ich erreichen muss, das ich geschehen lassen muss. Aber wie ich im ersten Teil über die grundsätzlichen Prinzipien dieser Lehre sagte, ist es so, dass wir, du und ich, keine Egos sind, denn das ist nur etwas, das im Denken erschaffen wird, ein Denkmuster, und wenn wir beginnen, uns für die Möglichkeit zu öffnen, das zu sehen, dass wir nicht das Ego sind, dass das Ego oder Denken etwas ist, das in dir geschieht, dann werden wir Raum, das Ego ist grundsätzlich sich wiederholende Muster des Denkens, und in dem Sinn ist es Lärm, es ist innerer mentaler Lärm. Aber dieser Lärm steigt innerhalb von Stille auf. Stille ist eine Qualität deiner essenziellen Natur. Deine essenzielle Natur ist Spirit, und Spirit, oder Seele, oder Geist, ist unaussprechlich, ohne Form, Gestalt oder Farbe, aber trotzdem existiert es, auf eine vibrierende lebendige Weise. Deine wahre Natur ist tatsächlich Spirit, und meine wahre Natur ist Spirit. Jedermanns wahre Natur ist essenziell Spirit. Und Spirit ist bereits still.

Eine der Qualitäten des Spirit ist es, alles so zu erlauben, wie es ist. Das ist eins der Dinge, die ein bewusster Geist macht- und es ist überhaupt nicht viel von Tun und Machen, allem zu erlauben, so zu sein, wie es ist, erfordert überhaupt nichts von dir. Was es erfordert, ist, dass du aufhörst zu tun, das zwanghafte Bedürfnis loszulassen, immer zu tun, zu tun, zu tun. Denn alles Tun ist nichts anderes als ein Weg, nicht allem zu erlauben zu sein, wie es ist. Und solange wir nicht allem erlauben, so zu sein, wie es ist, ist es sehr, sehr schwer, aus dem egoischen Bewusstseinszustand zu erwachen. Diese sehr grundsätzliche Lehre, alles so zu erlauben, wie es ist, ist außergewöhnlich wichtig, und für viele Leute ist es sehr herausfordernd, wirklich allem zu erlauben, so zu sein, wie es ist, weil das Ego Angst

### Die Anwendung dieser Lehre

davor hat. Das Ego denkt, wenn es allem erlaubt, so zu sein, wie es ist, wird entweder etwas Schreckliches passieren, oder es wird überhaupt nichts geschehen. Aber nichts von diesen ist am Ende die Wahrheit. Wenn du allem erlaubst, zu sein, beginnt etwas Außergewöhnliches zu geschehen. Während du mir also jetzt zuhörst oder dies liest, wenn du in dem aktiven Zuhören oder Lesen alles so sein lassen kannst, ohne zu analysieren, ohne es mit anderen Dingen zu vergleichen, dass du gehört oder gelesen hast, es einfach zulassen kannst, dass es gehört wird, und du kannst es später akzeptieren oder ablehnen, während wir also jetzt hier sind, ist es möglich, alles in diesem Moment völlig zu erlauben, wie es ist? Und was passiert, wenn du allem erlaubst, so zu sein, wie es ist? Es ist nicht etwas, das du zu tun versuchst, denn zu versuchen, alles so sein zu lassen, wie es ist, ist kontraproduktiv. Du kannst das in Wirklichkeit nicht erreichen, indem du es versuchst. Es ist mehr ein Zustand des Entspannens, sein lassen, loslassen. Allem zu erlauben, zu sein, wie es ist, ist auch ein Teil der Lehre, den die Leute in meiner Erfahrung am meisten missverstehen.

Viele Leute bekommen Angst, alles sein zu lassen, denn sie setzen es gleich mit einer Inaktivität, mit einer Weise, auf die man unbeteiligt am Leben wird, an der Existenz, an dem, was geschieht. Die Leute haben Angst, dass sie nicht in der Lage sein werden, auf das Leben auf weise und angemessene Weise zu antworten, aber das bedeutet, diese Lehre falsch zu verstehen. Allem zu erlauben, zu sein, wie es ist, ist kein Ziel, kein Ende, es ist eine Basis, von der aus wahre und weise Handlung geschieht. Ein Weg, auf den Moment zu antworten, oder das Leben, oder die gewöhnlichsten täglichen Situationen, in denen du dich findest, kann tatsächlich von dieser Grundlage aus aufsteigen, alles so zu erlauben, wie es ist. Denn es passiert nicht, bevor du allem erlaubst zu sein, wie es ist, dass du aus dem egoischen Bewusstseinszustand herauskommst. So lange du mit dem kämpfst, was ist, mit dem, was in diesem Moment aufsteigt, solange du gegen das kämpfst, was ist, kannst du niemals über deine konditionierte Weise hinausgehen, Dinge zu sehen und wahrzunehmen. Du kannst niemals über den egoischen Bewusstseinszustand hinausgehen.

Siehe also dieses Erlauben von dem, was ist, mehr als eine Basis, von der aus Einsicht geschehen kann, und wahre und weise Aktivität entstehen kann. Wahre und weise Antwort auf das Leben, die aus dem Spirit kommt, anstatt aus dem Ego.

Alles zu erlauben, so zu sein, wie es ist, ist auch eine Definition von Meditation, so wie ich es lehre. Es geht nicht nur um Meditation, du kannst allem erlauben, zu sein, wie es ist, und wenn du das tust, wirst du sehen, dass sich neue und kreative Wege öffnen, auf Ereignisse in deinem Leben zu antworten, die du dir vorher nicht hättest vorstellen können. Aber was Meditation angeht, ist die Idee vieler Menschen, dass es eine Art von Kontrolle ist, von Manipulation, aber wir kommen einfach nicht zu dem natürlichen Zustand, was spirituelle Erleuchtung wirklich ist, den natürlichen Zustand zu entdecken, wir kommen nicht zu dem natürlichen Zustand, indem wir uns kontrollieren, durch unnatürliche Mittel, durch innere Manipulation und Kontrolle; wir kommen zu dem natürlichen Zustand, indem wir alles natürlich so sein lassen, wie es ist, genau hier und genau jetzt. Es hat nichts mit Zeit zu tun, es gibt nichts zu erreichen, es gibt nichts, das perfektioniert werden muss. Da ist nur eine Frage. Und das ist es, was ich vorschlage, wie du darüber denken könntest, über diese erste Anwendung, als mehr eine Frage: was passiert, wenn du allem erlaubst, so zu sein, wie es ist. Wenn du also meditierst, und sehr still sitzt, ruhig, und du dich fragen würdest, was geschieht, in diesem Moment, wenn ich allem erlaube, so zu sein, wie es ist. Welche Veränderung in deiner inneren Erfahrung geschieht? Wie beginnt deine Sichtweise, sich zu verändern? Und nicht nur, was geschieht, wenn du alles so sein lässt, wie es ist, sondern auch eine Untersuchung: Lasse ich alles so sein wie es ist? Denn es kann oft ein Zustand von Stillsein da sein, aber wenn du die Frage stellst, erlaube ich wirklich alles, so zu sein, wie es ist, geschieht eine tiefere Ebene von Entspannung. Du



### Die Anwendung dieser Lehre

wirst dir bewusst über subtilere Wege, in denen du festhältst und nach etwas greifst oder versuchst, zu kontrollieren. Sieh also diesen Teil der Lehre als eine Frage, anstatt als ein Ende, das du zu erreichen versuchst. Versuche nicht, es zu erreichen, alles sein zu lassen, wie es ist. Das wäre ein Missverständnis der Lehre. Nimm es als einen Punkt der Untersuchung, des Erforschens, was geschieht, wenn ich allem erlaube so zu sein, wie es ist. Und dies wird buchstäblich eine Form von Meditation. Es ist die tiefste Form von Meditation, die es gibt, wo das Ego völlig losgelassen hat in das, wie die Dinge sind, in diesen Moment, wie er ist. Dir zu erlauben, so zu sein, wie du bist, ob dein Verstand beschäftigt oder still ist. Ob du dich gut oder schlecht fühlst, ob du ängstlich oder in Frieden bist.

Ist es möglich, in diesem Moment, alles genau so sein zu lassen, wie es ist? Und was passiert, was beginnt zu geschehen, wenn du das tust? Und um etwas zu wiederholen, das ich am Anfang sagte, indem du allem erlaubst, so zu sein, wie es ist, findest du einen natürlichen Zustand von Stillsein, dies bezieht sich auf die Lehre: Sei still. Alles zu erlauben, zu sein, wie es ist, ist ein Weg, still zu sein. Und es ist ein Weg, Stille zu bemerken und zu erkennen, sehr in deinem Wesen verwurzelt zu sein. Stillsein ist ein essentieller Aspekt dessen, wer und was du bist. Es ist kein Zustand, den du erreichst. Es ist buchstäblich ein Aspekt dessen, wer und was du bist.

Dies ist die erste Anwendung der Lehre.

**Die zweite Anwendung** ist das, was ich **Inquiry, Untersuchung, innere Erforschung** nenne. Und Inquiry ist etwas mehr aktiv, und dynamisch als die erste, die Stillsein ist. Die erste ist eine Einladung, dich zu öffnen, zu entspannen, und loszulassen.

Diese zweite Anwendung, Erforschung, erfordert von dir, etwas dynamischer zu sein, etwas mehr beteiligt. Erforschung hat etwas mit der Liebe für die Wahrheit zu tun, den Wunsch nach Wirklichkeit. Es ist mehr ein dynamischer Aspekt der Lehre. Und letztlich ist die tiefste Inquiry, die wir fragen können, die Frage: wer oder was bin ich? Wer oder was bin ich? Bevor wir das erkennen, bevor wir aus dem Traum des Ego erwachen, ist dies die wichtigste Frage, die wir wirklich ansehen sollten. Wer oder was bin ich?

Es ist nicht so wichtig, was will ich, oder was hoffe ich zu erreichen, was für ein Ziel erhoffe ich mir, kann ich Gott finden, alle diese Fragen sind nicht so wichtig wie: wer oder was bin ich? Denn natürlich ist es das Ich, das alles sucht, was du jemals gesucht hast. Und wenn du die Wahrheit deines eigenen Wesens nicht kennst, wie kannst du wissen, dass irgendetwas anderes eine Bedeutung hat? Wenn du nicht weißt, wer oder was dein Leben lebt, genau hier und jetzt, wenn du nicht genau weißt, was es ist, das jetzt zuhört oder diese Worte liest, dann hast du das wichtigste Geschenk deines ganzen Lebens, deiner ganzen Existenz verpasst.

Diese Untersuchung, „Wer oder was bin ich?“ ist also ein essentieller Teil dieser Lehre. Und so wie jeder Teil dieser Lehre, ist die Anwendung, wie du diese Frage anwendest, essentiell. Weil es so angewandt werden kann, dass es nur etwas ist, das dein Denken macht. In anderen Worten, wenn es nur etwas ist, worüber du nachdenkst „wer bin ich, was bin ich“, wenn du darüber nachdenkst und es analysierst, und es vergleichst mit dem, was du gehört oder gelesen hast, ist dies eine falsch verstandene Anwendung dieser Lehre. Es führt nur zu noch mehr Gedanken, es führt dazu, dich in deinem Verstand zu verlieren.

Aber wirkliches Erforschen ist dazu gedacht, dich aus deinem Denken heraus zu bringen, aus dem Traumzustand, in dem der Verstand lebt. Die Frage „Wer oder was bin ich?“ Ist ein Hilfsmittel, um zu erwachen aus der egoischen Identifikation, aus dem Traumzustand. Denn das ist am Anfang der wichtigste Schritt, klar zu erkennen, dass du in einem Traumzustand des Getrenntseins lebst.

### Die Anwendung dieser Lehre

Wie stellt man also diese Frage? Es ist tatsächlich etwas sehr Einfaches, das eine wirkliche Beständigkeit erfordert, ein wirklich präzises Verständnis, wie man diese Lehre anwendet.

**Was bin ich? Das ist die Frage.**

Wenn du also die Frage stellst, „was bin ich?“, schaust du wirklich zurück in dich selbst hinein. Was ist dieses Ding, das „Ich“ genannt wird. Und für die meisten Leute, ist das Erste, was sie bemerken, denn sie haben viele Gedanken über sich selbst, ihre Erinnerungen, ihre Identitäten, gute oder schlechte Selbstbilder, ob du ein Mann oder eine Frau bist, oder ein Kind oder ein Erwachsener, ob du ein bestimmtes Alter oder einen bestimmten Geburtstag hast, was du willst oder nicht willst, was du im Spiegel siehst, alle diese Dinge sind in deinem Denken enthalten.

Aber wenn du tief hinschaust, genau jetzt, während du dies liest oder mir zuhörst, wenn du wirklich tief schaust, siehst du, dass alles, was du jemals zu sein geglaubt hast, nur Einbildung ist, es ist etwas, das in deinem Denken herumgeht und in deinen Gedanken erschaffen wird. Und dieses Denken, diese Vorstellung, ist etwas, das *innerhalb* von Bewusstheit geschieht. Wenn der Verstand und das Bild, das du von dir selbst hast, etwas ist, das innerhalb von dir geschieht, und mit dir geschieht, bedeutet das, das es nicht Du sein kann, weil du etwas bist, das als solches einen Schritt näher ist als der Verstand. Wie wir sagen: „Mein Verstand, Ich denke, jener Gedanke geschieht mir“. Das Denken und das Ich, der Verstand und das Ich, sind verschiedene Dinge. Und diese Untersuchung ist dazu gedacht, diesen Trancezustand zwischen Bewusstsein und dem Verstand zu unterbrechen. Es beabsichtigt, deine Identität aus dem Denken herauszubringen. Wenn du also diese Frage anwendest, „Was bin ich wirklich?“, und indem du es siehst, weißt du, dass du etwas viel Grundsätzlicheres bist, näher als der Verstand. Was bleibt, wenn du nicht in dein Denken gehst, um dir zu sagen, wer du bist? Einige Leute würden sagen „naja, ich fühle mich so, ich habe dieses Gefühl in meinem Herzen oder ich fühle mich so und so, ich habe dieses Gefühl“, aber noch einmal, Gefühl und Emotion und Empfindungen sind etwas, das innerhalb des Bewusstseins aufsteigt.

Es wird vom Bewusstsein wahrgenommen. Und auch wenn da ein Gefühl sein mag, eine Wahrnehmung, ein Gefühl, definieren auch diese nicht, wer oder was du bist. Sie sagen dir nur, was in deiner allernächsten unmittelbaren Umgebung passiert. Aber sie sagen dir nicht, wem das geschieht. Und so geht die Frage weiter auf eine tiefere Ebene. Was ist dieses „ich“, dem Gedanken widerfahren, dem Gefühle geschehen, Wahrnehmungen, was ist das „ich“, das genau jetzt diese Worte hört? Was ist das „ich“, das Geräusche hört? Wer bist du, ohne dich auf einen Gedanken zu beziehen, oder ein Gefühl, um dir zu sagen, wer oder was du bist? Und wenn du dies auf eine stille Weise machst, auf meditative Weise, so dass die Frage dich direkt zurückbringt zu direkter Erfahrung, anstatt zu nutzlosem Denken, dann hat diese Frage große Macht. Aber denk daran, dies ist der wichtigste Punkt: Die Frage ist dazu gedacht, um dich auf deine Tiefe von Erfahrung zu berufen, sie ist nicht dazu gedacht, dich wieder auf dein Denken zu berufen, so dass du über die Frage nachdenkst. Dies ist für diese Untersuchung sehr, sehr wichtig, uns daran zu erinnern, es ist ein sehr wichtiger Teil der Anwendung dieser Frage, so dass sie dich tiefer in die Erfahrung von dem bringt, was du bist, und aus dem Verstand. Und wenn du zu realisieren beginnst, dass du nicht die Gedanken bist, die in deinem Kopf herumgehen, du nicht die Gedanken bist, die du über dich selbst hast, dass diese Konditionierungen sind, etwas, das du gelernt hast; dass Du nicht die Gefühle, die Emotionen bist, die du hast, die Empfindungen bist, die du hast; dass alle diese innerhalb einer Weitläufigkeit von dem geschehen, was du bist, was bist du dann?

Und an dem Punkt, wenn du es weiter verfolgst, wenn du in diese Untersuchung schaust, auf sehr

### Die Anwendung dieser Lehre

aufrichtige und meditative Weise, kommst du zu einem Stillsein, einer Stille, weil es keine verbale Antwort auf diese Frage gibt? Jede verbale Antwort, mit der du kommst, ist die falsche Antwort. Die Antwort ist etwas, das nur in der Dimension des Bewusstseins geschehen kann. Denn wenn du wirklich schaust, beginnst du zu erkennen, wenn du nicht deine Gedanken über dich selbst bist, nicht das bist, was du fühlst, dass du das Bewusstsein bist, innerhalb dessen all diese Gedanken stattfinden.

Und das ist etwas, das außergewöhnlich machtvoll ist .... und das Bewusstsein natürlich auch nur ein Wort ist. Wenn du bei dem Wort Bewusstsein steckenbleiben würdest, würdest du das ganze Thema dieser Lehre verpassen. Ich kann dir garantieren, dass dein direktes Wissen und deine Erfahrung von dem, was du bist, weit über das Wort Bewusstsein hinausgeht. Aber wir müssen einige Worte benutzen, also benutze ich diese Worte, Bewusstsein und Spirit; beide sind Worte, die ich benutze, weil was oder wer wir sind, ist kein Ding, wir können nicht ausholen und danach greifen. Wir können es nicht messen, wir können es nicht riechen, wir können es nicht berühren, es ist unaussprechlich, und doch ist es präsent, du kannst nicht verneinen, dass Bewusstsein in diesem Moment präsent ist und funktioniert. Denn selbst wenn du verneinen würdest, dass es präsent ist, wäre die Verneinung Beweis dafür, dass es wahr ist, und es wäre ein Beweis, dass du meine Frage gehört oder gelesen hast, dass es nur im Bewusstsein und mit dem Bewusstsein geschehen kann. Diese Frage also, Inquiry, beabsichtigt, dich über das Denken hinauszutragen, nicht *in* dein Denken. Sehr wichtig.

Wer oder was bist du? Und du kannst das erkennen und realisieren, genau jetzt, denn es ist nur im Jetzt, dass dies erkannt werden kann. Es erfordert keine Jahre der Übung, es macht keinen Unterschied, ob du in der Spiritualität ganz neu bist, oder viele Jahren oder sogar Jahrzehnte involviert warst; die Möglichkeit, dass du zu deiner wahren Natur erwachst, als bewusstes Sein, Spirit, ist immer JETZT verfügbar. In diesem Moment, in jedem Moment, aber immer nur im JETZT. Es ist nicht das Ergebnis langer Jahre der Übung, es ist das Ergebnis, einen guten Blick zu tun, genau hier, und genau jetzt.

Diese Untersuchung kann auf verschiedene Weisen aufgenommen werden. Ein anderer Weg, den ich den Leuten vorschlage, ist die Frage: Ist es wirklich wahr? Denn dein Verstand wird mit allen möglichen Dingen kommen, das egoische Bewusstsein stellt sich immer Dinge vor, denkt über Dinge und handelt auf Ideen hin, Überzeugungen und Meinungen, die nicht wirklich wahr sind. Letztendlich ist eine Überzeugung nur das, eine Überzeugung. Es ist keine Wahrheit. Es ist nur eine Überzeugung. Eine Meinung ist nur das, es ist nur eine Meinung. Dein Verstand hat eine Meinung. Aber es ist nicht wirklich wahr, es ist nur eine Meinung. Es ist nur ein Gedanke, den dein Denken hat. Es ist nicht wirklich wahr. Es ist nur ein Gedanke, nur eine gedankliche Überzeugung. Und wenn wir den Gedanken in unserem Kopf glauben, wenn wir denken, dass sie einen höchsten und wahren Wert haben, dann sind wir in einem Zustand von Täuschung, einer Wahnidee. Denn die Gedanken in unserem Kopf haben vielleicht einen praktischen Nutzen in unserem Leben, aber sie sagen uns nicht, was letztlich wirklich ist, und was letztlich wahr ist. Stell dir also dies vor: dass nichts, was du dir vorstellst, keine deiner Überzeugungen und Meinungen, sind letztlich wirklich oder wahr. Es bedeutet nicht, dass du keine Überzeugung oder keine Meinung haben solltest, dein Verstand wird sie haben, aber zu sehen, dass sie nicht wirklich wahr sind, kann sehr, sehr befreiend sein.

Der Verstand neigt dazu, an Gedanken festhalten zu wollen, und zu sagen: Ich muss Gedanken haben, ich muss Überzeugungen und Meinungen haben, um wahr zu sein, warum? Weil der egoische Bewusstseinszustand in dieser Welt von Ideen, Überzeugungen, und Meinungen lebt.

### Die Anwendung dieser Lehre

Und Vorstellungen und Meinungen sind das, woraus die Menschen in dieser Welt, mit egoischem Bewusstsein, ihre Weltsicht ableiten.

In anderen Worten: Vorstellungen, Überzeugungen und Meinungen sind über dich selbst oder andere oder die Welt, sie sind buchstäblich die Substanz des Traumzustands, des egoischen Bewusstseinszustands. Und sie verursachen die Erfahrung, dass du von deinem Sein abgeschnitten bist, und auch von der Wahrheit jedes anderen Wesens, und von der Wahrheit der Existenz selbst.

Inquiry kann auch in jedem Moment genutzt werden: ist dies wirklich wahr? Ist diese Überzeugung, die ich habe, wirklich wahr? Weiß ich wirklich, dass es wahr ist, oder ist es nur ein Gedanke, etwas, das ich annehme, ist es nur ein Glaubenssatz. Und was, wenn du das durchschaust, und dann nach einem anderen Gedanken greifst? Ist es möglich, einen Gedanken zu durchschauen, eine Überzeugung zu durchschauen, eine Bewertung, oder eine Beschwerde, ohne nach einem neuen Gedanken zu greifen?

ich möchte darauf hinweisen, dass es entscheidend wichtig, dies zu tun, für dich selbst und für alle Wesen. Für die Befreiung von Leiden und Konflikten; für die Entdeckung eines tiefen Zustands von Liebe, Mitgefühl, und Dankbarkeit. Es gibt eine Liebe und Dankbarkeit, es gibt eine Weisheit, die weit alles übertreffen, was Gedanken aufbringen könnten. Und Inquiry ist ein Werkzeug, Zugang dazu zu haben. Aber noch einmal, es muss auf eine präzise und einfache Weise angewandt werden.

Die dritte grundsätzliche Anwendung dieser Lehre ist, was ich **bewusstes Leben** nenne.

Bewusstes Leben ist etwas, worüber ich im ersten Teil gesprochen habe. Bewusstes Leben hat mit dem zu tun, was ich erwachte Werte nenne, die am leichtesten gesehen werden können im Kontrast zu dem, welche Werte das Ego vertritt, was es für wertvoll und erstrebenswert hält. Das egoische Bewusstsein basiert auf Getrenntsein, und basiert daher grundsätzlich auf Angst, weil das Ego sich selbst als etwas Getrenntes sieht, und deutlich verschieden von allen anderen Egos und der Welt um sie herum. Dies lässt das Ego sich getrennt fühlen, in gewissem Ausmaß isoliert, und eine Unterströmung von Angst haben. Denn das Ego sieht sich als etwas winzig Kleines, das in diesem unendlichen Universum existiert.

Und das kann nur eine bestimmte Menge von Angst aufsteigen lassen.

Der egoische Bewusstseinszustand wertschätzt also Getrenntsein, wenn auch auf sehr unbewusste Weise, und es schätzt Konflikte, selbst wenn mache Ego nicht glauben, dass sie Konflikt wertschätzen, aber es trotzdem tun. Egos schätzen Opferdasein, Vorwürfe machen, Kontrollieren, und Egos haben in ihrer ganzen Natur sehr viel Angst, Kontrolle loszulassen, Manipulation aufzugeben; sie denken, wenn ich Kontrolle aufgeben würde, würde ich nicht bekommen, was ich will, was ich brauche, oder ich wäre nicht geschützt. Oder noch schlimmer, die ganze Erde würde ihre Balance verlieren, wenn du aufhören würdest, alles zu kontrollieren. Das Ego hält Dinge für wertvoll, Ideen, und Überzeugungen, die im Getrenntsein verwurzelt sind. Ich sage damit nicht, dass diese moralische Werte sind, sie sind nur Wege, um zu sein, die das egoische Bewusstsein für wertvoll und notwendig hält.

Wir können das im Kontrast zu den Werten sehen, nicht moralischen Werten, was ihre Existenz für wertvoll hält, im Kontrast zu den erwachten Werten, was bewusster Spirit für wertvoll hält. und einige dieser Dinge, die Bewusstsein für wertvoll hält, sind **Wahrhaftigkeit**; Wahrheit hält es als großen Wert. Was ist wirklich? In jeder Situation über irgendetwas, was ist wirklich? Nicht, „kann ich

### Die Anwendung dieser Lehre

meine Vorstellung, meine Meinung oder Überzeugung unterstützen“, „kann meine Meinung den Tag gewinnen?“, sondern, was ist wirklich wahr, was ist wirklich? Dies ist ein tiefer Wert, der vom Bewusstsein gehalten wird.

**Einheit** ist ein anderer Wert im Spirit von Bewusstsein. Denn Bewusster Spirit sieht, dass Bewusstheit die zugrundeliegende Essenz der ganzen Existenz ist, und deshalb ist die ganze Existenz letztlich vereinigt, es ist alles aus der gleichen Substanz, es ist alles aus dem gleichen So-Sein. Und dies ist wirklich die Einsicht, die uns eine große Anerkennung der Einheit gibt.

Bewusstsein gibt Einheit einen Wert; und gibt auch **Freiheit** einen Wert, nicht nur für einen selbst, sondern für die ganze Existenz. In anderen Worten, Bewusstsein läuft nicht herum und kontrolliert und beschuldigt jeden; es sieht keinen Wert darin, irgendjemanden zu unterwerfen, es schätzt Freiheit, Freiheit für jeden und für alles. Freiheit für dein Wesen, und Freiheit für alle Wesen. Dies ist ein Wert, der innerhalb des bewussten Spirit gehalten wird.

**Frieden** ist noch ein Wert.

Wenn menschliche Wesen tatsächlich Frieden einen Wert gäben, anstatt nur darüber zu sprechen, aber wirklich den Wert von Frieden in sich trügen, dann würden sie es aus diesem Wert heraus manifestieren, durch die Weise, wie sie im Leben handeln und sich bewegen.

So oft sprechen wir über Frieden, aber wir handeln nicht danach und bewegen uns damit. Und warum tun wir es nicht? Wir tun es nicht, wenn wir kein Bewusstsein über die Wahrheit, die Essenz unserer Existenz haben.

Es ist nur, wenn wir ein Bewusstsein über die Essenz unserer Existenz haben, als bewusster Spirit selbst, dass Frieden ein hoher und natürlicher Wert für uns wird. Weil es ein Wert ist, der im Spirit selbst liegt.

**Dankbarkeit** ist noch ein Wert; die Würdigung von dem, was ist; die Würdigung des Lebens und der Existenz; von jedem und allem; für die Art und Weise, genau wie es ist. Vom Standpunkt des bewussten Spirit muss sich nichts ändern, damit du glücklich sein musst. Stell dir das vor.

Aus der Perspektive des bewussten Spirit muss sich nichts ändern, damit du glücklich sein kannst. Aus der Sicht des Ego müssen sich viele Dinge ändern, damit du glücklich sein kannst. Das Ego denkt immer, dass die Vergangenheit anders sein muss; die Gegenwart muss ganz bestimmt anders sein; und die Zukunft muss anders sein. Und wenn all das anders wäre, dann sagt das Ego, ich würde, und ich werde glücklich sein.

Aber vom Spirit aus gesehen sind Glückseligkeit oder Dankbarkeit der Existenz innewohnend.

Bewusster Spirit ist dankbar für das, was ist, weil es der existenzielle Wert des Lebens und der Existenz ist.

Natürlich ist **Liebe** ein weiterer Wert, der dem Spirit innewohnt. Liebe kommt aus dem Wissen, der Erkenntnis, der Erfahrung, der Einheit. Dass wir nicht verschieden sind, wir nicht getrennt sind; dass wir eine sehr einzigartige Manifestation unserer Menschlichkeit sind, aber essenziell eins sind. Und diese Erkenntnis ruft eine große Liebe hervor, eine große Liebe für alle Wesen, und alles Sein; eine große Intimität mit dem Leben, mit der Existenz. Wenn wir erkennen, dass Leben eine Manifestation dessen ist, was wir sind, dass das Leben selbst, die Größe, die Immensität des Lebens, eine Manifestation deines unaussprechlichen Seins ist, als bewusster Spirit. Dies bringt eine große Liebe hervor, eine tiefe Intimität; eine Nähe, eine Erfahrung, ein Wissen und ein Gefühl großer Intimität mit jedem Moment deines Lebens, und jedem Wesen, dass darin ist. Und diese Liebe ist etwas, das Spirit als einen großen, großen Wert hält. Und wieder, kein moralischer Wert; sondern als etwas, das wertvoll ist, das buchstäblich eine Manifestation dessen ist, wer und was du bist.

### Die Anwendung dieser Lehre

Wenn du also an diese erwachten Werte als Manifestation von dem denkst, wer und was du wirklich bist: Wahrhaftigkeit, Frieden, Einheit, Liebe, Dankbarkeit, Liebe, sind sie tatsächlich nicht etwas, dass du werden musst; das ist es, wie das Ego es sieht. Aber sie sind tatsächlich Manifestationen direkt aus dem Zentrum der Wahrheit deines Seins.

Und so ist Erwachen, indem du alles so sein lässt, wie es ist, und Inquiry, Untersuchung, wer und was bin ich wirklich, essenziell. Und dann wirst du sehr bewusst, und wieder, du wendest es nicht von Aussen her an, sondern entdeckst es von Innen her, entdeckst diese Werte, wie sie in deiner wahren Natur gegenwärtig sind, um sie wirklich zu erforschen, in Stille und Inquiry, dass deine wahre Natur als Bewusstsein diese tiefen erwachten Werte hat.

Und es sind diese Werte, die bestimmen, wie bewusster Spirit sich bewegt und handelt, und antwortet, es bewegt sich aus Wahrhaftigkeit und Einheit, Freiheit, Frieden und Liebe heraus. Das ist die Grundlage, von der aus es sich bewegt. Es bewegt sich nicht von der Grundlage von Getrenntsein, Furcht, Vorwurf, Kontrolle aus. Es bewegt sich von der Grundlage von Wahrhaftigkeit und Einheit, Freiheit, Frieden und Dankbarkeit aus. Und wieder, dies sind keine Werte, die das Ego zu tragen versuchen sollte, ich spreche über etwas, das deiner wahren Natur innewohnt, darauf wartet, entdeckt und dann gelebt zu werden. Das ist es, was ich bewusstes Leben nenne. Die Werte auszuleben, die dem Spirit selbst innewohnen. Es wird viel leichter, wenn du erkennst, dass Spirit das ist, was du bist. Und es wird ein Segen, nicht nur für dich, sondern für alle Wesen, es wird ein Segen für diese Welt. Und es ist ein Ausdruck wahrer Liebe.

Diese 3 Dinge sind also die grundsätzlichen Anwendungen dieser Lehre. Die Grundlagen sind das Allerwichtigste, es ist das, was die Leute aus den Augen verlieren; jeder will die kompliziertesten Dinge, die subtilsten Lehren; und auch wenn es subtilere Lehren gibt, sind es diese Grundlagen, die am wichtigsten sind, es ist wie ein Haus zu haben, du musst ein Fundament für das Haus haben, oder das Haus bricht zusammen.

Es gibt noch subtilere Anwendungen dieser Lehre, vielleicht sogar subtilere Prinzipien, aber diese sind die grundlegenden 98 Prozent der Lehre. Die Leute haben etwas spirituelle Erfahrung, und sie denken, es ist Zeit, von der Grundlage aus weiter zu gehen, aber ich sage, lass die Grundlagen niemals völlig beiseite. Du verlässt niemals die Grundlage, denn es ist in diesen Grundlagen, innerhalb dieser grundsätzlichen Prinzipien, von wo eine unglaubliche Tiefe von Subtilität, und tiefer Weisheit und Liebe, Erkenntnis, gefunden werden kann, eine ständige Enthüllung vom Wahrheit und der Heiligkeit der Existenz in dieser grundlegenden Lehre gefunden werden kann. Bleibe also mit den Grundlagen, und du wirst sehen, dass sie dich an einen Platz bringen werden, den du dir niemals vorstellen konntest, wenn sie mit großer Ehrlichkeit, großer Integrität, Aufmerksamkeit und Liebe angewandt werden.

Danke für deine Aufmerksamkeit, und ich wünsche dir die Offenheit, die liebevolle Gnade der Existenz zu erkennen.

**Veetman**



