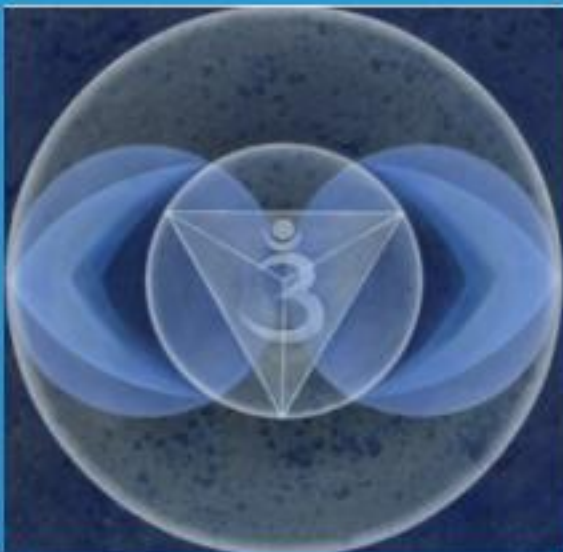


# Leela

## Das Spiel des Lebens

Aktu Satya Shin



E-Book

In göttlicher Trance leben  
oder aus der  
göttlichen Wahrheit

# Wahrheit oder Trance

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>2</b>
<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>3</b>
<b>WAHRHEIT ODER TRANCE</b> .....	<b>5</b>
<b>BEWUSSTSEINERWEITERUNG</b> .....	<b>8</b>
<b>ÜBUNG</b> .....	<b>12</b>
<b>DU SELBST SEIN</b> .....	<b>13</b>
<b>STILLE</b> .....	<b>17</b>
<b>ÜBUNG: MIT WELCHER IDENTITÄT LEBST DU IN DEINER WELT?</b> .....	<b>17</b>
<b>SELBSTERGRÜNDUNG</b> .....	<b>18</b>
<b>4Q</b> .....	<b>19</b>
<b>ANHANG</b> .....	<b>20</b>
<b>PRAKTISCHE ÜBUNGEN</b> .....	<b>22</b>

## Abbildungsverzeichnis

<b>ABBILDUNG 1: DAS "DREIECKSPROBLEM"</b> .....	<b>3</b>
<b>ABBILDUNG 2: LEBEN IM EINKLANG</b> .....	<b>3</b>

# Wahrheit oder Trance

---

## Einleitung

Der Osten unterscheidet sich in seiner spirituellen Ausrichtung grundlegend von den westlichen Herangehensweisen. Im Osten wird auf ein seelisch-geistiges Gerüst wertgelegt, im Gegensatz zum europäischen materiell-intellektuellen Rahmen. Im westlichen Terminus ist die Frage nach der Seele, Gott oder dem Selbst eine Sache der Gescheiterten, Zu-kurz-gekommenen, Unpraktischen und Träumer.

Die Wohlstandsgesellschaft der westlichen Welt zahlt einen hohen Preis für diesen Komfort: Den heiteren Frieden ihres Herzens!

Um den inneren Frieden zu wahren oder wieder zu finden, sucht der östliche Mensch Meister auf – und stellt Fragen, die für sein Leben wichtig sind... Alle Probleme lassen sich im Grunde auf ein großes Dreiecks-Problem zurück führen: Gott, Mensch, und die Welt! (Abb. 1)

Der östliche Weg richtet die Aufmerksamkeit auf dieses Dreieck und entdeckt, dass aus den drei voneinander unabhängigen Punkten ein KREIS entsteht, in dessen Mittelpunkt Gott und Mensch zusammenfallen – als letzten Endes identisch. Während auf der Kreislinie eine Welt abläuft, als eine Art Lehrfilm, um dem Mensch sein wahres, göttliches Wesen bewusst werden zu lassen. (Abb. 2)

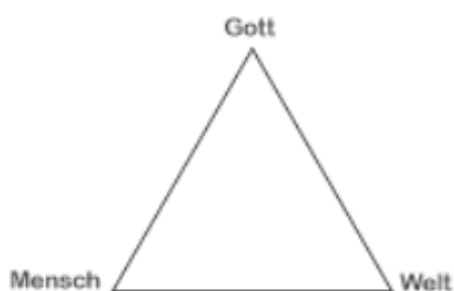


Abbildung 1: Das "Dreiecksproblem"

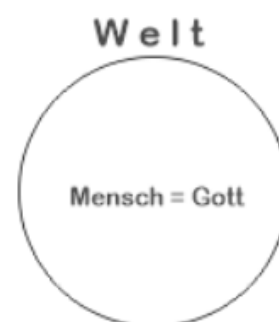


Abbildung 2: Leben im Einklang

# Wahrheit oder Trance

---

Wie sieht der Westen den Menschen? Als einen Körper-Geist Organismus. Der Körper-Geist Organismus lebt in einer schicksalhaften Welt, in der er einerseits versucht, das Leben nach seinem eigenen Willen zu beeinflussen, andererseits aber immer wieder gezwungen wird zu erkennen, dass seine Macht dazu nicht ausreicht. Daraus entstehen Gefühle von Hilflosigkeit und Machtlosigkeit.

Der Osten sieht den Menschen als Geist, der zeitweilig einen Körper annimmt, um durch ihn als Instrument die „Welt“ wahrnehmen zu können. Die Selbsterkenntnis ist ein wesentlicher Aspekt in diesem Leben, weil es bedeutet, aus dem „Traum“ zu erwachen.

Der spirituell interessierte Mensch des Westens braucht demnach eine andere Einstellung über sich selbst. Die Hindernisse und Probleme des Lebens entspringen nicht dem „Nicht-können“, sondern dem „Nicht-Wissen“. Buddha formulierte dies als Verblendung; nicht zu wissen, wer „Mensch“ wirklich ist – nämlich „Reines, unteilbares Bewusstsein“

Der Sinn des Daseins kann auf der spirituellen Ebene einfach dargestellt werden. Die Erfahrungen des Lebens lassen erkennen, wie und wo das Nicht-Wissen daran hindert, aus dem Traum zu „sich selbst“ zu erwachen.

Das wahre Selbst ist nicht eine Person mit Namen, Gestalt und Eigenschaften, sondern das Wesen und der Urgrund allen Seins. Im wahren Selbst erfährt der Mensch, dass sein tiefster Wesensgrund identisch ist mit dem, was er bisher getrennt von sich selbst als Gott (Idealbild) definiert hatte. Gleichzeitig erfährt er, dass das gleiche Selbst auch Wesen und Urgrund der „Welt“ ist und die Vielfalt an Erscheinungen nur ein Spiel an der Oberfläche ist – vergleichbar mit dem Spiel der Wellen über den ewig unberührten Tiefen des Ozeans.

Die höchste Erkenntnis – nicht als Theorie, sondern als unmittelbar erlebt – ist die Befreiung aus dem Bündnis mit dem Nicht-Wissen. Diesem Ziel gehört die ungeteilte Sehnsucht des spirituell lebenden Menschen.

# Wahrheit oder Trance

---

## Wahrheit oder Trance

In vielen spirituellen Traditionen wird von drei Kräften oder von drei Prinzipien gesprochen. Ich lehne mich in den folgenden Absätzen an die Darstellung von Ayurveda an, um die grundsätzlichen Ebenen, die der Mensch erleben kann, aufzuzeigen.

Sattva ist das Prinzip der Reinheit.

Es ist als „Reines Bewusstsein“ die Grundlage allen Seins.

Die Qualität von Sattva ist Leere, Stille und Unendlichkeit.

Aus Sattva steigt Raja auf, der belebende Atem, Prana, die Lebensenergie und erzeugt das dritte Prinzip – Tama, das wir als Materie bezeichnen.

Das reine Bewusstsein als „ICH BIN“ bezeugt die Existenz, in der die Leere (Gott) Grundlage ist. Der „belebende Atem“ (Prana) oder auch die Lebenskraft erschafft die Materie, über deren Existenz sich das „ICH BIN“ bewusst ist. Das ist der natürliche Zustand des Menschen, der so in Frieden, Freiheit und Glückseligkeit lebt. Begründet im „Reinen Bewusstsein“ ist er ZEUGE der Schöpfung von Energie und Materie – ohne davon berührt zu sein. Der Mensch erlebt sich als Ganzheit.

Von der Geburt des menschlichen Körpers bis etwa zum 3 Lebensjahr ist dieser natürliche Zustand gegeben. Das ICH ist das „Reine Bewusstsein“, dass sich als Unendlichkeit erlebt, in der die Welt stattfindet.

Die Grundlage des Universums ist BEWUSSTSEIN, in dem die Welt entsteht. Zuerst ist Bewusstsein, dann die Welt! Je länger das Bewusstsein im Körper verweilt, desto mehr verdichten es selbst und die Lebenskraft zu einem bestimmten Gedanken: „Ich bin der Körper“!

Dieser Gedanke verankert sich im Verstand und färbt das unendliche, reine Bewusstsein damit ein. Daraus entsteht eine materielle-intellektuelle Einstellung zum Leben und sich selbst, die als tiefe Trance erlebt wird.

# Wahrheit oder Trance

---

So versetzt der Gedanke „Ich bin der Körper“ die wahre Natur des Menschen, die Zeuge des Universums ist, in Trance.

Die Folge ist ein Gefühl von Getrenntheit. Getrennt vom Ursprung, getrennt von allem anderen. Die Existenz wird auf MATERIE begrenzt und jegliche Wahrnehmung darauf beschränkt. Im Verstand entsteht eine separierte Persönlichkeit, der die Handlungen in der Welt zugeschrieben werden. Alle Handlungen zielen darauf ab, die 5 Sinne zu bedienen, um Genuss zu erlangen und damit mit dem GLÜCK vermeintlich verbunden zu werden. Es entsteht eine innere Haltung, die auf Verlangen nach Genuss/ Lust und auf Widerstand gegen Unglück/ Leid ausgerichtet ist.

## **Gefestigt wird der Gedanke „Ich bin der Körper“ durch weitere gedankliche Konzepte:**

1. Ich bin geboren und ich werde sterben – daraus entsteht Zeit und „mein Leben“
2. Ich habe einen freien Willen, um das zu bekommen, was ich haben will (Macht).
3. Ich bin Mann/ Frau und die weiteren Konzepte, wie Mann/ Frau definiert werden (Geschlechterkampf)
4. Das Bedürfnis nach Sicherheit, Verbundenheit und Lebendigkeit
5. „Mein“ wird zur Lebensstrategie

Das Konzept von Geburt und Tod des „Ich bin der Körper“ bringt eine wesentliche Angst hervor, die unterschwellig latent immer vorhanden bleibt, solange die Trance anhält – die Angst vor dem Tod.

In der Trance wird nicht realisiert, dass die wahre Natur unsterblich ist, sondern eine persönliche Identität entwickelt, die Strategien verfolgt, wie der Tod vermieden werden kann. So erlebst du deine Wünsche als notwendige Bedürfnisse für das Überleben und kannst nicht mehr erkennen, dass hinter allen Wünschen die Sehnsucht nach Wahrheit, Freiheit und Eins sein steckt.

Diese Sehnsucht über die ich schon gesprochen habe, ist die allgegenwärtige Gnade, die Trance in diesem Moment aufzugeben. Damit ist auch das Aufgeben der Neigung verbunden, den Sinnen zu folgen, als wären sie dein Meister.

# Wahrheit oder Trance

---

Der Realität des Todes der persönlichen Identität ins Auge zu sehen, eröffnet in Wahrheit die unsagbare Möglichkeit, der unmittelbaren, ewigen und unsterblichen Gegenwart zu begegnen und die Trance zu beenden.

Die meisten Menschen haben eine Strategie entwickelt, diese direkte und unmittelbare Erfahrung des Todes der persönlichen Identität zu vermeiden. Sie flüchten in Gedanken über das Wie und Warum und benutzen geistige Bilder und Rechtfertigungen, um dieser Erfahrung den Schrecken zu nehmen.

Die übliche Strategie ist die geistige Bewegung weg von der direkten Erfahrung hin zu einer Technik der Überwindung,  
der Flucht,  
der Veränderung,  
des Leugnens,  
des Unterdrückens,  
des Ausagierens oder des Entladens.

Das alles ist eine Gewohnheit des Verstandes. Er nimmt dich ständig mit Gedanken in Anspruch, wie du dem entkommen kannst. Diese ichbezogenen Gewohnheiten des Verstandes sind Millionen Jahre lang von Generation zu Generation weitergegeben worden. Flucht- und Verteidigungsstrategien sind die treibende Kraft der konditionierten Lebensweise.

In der Bereitschaft zu erleben, was noch nicht erlebt worden ist, wird der Kern aller inneren und äußeren Erscheinungen enthüllt und die konditionierte Lebensweise kommt zum Stillstand.

In der gegenwärtigen Offenheit erfährt man die Natur aller Erscheinungen direkt, seien sie grob- oder feinstofflich. Man kann jeder Erscheinung direkt begegnen, ob es nun ein Gefühl von Traurigkeit, der "Ich-Gedanke" oder der Tod selbst ist.

# Wahrheit oder Trance

---

Es liegt in der Einfachheit – lege alles beiseite und entdecke die darunterliegende Natur von allem.

Entlarve die Lüge des "Ich" und befreie dich von ihr.

Alle Gefühle und Empfindungen, alle Energien enthüllen das ewige Selbst, wenn man ihnen schlicht und direkt begegnet.

Als Sri Ramana Maharshi 16 Jahre alt war, wurde er von einer Todesangst befallen. Statt zu an seine Mutter oder einen Arzt zu wenden, legte er sich auf den Boden und sah seiner Todesangst unmittelbar ins Gesicht. Nicht nur intellektuell, sondern umfassend und existentiell. Er ließ die direkte Erfahrung zu und fand heraus, was tatsächlich stirbt.

Wenn man schließlich dem Tod voll und ganz ins Auge blickt, erkennt man das Leben. Leben, das nicht geboren wurde und daher nicht dem Tod unterliegt.

Geburt und Tod sind Gegensätze. Das Leben ist die Konstante!

Die Prognose "Tod" gilt für jeden Körper – was für eine aufrüttelnde Nachricht! Was für eine Möglichkeit, deine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was niemals stirbt. Nimmst du dir einen Augenblick Zeit zu sterben, kannst du klar und deutlich sehen, was stirbt und was bleibt – das ewige Selbst.

## Bewusstseinsweiterung

Gehirnforscher fanden heraus, dass sich in unserem Gehirn zwei grundlegende Bedürfnisse feststellen lassen: „Bewusstseinsweiterung“ und „Bezug nehmen“.

Wenn „ICH“ der Körper bin, wie geschieht dann Bewusstseinsweiterung? In dem ich einen Bezug zur Materie herstelle, die ich bewusstseinsmäßig bin.



# Wahrheit oder Trance

---

Materie ist in der vertikalen Weltsicht: Körper, Personen, Besitz, Geld, Häuser, usw. Alles wird als „Mein“ bezeichnet, um zu gewährleisten, dass das „ICH“ weiter existiert und sich sogar wächst = Bewusstseinerweiterung.

Vor allem das Führen von zwischenmenschlichen Beziehungen steht im Verstand vieler Menschen an erster Stelle. Hier findet das Spiel der persönlichen Macht ihren Höhepunkt. Mit der Absicht, das Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit zu befriedigen, als auch das Alleinsein und das Gefühl von Getrenntheit zu kompensieren, wird zur Bewusstseinerweiterung Macht über andere Personen und Objekte ausgelebt.

Die Wurzel ist die Angst, die persönliche Identität zu verlieren. Wenn du die Kontrolle aufgibst, lässt du gleichzeitig die Definition los, die du von dir hast. Mit dem Loslassen der Definition verschwinden auch alle Gedanken darüber, was du tun oder nicht tun kannst oder sollst.

Indem du ganz einfach die Illusion aufgibst, irgend etwas kontrollieren zu können, wird es still. Alle Gedanken darüber, was möglich ist und was nicht, was hätte sein können oder was hätte sein sollen hören schließlich auf.

Viele Menschen haben Angst verrückt zu werden, wenn sie die Kontrolle aufgeben. Dabei merken sie jedoch nicht, dass sie sich bereits bei dem Versuch, etwas zu kontrollieren, was nicht kontrolliert werden kann, wie ein Verrückter benehmen.

Gib alle Vorstellungen und Definitionen von dir auf. Sie sind nur der vergebliche Versuch, das Leben zu kontrollieren. Wenn du eine gewisse Reife entwickelt hast, erkennst du, dass du keine Kontrolle über das Leben hast.

# Wahrheit oder Trance

---

Die ursprüngliche Angst ist, dass du ohne deinen Körper nicht existieren kannst.  
Du glaubst, dass du in deinem Körper existierst und er der Beweis deiner Existenz ist.  
Dieser Angst musst du dich stellen!

Wenn du der Angst vor dem Tod ins Gesicht siehst, entdeckst du, dass sie ein nicht vorhandener Wächter vor den Toren der Selbstverwirklichung ist. Du brauchst nicht zu überwinden, was nicht existiert.

Lass die Angst einfach da sein.  
Vielleicht schüttelt sie dich heftig;  
Vielleicht wird Energie freigesetzt;  
Vielleicht bricht dir der Schweiß aus;  
Vielleicht kommen Tränen;  
Vielleicht hast du den Drang wegzulaufen oder dich zu verstecken.  
Entspann dich und lass geschehen, was geschieht!

## **Schreibe auf, was jetzt ist!**

Durch das Bezugnehmen zur Materie entsteht ein Universum, das aus dem Verlangen, mehr haben zu wollen besteht, wodurch die restliche Existenz ausgeblendet wird. Aus dieser Haltung besteht das Leid der Menschen – in kleinen und großen Kriegen, um zu kriegen, was man will, um sein „Bewusstsein“ zu erweitern und Bezug herzustellen.

All das existiert nur im verstandesmäßig abgegrenzten Bewusstsein (konditionierten Geist) und hat in Wahrheit keine Realität. Welche Realität haben Gedanken mit welchem Inhalt auch immer?

Grundlage für dieses Bewusstsein ist der Gedanke „Ich bin der Körper“.

# Wahrheit oder Trance

---

Entscheidend ist, dass der Verstand als solches das Bewusstsein reflektiert. Ist das Bewusstsein „Ich bin der Körper“, beziehen sich alle Reflektionen des Verstandes auf Materie – alles andere wird ausgeblendet. Der Glaube an diese eigenständige Persönlichkeit wird gefestigt, indem die „Mein-Mechanismen“ wiederholt werden. Trotz dieser Wiederholungen bleibt immer noch ein Restzweifel bestehen: Ob das reicht, um Erfüllung und Glück zu erhalten?

Wie schon besprochen, ist die Ausrichtung hierbei die Bewirtung der 5 Sinne, um Genuss und damit Glück zu erlangen. Nachdem es nie zur andauernden Erfüllung dieses Bedürfnisses kommt, wird der eigene Wille ausgeübt, mit der Hoffnung, andauerndes Glück doch noch zu erreichen.

So ist die innere Haltung des Bewusstseins „Ich bin der Körper“ ein „Erreichen wollen“ und schließt damit gleichermaßen das „Versagen“ mit ein, das wiederum Leid bedeutet. Diesen Teufelskreis nennt der Körper-Geist identifizierte Mensch „mein Leben“. Letztendlich enden alle Bemühungen, andauerndes Glück über die Sinne zu erreichen, in der Hilflosigkeit des Versagens.

Es kann sehr heilsam sein, so manches Konzept zu hinterfragen.

Wie zum Beispiel: „Ich bin geboren und ich werde sterben“.

Woher weiß das „ICH“, dass es geboren wurde? Hat das „ICH“ die Geburt erlebt?

Oder weiß das „ICH“ nur vom Hören und Sagen geboren worden zu sein?

Gehen wir von der Annahme aus, dass bei der körperlichen Geburt noch keine „Ich bin der Körper“-Trance vorhanden war, was war dann da?

Bewusstsein & Lebenskraft!!!

## **Was reflektiert der Verstand bei „Ich bin Lebenskraft“?**

Wie steht es dabei mit dem freien Willen?

Wer hat entschieden, dass sich die Lebenskraft in einem Körper manifestiert?

Der Körper-Geist Organismus „Ich bin der Körper“?

# Wahrheit oder Trance

---

Ist diese Lebenskraft nur in meinem Körper oder in allem Existierenden?

Wenn die Lebenskraft in allem Existierenden ist, ist sie dann persönlich oder universell?

Wie fühlt sich das Bewusstsein „Ich bin Lebenskraft“ an?

**Was reflektiert der Verstand bei „Ich bin Bewusstsein“?**

## Übung

**Lass die Identität mit dem Körper los und sitze einfach still!**

**Lass auch die Identität mit dem Namen los**

Und jetzt erzähle mir von dir selbst! Was ist da?

Ist da Friede, ist da Stille, ist da Freiheit, ist da Glück?

Freier Wille? Mann/ Frau? Geburt und Tod?

Was ist aus „MEIN“ geworden?

Was aus meinem Verlangen und erreichen wollen?

Wie fühlt sich das Bewusstsein „Ich bin Bewusstsein“ an?

Was ist also geschehen?

Der Gedanke „Ich bin der Körper“ wurde aufgegeben und was ist ohne Anstrengung geblieben? „Ich-Bin“ – Präsenz – Anwesenheit – Reines Gewahrsein

Das Wissen „Ich bin reines Bewusstsein“ hat eine unermessliche Liebe für das SEIN. Diese Liebe kann nicht erschaffen oder getan werden – diese Liebe ist! Die Liebe ist Bestandteil des reinen Bewusstseins, wie die Süße des Zuckers, wie auch Freiheit, Friede und Glückseligkeit

# Wahrheit oder Trance

---

## Du Selbst sein

Der Körper-Geist identifizierte Mensch bezieht sich auf Objekte in der scheinbaren Welt, um über sie Bewusstseinsweiterung zu erfahren. Er setzt sich Ziele in Bezug auf sein Verlangen, jemand oder etwas zu sein (nämlich jemand, der Bewusstseinsweiterung erfährt), die er mit bestimmten Aktivitäten erreichen möchte. Er verspricht sich davon eine gewisse Art von Glück und Zufriedenheit.

Damit er bei seinem Unterfangen nicht auf sich allein gestellt ist, erschafft der Körper-Geist identifizierte Mensch einen Gott, zu dem er beten kann, damit all das gelingen kann, was er möchte und damit er ihn verantwortlich machen kann, wenn etwas nicht gelingt (Gott will es nicht..., Gott zeigt mir etwas Anderes... und vieles mehr).

Dadurch, dass all dies nur in der Vorstellung stattfindet, kann für Gott ein beliebiges Objekt eingesetzt werden. Das kann sowohl ein Mann mit weißem Bart sein, ein Partner, oder auch Geld. Die Botschaft ist: „Komm zu mir und hilf mir das zu erreichen, was ich möchte, damit ich glücklich bin“. (Was ist die Motivation einer Partnerschaft? ...Geld zu haben? ...Besitz zu haben?)

Die Lebenshaltung des „Ich bin der Körper“ ist Begehren und Erreichen. Die Welt und Gott sind außerhalb von „mir“ und „Ich“, die vorgestellte Persönlichkeit, handle erfolgreich in Bezug auf Glück, aber auch Misserfolg. Misserfolg zeigt mir, dass ich noch nicht genug kann oder bin und veranlasst mich, meine Anstrengungen zu lernen und es zu etwas zu bringen zu steigern – der bereits besprochene Teufelskreis.

Was passiert, wenn ich das „In-Bezug-nehmen“ nicht nach außen in die Welt praktiziere, sondern nach innen zur Lebenskraft und dem Bewusstsein? Will ich wirklich Bezug darauf nehmen, muss ich die Einstellung „Ich bin der Körper“ aufgeben. Nehme ich Bezug auf die Lebenskraft oder das Bewusstsein, geschieht dann auch Bewusstseinsweiterung und wenn ja, auf welche Weise?

# Wahrheit oder Trance

---

Dadurch erkenne ich, dass ich nicht in die Welt hineingeboren bin, sondern die Welt in dem Bewusstsein, das ich bin, entsteht. Dann ist ultimatives Wissen darüber, wer ich bin. Dann sehe ich die großen Zusammenhänge und erkenne die Gnade, die durch die Scheinwelt meines Verstandes in jeden Moment zugedeckt war – nämlich die Gnade, zu erkennen, wer ich wirklich bin.

Alles was im Bewusstsein auftaucht bin nicht ICH. ICH bin das Bewusstsein selbst. Ist dieses Wissen gefestigt, kann die Verschmelzung mit dem Ursprung geschehen. Der Ursprung des Bewusstseins ist das Absolute – Leere. ES geschieht von selbst.

Im reinen Bewusstsein liegt noch eine weitere Fähigkeit bereit – das Unterscheidungsvermögen! Vivek unterscheidet das Scheinbare vom Wahren, das echte Glück vom konstruierten.

Damit kannst du dich an das ursprüngliche Selbst halten, das als einziges wirklich existiert – alles andere ist ein Missverständnis, eine Fehlinterpretation des Verstandes.

Vivek ist die Differenzierung zwischen dem Realen und dem Irrealen. Vairagya ist die Abkehr von Sinnesgenüssen aller Art – nicht, weil sie grundsätzlich schlecht sind, sondern weil sie auf Einbildung beruhen und nur vorübergehend vom Körper wahrgenommen werden.

Wenn du dich beständig im „Ich bin Bewusstsein“ gründest, fällt das gesamte Konzept „Ich bin der Körper“ und dessen Folgen in sich zusammen. Es gibt nichts zu tun, damit dies geschieht.

Der Körper-Mind Organismus bekommt die Bedeutung, die er ursprünglich hat – nämlich dem Bewusstsein und der Lebenskraft, die untrennbar mit einander verwoben sind, als Instrument zu dienen.

# Wahrheit oder Trance

---

Bewusstsein und Lebenskraft sind das Lebensprinzip, das sich über den Körper-Geist Organismus ausdrückt – und nicht umgekehrt. Umgekehrt bedeutet, dass der Körper-Geist Organismus das Bewusstsein und die Lebenskraft in eine separierte, begrenzte eigene Welt des „Ich bin der Körper“ versklavt.

Diese begrenzte Welt des „Ich bin der Körper“ wirkt wie eine Trance, die das Bewusstsein von allem, das jenseits der Trance ist, abschneidet und führt so weit, dass das Bewusstsein die Bewusstheit über sich selbst verliert. Ohne zu wissen, dass es sich in Trance befindet, wehrt sich die „Ich-Identifikation“ sogar gegen diese Behauptung. Die Trance besteht unter anderem darin, sich in der Vielfalt der Formen zu verlieren.

Wenn man aus dem tiefen Trancezustand der falschen Identität erwacht, wird Hingabe an das, was bereits vor allen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen da war, möglich. Erst wenn du erkennst, dass es unmöglich ist an irgendetwas festzuhalten, wird Hingabe möglich.

Durch das Öffnen des Tores der Hingabe, treten oft verdrängte, unbewusste Glaubenssätze in Erscheinung. Das sind jene Energien, die bis jetzt verleugnet wurden.

Sri Poonja sagte, wenn du zu erwachen beginnst, kommen alle Götter und Dämonen deiner Vergangenheit zu dir und versuchen dich wieder in ihre Gewalt zu bringen. Wenn du erkennst, dass die Götter und Dämonen vom Verstand erschaffen sind, welche Macht haben sie dann noch über dich? Lass sie kommen! Unbewusste, psychische Neigungen tauchen auf, um im Licht der Wahrheit zu verbrennen.

Solange du den Verstand dazu verwendest Erfüllung oder Erwachen zu suchen, wirst du an dessen Kompliziertheit scheitern.

Erfüllung und Erwachen ist die Einfachheit selbst.

Die Kompliziertheit ist nur ein Nebenprodukt der Verstandestätigkeit.

Einfachheit ist die Ausstrahlung der Wahrheit!

# Wahrheit oder Trance

---

Viele Leute haben Angst vor der Einfachheit. Sie haben die Vorstellung, dass Einfachheit zu Dummheit führt. Die Angst vor der Einfachheit ist nur von Dauer, wenn sie weiterhin von der Kompliziertheit genährt wird. Die Bereitschaft "Still zu sein" ist alles, was notwendig ist, um DAS zu sein, was Du im Kern bist!

DAS, was du im Kern bist ist Bewusstsein – offen und empfänglich.

Das Selbst enthüllt sich in Offenheit und Einfachheit ganz von selbst.

Normalerweise ist der Mensch darauf konditioniert, im Wachzustand dem Verstand zu folgen. "Es ist Zeit aufzustehen, Zeit sich an MICH und MEINE Geschichte zu erinnern – daran, was ich machen sollte, was ich nicht gemacht habe und was ich jedenfalls machen müsste". Dieser Dialog wird normalerweise als Wachzustand bezeichnet. Im Zustand des Tiefschlafs ist die ganze Unterhaltung zu Ende – es gibt kein ICH, es gibt keine Welt.

Wirklich WACH bedeutet, das zu sein, was ist, ohne Verstandesaktivitäten. Das, was zweifelsfrei IST, ist reines Bewusstsein – deine wahre Natur!

Ein großes Hindernis bei der Verwirklichung deiner wahren Natur sind Geisteshaltungen, die ein Vorstellungsbild beinhalten. Darüber, wie es sein könnte, wie es sein muss oder über etwas, das möglicherweise in der Zukunft passieren könnte und was dazu noch getan werden muss.

Selbstverwirklichung ist: "einfach und vollständig zu sein".

Du bist DAS bereits – sei, was du bist!

Satsang ist die Wahrheit deines Wesens, von dem du niemals getrennt werden kannst. Es tritt eine starke physische, emotionale und geistige Befreiung ein, wenn du erkennst, was niemals getrennt war.



# Wahrheit oder Trance

---

## Stille

Lass alle geistigen Aktivitäten bis in den Kern der Stille zurücksinken.

Erkenne, was absolut still ist – es ist das, was du in Wahrheit bist.

Du musst alles zurücklassen, was nicht Wahrheit ist.

Dann ist das wirkliche Herz der Wirklichkeit – es ist der Ugrund des Universums.

Dieses Herz der Wirklichkeit ist Friede und Freiheit.

Wenn du DAS realisierst, hat die Suche ein Ende.

Bleib einfach still und sieh, was geschieht!

Wer du wirklich bist, ist unwandelbar.

Darum kann deine wahre Natur nicht verloren gehen –

du kannst dich nicht selbst verlieren.

## Übung: Mit welcher Identität lebst Du in Deiner Welt?

Was erhoffst du dir von deiner Identität?

Was willst du damit vermeiden?

Wie lange möchtest du das Verstandesspiel noch weiterspielen?

Es ist lediglich eine Gewohnheit diese Verstandes-Identität zu sein, der du dich pausenlos hingibst. Ersetze diese Gewohnheit durch eine andere. Zum Beispiel, ständig daran zu denken, dass du nicht der Körper bist, sondern reines Bewusstsein!

Wenn du nicht mehr danach verlangst, dich selbst und die Welt begreifen zu wollen, enden die dir bekannten Gedankenspiele und die damit einhergehenden Verwicklungen. Dann entdeckst du die Wirklichkeit – zweifellos und zweifelsfrei. Verstehen ist nur eine Bewegung im Bewusstsein, du bist das Bewusstsein selbst!!!  
Wie könntest du dich durch Verstehen erkennen?

# Wahrheit oder Trance

---

Du siehst und verstehst die Dinge mithilfe deiner Konzepte, die du dir angeeignet hast. Aber Tatsache ist, dass die Dinge in Wahrheit völlig anders sind. Du hältst deine Konzepte für die Wahrheit, hältst an ihnen fest – aber wie auch immer deine Konzepte lauten, sie werden nicht von Dauer sein, sie werden verschwinden. Du bist, was bleibt, nachdem alles verschwunden ist. Du bist die Grundlage jedes Konzepts und jeder Erfahrung – und nicht das Konzept oder die Erfahrung selbst.

Die Quelle allen Glücks ist „Reines Bewusstsein“, das innere Wissen „Ich bin“.

Lass Dich dort nieder, sei einfach was du bist!

Freiheit ist, nichts zu brauchen, keine Konzepte, keinen Körper, keine Identität, Nichts!

Was ist, wenn du nichts mehr brauchst und einfach nur in dir selbst verweilst?

## Selbstergründung

Die Selbstergründung dient zur Aufdeckung der Selbst-Verleugnung.

Der Glaube, dass die Verstandestätigkeit Wirklichkeit ist, wird durch

Selbstergründung bloßgestellt und zunichte gemacht.

Die meisten Menschen tragen eine imaginäre Brille mit einer bestimmten Tönung ihrer eigenen Maßstäbe, Konditionierungen, Abwehrmechanismen und Wünsche. Aus dieser Sicht betrachten sie die Welt, sehen in Wahrheit nur ihre eigenen Projektionen und identifizieren sich als Ego über diese Brille.

Selbsterforschung nimmt Ihnen die Brille weg, um die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist die Erforschung des Unbekannten, dort wo der Verstand keine Macht hat.

Es gilt das zu entdecken, was bereits hier ist, ohne Denken, ohne Form. Selbsterforschung ist die Frage „Wer bin ich?“. Hältst du an dieser Frage fest, setzt du deine ganze Aufmerksamkeit darauf, bis du deinen Ursprung begegnest.

Diese Art der Selbsterforschung ist direkt und effizient. Es braucht allerdings tiefe Entschlossenheit und Mut.

# Wahrheit oder Trance

---

Viele Menschen, vorwiegend im Westen, haben den Wunsch, nach Hause zurück zu kommen, sind jedoch ungemein verstrickt in den gedanklichen und emotionalen Beziehungen, die ihnen den Anschein von Lebendigkeit vermitteln. So kann es heilsam sein, die zugrundeliegenden Mechanismen zu durchschauen und ihnen die Energie zu entziehen. Eine Methode dafür ist 4Q.

## 4Q

4Q ist eine effiziente Fragetechnik, um die wahre Natur des Menschen zu verwirklichen. Die wahre Natur ist allumfassendes Bewusstsein, frei von Konditionierungen und Dogmen. Die Suche nach Glück und die Sehnsucht nach Freiheit finden in der wahren Natur ihr Ende, denn die Essenz davon ist Glückseligkeit – Sat Chit Ananda (Sanskrit). Jeder Mensch ist im innersten Kern DAS. Alle spirituellen Traditionen dieser Welt führen zu diesem Punkt, zur Erkenntnis von sich selbst – Selbsterkenntnis!

Welchen Nutzen hat Selbsterkenntnis?

Solange der Mensch in der Täuschung des Egos lebt, ist er vom Begehren angetrieben, jemand sein und etwas besitzen zu wollen. Im kollektiven Begehren der Menschheit entstehen Getrenntheit, Gewinnsucht, Besitzgier bis hin zu den Kriegen. Wir sehen täglich die Auswirkungen im Fernsehen und lesen davon in den Zeitungen. Der Mensch hat seine wahre Natur und damit seinen inneren Frieden verloren und ihn gegen „Haben wollen“ eingetauscht, nicht wissend, dass damit Angst geschaffen wird. So lebt er heute in einem Zustand von einer inneren Dynamik der Wünsche und einem standhaften Widerstand gegen die Angst in sich selbst. Sie ist der eigentliche Motor, der das Ego antreibt. Die Aufrechterhaltung dieser Lebensweise und des Status Quo erfordern erheblich viel Energie der Betroffenen.

Selbsterkenntnis erlöst den Menschen von der Täuschung des Egos und innerer Friede hält wieder Einkehr im menschlichen Dasein. Innerer Friede ist eine Essenz der wahren Natur. Wollen wir uns weiterhin „bekriegen“, im Großen wie im Kleinen? Oder sind wir bereit, uns auf unser grundlegendes Sein zu besinnen?

# Wahrheit oder Trance

---

Es liegt an jedem Einzelnen, diesen Bewusstseinsprung mitzutragen. Es liegt an jedem Einzelnen, den Wahnsinn auf unserer Erde zu beenden. Was ist zu tun?

Finde heraus, was geschieht, wenn du still sitzt und nichts tust.

Finde heraus, wer du wirklich bist, jenseits aller gedanklichen Ideen und Konzepte.

Finde heraus, wer oder was Gott ist.

Um tiefer in die 4Q Methode eintauchen zu können, gibt es eine Buch von mir, das du bestellen kannst: 4Q – Vier Fragen in die Freiheit

[Hier bestellen!](#)

## Anhang

### **SatChitAnanda**

Die 3 Qualitäten des Selbst – Grundmelodien

Die erste Qualität ist SAT:

Wahrhaftigkeit, Gewahrsein, All-eins sein, Bewusstsein als Sein

Die zweite Qualität ist CHIT:

Leere, Friede, Stille, Bewusstsein als Intelligenz = Erkenntnis was ist = Urvertrauen

Die dritte Qualität ist ANANDA:

Seligkeit, Liebe, ohne Trennung

Durch Fehlidentifikationen treten Verzerrungen auf.

Fehlidentifikationen sind physischer, emotionaler und mentaler Natur.

= Brüche des Urvertrauens

# Wahrheit oder Trance

---

## **Verzerrung von SAT:**

Identifizierung mit dem physischen Körper.

Folge: begrenzt, getrennt sein -> Wut, Zorn

Reaktion: Gegenbewegung – drinnen und draußen, durchsetzen und behaupten

Bedürfnis nach Weite und Unendlichkeit

## **Verzerrung von CHIT:**

Identifizierung mit dem mentalen Körper.

Folge: viele Anforderungen der Welt -> Angst

Reaktion: in Sicherheit bringen, Rückzug, Zweifel, Bedürfnis nach Frieden

## **Verzerrung von ANANDA:**

Identifizierung mit dem emotionalen Körper.

Folge: Verlust von Seligkeit und Liebe, Mangel, Bedürftigkeit

Reaktion: liebenswert sein, Bereitwilligkeit zu täuschen

Bedürfnis nach Seligkeit (wenn ich angenommen werde, bin ich selig)

Die Verzerrungen entwickeln sich zu ÜBERLEBENSSTRATEGIEN!

Werden die verschiedenen Emotionen nicht ausgehalten, weil man glaubt, sie würden scheinbar die Existenz bedrohen, geschieht eine Identifikation mit dem Körper und den Folgeerscheinungen.

Es werden die drei Grundbewegungen eingesetzt, die eine Ich-Erscheinung entstehen lassen und ein Trancephänomen erschaffen.

## **Die drei Kräfte:**

Gegen etwas/ weg von etwas/ anziehend - hin zu etwas

# Wahrheit oder Trance

---

## Praktische Übungen

### ICH BIN – Konzepte (Stephen Wollinsky)

1. Es gibt nur eine Substanz, eine Wirklichkeit.
2. Alles Wissen stammt nicht aus der Wahrheit – lass es los.
3. Finde heraus, wer du bist, indem du erforscht, wer du nicht bist.
4. Wenn du etwas loslassen willst, musst du zuerst wissen, was es ist.
5. Der Erfahrende steckt in der Erfahrung selbst.
6. Alles, was du zu sein glaubst, bist du nicht.
7. Alles, was du über dich weißt, kannst du nicht sein.
8. Halte dich an das ICH BIN und lass alles andere los!

### ICH BIN - Meditation

- schließe deine Augen
- lass alle Vorstellungen und Absichten beiseite und frage dich: bist du deine Persönlichkeit oder ist die Persönlichkeit nur ein Teil von dir?
- Ist die Persönlichkeit immer da oder kommt und geht sie?
- Ohne alle Vorstellungen, was ist eine Persönlichkeit?
- Was geschieht, wenn du die Persönlichkeit loslässt?
- Erlebe die Grenzenlosigkeit des Seins – das „ICH BIN“

Sieht das „ICH BIN“ nach außen, entstehen Konzepte.

Sieht es nach innen, löst es sich in der Wahrheit auf.

### **ERFORSCHUNG der Konzepte:**

Das „ICH BIN“ sieht hinaus und definiert Geburt!

- Wie definiert das „ICH BIN“ Geburt?
- Wofür ist das Konzept Geburt nötig?
- Wo im Körper spürst du das Konzept, das an Geburt glaubt?

# Wahrheit oder Trance

---

- Wenn alles nur eine Vorstellung des „ICH BIN“ ist und nichts Realität hat, dann...?

Das „ICH BIN“ sieht hinaus und möchte etwas werden!

- Welche Idee hat das „ICH BIN“, was es werden soll?
- Wozu braucht das „ICH BIN“ diese Idee?
- Wenn diese Idee nur eine Projektion des „ICH BIN“ Konzepts ist, dann...?

Das „ICH BIN“ sieht nach außen und definiert Familie!

- Welche Sichtweise hat das „ICH BIN“ über Familie?
- Welchen Nutzen hat das „ICH BIN“ mit dieser Sichtweise?
- Wenn das alles nur der Vorstellung des „ICH BIN“ entspringt und nichts Realität hat, dann...?

Das „ICH BIN“ blickt nach außen und schafft ein Konzept von Partnerschaft!

- Welche Vorstellung hat das „ICH BIN“ vom Konzept der Partnerschaft?
- Weshalb hat das „ICH BIN“ diese Vorstellung entwickelt?
- Wenn dieses Konzept nur eine Vorstellung des „ICH BIN“ ist und es darüber hinaus keine Bedeutung hat, dann...?

Das „ICH BIN“ sieht hinaus und definiert ZEIT!

- Welche Vorstellung hat das „ICH BIN“ von Zeit?
- Wozu braucht das „ICH BIN“ die Vorstellung von Zeit?
- Welche Konsequenz zieht das „ICH BIN“ aus der Vorstellung von Zeit?
- Wenn Zeit nur eine Vorstellung des „ICH BIN“ ist, dann...?

Das „ICH BIN“ sieht hinaus und definiert Tod!

- Wie definiert das „ICH BIN“ den Tod?
- Welche Annahme hegt das „ICH BIN“ in Bezug auf dieses Konzept?
- Welche Konsequenz zieht das „ICH BIN“ aus dieser Vorstellung?

# Wahrheit oder Trance

---

- Wo im Körper sitzt das Konzept des „ICH BIN“, das an die Vorstellung von Tod glaubt?
- Wenn diese Vorstellung nur Teil des „ICH BIN“-Konzepts ist und es keine weitere Bedeutung hat, dann...?

„ICH BIN“ nach innen gerichtet: Gewahrsein der essentiellen Natur!

- Schließe deine Augen.
- Erlebe das „ICH BIN“.
- Versinke im „ICH BIN“ und spüre die Grenzenlosigkeit.
- Erlebe die Grenzenlosigkeit im Körper anderer.
- Sei dir bewusst, dass es nur eine Grenzenlosigkeit gibt, die allem innewohnt.
- Es existiert nur das EINE.

(Die Erforschung der Konzepte stammt von Stephen Wollinsky)