

Angst vor dem Tod

Dein Körper hat keine Angst vor dem Tod. Du als eine Person, als ein psychologisches Selbst, hast Angst vor dem Tod.

Das psychologische Selbst hat Angst vor dem Tod. Es hat Angst, den Tod in jeder Form anzuerkennen, die aufsteigt. Der körperliche Tod ist für die meisten Menschen nicht wirklich ein Problem. Der psychologische Tod des Selbst ist problematisch. Wir assoziieren uns mit unserem Körper, deshalb haben wir Angst vor dem physischen Tod. Aber spirituelle Freiheit hat direkt etwas mit dem psychologischen Tod zu tun. Vielleicht hast du diese Worte gehört: Stirb bevor du stirbst, so dass du wirklich leben kannst. Wir reden dabei von einem anderen Tod.

Was muss also sterben, damit du wirklich leben kannst, auf freie Weise, auf intensive Weise, frei von Angst, frei von Getrenntsein und Isolation, frei von innerer Unruhe?

Wenn wir wirklich aufmerksam sind, bekommen wir ein sehr klares Gefühl davon, wie das psychologische Selbst, das egoische Selbst, versucht zu überleben, auf offensichtliche und auch auf sehr verborgene Weisen; z.B. jedes Mal, wenn du eine Auseinandersetzung gewinnst, denn für das psychologische Selbst ist es Überleben.

Wenn du eine Auseinandersetzung verlierst, bist du besiegt worden. Auf eine Weise ist es für die meisten Menschen kein Tod, aber eine Art von tödlicher Verwundung. Wenn du dein Leben anschaut, siehst du, dass du oft über etwas streitest, das völlig unbedeutend ist. Wir streiten oft über kleine, bedeutungslose Dinge und erschaffen so schmerzhaft Situationen.

Und doch verschwindet das psychologische Selbst von Moment zu Moment, alles verschwindet, fällt von uns ab. Wir sind so konditioniert, unser Bewusstsein auf die neuen scheinenden Dinge auszurichten, die aufsteigen, in unserem Leben zum Ausdruck kommen. Ganz gleich was es ist, bedeutende oder unbedeutende Dinge.

Was wir nicht lernen, ist die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wegfällt. Es verschwindet genauso schnell, wie es erscheint. Alles, jedes Wort, verschwindet ganz schnell im Nichts. Sie sind wirklich vorbei, ausgelöscht, sobald sie unsere Augen oder Ohren erreichen. Ein Klang verschwindet sofort. Alles was du fühlst, genau jetzt, verschwindet wieder, auch Deine Gedanken steigen auf und verschwinden sofort wieder. Jedes Gefühl, das du hast, jeder Herzschlag, verschwindet. Jedes Ausatmen verschwindet in einem Einatmen, und umgekehrt. Das Wegfallen jeder Erfahrung nimmt seinen freien Lauf, wo immer du hinschaust, alles ist in einem Prozess des Verschwindens. Ja, es ist auch in einem Prozess des Erscheinens, der nächste Gedanke, das nächste Gefühl, das nächste, was wir sehen, hören. Wir sind auf das ausgerichtet, was neu aufsteigt.

Ein großer Komponist sprach darüber, was es bedeutet, ein Komponist zu sein, und er sagte: ein schlechter Komponist ist jemand, der völlig von den Noten besessen ist. Ein großer Komponist ist aber mehr an den Zwischenräumen zwischen den Noten interessiert, als an den Noten an sich. Die Noten betonen den Raum, die Stille. Der schlechte Komponist bemerkt die große Bedeutung der Erfahrung der Note nicht, die verschwindet. Er sprach darüber, wie seine Ohren auf den Raum zwischen den Noten fein eingestellt sind. Der Raum zwischen den Noten macht die Musik tatsächlich erst möglich.

Das psychologische Selbst greift ständig nach etwas, und versucht, Erfahrungen aufrecht zu erhalten. Hauptsächlich versucht es, sich selbst aufrecht zu erhalten, und weil das psychologische Selbst ein Prozess ist, keine Sache, so wie auch das Ego ein Prozess ist, hört dein Ego auf, zu funktionieren, wenn du nachts in tiefem Schlaf bist- dein Gehirn macht eine Pause, du brauchst eine Distanz von dir

selbst, oder zumindest von der Idee deines Selbst . Du brauchst 6- 8 Stunden Erholung von dir selbst, ansonsten wirst du etwas verrückt, wenn du 3-4 Nächte keine Distanz von dir selbst hattest, und wenn du überhaupt keine Pause mehr von dir selbst bekommst, wirst du irgendwann sterben.

Was ich das psychologische Selbst nenne, oder du kannst es auch das Ego nennen, wenn du es wirklich anschaut, ist es ein Prozess. Es ist ständig in dir in Bewegung. Es benötigt große Energiemengen, und viele automatische Reaktionen, die ohne deine Zustimmung geschehen, eine große Menge von Ideen und Bildern, die in deinen Gedanken passieren, ständige Ideen und Gedanken über dich selbst. Was ich glaube, was ich denke, meine Meinungen, sie sind einfach da als eine unbewusste Matrix. In tiefem Schlaf hält dieser Prozess an. Es kann anhalten, weil es ein Prozess ist, kein Ding. Niemand hat jemand ein Ding gefunden, das Ego genannt wird. Dieses ist Ego, egoisches Denken, Greifen nach etwas

Aber es ist immer ein Verb, also ist es nichts als ein Prozess. Und ein Prozess ist ein Weg, zu sagen: es ist etwas, das keine wirkliche Existenz hat, aber auch ein Prozess muss weitergehen, um zu existieren. So wie der Wind weiter wehen muss, oder es gibt keinen Wind mehr.

Also ist es ein Prozess, das Zusammentreffen vieler Einflüsse, und da die meisten Menschen diesen Prozess für den völligen Ausdruck ihrer selbst halten, ist es natürlich für sie von höchster Wichtigkeit, dass es weiterbesteht. Nicht nur auf offensichtliche Weisen, wie dieser Prozess kontrolliert, seine Meinungen aufzwingt, sondern auch auf subtilere Weise: manipulieren, oder das Opfer spielen, selbst eine negative Rolle kann den Prozess weitergehen lassen. Denn alles, woran das Ego interessiert ist, ist Überleben, weiterzumachen, und wenn eine negative Rolle ihm hilft, weiterzumachen, dann wird das Ego eine negative Rolle spielen.

Und es muss in Bewegung bleiben, um weiter zu gehen. Und es muss deine Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, und weiter zu gehen. Ohne deine Aufmerksamkeit kann es nicht sehr gut weiter gehen. So geht dieses psychologische Selbst, dieser Prozess, dass keine essentielle Wirklichkeit besitzt, weiter, durch endloses Verlangen zu existieren, zu sein, zu überleben.

2

Das ist das ganze Spiel. Es wird fast alles tun, um zu überleben. Einige Egos überleben emotional, bei einigen ist das Bemühen zu überleben vor allem intellektuell, mit Logik oder großen Ideen, es gibt viele Wege, sowohl rationale als auch irrationale, auf denen das eingebildete Selbst versucht, weiter zu existieren. Es versucht, seinen eigenen Tod zu vermeiden, sein eigenes Wegfallen.

Worauf ich hinweisen möchte : es fällt schon die ganze Zeit weg. Da es ein Prozess ist, müssen alle Prozesse wegfallen, sie verschwinden und kommen ins Dasein. Es ist wie ein Kreislauf, in Bewegung, verschwinden und ins Dasein kommen, ein Gedanke geht durch deinen Kopf, er verschwindet, aber ein anderer selbstbezogener Gedanke steigt dahinter auf. Es benötigt den Lebenskreislauf, um weiter zu sein, um das Zentrum des eigenen Bezugs zu besetzen, der eigenen Aufmerksamkeit. Aber wenn wir wirklich anfangen, es anzusehen, wirst du bemerken, dass es die ganze Zeit verschwindet. Wenn du es wirklich beobachtest, wirst du sehen, dass es immer Anstrengung braucht, um zu überleben.

Du wirst sehen: du willst alle diese Streitgespräche gewinnen, das Ego wird seine Ansicht haben wollen, du kannst für dich selbst all die Wege beschreiben, wie du überleben willst. Der eine möchte immer recht haben, andere sind das Gegenteil, sie versuchen immer, das schwarze Schaf zu sein, und halten daran fest. Das einzige, was das psychologische Selbst nicht will, ist sein eigener Tod. Es will Glücklichkeit und Freiheit und Frieden, so lange es sie bekommt, aber die Wahrheit ist: es kann es nicht bekommen. Es kann nur relativen Frieden, relative Freiheit und Glück bekommen, das ist ok,

schön. Du hast es bereits, wann immer dein psychologisches Selbst zufrieden ist. Wenn es eine Art von leichtem Sieg erlangt hat. Aber dies ist es, wie es so weitermacht. Und ich sage nicht, dass es keine Situation gibt, die es erfordert, das du dich für etwas einsetzt, oder in wirkliche Handlung zu gehen. Jeder weiss, dass es Zeiten gibt, in denen es notwendig ist, dich auf eine weise Art durchzusetzen.

Ich spreche über etwas viel subtileres, und wenn du die Subtilität durchschaust, durchschneidet es viel von der Komplexität, denn die Komplexität sind all die verschiedenen Wege, wie das ich als getrennte Einheit zu überleben versucht. Jeder hat seine eigenen Theorien über das Ego, Gedankenschulen, es wird sehr komplex. Unterhalb all der Komplexität ist ein einfach funktionierendes Prinzip: Dein Ego will unter allen Umständen überleben, selbst auf die Kosten, dass du ein völlig unglückliches Wesen bist. Was das Ego angeht, ist ein elendes Ego besser als kein Ego. Ein elender Selbst-Prozess ist besser als kein Selbst-Prozess.

Das ist es, was in den Gedanken der Menschen vor sich geht, und ihre Körper und ihre psychologischen Selbst elementar beeinflusst. Es sucht Glücklichein, aber grundsätzlich sucht es nach mehr als Glücklichein: Es will überleben- Und du siehst es überall: wenn es eine Wahl hat, wird es danach suchen, weiter zu existieren und unglücklich zu sein, anstatt nicht weiter zu existieren und frei zu sein. Es geschieht die ganze Zeit, Moment für Moment, Tag für Tag.

Wenn also dieser Lehrer sagte: Erwachen ist wie eine Kostümprobe für den Tod, ist das eine sehr tiefe Angelegenheit. Denn Teil eines wirklichen Erwachens enthält immer eine Art von Tod, es wird normalerweise „Identifikation mit Getrenntsein“ genannt. Dein Ego liebt das, denn dann hat es einen Prozess, wenn es versucht, sich von sich selbst zu desidentifizieren.

Was könnte das denn bedeuten: ich versuche, von mir selbst desidentifiziert zu sein?

Das Ego liebt es: ich möchte desidentifiziert sein. Denn dann hat es wieder einen Prozess. Die Sprache, die wir benutzen, bringt absolutes Versagen mit sich. Du kannst dich nicht von dir selbst desidentifizieren, so funktioniert es nicht. Was es jedoch wirklich bedeutet, es mag permanent sein, es mag momentan sein, wer weiss, aber es bedeutet sicherlich einen momentanen Tod dieses Prozesses, und ein Prozess kann wie ein Blitz enden, eben weil es ein Prozess ist. Und alles mögliche kann auf seinem Weg geschehen, es kommt mittendrin, und beendet es. Es mag für eine Sekunde zu Ende gehen, oder einen Tag, eine Woche, einen Monat, ein Jahr, für immer. Und weil es ein Prozess ist, kann es plötzlich zu Ende gehen. Und jedes authentische Erwachen hat ein Element davon, dass der Prozess zu Ende geht.

Und wenn es endet, ist das, was enthüllt wird, so machtvoll, so dynamisch, dass du, selbst wenn es nach einer Sekunde zu Ende wäre, niemals wieder genau der gleiche wärest, der du vor dieser Sekunde warst.

Denn du wirst es in deiner eigenen Erfahrung kennen, niemand muss dich davon überzeugen, oder könnte dir sagen, was geschieht, wenn dieser Prozess anhält. Du weisst es, du warst da, es ist passiert, und du kannst niemals so tun, als ob es nicht passiert wäre. Selbst wenn du an einer Stelle sehr konfus wirst, selbst wenn du denkst, dass du den Kontakt mit dem verloren hast, was dir in jener Sekunde gezeigt wurde, trotzdem wird dein Leben niemals wieder das gleiche sein. Tatsächlich kommen viele Menschen, die sich in etwas involvieren, was ich eine tiefere Form von Spiritualität nenne, dahin, weil an einer Stelle ihr psychologisches Selbst zu Ende ging. Vielleicht war es für einen kurzen Moment, es hat sich vielleicht nicht wie eine großartige Erfahrung angefühlt, aber irgendwie ging es zu Ende, und wenn es zu Ende geht, bist du nicht mehr.

Wenn es für eine Sekunde zu Ende geht, wirst du mit oder gegen deinen Willen dich zu dem hingezogen fühlen, was passiert, wenn dieser Prozess zu Ende geht, für den Rest deines Lebens. Du kannst nein zu jeder spirituellen Lehre sagen, die du jemals gehört hast, davor weglaufen, und es wird nichts ausmachen, weil du es auf irgendeine andere Weise suchen wirst.

Du wirst suchen, du wirst es nicht schaffen, nicht zu suchen, und selbst wenn du es nicht suchst, wird dein Nicht-Suchen eine Form des Suchens sein. Es ist also sehr machtvoll, und es muss noch nicht einmal als ein erschütterndes Ereignis erfahren werden, es sind eher diese winzigen Momente, in denen deine Welt erschüttert wird, oder manchmal auch zerbricht, die das Interesse der Menschen an einer tieferen Form der Spiritualität entfachen. Und wenn diese Momente des Erkennens länger anhalten, dann hast du eine tiefere und tiefere Überzeugung dessen, was auf der anderen Seite dieses psychologischen Prozesses liegt.

Aber selbst wenn nur für einen Moment die Idee, das Gefühl des Ich verschwunden ist, setzt es etwas neues für dich in Gang. Es gibt einen Grund dafür, dass die Leute, wenn sie tiefere spirituelle Arbeit machen, an einem Punkt auf dem Weg große Angst erfahren, vielleicht 80 % oder noch mehr. Hauptsächlich erfahren diese Menschen diese Angst, wenn dieser Schleier, den das psychologische Selbst erschafft, sehr dünn wird, sie kommen der Erfahrung sehr nahe, einen Riss in der Beschaffenheit des psychologischen Selbst zu erkennen, und etwas in Ihnen, ob sie es verstehen oder nicht, versteht intuitiv, was passieren wird, und das psychologische Selbst bekommt große Angst.

Es ist so, als ob etwas schreckliches nahe bevorsteht, die irrationalen Ängste steigen auf, irrationale Dinge wie Ärger steigen auf, wenn Angst nicht funktioniert, dann wird Ärger das ganze vollbringen. Es ist sehr oft so, seltsamerweise, dass Menschen, wenn sie etwas Bedeutendem sehr nahe kommen, dass sie mehr Angst spüren, Zweifel, oder irgendeine Erfahrung machen, die es so erscheinen lässt, als ob sie weit von der Wahrheit entfernt sind.

„Wie kann ich ihr nahe kommen? Ich habe Angst, ich bin völlig verwirrt, oder: ich bin völlig verzweifelt, meine 30, 40, 50 Jahre meines spirituellen Weges haben zu nichts geführt, und ich muss dem ins Gesicht sehen, und alles um mich herum zerbricht, ich kann noch nicht einmal glauben, dass es mir helfen wird, wenn ich etwas Spirituelles tue. Hat das schon jemand von uns erfahren?“

“Ich werde diese Art von Arbeit niemals wieder tun, ich stecke fest“, du wirst völlig desillusioniert, dass du nirgendwo mehr hinlaufen kannst, in diesem Moment fühlst du dich, als ob du so weit von der Wirklichkeit entfernt bist, wie es nur möglich ist, wie auf der anderen Seite des Universums. Aber oft, wenn du wirklich desillusioniert bist, verzweifelt, bist du aussergewöhnlich nahe.

Wir glauben, wenn ich mich richtig gut fühle, bin ich dem, was wahr ist, sehr nahe, oder ich erfahre die Wahrheit. Als ob das ein Kriterium wäre. Wenn sich alle Möglichkeiten verschliessen, kommen wir vielleicht irgendwo hin.

Missverstehe mich nicht, es geschieht nicht nur durch solche Erfahrungen, dass wir uns öffnen. Oft ist es so, aber manchmal öffnet sich etwas, wenn du einfach spazieren gehst, im Garten gräbst, was auch immer...ich möchte nicht ausdrücken, dass irgendetwas als Auslöser für eine Bewusstseinsveränderung notwendig ist. Aber selbst wenn du ein Erwachsenerlebens hast, sucht dieses psychologische Selbst danach, weiter zu existieren, und die Möglichkeit besteht, dass das psychologische Selbst an einer Stelle versucht, sogar das Erwachen als einen Weg zu nutzen, um weiter zu gehen. Es ist unschuldig, es geschieht alles mit einem automatischen Piloten.