

# Satya Shin

Erkenntnis und Verwirklichung deines wahren Selbst

01.12.2017

Satya Shin

Der erste Schritt



## Was ist Satya Shin?

Das Wort Satya Shin setzt sich aus zwei Wörtern zusammen, die als „Wahrhaftiger Geist“ definiert werden können.

Es ist auch ein Begriff für „Inneres Qi Gong“!

Qi Gong ist das „Arbeiten mit Energie“.

Satya Shin kann man deshalb auch als eine Qi Gong Form begreifen.

(Jing – Gong: Übungen im Sitzen, Liegen oder Stehen)

Satya Shin ist eine Weglehre, die fünf Lebensprinzipien, Meditationspraxis, Symbole und Mantras und das Auflegen der Hände dazu benutzt, das wahre Selbst zu entdecken, unseren spirituellen Wesensgrund. Oft wird dieser Weg auch als Satori-Weg bezeichnet.

Der Begriff „Satori“ bedarf einer näheren Erklärung:

Satori ist keine Erkenntnis im objektiven Bewusstsein, sondern ein Zustand von Vollkommenheit, Einssein und Harmonie im wahren Selbst. Der Mensch löst sich aus seiner irdischen Welt, erlebt sich als alleiniges Subjekt der Existenz und erhält tiefe Einblick in die Zusammenhänge des Universums.

Es ist ein Wechsel auf eine andere Bewusstseinssebene, die sich dem objektiven Denken und begrifflichen Erfassen entzieht. Wahres Satori ist frei von „Etwas“ und man kann es von niemandem erlernen oder bekommen, sondern nur selbst erfahren.

Mikao Usui, der Begründer des Reikisystems, hat eine wundervolle Metapher dafür geschaffen:

Unser wahres Selbst leuchtet immer, egal was passiert. Stell dir eine Lampe mit einem Lampenschirm darüber vor. Gibt man mehr Lampenschirme über das Licht der Lampe, sieht es aus, als würde das Licht abnehmen. Gibt man die Lampenschirme weg, sieht es aus, als ob das Licht kräftiger werden würde. Aber in Wirklichkeit wird das Licht nicht stärker oder weniger stark, sondern es bleibt immer gleich. In der Meditation sieht es aus, als ob das Licht heller scheinen würde, werden wir wütend, hat es den Anschein als würde das Licht vermindert scheinen. In Wirklichkeit ist unser Licht immer hell und klar. Das Wegnehmen der Lampenschirme ist der spirituelle Weg von Satya Shin.

Der Satoriweg steht im Mittelpunkt des Lebens und transzendiert ohne Zutun von höheren Mächten, nur aus eigener Kraft, die Überlagerungen über dem wahren Selbst. Dazu entwickelt man eine innere Haltung und lernt, aus der inneren eigenen Mitte, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.

Durch das Entwickeln von Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung entfaltet sich eine innere Haltung, die es ermöglicht, seiner eigenen inneren, intuitiven Führung zu folgen.

Primär geht es zu Beginn des Satya Shin Satori-Weges darum, Körper, Geist und Energie in Harmonie zu bringen. Das geschieht, indem energetische Blockaden gelöst werden und der Geist und die Lebensenergie eine neue Orientierung bekommen.

Im Mittelpunkt der Neuorientierung stehen die drei Zinoberfelder (jap: Dantien).

Das erste, Xia Dantien (Xia Hara), bildet unser Fundament, unsere Wurzeln. Es ist der „Ozean von Energie“, den wir in uns finden und aktivieren. Damit kann sich die Energie in uns entfalten. Sie stabilisiert und erdet uns.

Stellen wir uns eine Pyramide vor, die auf der Spitze steht. Wie stabil ist die Pyramide?

Wenn wir nicht für eine tiefe Stabilität sorgen, werden wir von unseren unbewussten Energien und den hohen Schwingungen ganz leicht weggetragen. Stellen wir die Pyramide richtig hin, sorgen wir für ein starkes Fundament.

Ein schwaches Xia Hara hat nicht die Stärke, eine spirituelle Wende zu vollziehen. Ohne genügendes Fließen der Energien aus dem Xia Hara fällt es schwer, über alte Gewohnheiten hinauszugehen.

Das Xia Hara ist auch unsere feinstoffliche und energetische Mitte. Die Energie wirkt entspannend auf unser Nervensystem und auf unseren gesamten Organismus, wenn wir sie auf unser Inneres richten. Wir sorgen damit für eine grundlegende und friedvolle Energie in uns und schaffen Klarheit im Geist.

Viele Menschen richten die Energie und ihre Aufmerksamkeit nach Außen und werden von einer Wunsch-Natur beherrscht, die sie oft fälschlich für sich selbst halten. Sie werden von Verlangen und Widerstand regiert und setzen ihre Macht dafür ein, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. Gelingt das nicht, fühlen sie sich hilflos und werden wütend.

Was geschieht, wenn wir zornig oder wütend sind mit unserer Energie?

Die Energie zerstreut sich und schießt in alle Richtungen. Wir verlieren uns in der Emotion und suchen uns jemand Schuldigen, auf den wir die ganze Wut und den Zorn projizieren. Dies erzeugt Kopfschmerzen, Stress, hohen Blutdruck, einen roten Kopf und übermäßiges Reden oder beleidigtes Schweigen (Trennung).

Bringen wir unsere Aufmerksamkeit zum Xia Hara, beruhigen sich die Energien und wir folgen unserem Zorn und unserer Wut nicht weiter. Damit können sie sich auflösen.

### **Was sind Sorgen?**

Sorgen zeigen uns, dass wir nicht präsent im Moment sind. Vielleicht sind wir ängstlich über etwas in der Vergangenheit und dessen Folgen oder sorgen uns um zukünftige Geschehnisse. Wir können sehen, dass wir unsere Mitte verloren haben und unsere Energie ist zerstreut.

Fokussieren wir uns auf unser Xia Hara bringen wir uns wieder in Balance und können sehen, dass die Vergangenheit nicht mehr IST und die Zukunft einfach eine Interpretation unseres Verstandes ist, der keine Wirklichkeit innewohnt. Wir sind wieder im gegenwärtigen Moment, in unserer Mitte und geistigen Klarheit.

Mit dem Fokus auf das Xia Hara und den beschriebenen Beispielen von Wut, Zorn und Angst folgen wir den ersten beiden Lebensprinzipien, die uns darauf hinweisen, nicht zornig oder wütend zu sein (1) und sich keine Sorgen zu machen, weil daraus Angst entsteht (2).

Auf dem Satori Weg geht es um die Stellung und Beziehung, die wir zu uns selbst haben, sowie zu unserer Umwelt. Die ersten beiden Lebensprinzipien zeigen dies in sehr anschaulicher Form.

Damit kommen wir zum oberen Zinobereich „Shang Datien“ (Shin Hara).

Die Qualitäten dieses Feldes lassen sich mit Bewusstheit, die Fähigkeit zu wählen und zu unterscheiden und der Intuition beschreiben. Es bedeutet, uns durch Selbstreflexion bewusst zu sein, wie wir mit unseren Energien umgehen, denn daraus entsteht unser Karma, also das, was auf uns zurückkommt. (Was du säst, wirst du ernten)

Zur Selbstreflexion dienen uns unter anderem die fünf Lebensprinzipien, die uns zeigen, in welchem geistigen Zustand wir im Moment sind. Wir können entscheiden, wie wir leben wollen. Entweder verloren in den Verstandesaktivitäten und der emotionalen Achterbahn in Vergangenheit, Zukunft und der interpretierten Gegenwart des Verstandes, oder geerdet im unteren Hara, klare Entscheidungen aus einem friedlichen Geist treffend und im Einklang mit dem gesamten Universum. Dazu hilft uns die Selbstreflexion mit dem fünften Lebensprinzip:

„Sei wahrhaftig auf deinem Weg!“

Das mittlere Dantian, Zhong Hara, wird aktiviert, wenn das untere und das obere Hara in Balance sind und drückt sich in Dankbarkeit und Mitgefühl aus. Wir kommen damit zum dritten und vierten Lebensprinzip, die uns anleiten, dankbar zu sein (3) und mitfühlend mit uns selbst und anderen (4).

Das Ziel all unserer Meditationen und Übungen mit den Symbolen und Mantras ist den Geist zu reinigen, die Schwingung der Energie zu heben, das wahre Selbst zu entdecken und zu verwirklichen. Das bedeutet in vollkommener Harmonie mit allem, was ist (Universum) zu leben.

Dieser Weg hat kein Ende, weil die Tiefe des wahren Selbst unermesslich und grenzenlos ist.

### **Die Philosophie von Satya Shin**

In unserer Gesellschaft wird der Wert des Lebens hauptsächlich über die Nutzbarkeit gemessen, welche Vorteile kann ich daraus ziehen! Es wird nur der scheinbare Vorteil gesehen, welcher durch Menschen, Tiere, Pflanzen und bestimmte Formen des Lebens wie z.B. Partnerschaft gezogen werden kann.

Die Ursache liegt in unserem begrenzten Bewusstsein, dem Trieb, jemand sein zu wollen und vor allem, erfolgreich sein zu wollen. Was bedeutet erfolgreich?

Aus spiritueller Sicht: Das, was aus der von mir gesetzten Ursache erfolgt – das, was du säst, wirst du ernten.

Einerseits verspürt jeder von uns den Drang, zu wachsen und sich selbst zu verwirklichen, andererseits scheint es so, als wären wir zu Anpassung und Unterordnung gezwungen.

Zwischen den beiden Extremen, hier die eigenen Interessen, dort der Zwang nach Anerkennung und integriert sein in der Gesellschaft schwanken wir hin und her ohne eine Orientierung.

Damit wir aus dieser Misere aussteigen können und spirituellen Wachstum geschieht, können wir uns auf die tiefere Ebene des Seins besinnen, die vor allem Anbeginn in uns existiert. Erst wenn wir die Dinge sehen können, wie sie wirklich sind, können wir die großen Zusammenhänge erkennen, die uns das Universum bereit hält. Ein ganz wesentlicher Faktor ist zu erkennen, dass es im gesamten Universum keine Trennung gibt. Das bedeutet, dass auch wir als dieser Körper, geistigen Inhalten und Meinungen, unseren Handlungen und unser Ausdruck des Seins nicht voneinander getrennt sind, sondern nur als Ganzheit gesehen und erfahren werden können.

Albert Einstein:

„Ein menschliches Wesen ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Es erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, als etwas von allem anderen getrenntes – eine Art optische Täuschung des Bewusstseins.“

### **Was ist mit „optischer Täuschung“ gemeint?**

Solange wir uns nicht bewusst sind, was wir in unserem Wesensgrund sind, erleben wir die Bedeutungen und Strategien unseres verstandesmäßigen Denkens als scheinbare Wahrheit und unser Leben. Wir unterliegen dem Irrtum, dass die Dinge (und Menschen) und wir selbst so sind, wie wir sie und uns mit unserem Verstand definieren.

Wir können sehen, wie recht Albert Einstein mit der „Optischen Täuschung“ hat, wenn wir uns eine bestimmte Situation von den beteiligten Personen wiedergeben lassen. Jede Person sieht die Situation nur aus ihrer eigenen Sichtweise, aus ihrer eigenen Konditionierung.

Die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind bedeutet, sie ohne Eigenbedeutung, ohne Prägung und Konditionierung zu sehen, ohne ihnen einen eigenen Wert zu geben. Und das funktioniert nur aus der nondualen Dimension des Seins – unserem wahren Selbst.

In diesem Zusammenhang ist die Überwindung unserer begrenzten Wahrnehmungsfähigkeit des Bewusstseins ein wesentliches Ziel dieses Weges.

### **Ganzheit**

Aus der Sicht der Ganzheit, des wahren, nondualen Selbst, stehen alle Dinge und Ereignisse in einer wechselseitigen Beziehung zueinander und sind untrennbar miteinander verbunden. Sie sind eine Manifestation der absoluten Wirklichkeit als Ganzes. Wir sind Teil vom Ganzen und das Ganze ist Teil von uns.

Was kann der Grund sein, dass wir all das normalerweise nicht wahrnehmen?

Es liegt daran, dass die meisten Menschen ihre Achtsamkeit nicht lange genug an einem Punkt halten und damit nicht wirklich erfahren können, was sich hier zeigt. Sie springen beständig von einem Thema zum nächsten, haben dadurch einen zerstreuten Geist. Selbst in der Natur und in der Betrachtung einer wunderschönen Blume oder einer wundervollen Landschaft, springt der Geist zum nächsten Objekt, zur nächsten wunderschönen Blume und noch einer und noch einer, auf der Suche nach mehr, schöner und erfüllender.

Es liegt auch an unserem Weltbild, welches uns in bestimmten Mustern hält.

Welches Weltbild wurde uns in unseren Breitengraden vermittelt?

Wir bekamen kein Weltbild vermittelt, dass alles miteinander verbunden ist, im Gegenteil.

Wir wurden in ein Weltbild hineingestoßen, dass zwischen Ich und Gott eine Trennung besteht, dass es Gut und Böse gibt und den Glauben an einen Gott, der belohnt und bestraft (Schuld und Sühne – ein tief verwurzeltes Konzept). Wir haben gelernt, wenn wir zu ihm beten und uns brav nach seinen Regeln verhalten, können wir seinen Segen erwarten, wie immer der auch aussehen mag.

Die Frage, die sich stellt ist: Was hat Jesus damit gemeint, wenn er sagte, das, was du säst, wirst du ernten? Soweit ich die Überlieferung kenne, sprach er niemals von der Strafe Gottes. Wurde die Überlieferung so verfälscht, dass die ursprüngliche Weisheit von Jesus vollkommen verloren gegangen ist?

Fakt ist, dass wir sehr oft an unserem übernommenen Weltbild anhaften und die Verantwortung abgeben. Sei es an einen allmächtigen Gott oder das allwissende Universum oder eine von uns bestimmten Autorität, weil wir gewohnt sind, nicht selbst zu entscheiden und die Verantwortung zu tragen.

Satya Shin an sich versteht sich nicht als Religion. Satya Shin ist ein Lebensweg, der das spirituelle Wachstum des Einzelnen zum Ziel hat, das in Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung mündet. Gleichermaßen wird die Ganzheit damit in ihrer Evolutionsenergie unterstützt. Leben will wachsen und gedeihen. Wir alle sind das Leben.

In dieser Form des Lebens ist alles miteinander verbunden und die Bewegungen im Universum geschehen nicht durch einen allmächtigen Gott, sondern durch die kosmischen Gesetze wie Ursache und Wirkung, Intuition und verantwortungsvolles Denken und Handeln.

Satya Shin basiert auf einem holoistischen, ganzheitlichen Weltbild, in dem Gut und Böse nicht existiert, sondern die eigene Erfahrung im Mittelpunkt steht und die Energien im Universum Ausdruck bestimmter Intensionen und Absichten sind. Allem zu Grunde liegt die Intension des Wachstums des Lebens selbst als Weg und Ziel.

Der Grund, warum wir normalerweise die Wirklichkeit nicht wahrnehmen, liegt auch daran, dass wir meist damit beschäftigt sind, unsere gedankliche Geschichte über uns selbst zu einem Happy End bringen zu wollen. Wir sind ständig bestrebt für uns das Beste aus der jeweiligen Situation herausholen zu wollen, damit wir endlich erfolgreich und glücklich sein können.

Wenn wir uns unseres Denkens wirklich bewusst werden, können wir erkennen, dass wir Zeitreisende zwischen unserer Vergangenheit und unserer Zukunft sind. Unser Geist ist ständig in Bewegung, um das Erhoffte zu erlangen. Mit welchem Erfolg?

Was erfolgt daraus? Wir leben in unserem Kopfkino und glauben, das sei unser Leben.

Irgendwann, und warum nicht jetzt, kann die Erkenntnis geschehen, dass nichts im Außen auf Dauer erfüllend sein kann, nichts im Außen kann unser Herz wirklich erfüllen. Alles in dieser Welt unterliegt der Vergänglichkeit, ist unvollkommen und letztendlich substanzlos, wie Buddha die drei Daseinsmerkmale beschrieb.

Letztendlich kommen wir durch unsere eigene Erfahrung zur Ansicht, dass es eine Quelle gibt, aus der alles durch Energie entsteht und in eine Form gebracht wird. Diese Energie ist die lebendige Natur der Schöpfung und kann von allen Gläubigen und Nicht-Gläubigen ohne Vorbehalt genutzt werden. Mehr noch, es gibt nicht einmal die Chance, sie nicht zu nutzen, denn wir alle sind DAS, zweifelsfrei und unabhängig jeglicher Religionen.

„Weglehren müssen sogar auf ihre religiöse Vorstellung verzichten, da sie sonst ihre Universalität verlieren würden.“ – Karl-Heinz Doppler (Reikilehrer)

Richten wir also unsere Achtsamkeit nach innen, zu unserem inneren Kosmos, zu unserem wahren Selbst. Das wahre Selbst ist reine Glückseligkeit, weil darin nichts fehlt.

Beginnen wir damit, unsere Achtsamkeit zu schulen!

**Was ist Meditation?**

Unter Meditation verstehen viele Menschen das Dasitzen ohne Gedanken.

In Wirklichkeit hat Meditation damit nichts zu tun, sondern hat viele Ebenen und Stufen. Meist wird mit der Ruhe-Meditation begonnen, in der die Gedanken beobachtet werden, die dann in Achtsamkeitsmeditation übergeht.

Achtsamkeitsmeditationen können sehr vielfältig sein, beginnend mit der Atembetrachtung bis hin zum Handauflegen bei sich und anderen. Achtsamkeit ist die Grundlage jeder spirituellen Praxis und jedes spirituellen Weges. Am Satya Shin Satoriweg im ersten von drei Levels und dem Masterlevel vertiefen wir die Achtsamkeit mit dem Handauflegen bestimmter Positionen.

Gleichzeitig arbeiten wir an unserem Fundament, das wir einerseits für das Hochsteigen unserer unbewussten Energie brauchen und andererseits für die höheren Schwingungsebenen benötigen.

Dazu eine Metapher:

Stell dir einen Luftballon vor, der vom Wind hin und her geworfen wird.

Jetzt versieh den Luftballon mit einer Schnur und ziehe ihn an der Schnur zur Erde.

Nimm einen schweren Stein und leg ihn auf die Schnur. Was geschieht mit dem Luftballon im Vergleich zu vorher?

Genau deswegen brauchen wir ein starkes Fundament. Wir wissen nicht, mit welcher Stärke die Energien des Unbewussten sich zeigen werden. Je tiefer und stabiler das Fundament, desto mehr hält es den heftigen Stürmen unseres Unterbewusstseins stand.

Wirkliche Meditation ist im Augenblick zu sein, sich allem gewahr zu sein, was ist - der Unendlichkeit des Seins, der Ganzheit des Universums, wie auch des momentanen Zustands des eigenen Geistes. Damit das wirklich gelebt werden kann, braucht es einen inneren Prozess der Bewusstwerdung und des Erwachens. Dazu dient die Weglehre von Satya Shin.

**Die innere Haltung am Weg**

Wenn wir in unserem Xia Hara gut verankert und geerdet sind, ergibt sich die innere geistige Haltung von selbst. Wir sind offen, auf Bewusstheit und Erkennen bedacht, ohne zu vergleichen und zu bewerten. Unsere Priorität im Leben liegt auf der Präsenz des Augenblicks, in der sich unser Geist in seinem momentanen Zustand zeigt.

Wir bewerten nicht in negative und positive Energien und Emotionen, sondern wissen, dass alles aus der EINEN Quelle kommt, die das ganze Universum schafft.

Wir erkennen unsere Umwelt als unseren geistig, karmischen Spiegel und sind deshalb freundlich zu den Menschen, die uns auf unserem Lebensweg begegnen.

Wir werden uns immer mehr der Absichten unserer Handlungen bewusst, die oft aus Gier, Widerstand, Stolz, Neid oder Wut entspringen und nehmen sie mitfühlend an - mit dem Vertrauen auf Heilung durch unser Bewusstsein.

Nach und nach wird sich Tiefgründigkeit einstellen. Wir merken es an der feineren Sensibilität und am ganz natürlichen Erkennen von Zusammenhängen in unserem täglichen Leben.

**Initiierung!**

Initiierungen sind Energieübertragungen, die in allen spirituellen Richtungen angewandt werden. Es ist ein Spiritueller Segen, der von wahren Selbst zum wahren Selbst geschieht.

Die Wirkung für die Persönlichkeit kann sein:

- Verstärkung des inneren Lichts
- Reinigung des Geistes von Geistesgiften wie Gier, Hass (Widerstand), Stolz, Neid und Zorn
- Schwingungserhöhung des gesamten Energiesystems
- Weitung der Energiekanäle
- Gefühl von Frieden und Eins sein

Sehr viele Menschen erleben nach der Initiierung, Dinge, die über die bisherige Wahrnehmung der Umwelt hinausgehen. Es kommt zu einer Bewusstseinerweiterung, die sich in mehr Selbstbewusstsein und Selbsterkenntnis ausdrücken kann.

**Ganzheitliche Heilung = Ganz Sein**

Ich habe bisher drei von fünf Wegweisern zu unserer ganzheitlichen Heilung beschrieben:

1. **Hände auflegen** – Achtsam sein – Eins sein
2. **Meditation** – Achtsamkeit - Tiefgründigkeit
3. **Initiierung** – Reinigung des Geistes – innerer Frieden – Eins sein

Es gibt noch zwei weitere Wegweiser:

1. Symbole und Mantras
2. Die Lebensprinzipien

Das Thema der Symbole und Mantras obliegt dem zweiten Level, der hier nicht behandelt wird.

**Die fünf Lebensprinzipien**

Die fünf Lebensprinzipien helfen uns, unser Ego zu transzendieren.

Die Egostrukturen gehen zu lassen ist wirkliche Heilung, da sich nur dann beständig innerer Frieden zeigen kann. Ist unser Geist mit vielen mentalen und emotionalen Energien und Vergangenheit und Zukunft beschäftigt, erfahren wir nicht nur eine geistige Anspannung und damit innere Unruhe und Aufgewühltheit, sondern auch Anspannung im Körper bis hin zu körperlichen Symptomen.

Unser Geist regelt unseren Körper und unsere Energien. Der Geist ist somit hauptverantwortlich für die Erfahrung unseres irdischen Lebens.

Die fünf Lebensprinzipien sind nicht nur die geistige Basis von Satya Shin, sondern beinhalten auch die direkt gelebte Umsetzung im alltäglichen Leben. Wer möchte nicht frei von Angst, Wut und Zorn sein? Wer möchte nicht in Dankbarkeit, Mitgefühl und in Frieden leben?

Man kann die geistigen Aktivitäten zu einem friedvollen Geist in vier Schritten unterteilen:

- das Bewusstwerden
- das Erkennen
- das Akzeptieren
- das Handeln

Die Umsetzung der Lebensregeln geschieht über unsere Mitte, dem Xia Hara.

Wir dürfen uns darüber bewusst sein, dass wirkliches, spirituelles Wachstum *Veränderung* bedeutet. Gerade das ist oft schmerzhaft und zeigt oft Bereiche des Lebens auf, die bis zu diesem Zeitpunkt als Gewohnheit hingenommen wurden. Es zeigt uns unsere Abhängigkeiten und Ängste, die oft als „Dunkle Nacht der Seele“ bezeichnet werden.

Wirkliches, spirituelles Wachstum geht mit einer Neudefinition von uns selbst und der Welt einher, jenseits aller gesellschaftlichen Normen und Prägungen und jenseits unseres Verstandes.

Die fünf Lebensprinzipien dienen als Prüfsteine unseres spirituellen Wachstum und zeigen uns, wie weit unsere Egostrukturen noch den Geist beherrschen. Es sind Denkansätze, die uns zu einer friedlichen und harmonischen Lebensweise verhelfen können. Sie bestimmen unsere geistige und spirituelle Entfaltung auf dem Weg zu unserer natürlichen Bestimmung.

In Japan werden diese Lebensprinzipien „Dojokun“ genannt und betreffen alle übergeordneten Bereiche unseres Lebens und weisen uns den Weg zur geistigen Unabhängigkeit von Formen.

#### 1. Sei nicht wütend (zornig)

Was bewirkt Wut in uns?

Sie zerstreut unsere Aufmerksamkeit und unsere Energie. Wir fallen aus unserer feinstofflichen und energetischen Mitte. Wir werden zu dieser Wut, brennen vor Wut.

Was bewirken wir damit für unser irdisches Leben karmisch?

Was bewirken wir damit im Kollektiv der Menschheit?

Was bewirken wir damit in der Ganzheit des Seins?

Verändern wir damit die Situation, auf die wir wütend sind?

Oder den Menschen, auf den wir wütend sind?

Diese Fragen, wenn wir sie uns stellen, bewirken das *Bewusstwerden*.

Wir *erkennen*, dass Wut nichts verändert, sondern Destruktivität schafft, uns aus unserer Mitte wirft und uns verblendet, sodass wir nicht mehr wissen, wer und was wir wirklich sind.

Wir *akzeptieren* die Wut in uns und verdrängen sie nicht. Wir belassen sie in uns, ohne sie auf eine Situation oder jemanden zu projizieren.

Wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit zu unserem Xia Hara und beobachten, was dadurch mit der Wut geschieht (*Handlung*).

*Wir können uns jetzt die gleichen Fragen noch einmal stellen!*

Was bewirken wir damit für unser irdisches Leben karmisch?

Beispiel: In Frieden zu sein, wenn sich die Wut aufgelöst hat.....

Was bewirken wir damit im Kollektiv der Menschheit?

Was bewirken wir damit in der Ganzheit des Seins?

Verändern wir den Menschen, der wütend war, nämlich uns selbst?

Fördert das unser spirituelles Wachstum?

## **2. Sorge dich nicht**

Sorge ist etwas, das sich auf der Oberfläche unseres Bewusstseins zeigt und uns in mentale Tätigkeiten verstrickt. Vorstellungsbilder und Interpretationen der Zukunft unseres Verstandes lassen uns glauben, das sei die Wirklichkeit, das sei unser Leben.

Diesen Irrtum erkennen wir erst, wenn wir uns klar darüber werden, dass all diese Vorstellungsbilder in Wirklichkeit nicht eintreffen.

Bei dieser mentalen Tätigkeit des Denkens verlieren wir wie bei den emotionalen Energien unsere Mitte. Wir glauben an eine Geschichte, die uns unser Verstand erzählt und sind bereit, entsprechende Handlungen zu setzen, ohne die Absichten der Handlungen zu hinterfragen.

Würden wir das tun und unsere Absichten hinterfragen, könnten wir tiefere Ebenen unseres Bewusstseins wahrnehmen, nämlich die Angst, die hinter den Sorgen steht.

Angst zeigt uns, dass wir uns getrennt von unserem Ursprung fühlen und manchmal ist sie so stark, dass wir uns von ihr ablenken lassen und unsere Angstmuster nicht tiefer erforschen.

Seien wir uns darüber bewusst, wenn wir uns sorgen (*das Bewusstwerden*).

*Erkennen* wir die tiefere Ursache, nämlich die Angst.

*Akzeptieren* wir die Angst und fühlen sie, ohne sie mit mentalen Geschichten zu verbinden.

Beobachten wir die Angst aus unserem Xia Hara und spüren neugierig, wie lange sie sich halten kann. (*Handlung*)

### **Angst zeigt uns unsere Abhängigkeiten!**

Sich getrennt fühlen bringt ein Mangelbewusstsein mit drei Bedürfnissen hervor:

Verbunden sein wollen – Vollkommen sein wollen – Sicher sein wollen

1. Wir haben Angst, die Verbindung zu bestimmten Menschen und / oder der Gesellschaft zu verlieren.
2. Wir haben Angst, unvollkommen zu sein und deshalb die Anerkennung zu verlieren (vor uns selbst u. anderen).
3. Wir haben Angst vor Veränderung, weil wir damit unsere gewohnte Sicherheit verlieren.

Die vierte Ebene der Angst, unsere Grundangst, bezieht sich auf das Gefühl des getrennt seins, das einen in der Menschheit sehr verbreiteten Mechanismus hervorbringt, nämlich „jemand sein zu wollen“!

Damit wir jemand sein können, brauchen wir unseren Verstand, der uns sagt und zeigt, wie wir leben sollen, was wir tun müssen und nicht tun dürfen. Unser Verstand formt ein Selbstbild und Idealbild, damit wir eine Orientierung haben, die uns das Gefühl von Sicherheit geben soll – die Sicherheit: „Ich existiere!“

Dieses „Ich existiere“ (Ego) fühlt sich allerdings ständig bedroht in seinen Werten und ist deshalb ständig in Verteidigungsposition. Diese soll das Überleben gewährleisten.

Die Wahrheit, die darunter liegt ist: Wir haben Angst, nicht zu existieren.

Schauen wir genauer hin, sehen wir die Abhängigkeit von unserem Denken und die Abhängigkeit, unsere Energie für unser Tun einzusetzen (Macht), damit wir jemand sind.

Existieren wir überhaupt als separierte Ichheit?

Existieren wir auch, wenn wir nicht denken?

Wenn wir für fünf Sekunden nichts denken, was bleibt?

Ist die Existenzangst eine Illusion?

Die EINE Quelle, die wir in Wirklichkeit sind, ist im Grunde frei von Etwas (Emptyness) und deshalb reine Glückseligkeit, weil nichts fehlt. Es ist unser wahres Selbst hinter all den Erscheinungen des Universums und unserer Welt und kennt kein abgespaltet sein oder Trennung, nur Eins sein.

Die Erfahrung von „Ich Bin“ ohne jegliche Gedanken lässt uns die Präsenz der Existenz spüren, das zweifelsfreie SEIN als Ganzheit – Eins sein!

Wir erfahren, dass Ganzheit die absolute Gesetzmässigkeit des Lebens ist.

### **Die Ursache von Wut und Angst**

Wie ich schon wiederholt geschrieben habe, existiert Leben nur im gegenwärtigen Augenblick. Da wir selbst das Leben sind, existieren wir ebenso nur in diesem Augenblick, nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft. Vergangenheit und Zukunft sind Geschichten, die uns unser Verstand über bestimmte Ereignisse erzählt, seien sie schon vergangen oder kommen noch auf uns zu, damit das Denken in seiner polaren und bekannten Form aufrechterhalten wird.

Die Sicht der Gegenwart ist meist mit Konditionierungen aus der Vergangenheit eingefärbt und lässt uns die Dinge nicht sehen, wie sie wirklich sind. Wir können also eine wesentliche Ursache für unsere Wut (und alle anderen Emotionen) und Angst feststellen, nämlich ZEIT.

Welche Ursache gibt es für Wut, ohne Vergangenheit, Zukunft und interpretierter Gegenwart?

Welche Ursache gibt es für Angst, ohne Vergangenheit, Zukunft und interpretierter Gegenwart?

Welches Problem gibt es überhaupt ohne Zeit?

### **Worauf basiert die Erfahrung unseres Lebens?**

Einerseits im irdischen Bereich in Raum und Zeit auf unserem Karma, also den Energien, die wir ausgesandt haben und die wir wieder zurücknehmen müssen. In diesem Zusammenhang kann uns bewusst werden, wie wichtig es ist, uns der Absichten unserer Handlungen gewahr zu sein, denn auf sie müssen wir wieder treffen.

Andererseits ist die Basis unserer Erfahrung die nonduale, zeitlose Dimension des Lebens, unser wahres Selbst und zeigt sich als Grenzenlosigkeit und Eins sein. In der Mitte zwischen den beiden Dimensionen finden wir die Energie, die das ganze Universum schöpft, die letztendlich auch wir selbst sind.

*Zusammengefasst sind wir Grenzenlosigkeit und Energie, die sich ein Universum schöpft und dieses Universum zu seiner Erfahrung macht. Je nach dem, mit welcher Absicht sich die Schöpfungskraft ausdrückt, werden wir die entsprechenden Erfahrungen erleben. Fazit: **Wir sind alles!***

Diese Sichtweise des Lebens mag für Viele befremdend sein, weil wir in unserer Kultur etwas völlig anderes gelernt haben. Wir sind es gewohnt, die Schuld für bestimmte Gefühlsregungen, Situationen und Lebenslagen bei anderen zu suchen. Stehen uns diese nicht zur Verfügung, benutzen wir Gott für unseren Zweck der Schuldverschiebung, oder das Wetter, oder das Universum, je nach eigener Prägung. Wir spalten uns in Ich und du, in Ich und Gott, in Ich und das Universum, nur damit wir nichts verändern brauchen und uns unseren Ängsten und unserer Eigenverantwortung nicht stellen müssen.

In diesem Zusammenhang möchte ich jetzt die Rolle eines Meisters oder Lehrers auf dem Satoriweg kurz darstellen. Im östlichen Kulturkreis hat ein Meister eine völlig andere Bedeutung als in den USA und Europa. Der Meister (Sensei) ist kein Vermittler von Können und Wissen, sondern er ist Kenner und Lehrer eines Weges, den er selbst gegangen und dessen Ziel, in diesem Fall von Satya Shin, das wahre Selbst ist. Seine Funktion liegt darin, jene Menschen, die diesen Weg beschreiten, über die Hürden und Hindernisse des Weges in die Freiheit zu führen.

Oft gibt der Sensei seinen Schülern bestimmte Aufgaben, bringt so eine innere Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema in Gang, damit sie spirituell wachsen können. Spirituell wachsen bedeutet, das, was noch begrenzt ist, in die Grenzenlosigkeit zu führen. Spirituell bedeutet in diesem Kontext formlos, grenzenlos.

Damit wird die Auseinandersetzung mit bestimmten Themen die Grundlage des Lehrens auf dem Satoriweg. Vor allem der Geltungsdrang (jemand sein zu wollen) ist in Europa ein tief verwurzelter, innerer Mechanismus, der oft geraume Zeit in Anspruch nimmt.

Wenn der Schüler nicht lernt, durch die Aufgabenstellungen des Meisters selbst zur Erkenntnis zu gelangen, bleibt er für immer abhängig von den Meinungen anderer, und sei es die seines eigenen Meisters.

Es ist für den Schüler sehr bedeutend, seine eigenen Erfahrungen zu machen, vor allem in Bezug auf seine Abhängigkeiten und Ängste. Der Alltag ist seine Spielwiese, auf der er sein Festhalten und Abwehren (beides von Angst motiviert) erkennen und verändern kann. Die Reifung des Schülers geschieht nicht nur in der Präsenz des Meisters, sondern vor allem in seinem Alltag, im Erkennen und Auflösen unheilsamer Verhaltensweisen.

Wesentlich ist das Vertrauensverhältnis zwischen Meister und Schüler, denn das ist die Basis für einen achtvollen Umgang miteinander. Der Meister sieht seinen Schüler als durch Egostrukturen begrenztes wahres Selbst und dient der Befreiung der Grenzen.

Zurück zur Sichtweise „Wir sind alles“. Sie bedarf besonders Eigenverantwortung.

Eigenverantwortung ist in unserer Kultur nicht besonders verbreitet, weil es immer bequemer ist, etwas oder jemand anderen für die eigenen Misereen verantwortlich zu machen. Nicht nur bequemer, sondern es ist auch gut für unser Image, unser inneres Image, das Selbstbild, wird nicht angekratzt. Auch ein wirkliches Meister – Schüler Verhältnis wird durch Selbstverantwortung getragen, sonst ist es nur eine Weiterführung der bisherigen Bequemlichkeit der Schuldverschiebungen und führt schlussendlich zu einer Missstimmung in der Meister-Schüler Beziehung.

Zuerst müssen wir uns von Angst und Wut heilen, bevor wir anderen Menschen helfen können. Es geht also darum, inneren Frieden in unserem Geist zu finden (Anshin Ritsumei). Das ist die ultimative Heilung.

Wenn wir den inneren Frieden gefunden haben, können wir beginnen, anderen zu helfen. Was bedeutet es überhaupt, anderen zu helfen?

Es bedeutet, ihnen zu helfen, ihr wahres Selbst zu entdecken, damit das innere, große Licht und der tiefe Friede in das gesamte Universum strahlen kann!

Wie helfen wir ihnen? Das kommt auf das derzeitige Bewusstsein des Menschen an. Viele brauchen die Erfahrung des Eins Seins zuerst über den Körper. Legen wir unsere Hände auf, erfahren sie Eins sein und auch Frieden.

### **3. Sei dankbar (für die Kraft)!**

Wenn wir erleben, wie sich Wut, Zorn und Angst im Xia Hara auflösen, können wir dankbar sein.

Dankbarkeit bringt uns auch dazu, die Dinge zu schätzen, die wir in unserem Leben bereits haben und nicht alles als selbstverständlich anzusehen. Die EINE Kraft hat uns bereits beschenkt, wissen wir es auch zu würdigen.

Dankbarkeit ist grundsätzlich ein Gefühl unseres friedvollen Geistes und öffnet tiefere Essenzen in uns wie Demut und allumfassende Liebe.

Dankbar sein erfüllt unseren gesamten Geist und verhindert das Aufkommen von Wut, Zorn und Angst und vielen anderen destruktiven Emotionen. Deshalb kann Dankbarkeit eine heilsame Lebenshaltung sein, die wir nicht nur bei bestimmten Anlässen einnehmen, sondern zu Beginn unserer Reise als grundlegendes Lebensgefühl einbringen können.

Erfahren wir Dankbarkeit gibt es auch kein Gefühl von Trennung, denn sie ist eine allumfassende Essenz.

### **4. Sei mitfühlend mit dir selbst und anderen!**

Wie gehen wir damit um, wenn wir Angst, Zorn, Verlangen und Widerstand in unserem Geist erkennen? Wir akzeptieren die inneren Regungen, wie wir es bereits besprochen haben.

Das Akzeptieren bedeutet mitfühlend für unsere Unvollkommenheit zu sein.

Es bedeutet, uns nicht für diese Regungen zu verurteilen und uns klein zu machen. Es ist eine Frage des Wachstums, wie weit wir bereits bestimmte Energieformen wie Gier, Neid, Stolz und Wut in uns transformiert haben. Es zeigt uns einfach, wo wir auf unserem Weg stehen.

Wie gehe ich mit diesen Emotionen um?

Kann ich mit ihnen sein, wenn sie auftauchen und sie auflösen?

Wie oft erscheinen sie noch?

Wie viel Dankbarkeit ist bereits in meinem Geist?

Damit werden die Lebensprinzipien zu einer Richtschnur unseres spirituellen Fortschritts am Weg. Wenn wir selbst mit uns mitfühlend umgehen, werden wir auch mit anderen mitfühlend umgehen, weil wir die inneren Zusammenhänge verstehen und aus unserer eigenen Erfahrung wissen, wie schwierig es manchmal sein kann, nicht in alte Muster zurückzufallen.

Wir sind uns über die Unvollkommenheit des irdischen Lebens bewusst und versuchen nicht mehr, uns selbst und andere vollkommener zu machen. Vollkommenheit existiert nur in der raum- und zeitlosen Dimension der Nondualität, in unserem wahren Selbst.

#### **5. Sei „wahrhaftig“ auf deinem Weg!**

Wahrhaftig sein bedeutet, Selbstreflexion zu praktizieren.

Gerade über die Lebensprinzipien haben wir eine klare Möglichkeit, unsere Muster und Verhaltensweisen zu erkennen und darüber hinaus zu gehen.

Es geht nicht mehr darum, einem bestimmten, inneren Selbstbild zu entsprechen, wie wir uns zu verhalten haben, was wir sagen dürfen und was nicht und vieles mehr. Wir brauchen weder unserem eigenen Selbstbild noch der Vorstellung anderer Menschen entsprechen.

Wenn Wut da ist, ist eben Wut da. Wir nehmen sie mitfühlend an und richten unsere Achtsamkeit auf unser Xia Hara.

Wenn Angst da ist, ist Angst da. Wir nehmen sie mitfühlend an und richten unsere Achtsamkeit auf unser Xia Hara.

Wenn sich Verwirrung oder Orientierungslosigkeit in unserem Geist zeigt, ist Verwirrung und Orientierungslosigkeit da. Wir nehmen sie mitfühlend an und richten unsere Achtsamkeit auf unser Xia Hara.

Wir leben nicht mehr die alten Muster, Zorn zu projizieren, aus Angst bestimmte Handlungen zu setzen und uns von Verwirrung und Orientierungslosigkeit in unserem Geist aus unserer Mitte bringen zu lassen. Auch wenn es doch geschieht, nehmen wir es mitfühlend an und wissen dadurch, an was wir zu arbeiten haben.

Verwirrung und Orientierungslosigkeit sind oft Begleiter auf unserem Weg zum wahren Selbst. Sie zeigen an, dass im Moment alte Denkstrukturen und Konzepte nicht mehr greifen, die neue Orientierung aber noch nicht verinnerlicht ist.

Wahrhaftig zu sein und zu bleiben ist ein großer Segen, weil wir weder durch Menschen oder Geschehnisse manipuliert werden können. Wir bleiben in der Kraft und dem Vertrauen unseres wahren Selbst.

#### **Der Wandel**

Zu Beginn des spirituellen Weges scheint das innere, grenzenlose Bewusstsein ein Traum zu sein und das äußere die Wirklichkeit. Im Laufe unseres spirituellen Wachstums beginnen wir zunehmend aus dem inneren Sein zu leben, während das äußere immer traumhafter wird. Wir empfinden das innere Sein immer mehr als Wirklichkeit und erkennen das äußere als eigene, gedankliche Projektion.

Das innere Sein beginnt ein Ort tiefen Friedens zu werden, des Lichts und des Erfüllt seins, unser wahres Zuhause.

Möge die Übung gelingen!