

Ken Wilber: ICH BIN

(aus: Integral Naked, I Am Big Mind)

Dieses grundlegende ICH BIN, dieses grundlegende, authentische, transpersonale Selbst, ist unabhängig von jeglichen Objekten. Jedes Objekt, das man [innerlich oder äußerlich] sehen kann, ist ein Objekt, es ist nicht das Subjekt, es ist nicht das reine Selbst.

Wenn du einen Geschmack des ICH BIN bekommen möchtest, dann mache dich frei von allen Objekten und erkenne, dass wenn alle Objekte verschwunden sind, dass das ICH BIN immer noch da ist.

Ich möchte jetzt einen Vorgeschmack darauf geben, wie das funktioniert.

Du hast ein Gefühl des ICH BIN in diesem Augenblick, und nun erinnere dich daran was vor fünf Minuten war – was war in deiner Erfahrung vor fünf Minuten gegenwärtig, was jetzt auch noch gegenwärtig ist? Das ICH BIN.

Wie war das vor fünf Stunden? ICH BIN. Wo waren vor fünf Stunden die Objekte? Sie waren nicht hier, sie waren andere – aber es gab das ICH BIN.

Was war vor fünf Jahren gegenwärtig? ICH BIN. Das ist immer-gegenwärtig. Keinerlei Objekte, lediglich das gefühlte ICH BIN. Es ist gegenwärtig in diesem Augenblick, es war vor fünf Minuten gegenwärtig, ICH BIN. Die Objekte haben sich alle geändert. Das ist so wichtig dabei. Das, was du bist, ist kein Objekt. Jeder Gedanke, den du hast, ist nicht das, was du bist. Die Gedanken die du jetzt hast – sind das genau die gleichen Gedanken wie vor fünf Minuten? Nein. Fühlst du das ICH BIN? Ja.

In unserem inneren Erleben ist der Körper ein Objekt, die Gefühle, die Gedanken – man kann die Selbstkontraktion fühlen, alles das ist ein Objekt. Was ist sich all dessen bewusst? ICH BIN, das reine Selbst.

Was war vor fünf Jahren gegenwärtig? ICH BIN.

Was war vor fünfzig Jahren gegenwärtig? ICH BIN.

Was war vor fünfhundert Jahren gegenwärtig? Zeige mir dein ursprüngliches Antlitz, das Antlitz welches du hattest, bevor deine Eltern geboren wurden. ICH BIN.

Keinerlei Objekte, nur grundlegend andauerndes ICH BIN.

Was war vor fünftausend Jahren gegenwärtig? Bevor Abraham war, war ICH BIN. Das ICH BIN ist das einzige, was existiert. Alles andere ist eine Modifikation, ein

Kräuseln, eine Erscheinung. Leiden und Unfreiheit ist eine Fehlidentifikation des ICH BIN mit einem Objekt. Du bist mit dir selbst identifiziert, mit deinem Ego, mit deinem Körper – und das ist die Welt der Objekte. Sie kommen, sie bleiben ein bisschen, sie quälen dich, und dann gehen sie wieder. Das ist der Weg der Objekte. Das ICH BIN ist fortwährend, unveränderlich, immer-gegenwärtig.

Vor fünftausend Jahren – es gibt nur ICH BIN.

Vor dem Urknall – ICH BIN. Es ist der große, ungeborene Schatz. Es ist dein grundlegender Zustand. Dieses Erleben eines immerwährenden ICH BIN ist kein Objekt.

Die grundlegende Praxis dabei ist einfach nur dieses ICH BIN zu bemerken – den Namen Gottes. Du kannst es jetzt bemerken. Du bist dir des ICH BIN bewusst? Natürlich bist du das. Und das ist absolut nicht zu verfehlen – mache es nicht komplizierter als es ist. Sei dir des ICH BIN bewusst – das ist alles. Die Praxis ist, du ruhst im ICH BIN, und dann kannst du dieses und jenes tun, und irgendwann bist du abgelenkt, du vergisst das ICH BIN. In dem Augenblick, in dem du deine Ablenkung erkennst und wo du bemerkst, wer abgelenkt ist – ICH BIN abgelenkt – in diesem Augenblick, wo du die Ablenkung bemerkst, bist du sofort und automatisch wieder im ICH BIN. Es ist absolut unfehlbar. Es ist so einfach. Alles, was du von Augenblick zu Augenblick zu tun hast, ist dieses immerwährende, immer-gegenwärtige Wissen, das ICH BIN genannt wird, zu erkennen [re-cognize]. Es existiert jetzt, es existierte vor fünf Minuten, vor fünf Jahren, fünf Jahrzehnten, fünf Jahrhunderten, fünf Jahrtausenden und vor dem Urknall.

Dieses ICH BIN tritt nicht in den Strom der Zeiten und Objekte ein. Es ist das Ungeborene, und daher stirbt es auch nicht. Dies bedeutet nicht, dass es ewig lebt, es bedeutet, dass es keine Fortdauer im Strom der Zeit hat. Es ist immer-gegenwärtiges, reines ICH BIN.

Und das gilt es zu verankern. Wann immer du darüber besorgt bist, eine bestimmte Praxis nicht machen zu können, oder etwas nicht zu verstehen, bemerke einfach nur wer es ist, der oder die sagt „ich verstehe das nicht“. Das ist das ICH BIN, und das kann man nicht verfehlen. Dies ist etwas, was man niemals falsch machen kann. Wenn man etwas nicht versteht, dann bemerke einfach wer es ist, der etwas nicht versteht. Ich verstehe es nicht – ICH BIN...

Auf diese Weise kann man ganz grundlegend Sicherheit darüber erlangen, wer und was man ist, und das kann man nicht verfehlen. Bevor das Universum war – BIN ICH. Das ist das grundlegende, absolute Geheimnis der großen Traditionen. Es ist ein Geheimnis und ein Aufruf, dies zu verwirklichen, und es dann auf eine integrale Weise zu manifestieren.

Ich danke euch allen, dass ihr euch hier versammelt habt um genau das zu tun.