

VERLOREN GEGLAUBTE FREIHEIT WIEDERFINDEN

Wo immer wir uns befinden, was auch immer uns geschehen ist, was immer wir getan oder nicht getan haben: - die Basis unserer Existenz ist gut, offen, rein und unveränderlich. Wir können Zufriedenheit finden, wenn wir uns diesem offenen Grund, dieser ruhigen und strahlenden Quelle zuwenden.

Wie wir aber aus unseren eigenen schmerzhaften Erfahrungen wissen, ist es sehr einfach, sich zu verirren. Dennoch haben wir uns tatsächlich nie entfernt von dem immer offenen Grund unseres Seins, obwohl wir hier und da umherwanderten, Träumen hinterherjagten und vor Schmerz flüchteten.

Wir sind nicht da, wo wir zu sein glauben.

Wenn wir uns erlauben in der Gegenwart zu sein, kann sich uns enthüllen, wo unser Zuhause ist. Von den Ideen und Beurteilungen, die uns laufend durch den Kopf gehen, sollten wir uns dabei nicht stören lassen. Dennoch sind wir bislang in unserem Leben eher dazu geneigt, vor unseren Gewohnheiten, Neigungen und Impulsen zu kapitulieren, indem wir an Vorstellungen festhalten und aufgrund vererbter und neu geschaffener Verhaltensmuster. Wir wandern durch die Zeit wie im Traum, eingefangen von diesen flüchtigen Verführungen und haben uns, einem Irrweg gleich, von unserem tatsächlichen Dasein entfernt.

Das gesunde Wachstum aller Lebensformen – Tiere, Bäume, Menschen, Pflanzen – erfordert ein Gleichgewicht, den ‚mittleren Weg‘: nicht zu viel, nicht zu wenig; weder Übergriff noch Verzicht. Zu viel Sonne und die Pflanzen trocknen aus. Zu viel Regen und es scheitert, da Fäulnis das Reifen der Pflanzen verhindert.

Wenn wir jung sind, sehnen wir uns nach einer ständigen Anwesenheit von unterstützender Liebe; einer Liebe, die uns in unserer Kapazität für Genuss und Freiheit bereichert. Unglücklicherweise ist das jedoch nicht unsere ständige und tägliche Erfahrung.

Wir alle haben Formen von Übergriff und Ablehnung erfahren, von denen, die mit unserer Fürsorge betraut waren. Sie kamen durch ihre vorsätzliche oder den Umständen geschuldete Unzuverlässigkeit zustande. Dies kann glimpflich oder extrem ausfallen. Unser Körper und unser Geist können heimgesucht werden: sexuell, durch Gewalt oder Herabwürdigung, weil wir von Regeln und Forderungen jenseits unserer Möglichkeiten oder von übermäßigem Verlangen und Sorgen

anderer überfallen werden. Auch können wir vernachlässigt werden in Form von nicht Säubern oder Füttern, nicht gesehen oder gehört, nicht wahrgenommen oder geschätzt Werden usw.

Übergriffe und Ablehnung bringen Traurigkeit, Einsamkeit, mangelndes Vertrauen und eine Zunahme von Ängstlichkeit und Unruhe mit sich. So viele Empfindungen, Gedanken und Gefühle tauchen auf und wir sind wenig darauf vorbereitet, mit ihnen klarzukommen. Unser eigenes Verhalten wird flüchtig und unsere Impulsivität und unser Vermeiden erzeugen neue Probleme für uns.

Übergriffe und Ablehnung durch andere führen auch zu Mangel oder Exzess in uns selbst. Wir vermissen Ruhe und Zufriedenheit, Vertrauen und Würde. Tatsächlich fehlt uns all das, was durch die Möglichkeit der Liebe genährt werden könnte. Zu einem Defizit führt uns auch erstickende Liebe. Wenn Eltern nicht loslassen, ist da wenig Raum zum Atmen und Wachsen. Mit diesem Mangel, dieser Empfindung, nicht ganz zu sein, komplett, genug, ungezwungen, entsteht ein Übermaß aus Ärger, Frust, Hilflosigkeit und Wertlosigkeit. Dieser Exzess füllt uns aus und beherrscht uns, so dass wir häufig blind sind für das heilende Potential neuer Situationen.

Mit dem Auffinden einer verlockenden Medizin in Form von Alkohol und Drogen wird auch chemisches Beruhigen verfügbar. Dieses chemische ‚Gut-Fühlen‘, dieses künstliche ‚Wohl-Fühlen‘ ist eine momentane Entlastung, die uns bislang noch niemand angeboten hatte. Es kann ja alles Mist sein, aber ‚ich+die Substanz‘ ist nicht besorgt, ist frei...für einen Augenblick. Dieses Hochgefühl muss aufrecht erhalten werden, ansonsten ist das nächste Tief schlimmer als zuvor. Wir werden bedürftig, verzweifelt, getrieben und unsere ungeschickten Handlungen führen zu noch mehr Ärger und bringen uns letztendlich ins Gefängnis.

Die erfahrenen Schmerzen haben komplexe Ursachen. Denen, die uns verletzt haben, wurde auch weh getan und geschadet und sie sind aufgrund ihrer eigenen Angst, Wut und ihres Leidens unausgeglichen. Andere oder uns selbst zu beschuldigen, wird uns nicht helfen. Aber zu sehen, wie die Situation entstanden ist, kann förderlich dabei sein, die Unruhe in unserer Energie zu bewältigen und mehr Harmonie, Würde und einfach Freude zu finden. Würde ist weder künstliches Aufblähen noch abwehrendes Gehabe, jedoch eine ruhige, starke Präsenz, die sich manifestiert, wenn wir vollständig in unserem Körper und offen für unser Potential sind. Unser verängstigtes Ego hat gelernt zu posieren und vorzutäuschen, aber darunter ist Angst und Unruhe. Ein Mangel an Vertrauen erhält uns eine Überwachsamkeit und ständige Bereitschaft, sofort zu reagieren, sogar in Situationen, die uns erfreuen könnten. Dennoch, wenn wir nicht aufgeben, wer wir wirklich sind, ist tiefgründige Würde immer verfügbar.

Es ist eine schmerzliche Tatsache, dass wir weiterhin unter der Macht der Gewohnheiten, der Reaktions-Bildung, der Veranlagungen und der Impulse sein werden, wenn wir keine Verantwortung übernehmen für das, was uns passiert. Das mag unfair erscheinen, aber wovon wir uns schmerzlich überzeugen können: diese Welt ist nicht fair. Wir haben mit den Situationen zu arbeiten, in denen wir uns befinden und unsere Kapazität dies zu tun, beständig weiter zu entwickeln.

Ebenso wie wir attackiert und verlassen wurden, werden wir diese Verhaltensmuster weiterführen. Wir werden in unserem Körper Substanzen einbringen, die er nicht braucht und unseren Körper und unser Herz allein lassen, indem wir uns heilsame Substanzen, *die* wir brauchen, vorenthalten.

Wir alle wissen, wie leicht es ist, eine Entscheidung für Veränderungen zu treffen wenn wir dann doch nicht gewillt oder in der Lage sind, dies umzusetzen. Dies passiert häufig, da wir in uns gespalten sind. Wir haben Anteile, die streben nach Leichtigkeit und Heilung und wir haben Anteile, die Aufregung, Selbstaufgabe und sogar Selbstzerstörung anstreben. In dem Moment, in dem diese Anteile separat ohne Kommunikation mit den anderen Aspekten in uns agieren, kann unsere Stimme nicht für alle sprechen und so ist unser ‚ja‘ niemals ein vollständiges ‚ja‘ und unser ‚nein‘ niemals ein vollständiges ‚nein‘. Damit macht unser ungelöster innerer Konflikt eher impulsiv als entscheidungsfreudig, ausweichend anstatt aufmerksam und in dieser Art und Weise sabotieren wir unser Leben.

Sich damit abzumühen, die Gedanken und Impulse zu kontrollieren, ist ermüdend und es ist verführerisch, aufzugeben. Doch es gibt einen Mittelweg zwischen Abmühen und Scheitern. Wir können uns mit unserem Geist anfreunden. Unser Geist hat zwei Aspekte: den Aspekt, der unsere Inneres als Gedanken, Gefühle, Eindrücke, Hunger usw. spiegelt; und den Geist selbst, die Grund-Klarheit, welche jede einzelne Erfahrung offenbart.

Indem wir lernen, achtsam zu sein, können wir anfangen, unsere Klarheit zu befreien von all den taumelnden, aufreibenden Gedanken, Erinnerungen und Begierden, die in unserem Geist auftauchen. Fokussieren auf den Fluss unseres Atems und Lernen, mit dieser Einfachheit zufrieden zu sein – darin liegt eine große Freiheit. Es ist die innere Freiheit, die uns so ermöglicht, dass wir uns in der Welt in einer liebevollen und anwesenden Art bewegen können, ohne dass wir uns in alte Tendenzen und neuen Versuchungen verirren.

Um unser Potential für diese ruhige Klarheit zu erforschen, sitzen wir in einer aufrechten, doch zugleich bequemen Position, sodass unsere Wirbelsäule unser Gewicht tragen kann und unsere Muskeln sich entspannen können. Wir atmen ja die ganze Zeit und während wir ein- und ausatmen, können wir subtile Empfindungen

an den Nasenlöchern spüren. Wir konzentrieren uns auf diese zarten Wahrnehmungen.

Unsere Absicht ist es, nur dies in den Fokus unserer Aufmerksamkeit zu rücken. Bemerkten wir, dass unser Augenmerk davon wandert im Folgen eines Gedankens, einer Bewegung um uns herum oder was auch immer unsere Aufmerksamkeit einfängt, bringen wir sie sanft zurück zum Fokussieren auf die Empfindung an den Nasenlöchern, ohne Schuldzuweisungen oder weiteren Gedanken darüber, wie und warum wir abgelenkt wurden.

Wenn wir dabei bleiben, werden wir herausfinden, dass wir uns allmählich befreien von unseren gewohnheitsmäßigen Tendenzen, unter irgendeinem Einfluss zu stehen. Irgendetwas taucht auf und wir werden darin verwickelt. Wer ist derjenige, der sich in das Objekt verliert, wer fusioniert mit dem Gedanken oder dem Gefühl oder der Wahrnehmung, als wäre das alles, was wir brauchen oder wollen? Es fühlt sich an, als wäre da ein ‚ich‘, ‚mein‘, ‚selbst‘, was verloren geht. Tatsächlich gehe ich verloren, wenn ich mit dem Gedanken verschmelze. Noch vor einem Moment hatte ich keinen Gedanken und nun taucht er auf und fühlt sich als meiner an, als relevant für mich. Er erzählt mir etwas über mich. Zum Beispiel könnte es sein: ‚Ich brauche eine Zigarette‘. Das wird sich sicherlich echt anfühlen, also nehme ich eine aus der Verpackung und zünde sie an. Ich gehorche dem Gedanken, da ich daran glaube, dass er die Wahrheit sagt. Dennoch ist es nur ein Gedanke. Nur dann, wenn ich an ihn glaube, kann er mich einfangen. Wenn der Gedanke aufsteigt, ‚Ich muss mir Stoff beschaffen‘, dann fange ich an, darüber nachzudenken, wie ich an die Mittel komme, um die Droge zu haben. Warum glaube ich diesem Gedanken? Natürlich ist es nicht nur ein schlichter Gedanke. Er ist reich an Gewohnheiten, Erinnerungen und Gefühlen. Dadurch fühlt es sich so kraftvoll und wahr an.

Doch wenn ich pausiere und den Gedanken untersuche, sehe ich, dass er verschwindet. Der Gedanke, der mich fangen konnte und mich zu extremen Aktivitäten und Verlorenheit führte, ist in sich selbst vergänglich und ohne eigene Kraft. Mein Glauben an den Gedanken ist es, der ihm Macht verleiht! Wenn wir das erkennen, öffnet sich die Tür zu tiefgründiger Freiheit. Ich muss mich nicht einhaken und meinen Gedanken, Gefühlen, Gewohnheiten, Impulsen, willkürlichen Begierden, dem Aufblitzen von Ärger, Traurigkeit und all dem wilden und seltsamen Wetter, dass gerade durch den offenen Himmel meines Geistes zieht, folgen.

Ein Gedanke erscheint in meinem Geist und ich reagiere. In dem Moment meines Reagierens bin ich der Gedanke. ‚Ich‘ ist hinsichtlich seines Inhaltes leer. Es füllt sich selbst mit: ‚Nicht-Ich‘, mit Meinungen und Haltungen, die es adoptiert hat aus der Umwelt und nennt es dann: ‚Ich‘. Im Verlauf von nur einer Stunde erfahren wir viele

Arten von ‚Ich‘: glücklich, traurig, abgelenkt, müde, interessiert. Das ‚Ich‘ füllt sich, zeigt sich und scheint zu sein, was auch immer gerade auftritt.

Umso mehr wir uns auf ein einfaches Objekt, wie zum Beispiel den Atem, fokussieren, umso mehr werden wir des Flusses der auftauchenden und verschwindenden Momente von Erfahrungen gewahr. Gewahrsein ist kein ‚Ich‘, das Selbst, das individuelle Subjekt. Gewahrsein ist einfache Präsenz, die Klarheit die alles offenbart, was kommt und geht, alles das, was wir für ein ‚Selbst‘ und ‚andere‘ halten. Wenn wir das sehen können, öffnet sich unsere Freiheit in die Tiefe und Weite. Dieses offene Gewahrsein hat keinen fest- stehenden Inhalt, doch füllt und leert es sich ständig, wie ein Seitenspiegel am Auto.

Lebendig Sein, Hier Sein, jetzt, offen - damit kehre ich zurück zu meinem Potential und limitierte Vorgaben von mir selbst und von anderen verlieren ihren Halt. So viel mehr ist jetzt erhältlich und ich bin in viel größerem Maße in der Lage zu empfangen und zu reagieren. Das Leben ist heller. Die Marionettenfäden der Gewohnheiten und verteidigender Verletztheit sind durchtrennt. Das Leben hat mehr Spielraum und nach all den Jahren in der Dunkelheit spiele ich wieder.

James Low, 15.11.2017

Übersetzt ins Deutsche von Yvonne Moss