

Die Kraft darin, Überzeugungen in Frage zu stellen

Überzeugung ist der Feind der Spiritualität - sie steht ihr im Weg. Die offene Infragestellung ist eine große Hilfe für die Spiritualität. Wir erforschen die Kraft des Infragestellens unserer Überzeugungen, um unsere tiefsten unbewussten Annahmen über unser Leben aufzulösen und uns der offenen Untersuchung zu widmen.

Das einzige, was es wert ist, es zu lernen, ist, zu verlernen. Der Weg, das zu tun, ist alles in Frage zu stellen, von dem du glaubst, es zu wissen.

Im Herzen gefühlte Erforschung von Kernüberzeugungen

Unsere grundlegenden, einschränkenden Überzeugungen in Frage zu stellen, ist eines der wichtigsten Dinge, die wir tun können, um uns von unseren Konditionierungen zu befreien. Diese Überzeugungen über unser Selbst, die sich in der Regel um das Thema des innewohnenden Mangels, der Fehlerhaftigkeit oder des Getrenntseins gruppieren, sind Teile des Klebstoffs, der die Illusion, ein getrenntes Selbst zu sein, intakt hält. Manchmal erodieren diese zwingenden Überzeugungen einfach von selbst, wie die Seiten eines Buches, die in der Sonne liegen. Es gibt jedoch einen kraftvollen, zusätzlichen Ansatz: Wir können diese Überzeugungen mit der laserartigen Klarheit einer von Herzen kommenden meditativen Untersuchung durchschauen.

Kürzlich traf ich Andre, einen jungen Mann, der seinen Weg mit mir geht. Sein unten stehender Bericht veranschaulicht, wie mächtig unsere Kernüberzeugungen sein können und was geschehen kann, wenn wir sie zielgerichtet in Frage stellen.

1

Andre: Solange ich mich erinnern kann, gab es immer einen bedeutenden Teil von mir, der beweisen musste, dass ich liebenswert bin. Das war es, was mich dazu trieb, in den Augen anderer Menschen in jeder erdenklichen Weise ein besserer und anderer Mensch zu sein. Die grundlegende Frage war: Bin ich liebenswert oder nicht?

Veetman lud mich ein, mich einfach eine Weile mit diesem Gefühl hinzusetzen und dann die Frage zu stellen: Was ist mein tiefstes Wissen darüber? Zuerst suchte ich nach einer Antwort - dass ich liebenswert bin, des Lobes und der Bewunderung aller würdig. Ich brauchte einige Augenblicke, um dies loszulassen und die Frage unschuldig zu stellen, ohne ein Ergebnis zu erwarten.

Als ich das tat, begann ich eine Erfahrung zu machen, die ich nur als eine riesige Leere beschreiben kann, größer als alles, was ich je erlebt hatte, als ob alles, was ich getan hatte, um mich und mein Leben zu kontrollieren, durchschaut worden wäre. Es war ein Durchschauen all der Wege, von denen ich dachte, dass ich mich glücklich machen könnte, all der Anstrengungen, mich zu verbessern und jemand anderes zu werden. Es fühlte sich an, als seien sowohl Selbstliebe als auch Selbsthass irrelevant. Was auch immer mein wahres Wesen war, es existierte getrennt von dieser Dimension des Denkens. Ich begann zu fühlen, dass ich überhaupt kein "Selbst" war.

Ich kann nicht sagen, dass die Erfahrung angenehm war; sie war beängstigend. Veetman ermutigte mich, mich mit dem Widerstand auseinanderzusetzen. Es herrschte Angst in mir, dass ich mein Leben nicht unter Kontrolle bringen könnte und dass ich am Ende ganz allein sein würde. Als wir mit diesen Gedanken saßen und die Wahrheit dieser Gedanken

Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben Kern- Überzeugungen in Frage stellen

untersuchten, wurde mir schnell klar, dass diese Art, mich selbst zu kontrollieren, einfach nicht funktioniert.

Wie könnte ich mich überhaupt ändern? Wie würde es wirklich helfen? Und wie könnte ich überhaupt wissen, was ich ändern müsste, um glücklicher zu werden?

Veetman wies auf einen Lebensstrom hin, der im gegenwärtigen Moment zu spüren ist. Ich spürte dann, dass es in dieser riesigen Leere tatsächlich etwas gab, auf das man sich verlassen, dem man folgen, dem man vertrauen konnte. Wir begannen, über all das zu lachen. Sogar auf der Ebene des Denkens kann der Verstand manchmal so albern erscheinen. Statt eines dramatischen Endes des Leidens oder Erwachens war dies ein weiterer Schritt im Prozess, meine wahre Natur zu erkennen, mir selbst zu vertrauen."

Es gibt hier eine Reihe von Schritten, die es interessant machen, sie zu untersuchen, die für unser Thema der Aufdeckung des tiefen Herzens relevant sind. Erstens war Andre in der Lage, eine Kernüberzeugung zu erkennen, die ihn sein ganzes Leben lang geplagt hatte. Obwohl er von liebenden Eltern aufgezogen wurde, dachte oder fühlte er sich nicht liebenswert genug, und er fühlte sich gezwungen, diesen offensichtlichen Mangel auszugleichen. Infolgedessen konnte er niemals so ruhen, wie er war. Andre versuchte immer, ein anderes und besseres Selbst zu sein. Dies ist das Selbstverbesserungsprojekt, gegen das nur wenige von uns immun sind.

Fast jeder kämpft oder kämpfte mit einem unterschwelligen Gefühl des Mangels, in irgendeiner Weise nicht genug zu sein. Diese Überzeugung kann verschiedene Formen annehmen. Anstatt zu denken, dass wir nicht liebenswert genug sind, haben wir vielleicht das Gefühl, dass wir nicht würdig genug sind. Hast du das jemals insgeheim geglaubt?

2

Wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, fühlen wir fast immer, dass wir nicht genug sind. (Du kannst die Lücke ausfüllen).

Der Versuch, die Lücke auszufüllen, ist auch eine interessante Metapher dafür, wie wir versuchen, das nagende Gefühl mangelnder Leere zu kompensieren, das uns innewohnt, wenn wir uns selbst für ein getrenntes Selbst halten. Unser Leben ist unbewusst darauf ausgerichtet, diese Lücke auszufüllen. Wir sehen diese Tendenz groß geschrieben mit Narzissmus - Egozentrik auf Steroiden. Der Narzisst sehnt sich unaufhörlich nach Aufmerksamkeit und Bewunderung, weil diese Lücke niemals gefüllt werden kann. Anstatt zu versuchen, ein bodenloses Loch mit irgendeiner Form von Schmeichelei zu füllen, können wir dieses Kerngefühl des Mangels direkt erforschen. Die wahre Auflösung geschieht, wenn unsere unschuldige, neugierige und liebevolle Aufmerksamkeit zum Kern des scheinbaren Mangels geht.

Als Andre diese Überzeugung erkennen und die Auswirkungen in seinem Körper spüren konnte - eine Kontraktion in der Herzgegend - bat ich ihn, seine Aufmerksamkeit auf sein Herz zu richten und sich unschuldig zu fragen: Was ist mein tiefstes Wissen über diesen Glauben? Obwohl ich ihn ermutigte, für eine Antwort nicht in seinen Verstand zu gehen, tat er dies für eine Weile, was völlig normal ist.

Wenn wir eine Frage haben, gehen wir fast immer in den Kopf, um eine Antwort zu erhalten. Dafür ist der Verstand schließlich da - um Muster zu erkennen, sich Möglichkeiten vorzustellen und Probleme zu lösen, um zu überleben.

Wenn du deine Überlegungen einige Minuten lang genau beobachtest, wirst du all diese Tendenzen am Werk sehen. Die Angst über unser Überleben lauert immer im Schatten eines ungelösten Problems. Du kannst diese Angst aufdecken, indem du dich selbst fragst: "Was würde passieren, wenn

Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben

Kern- Überzeugungen in Frage stellen

ich mich nicht um dieses Problem kümmern?", gefolgt von: "Und was würde dann passieren?", mehrere Male.

Die Angst vor einer Behinderung oder irgendeiner Form der physischen oder psychischen Vernichtung schlummert im Überlebenskeller der Psyche, bereit, durch die kleinstmögliche Bedrohung ausgelöst zu werden. Wir sind fest verdrahtet für Hyperwachsamkeit - das, was einige Neuropsychologen "die Tendenz zur Negativität" nennen. Aus diesem Grund ist katastrophales Denken - die Tendenz, sich das schlimmstmögliche Ergebnis vorzustellen - so weit verbreitet. Wir alle haben etwas Chicken Little (der Himmel stürzt ein!) in uns, obwohl es nicht so wenig erscheint, wenn es ausgelöst wird.

ein kurzes Video dazu: <https://www.youtube.com/watch?v=W6GBJqSeE4>

Ein klarer Geist arbeitet wunderbar, wenn er sich auf die Lösung gewöhnlicher Probleme konzentriert. Wenn zum Beispiel mein Auto nicht anspringt, versuche ich, die Ursache herauszufinden, damit es repariert werden kann. Leere Batterie? Starthilfekabel, oder lasse ich es vielleicht zu meinem Mechaniker schleppen?

Bin ich hungrig? Wenn ja, denke ich darüber nach, wo ich meine nächste Mahlzeit finden kann. Die To-Do-Liste des Verstandes ist praktisch endlos.

Wir können unsere psychischen Wunden anerkennen, ohne sie als wesentliche Fehler zu betrachten.

Der strategische Verstand ist ein nützliches Instrument, ein wahres Wunderwerk, das aus Milliarden von Jahren der Evolution entstanden ist. Er ist in der Lage, einige der tiefsten Geheimnisse der Natur zu entdecken - dunkle Materie, Quantenverschränkung, und wie die Schwerkraft das Zeit-Raum-Kontinuum krümmt.

Trotz seiner bemerkenswerten Fähigkeiten ist es jedoch stark eingeschränkt, wenn es darum geht, unsere direkte subjektive Erfahrung eingehend zu untersuchen. Ein rein analytischer, problemlösender Modus lenkt von der Selbstbefragung ab. Wie mein Lehrer Adyashanti spielerisch anmerkt: "Wir würden keinen Hammer nach dem Sinn des Lebens fragen".

Wie die meisten von uns schaute Andre zuerst auf den problemlösenden Verstand, um sich zu versichern, dass er liebenswert ist. Wir alle suchen nach beruhigenden Stimmen, inneren und äußeren, die uns sagen, dass unsere schlimmsten Zweifel und Ängste nicht wahr sind. Diese Ebene von psychologischer Beruhigung ist jedoch nur von begrenztem Wert, wie du wahrscheinlich in deiner eigenen Erfahrung bemerkt hast.

Analytisches Verstehen und affirmative Selbstgespräche lösen nur selten zentrale einschränkende Überzeugungen und die damit verbundenen Gefühle und Empfindungen auf.

Der Grund dafür ist, dass einschränkende Kern-Überzeugungen fast immer auf einer Kombination aus frühkindlicher Konditionierung und dem existentiellen Gefühl, ein getrenntes Selbst zu sein, beruhen. Obwohl Andre als Kind liebevoll behandelt wurde, war er nicht davon überzeugt, dass er liebenswert ist. Dies ist ein existenzieller Zustand, der von Menschen überall geteilt wird: Wir fühlen unweigerlich einen Mangel oder Fehler, wenn wir den Kontakt zu unserer Ganzheit verlieren, aber wenn wir ihn bewusst wiederentdecken, löst sich dieses Gefühl des innewohnenden Mangels oder Fehlers auf. Wenn wir wieder mit unserer Ganzheit in Kontakt kommen, können wir unsere psychischen Wunden (die, genauer gesagt, eingefrorene und unterentwickelte Orte in unserer Psyche sind) anerkennen, ohne sie als essentielle Fehler zu betrachten.

Du bist nicht der, für den du dich hältst

Da einschränkende Kern- Überzeugungen sowohl irrational als auch existentiell sind, ist es viel effektiver, auf eine intuitive Form des Wissens - Herzensweisheit - zuzugreifen, wenn man sie in Frage stellt. Ich habe jahrelang damit experimentiert, wie dieses innere Wissen am besten hervorgerufen werden kann, indem ich verschiedene Untersuchungsmethoden wie Byron Katies `The Work` und die `Sedona-Methode` studiert habe. Diese Ansätze können wunderbar funktionieren, aber ich habe festgestellt, dass die direkteste Annäherung ist, die Aufmerksamkeit in den Herzbereich einzuladen und dann unschuldig zu fragen: Was ist mein tiefstes Wissen über diese Überzeugung? Als Alternative können wir uns auch fragen: Was ist die Wahrheit? Es ist ein täuschend einfacher und offener Prozess. Etwas in uns (unsere wahre Natur - die nicht wirklich eine Sache ist) weiß, was wahr ist.

Als Andre erkannte, dass eine mentale Bestätigung seiner Liebenswürdigkeit nicht ausreichen würde, hörte er auf, in seinem Kopf nach einer Antwort zu suchen. Es gab nun Raum für eine wirklich frische und unschuldige Untersuchung. Als Antwort darauf kam etwas völlig Unerwartetes auf - die Erfahrung einer gewaltigen Leere, die weit größer war, als alles, wie er sich je zuvor gefühlt hatte. Andre durchschaute spontan alle Strategien seines Verstandes, eine bessere Version von sich selbst zu schaffen, und eine zentrale Einsicht brach aus ihm hervor.

Es fühlte sich an, als seien sowohl Selbstliebe als auch Selbsthass irrelevant. Was auch immer meine wahre Natur war, sie existierte abgesehen von dieser Dimension des Denkens. Ich begann zu fühlen, dass ich überhaupt kein "Selbst" war, sondern etwas Größeres und Lebendigeres.

Ich lade dich ein, dich einen Moment mit dieser erstaunlichen Offenbarung zu sitzen.

Wer du wirklich bist - dein wahres Wesen - ist jenseits von Liebe oder Hass, Bestätigung oder Verneinung. Sie existiert jenseits jeder Dimension des Denkens. Du bist nicht der, für den du dich hältst.

Für Andre begann sich das gewöhnliche Selbstgefühl aufzulösen, ohne durch ein anderes oder "höheres Selbst" ersetzt zu werden, und er erkannte, dass er überhaupt kein Selbst war. Dies ist eine gängige Beschreibung dessen, wie es sich anfühlt, von keinem Bild oder keiner Geschichte definiert zu sein. Für Andre war es eine zunächst unangenehme und beängstigende Erkenntnis.

Das ist völlig verständlich. Es war beängstigend, weil er deutlich sah, dass er nicht in Kontrolle war. Das ist beängstigend für den Verstand - seine ganze Aufgabe besteht darin, die Kontrolle zu haben (oder sich zumindest vorzustellen, dass er sie hat).

Andres Ur-Angst bestand darin, dass er nicht in der Lage war, zu kontrollieren, ob andere ihn lieben würden, und wenn er das nicht tun könnte, würde das bedeuten, dass er völlig allein enden würde. Fast jeder von uns trägt diese Urangst vor dem Verlassenwerden in sich. Der moderne Mensch ist seit mehreren hunderttausend Jahren - meist in kleinen Gruppen von Jägern und Sammlern - unterwegs. Infolgedessen ist unsere Psychologie und Moral grundsätzlich stammesorientiert. Bis vor relativ kurzer Zeit bedeutete das Alleinsein für einen Menschen, aus dem Stamm verstoßen zu werden, was den fast sicheren Tod zur Folge hatte.

Andres Untersuchungsprozess ging jedoch weiter: Könnte er sich selbst ändern? Würde eine solche Veränderung Sicherheit bringen? Woher würde er überhaupt wissen, was er ändern sollte? Der Boden seines Selbstkonstruktions- und Selbstverbesserungsprojekts fiel völlig weg, als er dessen Sinnlosigkeit erkannte: Wie würde er in der Lage sein, sein Leben zu steuern, wenn es kein Selbst gäbe? Die einfache Antwort lautet: ganz schön! Ja, Andres Verstand hatte keine Ahnung, wie dies geschehen konnte. Natürlich hatte er Angst.

Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben Kern- Überzeugungen in Frage stellen

An dieser Stelle wies ich auf einen zugrunde liegenden Lebensstrom hin, der in dieser scheinbaren Leere der Selbstdefinition existiert: Es handelt sich nicht um eine abstrakte Idee, sondern um ein fühlbares Gefühl von etwas im Kern unseres Wesens, das still und leise das Geschehen bestimmt. Andre war in der Lage, es sofort zu spüren. Als er das tat, fiel seine Angst weg.

Wenn wir lernen, in das Innere unseres Körpers einzugehen und ihn zu bewohnen, können wir einen subtilen Strom der Lebendigkeit spüren, der vertikal durch den Kern verläuft. Es fühlt sich an wie eine klare, leuchtende Energielinie, die in der Nähe der Wirbelsäule nach oben verläuft. Sie scheint wie eine reine Quelle vom Boden aufzusteigen und fühlt sich an, als ob sie hoch über unserem Kopf ausstrahlt. Wenn du dir vorstellst, dass dein Körper an einer feinen Linie, die sich oben am Kopf befindet, in der Luft hängt, bekommst du vielleicht ein Gefühl dafür.

Ich nenne es den Strom des Lebens, weil er eine essentielle Lebendigkeit und Intelligenz enthält. Die tibetischen Buddhisten bezeichnen ihn als den zentralen Kanal, und die hinduistischen Yogis nennen ihn den Sushumna. Es mag esoterisch klingen, aber der Lebensstrom existiert in jedem von uns wie der feine Glühfaden einer Glühbirne. Je weniger Filter wir haben- einschränkende Überzeugungen, emotionale Reaktionen und somatische Kontraktionen, desto leichter ist es, dieses Leuchten zu spüren, das den Kern belebt.

**Im nächsten Teil des Kurses erforschen wir diese Frage:
Was ist eine begrenzende Kern-Überzeugung, und wie erkenne ich sie?**