

## **The simple feeling of being - das einfache Gefühl des Seins ...**

... ist Ausdruck einer Seins“erfahrung“, als ein Erleben jenseits von Zeit im Augenblick – von Augenblick zu Augenblick. Es ist die grundlegendste Erfahrung die Menschen „haben“ können, oder, genauer, von denen Menschen erfasst werden können.

Der innere Weg dahin, der „am Ende“ keiner ist, lässt sich in wenigen Worten beschreiben. Es ist kein einfacher Weg, da er den individuellen und kollektiven Überlebensimpulsen, die uns in der äußeren Welt so „erfolgreich“ gemacht haben, genau entgegengesetzt ist, doch er wurde von zahllosen Menschen gegangen und steht uns immer offen.

Hier die einzelnen Schritte:

1. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
2. Gehe in eine Haltung des Geschehenlassens und verzichte auf äußeres, aber vor allem inneres Tun (siehe 5.)
3. Lerne zu unterscheiden a) Körperempfindungen (auf den Körper begrenzt), b) Gefühle (reichen über die Körpergrenzen hinaus), c) Gedanken, Vorstellungen und innere Bilder (als ein innerliches Abstandnehmen).
4. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Fühlen.
5. Verzichte dabei a) auf Vorstellungen und Bilder die du dir machst, und b) auf das Ausagieren der Impulse, die aus den Gefühlen auftauchen. Zu diesem Ausagieren gehören auch Vorstellungen. Taucht beispielsweise Wut als ein Gefühl auf, und taucht mit der Wut die Vorstellung auf jemanden umzubringen oder der Gedanke „das verzeihe ich dir nie“, dann spüre die Wut ganz, doch verzichte auf eine Berührung der Vorstellung und einem ihnen Nachgehen. Damit verzichtest du auch darauf, durch immer neue Vorstellungen und ein Herholen derselben auch entsprechende Gefühle immer wieder in deinem Bewusstsein hervorzurufen und darin zu „baden“.
6. Bleibe beim Fühlen und allen Veränderungen, auch und gerade dann, wenn die Gefühle dir als unaushaltbar erscheinen. Gehe nicht von ihnen weg, lenke dich nicht ab und bade auch nicht darin (siehe 5.).
7. Überlasse dich dem, was mit dir geschieht.
8. Es kann sein, dass dir etwas geschieht was man mit tieferen Erfahrungen (von Liebe, Stille, Leere und Glückseligkeit) bezeichnen kann. Wenn das geschieht, überlasse dich dem.

Das einfache Gefühl des Seins ist zuallererst ein Gefühl, als der lebendige Kontakt mit der Wirklichkeit, welcher sich, unter Berücksichtigung der obigen Schritte, immer mehr vertiefen kann.

Das einfache Gefühl des Seins ist auch das (unbewusste) Erleben der Tiere im Einssein mit der sinnlichen Welt, und es ist das Sein des Menschen im Einssein mit dem EINEN oder dem „einen Geschmack“ von allem, wobei das EINE immer noch viel größer und umfassender ist als das, was ein Mensch erfahren kann. Das bedeutet auch, dass die Haltung der Demut eine gute Begleitung auf diesen Weg ist.

Das einfache Gefühl des Seins drückt sich aus in Lebendigkeit und Kreativität.

Das einfache Gefühl des Seins ist auch der Titel eines Buches von Ken Wilber, in welchem Texte aus dieser Erfahrung heraus aus verschiedenen Büchern von ihm zusammengestellt wurden.

Hier ein Text daraus (mit ein paar Freiheiten meiner Übersetzung):

„Wenn du tief in dein Bewusstsein hineinspürst, und wenn die Anspannung deines Ich-Konstruktes nachlässt und du dich in deinen Seinsgrund hinein auflöst, erscheint – hier und jetzt und ganz offensichtlich – das einfache Gefühl des Seins. Warst du nicht immer schon von Anbeginn an anwesend? Hattest du nicht immer schon deine Hand im Spiel bei allem, was dann folgte? Begann nicht dieser ganze Traum, als es dich langweilte Gott zu sein? War es nicht ein Spiel und ein Spass, dich in deinen wunderbaren Vorstellungen zu verlieren und so zu tun, als wenn es etwas „anderes“ gäbe? Schreibst und liest du nicht Texte wie diesen und zahllose andere Texte, um dich daran zu erinnern, wer du bist?“