Erwacht!

Handbuch zum Erwachen

Kim Katami

Erwacht!

Handbuch zum Erwachen

Copyright by Kim Katami
Übersetzung von Ugi Müller

Veröffentlichung der 1. Auflage: 06.12.2019

Web: www.pemakobuddhism.com

Pemako Buddhismus ist eine yogische Gruppe von Laien, die nicht-religiöse, pragmatische und moderne Formen des Vajrayana-Buddhismus praktizieren. Pemako lehrt mühelose und natürliche Nonmeditation und Transformation innerer Hindernisse durch Sutra- und Tantramethoden. auf der Basis von Ethik und gesundem Menschenverstand.

Unsere Praxis ist nicht religiös, denn wir akzeptieren nur Ansichten, dir wir aus erster Hand durch yogische Praxis erfahren haben. Unser Ansatz ist pragmatisch, denn wir sprechen offen über unsere Erfahrungen und Erkenntnisse, ohne Geheimnis und Tabus. Viele in unserer Gemeinschaft haben vor Pemako viel Zeit mit anderen Methoden verbracht. Unser Ansatz ist besonders geeignet für Laien mit Familie, Beruf und anderen Aufgaben.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	**3**
2. Vorwort	**4**
3. Was ist das Erwachen?	**8**
4. Wie man erwacht	**13**
5. Fall 1: Dialog mit Timothy	**18**
6. Fall 2: Dialog mit Dan	**46**
7. Fall 3: Dialog mit Mark	**71**
8. Fingerzeige zum Erwachen	**81**

1. Einleitung

Anpreisungen

„Es wäre toll, wenn plötzlich jemand auftauchen würde, der eine Methode gefunden hat, die es den Menschen ermöglicht zu erwachen. Selbst der Buddha hat das nicht geschafft."

„Es erfüllt mich mit großer Freude, dass Kim es so vielen Praktizierenden möglich macht, auf eine solch zugängliche Art und Weise aufzuwachen. Möge das Dharma erblühen zum Wohle aller Lebewesen!"

~ Jetsunma Tenzin Palmo

„Soweit ich heute weiß, ist die 2-Schritte Formel so alt und zeitlos wie die Lehren des Buddhas. Die Schritte verbinden auf einfache und erfahrungsbasierte Weise Shamata und Vipashyana, um eine zeitlose Tatsache offenzulegen: dass es nie ein echtes Ego gab: Ich, mich oder mir. Diese Einsicht Erwachen zu nennen passt ausgezeichnet. Anhand dessen, was ich von Chokyi Nyima Rinpoche gelernt habe, nennt er es Dakme Topkey Sherab: die Einsicht des Sehens der Egolosigkeit, im Hinblick auf die personale Identität. Auf diese Weise korrespondiert es dem Erwachen eines Hinayana Praktizierenden."

~ Erik Pema Kunsang

Vorwort

Es war ein wunderschöner Wintermorgen, als ich zusammen mit einem Freund am Holz hacken war. Diese Aufgabe bekamen wir als unsere tägliche Arbeit im japanischen Zenkloster, in dem wir zu dieser Zeit studierten. Als wir das Holz hackten und es stapelten, besprachen wir Angelegenheiten unseres täglichen Lebens im Tempel.

Ich kann mich noch gut an den Moment erinnern, als wir auf die Praxis zu sprechen kamen. Mein Freund, der schon einige Jahre länger dabei war, erzählte mir, dass er kürzlich ein *Koan* bestanden hatte und dass ihm der Meister des Klosters, ein äußerst renommierter Zenmeister, nun sein zweites *Koan* aufgetragen hat. Koans sind spezielle Zen Rätsel, die nicht durch logisches Denken erklärt oder gelöst werden können. Des Weiteren zeigt das Bestehen eines Koans an, dass der Praktizierende *Kensho* erfahren hat, die Einsicht oder das Erwachen in das Wahre Selbst. Als mir mein Freund dies mit aller Ruhe und Gewissheit erzählte, hatte ich große Schwierigkeiten, es zu glauben. Es war ein richtiger Schock für mich, und ich selbst hatte noch kein Kensho erfahren. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich sowohl altertümliche wie auch neuzeitliche Geschichten von Menschen gelesen, die erwacht waren, aber persönlich hatte ich noch nie jemanden getroffen, der das Erwachen erreicht hatte. Natürlich ging ich wie wohl die meisten von uns tun davon aus, dass unser Meister erwacht war und noch viel mehr, doch er war ein japanischer Zen-Superman, der seit seiner Kindheit in einem Tempel erzogen wurde. In diesem Sinne war er keineswegs der „Normalfall".

So war ich also regelrecht geschockt, als mir mein Freund dies erzählte. Während er mir davon berichtete, schaute ich scharf in

seine Augen und wog seine Worte sorgfältig ab. Konnte er wirklich erwacht sein? Sah er irgendwie anders aus? Vielleicht nahm ich tatsächlich ein paar Unterschiede wahr. Es war deshalb so schwer für mich zu glauben, dass er erwacht war, weil er ein ganz normaler Typ aus Amerika war, der einfach seit ein paar Jahren im Kloster verweilte. In keinerlei Hinsicht schien er mir ein Superman zu sein, tatsächlich eher im Gegenteil, und doch hatte er es irgendwie geschafft aufzuwachen. Ich konnte es nicht glauben!

Seit meinem ersten Tag, als ich mit meiner eigenen Praxis begonnen hatte, wollte ich das, aber aus irgendeinem Grund war das Erwachen ausgeblieben. Ich sass jeden Tag 8 Stunden und mehr in Meditation, aber nichts geschah. Es war sehr frustrierend für mich. Zu dieser Zeit wusste ich nicht einmal genau, was Erwachen wirklich war, aber intuitiv war ich davon überzeugt, dass es sich dabei um etwas Entscheidendes handelt. Ich wollte meiner existentiellen Verwirrung endlich ein Ende machen, und arbeitete sehr hart dafür, akribisch genau allen Anleitungen folgend, Tag und Nacht.

Zehn Jahre später, im Jahr 2014, hatte ich dem Zen Buddhismus den Rücken gekehrt und mich seit mehreren Jahren den tantrischen Praktiken verschrieben. Meine Perspektive auf die *Dharma* Praxis hatte sich seit meinen Zen Tagen mittlerweile signifikant verändert. Wenige Jahre zuvor durfte ich selbst mithilfe eines bestimmten Mantras erwachen und hatte meine tägliche Praxis nie aufgegeben, weshalb ich nun über einen viel größeren Erfahrungsschatz verfügte.

Eines Tages gegen Ende März erreichte mich eine Email von einem Mann namens Alan, der mich um meine Hilfe bat. Er erzählte mir, dass auch er so hart meditiert hatte wie ich und das seit *über 30 Jahren*, aber immer noch nicht erwacht ist. 12 Jahre davon war er sogar Mönch.

Als ich seine Email las, wusste ich intuitiv, dass ich ihm helfen konnte. Und das wollte ich auch unbedingt, denn ich wusste aus eigener Erfahrung, wie entscheidend dieser Shift ist. Sogleich fuhr ich den Computer herunter und setzte mich zur Kontemplation hin, welcher Weg ihm am besten dabei helfen würde zu erwachen. Und plötzlich verstand ich, wie das geht. Die 2-Schritte Formel poppte spontan in meinem Geist auf.

Gleich am nächsten Tag mailte ich ihm die Anleitung und wir starteten mit einem Dialog. Alan war damit beauftragt, diese Technik als Grundlage seiner Erwachenspraxis zu üben und mir jeden Tag Bericht zu erstatten, um weitere Pointer und Instruktionen zu erhalten. Auf diese Weise arbeiteten wir und 4 Tage später erwachte Alan. Seine Beschreibung davon, was ihm passiert war, deckte sich fast eins zu eins mit vielen bekannten Geschichten, wie man sie etwa in Philip Kapleaus „Die drei Säulen des Zen" oder in Eckhart Tolles „Die Kraft der Gegenwart" findet. Darüber hinaus waren Alans Augen sowie sein ganzes Gesicht aufgeleuchtet und strahlten irgendwie, so als wäre er gerade aus dem besten Urlaub seines Lebens zurückgekommen. Das konnte ich anhand der Fotos sehen, die er mir vor und nach dem Erwachen zugeschickt hatte, so wie es auch im direkten persönlichen Kontakt wahrnehmbar ist.

Dass Menschen tatsächlich durch die 2-Schritte Formel erwachen würden, war anfänglich erneut schwer zu glauben für mich. Immerhin war ich innerhalb der alten Traditionen aufgewachsen, wo es den Anschein hatte, dass Erwachen nicht besonders üblich waren, sondern ziemlich selten. Das ließ mich zweifeln. So brauchte es nach dem ersten Erwachen 30-40 weitere Erwachens-Begleitungen, bis ich genügend Vertrauen in die Technik und ihre tatsächliche Wirksamkeit aufbaute. Und das unabhängig davon, wer die Menschen waren, und ob sie bereits Praxiserfahrung hatten oder

nicht. Heute nach über 100 Begleitungen, und mit einer Erfolgsquote von 98%, bin ich vollständig davon überzeugt, dass die 2-Schritte Formel für den absoluten Großteil der Menschen funktioniert, die sie ernsthaft ausprobieren. Genau wie regelmäßiges Training den eigenen körperlichen Zustand verbessert, weckt die 2-Schritte Formel die Menschen auf.

Ich fühle mich dazu aufgerufen, diese Formel mit jedem Menschen zu teilen, der daran interessiert ist aufzuwachen, und dadurch Erleichterung von seiner existentiellen Verwirrung zu finden. Das Erwachen zählt, das tut es wirklich, wie es Generationen von Yogis, Mystikern und Lehrer der meisten spirituellen Traditionen gelehrt haben.

Mein aufrichtiger Wunsch ist, dass sich das Wissen und die Anleitung in diesem Buch weit verbreitet, zum Wohle aller Suchenden und Dharma Praktizierenden. Vielen Dank.

- Kim Katami

Was ist das Erwachen?

Einleitung zum Erwachen

Das Erwachen ist vielen spirituellen, yogischen oder psychologischen Methoden aus der ganzen Welt bekannt und wird von diesen stark hervorgehoben. Im Hinduismus und Buddhismus, mit denen ich am meisten vertraut bin, kennt man es unter Namen wie *Kensho* (wörtlich: die eigene Natur sehen), gemngo tropa, dakme tokpey sherab, shinjin, Stromeintritt (Pali: Sotapanna), Einsicht oder Erwachen. Auch christliche und sufistische Mystiker erwähnen das Erwachen. Ebenso gibt es interessanterweise Menschen, die erwacht sind, ohne einer spirituellen Tradition zu folgen oder sich in einer Praxis zu üben. Deshalb denke ich, dass man vom Erwachen korrekterweise sagen kann, dass es universal ist, gleich für alle Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft, Kultur, Religion, Geschlecht oder sozialem Status.

Der Sinn des Erwachens

Verschiedene spirituelle Lehren sprechen über die Selbst-Täuschung. Es ist die Vorstellung davon, dass das Selbst – unser Selbstgefühl –, die Ursache unserer Unzufriedenheit und Verwirrung ist. Durch eingehende Betrachtung fällt es leicht zu verstehen, dass das Leben von Leiden (Sanskrit: dukkha) durchzogen ist, weil wir unsere Annahmen, Vorstellungen und Gedanken glauben. Diese grundlegendende Unzufriedenheit entsteht in unserem Geist, indem wir uns als getrenntes Selbst erleben, ein von den anderen getrenntes Wesen, das in unserem Körper eingeschlossen ist. Dieses Selbst-Gefühl trägt viele Wünsche, Begehren und Präferenzen mit sich, die bei blinder Gefolgschaft das Selbst-Gefühl noch verstärken und uns noch entfremdeter fühlen lassen.

Dieser mental-emotionale Prozess des Selbst-Gefühls, das uns unterbewusst auf die aufkommenden Ereignisse des Lebens reagieren lässt, lässt uns in eine Art von Knoten verwoben sein. Jedes Mal, wenn wir eine selbst-bezogene Reaktion haben, egal ob diese beispielsweise aus Wut oder Eifersucht geschieht, wird der Knoten enger. Auf diese Weise kann eine Person, die höchst selbstabsorbiert ist, nicht anders als auch höchst unzufrieden sein, geplagt von engstirnigen und egoistischen Gedankengängen. Das ist, was im Buddhismus Leiden genannt wird. Das Erwachen bzw. die Einsicht löst den zentralen Aspekt des Selbst auf, und enthüllt dadurch ein Grundgefühl von Leichtigkeit, Ungehindertheit und Freiheit. Der Sinn und Zweck des Erwachens ist also die Befreiung vom Selbstgefühl.

Wie das Selbst konstruiert ist

Das Selbst-Gefühl (Sanskrit: atman) ist vielschichtig. Die Täuschung des Selbst erscheint in drei Hauptformen. Diese sind:

1. Das Subjekt-Selbst; ich,
2. die Objekt-Selbste; Gedanken und Emotionen,
3. der Grund des Selbst (Sanskrit: alaya vijana, Tibetisch: kun gzhi), der die Grundlage der ersten beiden ist.

Wenn wir z.B. etwas Unangenehmes erleben, werden wir frustriert oder wütend. Dann sagen wir, 'ich bin wütend, weil mir das Benzin ausgegangen ist'. In einer anderen Situation hingegen, die angenehm für uns ist, sagen wir vielleicht 'ich bin glücklich, weil ich ein neues Auto habe'. Wie wir sehen, beginnt in beiden Fällen die Konzeptualisierung mit einem „ich" oder „mir". Der Ich-Gedanke befindet sich an der Wurzel aller Reaktionen, welche die Menschen Tag und Nacht haben. Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, geht all das unbemerkt an uns vorüber, und hat einen weitreichenden (negativen) Effekt auf unser Leben, denn es fesselt

uns an engstirnige und kurzsichtige Vorstellungen. Dieses 'Ich' oder 'mir' an der Wurzel all der genannten Funktionsweisen des Geistes nenne ich *Subjekt-Selbst*.

Das Subjekt-Selbst ist ein deutlich bemerkbarer Teil unserer Psyche. Wenn wir darüber reflektieren, sehen wir sehr schnell, dass dieses 'Ich' oder 'mir' wie ein Wesen ist, von dem wir bisher dachten, dass es hinter unseren Augen existiert, irgendwo in unserem Kopf sitzend. Es fühlt sich so an, als wäre diese ich-Entität für unser Leben verantwortlich, aus den Augen schauend, mit den Ohren höhrend, im Körper lebend, und es trifft alle Entscheidungen und Beurteilungen. Dieses Gefühl von Ich-heit ist meist aufgeladen mit Selbstherrlichkeit und Engstirnigkeit.

In meinen Events frage ich die Menschen oft, mit dem Finger auf ihr Gefühl vom Subjekt-Selbst zu zeigen. Nach kurzer Reflektion zeigen sie am Ende immer und ausnahmslos zwischen ihre Augen. Sobald sie diese Grundannahme erkennen, fühlen sie sich immer etwas albern, ja sogar als für dumm verkauft oder getäuscht von ihrer eigenen Unwissenheit. Wenn es nicht schon passiert ist, realisieren die Menschen zu diesem Zeitpunkt, von welcher entscheidenden Wichtigkeit die Sache des Erwachens ist. Und die meisten wollen keinen Tag länger mehr warten, um dieses Problem aufzulösen. Sie wollen die Sache an Ort und Stelle sofort angehen.

Die meisten Menschen haben das Gefühl des Subjekt-Selbst. Die Religionen haben zwar Erklärungen dafür, warum das so ist, aber an dieser Stelle genügt es festzuhalten, dass es mit dem Alter zunimmt, zusammen mit dem Rest aller Gewohnheiten, Präferenzen und Abneigungen. Es spielt nicht wirklich eine Rolle, wie genau es entstanden ist. Es ist viel wichtiger, in Erwägung zu ziehen, wie es dekonstruiert (Sasnkrit: Vipashyana) werden kann. Der Schlüssel, um sich von der existentiellen Verwirrung zu be-

freien, besteht darin, dasjenige zu dekonstruieren, was bisher unbemerkt herangewachsen ist. Die Anleitungen und Inhalte, die du in diesem Buch findest, zeigen dir, wie du das erreichen kannst, und zwar mit einer Technik, die sich 2-Schritte Formel nennt. Auf spezifische Art und Weise adressiert sie das Subjekt-Selbst und trifft dadurch mitten ins Auge des Verselbstungs-Mechanismus.

Das Erwachen ist kein Zufall mehr

Unsere gegenwärtige spirituelle Kultur kennt im Großen und Ganzen keinen bestimmten und sicheren Weg, um zu erwachen. So wird das Erwachen von Exponenten verschiedener spiritueller Traditionen immer wieder als etwas beschrieben, das zufällig passiert, wenn ein paar Bedingungen erfüllt sind. Diese Behauptung kam mir stets etwas komisch vor, weil es ja eine Tatsache ist, dass das Erwachen ein universelles Phänomen ist. Den Mechanismus des Erwachens werde ich ausführlich in Kapitel 2 ausführen, unter 'Ein Blick auf das Erwachen und die 2-Schritte Formel'.

Was sich die meisten Traditionen und Lehrer der Welt nicht bewusst sind, ist, dass ganz spezifische und unverwechselbare Anleitungen existieren, um das Erwachen hervorzurufen. In einigen Linien des *Dzogchen* und *Mahamudra* in Tibet wurden solche Anleitungen über Jahrhunderte gelehrt. Doch weil diese Anleitungen traditionellerweise nur unter striktem Schweigegelübde erhalten werden, hatte nur eine höchst überschaubare Menge an Menschen Zugang zu ihnen, und entsprechend haben sie sich nicht in der Welt verbreitet.

Es ist heute ganz viel falsche und nur sehr wenig korrekte Information zum Erwachen verfügbar. Dabei ist klar, dass das Erwachen, oder wie man es auch nennen will, universell ist, zu keiner bestimmten Religion oder Tradition gehört, und sich um das grundsätzliche, existentielle Problem des Menschen dreht, nicht

nur von Menschen dieser oder jener Tradition. Ich hoffe, dass dieses Buch dabei hilft, eine neue Erwachenskultur zu erschaffen, zum Wohle aller Lebewesen.

Wie man erwacht

Bevor du weiter liest, habe ich eine Bitte: lasse alle Vorannahmen fallen, die du vielleicht über das Erwachen und Spiritualität hast. Vergiss, dass du jemals Meditation praktiziert, spirituelle Bücher gelesen oder spirituelle Lehren empfangen hast. Hab einen komplett offenen Geist. Starte ganz frisch, ohne Gepäck. Das ist essentiell.

Die Phasen der 2-Schritte Formel:

1. Erstens, setz dich hin und entspanne dich vollständig. Nimm eine bequeme Sitzposition ein und behalte deine Augen offen oder geschlossen. Dann scanne mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper und entspanne die Anspannungen ganz bewusst, die du dabei im Körper findest. Den Körper zu scannen heißt, dass du in deinen Körperraum schaust, fühlst und horchst, und ihn wie ein dunkles Haus mit einer Taschenlampe durchscannst. Wenn du eine angespannte Stelle gefunden und ihr erlaubt hast, sich zu entspannen, schenke demjenigen besondere Aufmerksamkeit, was sich nun an der Stelle der aufgelösten Anspannung findet. Schau genau hin. Was du findest ist offener, leerer Raum. Nachdem du das feststellst, fahre fort zur nächsten angespannten Stelle, lasse die Anspannung los, und bemerke erneut den offenen, inneren Raum an der Stelle, wo gerade vorher noch Anspannung war. Nachdem du das für einige Minuten mit recht scharfer Aufmerksamkeit gemacht hast, passiert Folgendes: die kleinen Stellen von offenem, leeren Raum verbinden sich und weiträumigerer, offener Raum offenbart sich. Bemerke und genieße dieses Raumhaftigkeit. Verweile darin für mehrere Minuten.

2. Dieser Modus nennt sich ‘ich-loser Modus‘, weil es in dieser Raumhaftigkeit kein ‘mir‘ oder ‘du‘ gibt. Während du also in der

Erfahrung dieser offenen Raumhaftigkeit bist, schau, ob du ein ‚mir' oder ‚ich' dort finden kannst. Überprüfe, ob 'ich' dort ist oder nicht. Überprüfe links und rechts. Überprüfe vorne und hinten. Überprüfe oben und unten. Überprüfe das Zentrum ebenfalls. Kannst du das Gefühl von ich-haftigkeit in diesem raumhaften Geist finden? Wenn du es nicht finden kannst, ist die Erkenntnis des ich-losen Modus korrekt. Wenn du nicht sicher bist, mach die Übung erneut und schau mit noch schärferer Aufmerksamkeit. Wenn du in diesem Modus ein Geräusch hörst oder ein äußerliches Objekt vor dir anschaust, gibt es keinen ‚Hörenden' oder ‚Sehenden', sondern vielmehr einfach nur Hören und Sehen. Es ist wichtig, dass du diesen selbst-losen Modus gut erkennst. Es ist nicht schwierig, du brauchst nur etwas Aufmerksamkeit anzuwenden und angemessene Entspanntheit.

3. Sag zu dir selbst nun laut oder innerlich »Ich, Ich, Ich«, »mir, mir, mir« oder »mein, mein, mein«, und zwar mit Überzeugtheit, so dass du es auch wirklich meinst. Wiederhole diese Aussage 2-3 Mal, und warte, bis Gefühle aufkommen. Wie fühlt es sich an? Fühlst du bestimmte Anspannungsgefühle aufkommen? Fühlst du eine Art von Unfreiheit, wenn du den Ich-Gedanken bekräftigst? Wie fühlt sich der Ich-Gedanke an? Auf diese Weise hast du bewusst das Gefühl von Ich-heit hervorgerufen und erlebst nun bewusst, wie sich dein Selbstgefühl anfühlt, vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben. Das Subjekt, ich, wird plötzlich ein Objekt, das ich betrachten kann. Bemerke, wie sich die Ich-heit in deinem ganzen Körper anfühlt, im Brustbereich und im Kopf.

4. Wähle nun die Stärkste von all diesen Empfindungen aus. Schau sie dir genauer an, wie ein Wissenschaftler, der einen Organismus unter einem Mikroskop betrachtet, nicht um etwas zu verändern, sondern um es einfach nur aus großem Interesse zu erforschen. Fühle das Gefühl, schau es dir bewusst an, und mache

Beobachtungen, einfach indem du es erlebst. Wie ist es, den Ich-Gedanken zu haben? Hat er eine Form? Was ist seine Größe? Wo ist er lokalisierbar? Findet sich in der Erfahrung dieser gefühlten Ich-heit die Wahrheit über dich? Ist es dein wahres „Selbst" oder nicht? Schau sorgfältig hin und erforsche. Nach einiger Zeit verschwinden die Ich-Gefühle wieder. Wenn du dich zu diesem Zeitpunkt immer noch ruhig und nicht aufgewühlt fühlst, kannst du ein weiteres Mal die »ich, ich, ich« Affirmation wiederholen. Solltest du dich hingegen etwas rastlos fühlen, dann schaue dir auf obige Weise dieses Gefühl der Rastlosigkeit an, um herauszufinden, was seine Ursache ist. Und wenn durch dieses bloße Hinschauen diese Gefühle vergehen, offenbart sich erneut die Raumhaftigkeit, und die Formel (Übung) beginnt wieder bei Punkt 1.

Die Idee dieses Verfahrens besteht darin, dass du damit fortfährst, die zwei Modi zu vergleichen, bis sich das Gefühl von Ich-heit auflöst. Ab einem gewissen Zeitpunkt, dann nämlich wenn die Affirmation von »ich, ich, ich« keine Resonanz mehr erzeugt, und sie einfach in leeren Raum hineinhallt, egal wie kräftig und intensiv du sie sagst, hat das Erwachen mit aller Wahrscheinlichkeit stattgefunden. An diesem Punkt kannst du eine ganz eigene Art von Offenheit und Freude, Leichtigkeit und Unverschleiertheit wahrnehmen, im Gegensatz zu zuvor.

Wenn du die 2-Schritte Formel anwendest, ist es am besten sich hinzusetzen und die 2 Modi still vor dich hin 1-2-3 Mal am Tag für jeweils 20-30 Minuten durchzugehen. Diese Sitzungseinheiten sind essentiell, zusammen mit der Anwendung während täglicher Aktivitäten. Bemerke während Aktivitäten, was auch immer diese sein mögen, wie sich die 2 Modi abwechseln. Auch im Umgang mit anderen Menschen kann das „ich" unerwartet und stark aufkommen, weil wir uns gewohnt sind, auf andere Menschen von

unserem „ich"-Gefühl aus zu reagieren. Nutze also diese Momente, um ganz bewusst ins Selbst oder „ich" zu schauen.

Selbstfreier raumhafter Geist

Der erste Modus der Formel zeigt, dass ein gründliches Auflösen der körperlichen Anspannungen auch die Landschaft deines Geistes verändert. Es verschwinden Gedanken, die Emotionen kommen zur Ruhe, und wie ein wolkenloser Himmel offenbart sich dir ein Geistesraum in deinem Bewusstsein (Geist). Die Augen sehen, die Ohren hören, aber das „ich", „mir", oder der Erfahrende ist nicht da. In deiner direkten Wahrnehmung gibt es kein ‚ich' oder Besitzer der Wahrnehmung. Da ist nur ein raumhafter Geisteszustand, ein ausgedehnter innerer Zustand. Doch das kannst du nur für dich allein herausfinden. Jede/r ist dazu in der Lage. Bereits ein winziger Augenblick von 1-2 Sekunden in diese Raumhaftigkeit gibt dir etwas an die Hand, womit du arbeiten kannst. Dabei braucht es nicht die ganze Zeit vollkommen raumhaft und klar zu sein. Gib einfach dein Bestes. Das selbstfreie, raumhafte Bewusstsein kann in jeder Situation kurz erkannt werden, egal ob in der Ruhe oder während Aktivitäten, ob alleine oder unter anderen Menschen. Nimm diese Raumhaftigkeit einfach, wie sie gerade ist. In diesem Raum lösen sich alle Fragen auf, wenn du nur genug entspannst. Füge diesem Zustand nichts hinzu.

Wenn du von diesem raumhaften Bewusstsein aus ein Selbst, ein ‚ich' suchst, kannst du es finden? Wenn du darauf eine Empfindung in deinem Körper-Geist findest, schau sie dir an und untersuche, was sie ist. Wenn die Annahme ist, dass dein Selbst, dein Gefühl von Ich-heit, ein wirkliches und dauerhaftes Wesen und eine stabile Entität ist, dann muss sie sicherlich irgendwo auffindbar sein. Aber ist sie zu jedem Zeitpunkt da? Das ‚Mir' oder ‚Ich' lässt sich niemals irgendwo finden, außer als ein Gedanke in

deinem Geist, der mit deinen Vorlieben und Abneigungen aufkommt und vergeht. Ist dein Geist hingegen klar und friedvoll, ist kein ‚du' da.

Bewusstsein, das auf den ich-Gedanken konditioniert ist

Im zweiten Modus wird das Selbstgefühl absichtlich durch die Affirmation von „ich, ich, ich" oder „mir, mir, mir" bekräftigt, damit wir uns ihm auf besondere Weise bewusst werden. Wenn du dir dein Selbstgefühl genau anschaust, siehst du, dass das ‚ich' in Wirklichkeit ein Bündel von Gedanken, Emotionen und Eindrücken ist, die sich zu einem Knotenpunkt zusammenpressen. Dieser Knoten hat sich im Lauf der Zeit aufgrund vieler verschiedener Situationen und Erfahrungen seit der Geburt aufgebaut, und es ist genau jener Knoten, den wir uns einbilden zu sein. Auf diese Weise haben wir uns gewissermaßen selbst erschaffen, und haben uns dadurch verirrt und unser wahres Zuhause verlassen. Wir sind davon ausgegangen, dass diese Gefühle, Gedanken und Erfahrungen unser ‚Selbst' oder ‚ich' sind.

Bei der Anwendung der Formel untersuchen wir, ob das Selbstgefühl einen soliden, unbeweglichen und stabilen Charakter aufweist. Ist das Selbst ein stabiles, dauerhaftes Element, das immer da ist? Untersuche dazu einfach nur das Selbstgefühl. Schau direkt in sein Zentrum, seinen Kern.

Das sind die Schritte der 2-Schritte Formel. Es ist notwendig, die zwei Modi gründlich anzuwenden und Bewusstsein in dieses unterbewusste ‚Ding' zu bringen, das wir unser „Selbst" nennen. Wenn du die Formel korrekt anwendest, wird schließlich ein Wandel passieren. Plötzlich ist es, als würde der Himmel wie nach einer langen Regenperiode hell und klar werden. Plötzlich wird dein Bewusstsein hell und das Sein wird mühelos. Es kann sein, dass selbst der physische Körper sich erhoben und gesund anfühlt.

Fall 1: Dialog mit Timothy

Der folgende Email-Dialog dauerte 20 Tage

Timothy: Ich habe in den letzten paar Wochen die 2-Schritte Formel ausprobiert und nebenbei das Ebook gelesen, welches ich sehr interessant und hilfreich fand. Ich hoffe, dass diese Email nicht zu lang ist und ich werde versuchen, mich in Zukunft kürzer zu fassen. Ich denke, ich habe einfach einige Fragen, die sich über die letzten Wochen angehäuft haben!

Ich habe Angst, dass ich den Prozess irgendwie zerdenke oder überverkompliziere, insbesondere der erste Schritt der Formel. Wenn ich körperliche Anspannungen „auflöse", während dem Scan-Teil, lege ich meinen Fokus einfach auf die Anspannung und entspanne bewusst die Muskeln rund um diesen Körperteil herum. Ist das mit „auflösen" gemeint?

Jonathan: Ok. Es gibt nur darum, dein Geist und Körpergefühl zu entspannen und dir zu erlauben, in einem offenen, raumhaften Geisteszustand zu sein. Aufgrund dieser Raumhaftigkeit wird von allem, was sich in diesem Raum befindet (Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen) nichts ‚festgehalten' oder ‚weggedrückt', sondern vielmehr in aller Klarheit gesehen, ohne Identifikation damit, ohne das Auftauchen eines ‚ich'.

Timothy: Ich habe bemerkt, besonders während meiner ersten paar Anläufen, dass ich den Prozess immer im Gefühl beginne, ein Agent zu sein, der darauf ‚abzielt', bestimmte Anspannungen im Körper aufzulösen. Dieser Eindruck wechselt dann normalerweise zur Feststellung, dass sich die Anspannung ganz von selbst auf natürliche Weise zeigen und Aufmerksamkeit auf sich ziehen, ohne dass ‚ich' irgendetwas dafür tun muss. Nichtsdestotrotz, je-

des Mal wenn ich die 2-Schritte Formel anwende und die Anspannung an einigen Körperstellen aufgelöst habe, komme ich zu einem Gefühl, dass es jetzt die ‚richtige' Zeit ist, um zu überprüfen, ob ich im ich-losen Modus bin.

Ich weiß nicht genau, was ich mit dem ich-losen Modus machen soll, oder der Suche nach dem ‚ich'. Wenn ich nach dem ‚ich' suche, offenbart sich nichts Konkretes oder Stabiles. Da sind Gedankenmuster, die ‚ich' enthalten, aber diese können im selben Raum beobachtet werden wie Geräusche und Körperempfindungen. Nichtsdestotrotz ist da immer noch ein Gefühl davon, ein Subjekt zu sein, von welchem ich nicht sicher bin, dass es weg geht.

Jonathan: Kein Problem. Nun, im ersten Modus ‚suchst du nicht nach dem Ich', bemerke einfach, dass diese Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen und Anspannungen inhärent frei vom ‚ich' sind. Wir können sie wunderbar wahrnehmen, ohne dass da das ‚ich' ist.

Es kann und wird ein subtiles Gefühl davon bleiben, dass da ein Subjekt ist, selbst wenn das ‚ich' nicht da ist. Dies ist überhaupt kein Problem. Wenn wir vom ‚ich' sprechen, so meinen wir das neurotische Klammern-an und Wegdrücken-von Erfahrung. Es ist die Verzerrung davon, wie wir Dinge wahrnehmen. Es zieht uns weg von der direkten Erfahrung der Dinge, so wie sie wirklich sind. Dieses Klammern-an und Wegdrücken-von kann sehr stark sein, aber oft auch subtil. Aufmerksam und ehrlich zu sein wird dir bei deiner Analyse helfen.

Timothy: Während des zweiten Schritts der 2-Schritte Formel habe ich ein paar interessante Erfahrungen gemacht. Normalerweise spreche ich die Affirmation von „ich, ich, ich" laut aus, und ich habe damit experimentiert, wie viele Male ich sie wiederhole, bevor ich schaue, was direkt im Anschluss in mir aufkommt. In

dieser Phase der Übung erlebe ich immer wieder auffällige Vibrationen, Zittern und Druckgefühle um meine Augen herum und an der Stirn. Während einer meiner ersten Anwendungen der 2-Schritte Formel war das Zittern so kräftig, dass ich meine Augen öffnete, aufstand und zu einem Spiegel lief, um zu überprüfen, ob es wirklich nicht nur eine innere Empfindung war. Und tatsächlich waren meine Augenlider am Zittern. Ähnliche Zittergefühle in meinen Augen hatte ich früher schon vor anderen Meditationen oder Selbsterforschungsübungen erlebt, weshalb ich mir anfänglich nicht sicher war, dass es etwas mit der 2-Schritte Formel zu tun hatte. Im Verlauf meiner weiterführenden Anwendung der 2-Schritte Formel verschwinden diese Empfindungen allerdings immer nach ein paar Minuten, und sie sind sowohl vor der Übung wie auch während des ich-losen Modus der Übung nicht präsent. Folge ich also dem Ratschlag, wie ein Wissenschaftler zu denken, scheint es vernünftig darauf zu schließen, dass die Affirmation tatsächlich diese Empfindungen hervorbringen.

Jonathan: Ja – das ist genau richtig und es ist sehr gut, dass du das ‚ich' so klar im Körper erlebst, in diesem Fall in Form eines Drucks in der Augen- und Stirngegend. Großartig! Schau ganz genau in diese Empfindungen hinein. Das ist, was du im zweiten Modus tun sollst. Analysiere sie … Beginne in der Peripherie oder am Rand, fühle dich dort hinein, und gehe dann weiter ins Zentrum. Welche Form, Farbe, Größe hat das ‚ich'? Bewegt es sich oder bleibt es gleich? Wie solid fühlt es sich an? Analysiere es einfach auf diese Weise – das unmittelbare körperliche Gefühl davon.

Timothy: Um deine spezifischen Fragen zu beantworten, habe ich in meinem Tag nach einer Anwendung der Formel festgehalten:

„Das Gefühl von ‚ich' oder Ego-sein ist also eine Kombination von Gedanken, Eindrücken, Empfindungen und Emotionen …

Der auffälligste und vielleicht auch subtilste Aspekt daran, sich wie ein Selbst zu fühlen, ist das Subjekt-Selbst: das Gefühl davon, ein Subjekt zu sein …

Ist dies dasjenige, das die Affirmation ins Bewusstsein bringt? Man kann es aus der Raumhaftigkeit beobachten, anstatt sich als Bewusstsein davon einnehmen zu lassen … man kann ganz spezifisch die Gefühlsmuster bemerken, die dieses Bekräftigung des Selbst am Leben erhalten."

Jonathan: Sehr gut. Wir produzieren diesen Eindruck von ‚ich', indem wir uns mit all diese Gedanken und Emotionen usw. identifizieren. Doch in Wirklichkeit ist da nichts Solides, das all diese Elemente zusammenhält. ‚Du' bist nicht diese neurotische Identifikation. Das wahre ‚du' ist etwas viel freieres, befreit, Raumhaftigkeit, offen, wundervoll. Im zweiten Modus beschwören wir das ‚ich' herauf und finden dabei heraus, wo im Körper wir es am intensivsten spüren. Dann analysieren wir es. Je näher und genauer wir schauen, desto mehr beginnt es zu zerbröseln, wie ein Gletscher, der durch die Wärme der Sonne dahinschmilzt.

Timothy: Das hat mir geholfen, viele meiner Schwierigkeiten zu klären, und ein sehr hilfreiche Beschreibung dieses Raums, etwas, womit ich Mühe, es richtig zu artikulieren oder es selbst zu begreifen, weil da immer noch das Gefühl ist, ein Subjekt von Erfahrung zu sein. An „klareren" Tagen habe ich im Alltag festgestellt, dass ich manchmal zwischen den beiden Modi hin und her schalte. Wenn ich im *raumhaften Modus* bin, dann bin ich mir des ganzen Bewusstseinsfeldes bewusster, mein Sehfeld fühlt sich viel weiter an und (obwohl ich mir nicht sicher bin, dass dies die beste Beschreibung ist) es scheint einen Raum *um* die Gedanken *herum* zu geben. Bin ich allerdings nicht im raumhaften Modus, ist mein visuelles Sehfeld viel kleiner, und es scheint, als würden Gedanken die visuellen Seheindrücke der Welt ersetzen. In diesem Modus

gibt es keinen Raum um die Gedanken herum, dann scheint es, als *bin* ich der Gedanke. Es scheint, als bin ich reduziert auf den nächsten Gedanken, den ich habe, was ziemlich eigenartig ist, wenn ich es mit der Freiheit des raumhaften Modus vergleiche.

Jonathan: Ja – Raum um den Gedanken herum – erzeuge einen Gedanken und benutze deinen Geist, beobachte, wie Gedanken aus dem Unterbewusstsein erscheinen, ohne von ihnen eingenommen zu werden, das heißt, dich übermäßig mit den Gedanken zu identifizieren. Viel zu oft leben wir unser Leben, als *sind* wir unsere Gedanken. Die 2-Schritte Formel hilft, diese Gewohnheit zu durchbrechen. Ok. Von diesem Zeitpunkt an schlage ich vor, dass wir uns täglich per Email austauschen, selbst wenn nichts Ungewöhnliches passiert. Auf diese Weise wird der Schwung aufrecht gehalten. Ein Teil der Begleitung besteht darin, dafür zu sorgen, dass es vorwärts geht. Das Erwachen ist manchmal wie Heizbecken, in dem wir Wasser für ein Bad erwärmen. Am Anfang passiert nicht viel, aber schließlich beginnt das Wasser zu köcheln und zu sprudeln. Das wird allerdings nie passieren, wenn wir uns nicht immer wieder darin üben – das ‚ich' ist einfach zu stur. Behalte deine Bemühungen also aufrecht!

Timothy: Ja, kein Problem, ich werde dafür sorgen, täglich zu berichten.

Gerade habe ich meine erste Runde der Formel für heute gemacht. Es hat eine Weile gedauert, bis sich ein Bewusstsein eingestellt hat. Vor der Übung habe ich mich besonders un-achtsam gefühlt. Doch als ich dieses Bewusstsein erreicht hatte, fühlte ich mich entspannt und frei. Ich sprang nicht mehr auf alle Gedanken an oder versuchte, sie wegzudrücken. Wenn ich nicht in diesem Bewusstsein bin, dann habe ich meistens die Tendenz, dass ich versuche, die auftauchenden Gedanken irgendwie zu besitzen, oder wenn es ein negativer Gedanke ist, dann löst dieser Gedanke weitere

Gedankenmuster darüber aus, wie ich das Haben dieses Gedankens oder den Inhalt des Gedankens vermeiden kann.

Im zweiten Modus der heutigen Runde habe ich die Affirmation leise, aber bestimmt ausgesprochen: „ich, ich, ich, mir, mir, mir". Auch dieses Mal kamen sofort das auffällige Zittern und ein Druck auf, die ich in meinen Augenlidern und in der Lücke zwischen meinen Augenbrauen auf der Stirn fühlte. Ich habe einfach versucht, diese Empfindungen zu beobachten, ohne sie sprachlich zu fest einzufangen. Der beste Weg, der mir einfällt, um diese Empfindungen zu beschreiben, ist, dass sie einfach wie Andeutungen wirken. An ihnen ist nichts speziell Konkretes. Ich bin mir auch nicht sicher, wie ich ihre Form beschreiben würde, und die einzige Farbe, an die ich mich erinnern kann, war eine Art von grünem Lichtflimmern, das sich aber ständig veränderte.

Nachdem ich die Empfindungen für eine Weile beobachtet hatte, begannen sie zu verschwinden. Doch als ich die Übung erneut mit dem Body-Scan und der Entspannung wiederholte, gab es ein paar Momente, wo Gedanken aufkamen und ich mich kurz an sie klammerte oder auf sie aufsprang. Nur dieses Mal bemerkte ich, dass die Gedanken, an die ich mich klammerte oder die ich wegzudrücken versuchte, ebenfalls das Zittern und den Druck in der Augengegend hervorriefen.

Jonathan: Beobachte zwischen den Anwendungen der Formel (im Alltag), was genau versucht, Gedanken einzunehmen oder wegzudrücken. Untersuche das. Es ist das ‚ich'. Schau, wie es sich anfühlt, betrachte es in direkter Weise und studiere es. Fahre damit fort, in diese Empfindungen hinein zu schauen – je mehr du das tust, desto mehr zerfallen sie … du kannst das ‚ich' in beiden Modi fühlen. Bleib dran bei diesem Prozess, behalte deine Entschlossenheit und Klarheit bei, schau immer wieder in die Empfindungen

hinein, die das ‚ich' auslöst. Wenn du mit anderen interagierst, beobachte ebenfalls, wie das ‚ich' subtil und manchmal weniger subtil präsent ist. Bleib einfach, so gut es geht, sowohl während den Anwendungen der Formel, wie auch danach, fokussiert.

Timothy: Wenn das ‚ich' im täglichen Leben präsent ist, neige ich dazu, die zittrigen Empfindungen hinter meinen Augen nicht so wahrzunehmen wie während der Übung. Ist es das, was ich beobachten sollte? Vielleicht ist das nur, weil ich mich im Alltag nicht sorgfältig beobachte.

Jonathan: Das ist in Ordnung – das Zittern mag mal da sein, manchmal nicht, im Alltag und sogar während der Übung. Solange du in das ‚ich' schaust, das ist die Hauptsache. Auf direkte Weise in das ‚ich' hineinschauen.

Timothy: Ich bemerke, dass das ich-Gefühl außerhalb der Übungseinheiten der Formel am beständigsten durch Gedanken bekräftigt wird. Durch Gedankenmuster, die unbemerkt an mir vorüber ziehen. In Echtzeit fühlen sich diese Gedanken wie persönlich verfasst an. So fühlt es sich zum Beispiel an, dass irgendetwas in der Außenwelt passiert, und der nächste Gedanke oder die nächste Reaktion ist *meiner*, oder *meine Reaktion*. Das ist definitiv anders, wenn ich im selbst-losen Modus sitze, wo die Gedanken sich weniger persönlich verfasst anfühlen. Dann entsteht eine zunehmende Distanz zwischen „mir" und den aufkommenden Gedanken. Dabei kann „ich" mein Wahrnehmen auf dem ganzen Bewusstseinsfeld halten, in welchem Geräusche erscheinen und verschwinden, der Atem aus dem Bewusstsein hervortritt und wieder zurückkehrt, und auch Gedanken genau wie Geräusche einfach auftauchen und wieder verpuffen. In diesem Modus scheint es weniger Motivation dafür zu geben, Gedanken zu packen oder wegzudrücken, weil ich sie genau wie Geräusche nicht

wirklich kontrollieren kann oder beeinflussen kann, wie lang oder wie oft sie im Bewusstsein aufkommen.

Ich würde also sagen, dass dies ein großer Unterschied ist, den ich feststelle. Und es ist ziemlich frustrierend, denn selbst wenn ich das während den Übungsdurchgängen erlebe, haben Gedanken während des Tages scheinbar viel mehr Gewicht als etwa Geräusche. Die Tendenz ist dann, sie wegzudrücken oder sonst wie zu kontrollieren versuchen, oder manchmal wünsche ich, dass ich überhaupt keine Gedanken hätte. Es scheint eine Art von innerer Beschuldigung zu geben, wenn gewisse Gedanken auftauchen, selbst wenn ich während den Übungseinheiten ja schon erfahren habe, dass dies keinen Sinn macht und auch nicht hilfreich ist.

Ich frage mich, ob du vielleicht etwas mehr über folgende Analogie sagen könntest, die Kim verwendet:

Denke an Schafe auf einem Feld, die von einem Zaun umringt sind. Nun sind deine Schafe aus unterschiedlichsten Empfindungen auf dem ganzen Feld verteilt. Damit du spezifischere Empfindungen greifen kannst, musst du den Bereich innerhalb des Zauns eingrenzen, damit die Schafe weniger Möglichkeit dazu haben, herumzurennen. Wenn du also die Affirmation sagst, sprich sie ganz scharf aus, ja sogar mit Frustration und Wut. Ich! Ich! Ich! Mir! Mir! Mir! Und dann schau einfach, fühle einfach, nimm einfach wahr, beobachte einfach. Versuche nicht, irgendetwas zu verändern, sei einfach ruhig und der Empfindungen bewusst, die in eingegrenzterer Form vorhanden sind, wenn du die Affirmation schärfer sprichst.

Meint Kim, dass von allen spürbaren körperlichen Empfindungen einfach diejenigen, die durch die Affirmation ausgelöst werden, das Selbst sind? Ich sitze zum Beispiel gerade und kann meine Füße auf dem Boden fühlen und ich habe eine allgemeine Wahr-

nehmung meines ganzen Körpers. Doch direkt nach dem Aussprechen der Affirmation gibt es sofort das Kitzeln und Zittern in den Augen und an der Stirn. Dann wird meine Aufmerksamkeit zu diesen Gefühlen hingezogen, und nicht etwa mehr zu meinen Füßen oder Armen.

Während ich gerade die Übung gemacht hatte, hat die Affirmation die gewohnten Empfindungen ausgelöst. Dabei habe ich festgestellt, dass diese nun etwas weiter nach oben gerückt sind, und es gab starke Vibrationen/Kitzeln am oberen Ende meiner Stirn, zusätzlich zum Gefühl in den Augen. Allerdings ist mir dieses Mal etwas aufgefallen, das mir bisher nicht aufgefallen ist. Zusätzlich zu den Gefühlen kamen viele Gedanken und Gedankenmuster auf:

„Fokussiere dich. Du bist in Gedanken verloren, fokussiere dich auf die Empfindungen -→ Ist irgendetwas anders an diesem Durchgang, von dem ich Jonathan berichten kann? -→ Höre auf, darüber nachzudenken, wie du davon berichten wirst, was erlebst du gerade jetzt? Etc. etc. …"

All diese Gedanken sind sehr schnell und scharf, und ich frage mich, ob ich infolge meines spezifischen Fokus auf die Empfindungen um meine Augen herum, einfach versucht habe, diese Gedanken wegzudrücken, ohne zu realisieren, dass genau diese Gedankenmuster (und wie sie sich anfühlen) auch durch die Affirmation ausgelöst werden. Die Gedanken, die direkt im Anschluss an die Affirmation aufkommen, fühlen sich so an, als müssten sie ergriffen oder weggedrückt werden, und alles fühlt sich eng an. Ich denke, bis zu diesem Durchlauf habe ich diese wichtige Unterscheidung übersehen, obwohl der Unterschied gerade so klar ist. Vor der Affirmation fühlen sich Gedanken so an, als würden sie nur ganz schwach im Bewusstsein erscheinen, und sie tragen keine *Ladung* mit sich (habe kein besseres Wort dafür gefunden).

Jonathan: Es ist ganz normal, außerhalb der Übungs-Sitzungen weniger Raumhaftigkeit zu erleben. Die Meditation eröffnet uns die wertvolle Gelegenheit, uns diese Phänomene (Gedanken, Emotionen) tiefer anzuschauen. Lass dich davon nicht frustrieren.

Und vermeide die Gewohnheit, die Gedanken kontrollieren zu wollen, die aus dem Unterbewusstsein herausblubbern. Das wird dich feststecken lassen. Je mehr du versuchst und ‚kontrollierst', desto mehr Treibstoff gibst du dem ‚ich'. Ist es nicht das ‚ich', das Kontrolle will? Das einzige, was nötig ist, ist, sich das ‚ich' genau anzuSCHAUEN.

Was Kim sagen will, ist, dass wir durch die Bekräftigung von ‚ich' im Gegensatz zum einfachen passiven Hinsetzen viel klarer und angemessener sehen können, wo das ‚ich' im Körper haust (d.h. Körper = Feld). So sagt er auch, die Affirmation mit echter Intention und Fokus zu sprechen, und nicht nur passiv.

Finde die selbst-bezogene ‚Ladung', die das Wesen des Klammern des ‚ich' an Gedanken ausmacht, und schau es dir ganz genau an. Versuche, dich nicht in gedanklichen Projektionen darüber zu verlieren, was du hinsichtlich dieser Begleitung berichten oder tun wirst. Das ist nur ein weiteres Am-Leben-erhalten des Denkens. Gehe zur unmittelbaren Erfahrung des ‚ich' und schau, SCHAU WIRKLICH.

Ist dieses ‚ich' das wahre DU? Überprüfe und schau. Bist du wirklich nur ein Knoten in deiner Stirn? Sei entschlossen und klar in deiner Analyse. Wenn die Affirmationen intensive Empfindungen in deinem Kopf auslösen, dann ist das großartig. Zoome hinein, schau dir diese Empfindungen wirklich genau an. Dort „haust" das ‚ich' – in diesen Knoten. Wenn sie beginnen, weicher zu werden und schließlich wegfallen (was sie tun werden, wenn du wirklich Bewusstsein in sie hineinbringst, denn sie sind letzten

Endes in keiner Weise verschieden von anderen Knoten-Gefühlen im Körper), wenn sie komplett ‚aufgelöst' sind, dann ist der Zeitpunkt, an dem endgültig aufwachst … Doch das erfordert einen echten und entschlossenen Aufwand, denn das ‚ich' ist eine dermaßen sture Gewohnheit – es fällt nicht kampflos weg (zumindest für die meisten Menschen).

Merk dir – BLEIBE BEIM DIREKTEN ERLEBEN.

Timothy: Während meiner heutigen Übungssitzung waren die Empfindungen geringfügig anders nach dem Aussprechen der Affirmationen. Ich habe eine warme/heiße Temperatur auf meinem Kopf gespürt. Und nachdem ich die Empfindungen hatte davonziehen lassen, und die Affirmationen ein zweites Mal angewandt hatte, fühlte sich mein ganzes Gesicht warm an. Allerdings nicht in üblicher Weise, wenn ich erröte oder heiße Backen nach dem Joggen habe, es fühlte sich mehr an, als wäre der Umriss meines Kopfes/Gesichts warm.

Ich glaube nicht, dass ich ein Knoten in meiner Stirn bin. Aber was immer ich bin, ist es, das den Knoten in der Stirn wahrnimmt. Gibt es irgendetwas anderes, das ich tun sollte, wenn die Empfindungen aufkommen, als sie einfach mit so viel Fokus wie möglich zu beobachten? Ich habe Schwierigkeiten damit, eine Peripherie/Kante oder einen Mittelpunkt der Empfindungen zu lokalisieren. Die Empfindungen fühlen sich nicht stabil an. Sie sind Vibrationen, Kitzelgefühle, Druck, wechselhafte Temperaturen.

Jonathan: Klar – das war eine rhetorische Frage. Natürlich bist du nicht ein Knoten in deiner Stirn. Klares offenes Bewusstsein ist viel näher an dem, was du *wirklich* bist. Schau einfach genau hin. Beobachte, studiere. Bemerke die Tendenz zu greifen, zu besitzen. Schau direkt ins Zentrum der Empfindungen. Stell sicher, dass die Affirmation energievoll ausgesprochen wird – sprich sie nicht

schwächlich. Sei äußerst, äußerst ehrlich mit dir selbst und mit all den Spielchen, die das ‚ich' während der Übung und im Alltag, insbesondere Im Umgang mit anderen, spielt. Manchmal kann das ‚ich' sehr subtil sein, also sei dafür gewappnet, es wirklich zu jagen, etwa wie eine Katze eine Maus verfolgt – gib ihm keine Chance.

Wenn die Empfindungen sich manchmal nicht stabil anfühlen, dann ist das kein Problem. Tauche weiter ein, durchlaufe weiter die 2-Schritte Formel. Dafür musst du einen echt entschlossenen, der Sache verschriebenen Aufwand betreiben. Und Stück um Stück schwächelt das Selbst.

Hast du in dir selbst irgendwelche Veränderungen bemerkt, seit du mit der 2-Schritte Formel begonnen hast? Dabei meine ich allgemeine Veränderungen.

Timothy: Ich weiß nicht so recht. Die Tage fühlen sich in letzter Zeit anders an, aber ich glaube, das liegt daran, dass ich meine Vipassana-Praxis niedergelegt habe und viel weniger achtsam bin während des Tages. Also würde ich sagen, dass ich mich mehr als sonst in Gedanken verliere. Allerdings bemerke ich, dass ich zunehmend schneller in den selbstlosen Modus zurückkehren kann. Egal wie gestresst oder identifiziert ich mit Gedanken bin, empfinde ich es als äußerst erleichternd, in diesen Raum zurückkehren zu können. Gedanken, die höchst aufgeladen und eng sind, können sehr schnell zu kaum bemerkbaren Erscheinungen in einem weiträumigeren Raum werden. Das war bei meiner Vipassana-Praxis nicht der Fall, wo es im Falle eines stressigen Tages viel Zeit benötigte, um mich zu beruhigen und oft blieben die Gedanken höchst aufgeladen während der ganzen Übungssitzung. Da war immer das Gefühl einer zusammenhaltenden Geschichte von „ich bin gestresst. Also werde ich meditieren, um nicht mehr gestresst zu sein". Es gab also das Gefühl eines Narratives selbst

während der Meditation, wohingegen das Narrativ bei der 2-Schritte Formel nur solange Sinn macht, wie ich in Gedanken verloren bin. Wenn ich im selbst-losen Modus bin, ist das Narrativ nur ein weiteres Gedankenkonstrukt, nicht die eigentliche Realität.

Ich erlebe immer wieder eine Art von „oh Yeah"-Moment, wenn ich in den selbst-losen Modus zurückkehre. Es ist irgendwie wie „die ganze Zeit war ich verloren in Gedanken, sie klammern oder wegdrückend, und das Erzählen dieser ‚umfassenden Geschichte" meines Lebens ist gar nicht nötig. Ich hätte diese Tätigkeit einfach im selbst-losen Modus ausführen können, und kein Aspekt meiner Erfahrung wäre dabei weggefallen, außer das Gefühl des Gestresstseins!" … Ich nehme an, das ist einfach nur weiteres Denken, aber ich fühle mich, als würde ich anfangen, die beiden Modi mehr und mehr zu vergleichen.

Das ‚ich' fühlt sich an, als wäre es konstant damit beschäftigt, alles zu besitzen. Alles, was ich sehe oder höre, wirf die Frage auf, in welchem Zusammenhang es zu mir oder „meiner Geschichte" steht. Es plappert einfach über alles. Es ist, als würde es Gedanken … und ich muss jeden davon „fangen", wenn er aufkommt. Wenn ich ihn nicht fange, werde ich zu ihm. Das ‚ich' scheint nicht zu wissen, was es will. Egal wie glücklich ich bin oder wie großartig der Tag ist, das ‚ich' ist immer darauf aus, sich wegen den kleinsten aller unbedeutenden Dinge schlecht zu fühlen und sich selbst zu hassen. Es fühlt sich instabil an und ist wie wenn man auf Eierschalen läuft, im Vergleich zur Freiheit des selbst-losen Modus.

Jonathan: Ich habe keine Kenntnis über deine Praxis, aber ich weiß, dass einige Vipassana-Praktizierende versuchen, ihr Erleben „abzustellen" oder einzuengen, damit sie Vipassana „effektiver" praktizieren können. Sie richten sich zu fest einseitig aus und

versuchen dadurch, Ablenkungen abzustellen. Tatsächlich ist das ein häufiger Fehler. Effektives Vipassana geschieht aus einem sehr offenen, raumhaften Geist, von der Buddhanatur. Wenn wir auf eine verengte Art und Weise üben, wird unsere Praxis zu steif, zu eingeengt und kann uns dadurch genau von demjenigen entfernen, zu dem wir zurückkehren wollen – ein offen raumhaftiger, befreiter Zustand des Bewusstseins. Damit will ich nicht sagen, dass dies auch bei dir der Fall ist, aber es könnte sein. Mach dir ohnehin keine Sorgen darüber, wenn du etwas mehr abgelenkt bist. Vielleicht liegt das nur daran, dass es dir mehr auffällt.

Schau, ob da „ein Praktizierender" ist, der die Praxis ausführt. Hört sich so an, als hättest du Vipassana hinsichtlich des objektiven Selbst ausgeführt (Gedanken und Emotionen), aber weniger hinsichtlich des subjektiven Selbst (das ‚ich', ‚mir', ‚mein'). Ein häufiger Fehler. Bei mir war das auch der Fall, bevor ich auf die 2-Schritte Formel gestoßen bin. Es gibt kein ‚Selbst', das in deinem Kopf herumrennt. Es ist nur eine Geschichte, eine totale Täuschung!

Nun beginnst du mit immer größerer Klarheit zu sehen, dass dieser ‚ich'-Gedanke eine totale Illusion ist. Das ist sehr gut, Timothy. Das ‚ich' ist ein äußerst widerspenstiges Kraut, und du bist nun dabei, es auszureissen. Dennoch erfordert es eine echte, entschlossene Anstrengung, um dies zu tun, denn es handelt sich dabei um eine starke Gewohnheit, die seit langer Zeit bestanden hat! OK, um es wirklich zu durchschauen, musst du eine echte Anstrengung aufwenden. OK? Du machst das gut, doch bist du bis jetzt noch nicht ‚aus dem Wald', um es mal so auszudrücken. Fahre fort mit aller Entschlossenheit, die du aufbringen kannst. Forciere dabei nichts, werde aber auch nicht zu nachsichtig. Behalte alles entschlossen und im Gleichgewicht. Schau wirklich in dieses

‚ich' Ding hinein. Es ist ein vollkommener Witz, aber das musst du wirklich sehen, und es ein für alle Mal durschauen!

Bleib dran, Kumpel!

Timothy: Ich bin gerade aufgewacht und habe die 2-Schritte Formel noch nicht angewandt, aber wollte kurz den Traum mitteilen, den ich gerade hatte. Mir ist klar, dass sein Inhalt für das Erwachen wahrscheinlich nicht besonders relevant ist, aber nur für den Fall, wenn es relevant ist:

Ich bin gerade aus einem Traum aufgewacht, in dem ich mit einem Psychologen oder Therapeuten über meine Erfahrungen mit meiner Gesundheit, meiner Angst und meinen Panikattacken sprach, die ich während einer besonders traumatischen Zeit in meinem Leben machte, und die auch dazu führten, dass ich zu meditieren begann. Ich erinnere mich lebhaft, wie ich während des Traumes intensiv weinte, als ich über meine Erfahrungen erzählte, und ich bin auch weinend aufgewacht. Diese ganzen Emotionen und körperlichen Empfindungen des Weinens, Tränen in den Augen, feuchte Wangen, und dieses Rasen und Drücken von Energie, waren immer noch bemerkbar, als ich vom Schlaf in den Wachzustand überging. Es fühlt sich an, als wäre der Traum eine Art von Loslassen gewesen.

Als ich aufwachte, begannen sich die Geschichten und Gedankenmuster aufzuschaukeln. Alle Dinge, die mich daran erinnern, wer ich bin, meine Pläne für den Tag, die Arbeiten, die ich zu tun habe, die Versuchung, mein Handy zu checken, kamen auf. Normalerweise nehmen mich diese Geschichten am Anfang des Tages komplett ein und ich werde zu ihnen. Doch dieses Mal kamen diese Dinge auf, und ich konnte sie ein wenig mit Distanz beobachten. Sie waren etwas entfernter und nicht so überzeugend. Die Geschichte von „**ich** habe gerade geschlafen und **ich** hatte einen

Traum, doch jetzt bin **ich** wach und kann mit **meinem** Tag fortfahren" scheint wirklich mehr wie eine Geschichte als sonst. Mein Fokus lag mehr auf dem Kontinuum von Bewusstsein, das während des Traumes anfing und ins Aufwachen überging. Das Bewusstsein der Emotionen und körperlichen Empfindungen war dasselbe während des Übergangs. Die Geschichten erscheinen von selbst im Hintergrund und sind nicht essentiell.

Gleich nach dem Aufwachen neige ich dazu, ängstlich, verstimmt und gedankenverloren zu sein, weshalb es mich überrascht, den Tag mit einer solchen Einsicht zu starten und mit der Motivation, direkt meinen Laptop anzuschalten, um dieses Erlebnis schriftlich zu erfassen zu versuchen. Vor Allem, weil ich gestern gar nicht meditiert habe und mein Körper aufgrund einer Erkältung auf niedrigen Touren läuft. Allgemein ist das eine der größten Veränderungen, die ich feststelle, ein klareres Bewusstsein über den Raum um Gedankenmuster und Geschichten herum, zu Zeitpunkten, an denen ich es nicht erwarten würde. In meiner bisherigen Vipassana-Praxis hing die bewusste Klarheit allgemein davon ab, wie viele Minuten ich täglich meditierte, wie achtsam ich war, und was ich an diesem Tag machte. Neuerdings, wenn ich auch nur kurz aufmerksam bin, selbst wenn ich etwas benebelt bin oder gerade für einen Moment im Stau stand, kann dieses gedankliche Narrativ unterbrochen, beobachtet und für die momentane Erfahrung gerade nicht essentiell erkannt werden, und dadurch wechsle ich augenblicklich aus der Gedankenverlorenheit und dem Gefühl, dass ich diese Gedanken autorisiere und erschaffe, in die Einsicht, dass ich den Gedanken nicht verursache.

„Wenn wir auf eine verengte Art und Weise üben, wird unsere Praxis zu steif, zu eingeengt und kann uns dadurch genau von demjenigen entfernen, zu dem wir zurückkehren wollen – ein offen raumhaftiger, befreiter Zustand des Bewusstseins."

Ich denke, das ist absolut korrekt. Ich denke, meine Meditationspraxis wurde mit der Zeit einfach nur ein Teil dieser fortwährenden Gedankengeschichte, mit der ich mich über-identifiziere. Ich werde den Prozess weiterziehen mit aller Entschlossenheit.

Jonathan: Das hört sich vielversprechend an. Du gehst in die richtige Richtung und das Erwachen könnte tatsächlich während deines Schlafes passiert sein. Das kann passieren, wie auch weitere Bhumi-Öffnungen auf diese Weise passieren können. Um es zu überprüfen, lies dir bitte noch einmal die Anleitung zur Überprüfung des Erwachens durch:

„Die Idee dieses Verfahrens besteht darin, dass du damit fortfährst, die zwei Modi zu vergleichen, bis sich das Gefühl von Ichheit auflöst. Ab einem gewissen Zeitpunkt, dann nämlich wenn die Affirmation von »ich, ich, ich« keine Resonanz mehr erzeugt, und sie einfach in leeren Raum hineinhallt, egal wie kräftig und intensiv du sie sagst, hat das Erwachen mit aller Wahrscheinlichkeit stattgefunden. An diesem Punkt kannst du eine ganz eigene Art von Offenheit und Freude, Leichtigkeit und Unverschleiertheit wahrnehmen, im Gegensatz zu zuvor."

Wenn du glaubst, dass dies der Fall ist, schick mir bitte ein Foto zur Bestätigung …

Wenn du glaubst, noch nicht ganz durch zu sein, ist das kein Grund zur Sorge, denn du kommst definitiv immer näher … also keine große Sache – mach einfach weiter so. Das Ego kann einer konstanten Aufmerksamkeit wie bei der 2-Schritte Formel niemals standhalten, weshalb es nur noch eine Frage der Zeit ist.

Timothy: Es freut mich, dass du denkst, es geht in die richtige Richtung. Ich glaube nicht, dass das Erwachen schon stattgefunden hat, aber ich werde dir nach dieser Nachricht ein Foto zur Überprüfung zuschicken, denn ich habe keine Ahnung davon,

wie Erwachen sich anfühlen könnte! Während der Affirmationsphase der ersten Übungssitzung heute hatte ich kräftige Empfindungen, die mehr in meinem ganzen Kopf bemerkbar waren als nur in den Augen. Dabei verspürte ich weniger Zittern, sondern mehr eine Art von gleichbleibendem, aufrechtem Druck in meiner Stirn bis zu meinem Haaransatz. Ebenfalls bemerkte ich nach der Affirmation ein Klappern meiner Zähne. Ich gehe davon aus, dass dies durch die Affirmation hervorgerufen wurde, da ich kein Gefühl von Kälte spürte.

Das Geplapper und die Geschichten scheinen heute eigentlich stärker als die letzten Tage. Ich bin mit einem ängstlichen Gefühl aufgewacht, was ich nicht mehr wirklich oft gefühlt habe in letzter Zeit. Ich frage mich, welcher Zusammenhang zwischen diesem ängstlichen Gefühl, den physiologischen Reaktionen im Körper und der Intensität bzw. Frequenz des Geplappers über die Erfahrung des Bewusstseins als eine in sich schlüssige, verbundene Geschichte besteht. Ich bin mir nicht sicher, ob das zusätzliche Geplapper die Angst auslöst, oder ob es umgekehrt ist. Oder ob sie sich einfach nur gegenseitig antreiben.

Das Narrativ scheint heute merklich reizbar zu sein. Jede Aktivität, die ich ausführen will, sogar das Schreiben dieser Email, triggert eine Art von innerem Geplapper darüber, wie diese Aktivität zur weiteren Geschichte meines Lebens gehört. Es ist wirklich nur eine gedankliche Maschinerie, die ein eigenes Leben führt, das versucht, sich an etwas zu klammern, egal was. Ich werde versuchen auszudrücken, wie es sich anzufühlen scheint, aber ich entschuldige mich schon jetzt dafür, wenn es absolut keinen Sinn ergibt oder nicht hilfreich ist. Okay, so hatte ich z.B. gerade den Gedanken, dass ich heute Nachmittag einige Dialoge im Erwache!-Buch erneut lesen sollte. Doch anstatt mich dann einfach wieder dem Schreiben dieser Email zuzuwenden und später im Buch

zu lesen, löste der Gedanke, dass ich das Buch erneut lesen sollte, ein Geplapper aus, das sich aufzuwiegeln begann, mit Gedanken wie: „Das Buch erneut zu lesen wird hilfreich sein und dich an wichtige Punkte erinnern … ich habe noch 3 Stunden bis zur Arbeit, also genügend Zeit, um es zu lesen. Ich kann mir gleich eine heiße Schokolade machen, mich entspannen und es langsam lesen …“ Es ist ja nicht so, dass diese Gedanken nicht wahr sind oder zumindest eine bestimmte Fundiertheit in der Realität haben, aber sie sind einfach nervig, haha. Ich weiß das alles auch ohne dass ich mir das in Form eines komischen, klammernden Dialogs selbst erzählen muss.

Auch hatte ich letzte Nacht erneut eine weitere Traum-Erfahrung, nur dass die Emotion diesmal Wut war. Ich fühlte mich in einem lebendigen Traum äußerst wütend und frustriert, und ich spürte diese Emotionen auch noch, als ich aufwachte. Ich habe im Internet gelesen, dass diese Art von Traummuster die Psyche sein kann, wie sie schwierige Emotionen loslässt, doch ich möchte mich nicht selbst diagnostizieren.

Jonathan: Ok. Lass uns das mal anschauen. Das Foto zeigt einen eindeutigen Fortschritt, aber wahrscheinlich ist es noch nicht ganz vorbei. Fahre mit den Affirmationen fort und fokussiere sich auf den Ort, wo du sie am stärksten fühlst. Dann zoome dort hinein und analysiere die Erfahrung von ‚ich‘ auf unmittelbare Weise. Fahr mit diesem Kreislauf immer weiter fort – das wird das subjektive Selbst letzten Endes ausglühen lassen.

Angst (Emotion) und Geplapper (Gedanken) füttern sich gegenseitig. Mach dir keine Sorgen über die Angst, denn sie ist nur ein Gefühl im Körper (objektives Selbst). Wir analysieren das objektive Selbst in der 2-Schritte Formel nicht. Wir fokussieren uns auf das subjektive Selbst. Es ist vollkommen möglich, ängstlich UND

erwacht zu sein. Das Erwachen verändert das Verhältnis zur Emotion, aber die Emotion kann deshalb auf gleiche Weise da sein. Schau, ob da immer noch ein Selbst in den Gedanken ist. Nach dem Erwachen wirst du immer noch Geplapper haben, aber das Verhältnis dazu verändert sich. Du identifizierst dich damit nicht mehr so stark wie vorher – du kannst klar sehen, dass es nicht dein wahre ‚du' ist. Erwarte also nicht, dass das Geplapper nach dem Erwachen komplett wegfällt – es funktioniert nicht auf diese Weise.

In unseren Träumen kann es vorkommen, dass wir starke Emotionen erleben, was nichts anderes als der psycho-physische Körper ist, der unsere Ängste und Verlangen verarbeitet. Das ist total in Ordnung und kommt mit der Dharma-Praxis.

Mach weiter und lass mich wissen, ob du das Selbst immer noch in den Affirmationen fühlst. Wenn das zutrifft, dann ist es noch nicht vorbei. Wenn sie hingegen einfach in ‚leeren Raum hineinschallen', dann bist du durch.

Timothy: Kannst du mir vielleicht etwas mehr über das ‚in leeren Raum hineinschallen' erzählen? Wenn ich die Affirmation sage, wird die Aufmerksamkeit weiterhin auf die Gefühle von Druck, Zittern, Hitze etc. gezogen. Obwohl diese in meiner heutigen Sitzung wesentlich undeutlicher waren, nur ein klein wenig Druck in meiner Stirn. Wenn Erwachen passiert ist, gehen diese Empfindungen dann weiter? Wenn ich die Affirmationen in meinem Kopf ausspreche, egal wie intensiv ich das versuche oder mir vorstelle, sie in meinem Kopf auszusprechen, erscheinen diese Empfindungen nur sehr unmerklich und sie fühlen sich leer an. Allerdings habe ich im Verlauf dieses Prozesses die Affirmation normalerweise laut ausgesprochen. Spreche ich sie laut aus, bin ich etwas verwirrter, denn naheliegenderweise hören sie sich immer

noch kraftvoll an. Aber wenn ich sie sage, dann ist da eine klare Distanz zwischen ‚mir' und den Affirmationen.

Gestern habe ich darüber reflektiert, was das Hineinschallen in leeren Raum bedeuten könnte und ich begann, etwas bei meinen alltäglich aufkommenden Gedanken festzustellen, das dieser Beschreibung ähnlich ist. Sobald ich auch nur eine Spur von Bewusstsein darüber erlange, dass ich gerade am Denken bin, erscheint der Gedanke, der gerade aufkommt, ausgehöhlt und leer. Im Bewusstsein ist es sehr klar, dass die Quelle des Gedankens nicht ich bin. Das ist ziemlich schwierig zu erklären und ich schätze, dass es sich dabei mehr um ein erfahrendes Verstehen handelt als um ein intellektuelles. Ich weiß zwar nicht, ob das auch der Fall ist, wenn in Gedanken verloren bin. Zum Beispiel wenn ich ein Gedankenmuster habe, bei welchem 4 Gedanken aufeinanderfolgen, doch ich werde erst bewusst, wenn der vierte aufkommt. So waren die ersten drei Gedanken ziemlich einnehmend und erschienen zumindest teilweise persönlich, doch sobald Bewusstheit passiert, hallen die Gedanken irgendwie nur vor sich hin und da ist ein klares Gefühl davon, nicht an sie angehaftet zu sein. Wenn ich erwacht bin, würden dann alle Gedanken ins Leere schallen und losgelöst erscheinen? Oder nur diejenigen, die ich bewusst wahrnehme? Momentan scheint es so, als würde diese Bewusstheit mein Erleben im Verlauf des Tages immer wieder unterbrechen, anstatt dass dies meine Erfahrung während des *ganzen* Tages ist. Nichtsdestotrotz weiß ich nicht, ob die Gedanken, selbst wenn ich voll in ihnen verloren gehe, immer noch denselben Effekt auf mich haben wie früher (ich glaube zwar, dass dies sogar der Fall in meiner Vipassana-Praxis war).

Ich glaube, ich bin nahe dran.

Jonathan: Ich stimme dir zu. Einige Empfindungen können immer noch da sein, weil es oft energetische Prozesse nach dem Erwachen gibt, aber die zwanghafte Identifikation mit ihnen ist dann nicht mehr vorhanden, egal wie unausgeprägt auch immer. Die Affirmationen bleiben nirgendswo im Körper mehr ‚kleben' und da ist eine Frische, und ein neues Gefühl der Lebendigkeit und Offenheit des Erlebens. Ich würde sagen, nach dem Erwachen ist es immer noch möglich, manchmal mit Gedanken identifiziert zu sein, aber es fühlt sich wie eine alte Gewohnheit an, die nicht mehr ‚real' ist. Und diese Gewohnheit lässt über die Zeit immer mehr nach.

Timothy: Ich bemerke immer noch die Tendenz des Klammerns und Besitzenwollens, doch sobald ich mich in diesem Modus wiederfinde, lässt die Frage, wer genau es ist, der zu klammern oder besitzen versuchst, das Klammern sinnlos erscheinen. Also ist die Tendenz immer noch der, aber sobald sie bemerkt wird, scheint sie wie unnötiges Leiden, was ein RIESIGER Unterschied zu dem ist, wie ich mein Leben gelebt habe, insbesondere vor der Meditation und 2-Schritte Formel. Da ist kein klares, einzelnes Ding, das lokalisierbar ist und dem all diese Erleben zustößt. Es passiert einfach. Das Verlangen oder die Bedeutsamkeit, diese ganze Geschichte irgendwie zu verknüpfen, fängt an kleiner zu werden.

Wie etwa gestern, als während einer Sitzung die Affirmationen ein subtiles Druckempfinden auslösten, das überhaupt nicht mehr bemerkenswert war. In einer meiner Emails habe ich dir geschrieben:

„Die Gedanken, die direkt im Anschluss an die Affirmation aufkommen, fühlen sich so an, als müssten sie ergriffen oder weggedrückt werden, und alles fühlt sich eng an. Ich denke, bis zu diesem Durchlauf habe ich diese wichtige Unterscheidung übersehen, obwohl der Unterschied ge-

rade so klar ist. Vor der Affirmation fühlen sich Gedanken so an, als würden sie nur ganz schwach im Bewusstsein erscheinen, und sie tragen keine Ladung mit sich (habe kein besseres Wort dafür gefunden).“

Ich habe heute gemerkt, dass das nicht mehr passiert. Die Gedanken nach der Affirmation sind nicht mehr geladener oder gewichtiger. Die Wahrnehmung fühlt sich nach den Affirmationen nicht enger an.

Jonathan: Hört sich super an!

Ich würde sagen, mach für 2 Tage weiter mit der 2-Schritte Formel und wenn es dann immer noch so ist, schicke mir ein Foto und ich werde mich bei dir melden. Oder wenn du denkst, dass es vorbei ist, lass es mich wissen und ich überprüfe es mit den anderen Lehrern, um sicher zu sein. Ich denke, dass du tatsächlich schon durch bist, aber es schadet nicht, auf Nummer sicher zu gehen.

Manchmal ist der Wandel offensichtlich, manchmal nicht so. Doch nichtsdestotrotz passiert es und es gibt keinen Weg zurück, wie es vorher war.

Der Stress deines neuen Jobs wird sicherlich das ‚ich‘ hochholen, wenn es immer noch lauert …

Timothy: Ich habe jetzt definitiv das Gefühl einer Bewusstheit, die, selbst wenn ich überhaupt nicht aufmerksam bin, nicht weggeht. Diese Bewusstheit kann ich nicht mehr ent-sehen oder ent-wissen. Sie scheint nicht davon abhängig zu sein, dass ich wirklich achtsam bin oder 2 Stunden in friedvoller und ruhiger Meditation verbracht habe. Vielleicht bin ich unterbewusst am Warten auf ein Feuerwerk oder sonst ein verrücktes Erwachenserlebnis!

…aber ich fühle mich friedvoll und ich habe eine sehr beschäftigte Woche hinter mir mit mehreren Vorstellungsgesprächen, einer Krankheitsphase von einigen Tagen, und einem neuen Job an der

Bar ohne bisherige Barerfahrung. Und doch habe ich all das überstanden, und obwohl von Zeit zu Zeit schwierige Emotionen aufgekommen sind, kann ich ihre Ursachen klar sehen, und es ist ziemlich einfach, losgelöst zu bleiben und es als nicht hilfreich zu sehen. Das ist ein GROßER Unterschied zu dem, wie ich in der Vergangenheit war, immerhin habe ich eine Geschichte von Angst, Depression, Panikattacken usw.! Vor 6 Monaten wäre es **unvorstellbar** gewesen, diese Woche so zielstrebig und im Wesentlichen friedvoll zu erleben. Ich hätte mich so überfordert gefühlt und die mentalen Geschichten hätten mich komplett eingenommen.

Jonathan: Das hört sich wunderbar an, Timothy. Für mich ist klar, dass während der Begleitung ein entscheidender Wandel stattgefunden hat. Es freut mich, dass es dir auf diese Weise geholfen hat. Keine Sorge – Erwachen müssen keine Feuerwerke sein. Sie sind oft sehr subtile Wandel, insbesondere wenn die Person bereits eine Meditationspraxis hat und deshalb ruhiger als sonst ist.

Ich freue mich auf deine Email und dein Foto.

Timothy: In den letzten Tagen hab ich gesehen, dass schwierige Emotionen immer noch aufkommen (Angst etc.), aber sie bleiben nicht mehr auf die Art und Weise kleben wie früher. Es ist mir klar, dass in bestimmten Situationen Angst, Stress usw. immer noch erscheinen können, aber ich fühle mich einfach nicht mehr so, als müsste ich diese Emotionen besitzen oder wegdrücken. Sie vergehen in ihrer eigenen Geschwindigkeit und ich merke, dass die Zeit, die sie dafür benötigen, immer weniger wird. In diesem Sinne ist das Gefühl von Entspanntheit und Präsenz mehr die Normalität, und nicht mehr etwas, wofür ich hart arbeiten muss, indem ich für x Minuten meditiere, trainiere, oder einen friedvollen Tag brauche. In diesem Sinne schätze ich, dass sich die Dinge verändert haben, und es scheint, als würde es eine ordentliche Menge an negativen Input aus der Welt brauchen, damit ich mich nicht

friedlich fühle. Kommen dennoch einmal Stress und Angst auf, dann fühlt es sich so an, als wäre ich mir nicht sicher, wer es ist, der z.B. ängstlich ist. Die Angst erscheint, das ist gewiss, mit allen Gedankenmustern, die typisch für Angst sind und auch die physiologischen Empfindungen sind immer noch da. Doch die Vorstellung, dass diese einem ‚mir' geschehen, einem konstanten, dauerhaften Selbst, das diese ganze Geschichte erzählt, fühlt sich nicht mehr überzeugend an. Es passiert einfach alles, es ist ein konstanter Fluss an verändernden Gedanken, Gefühlen und Empfindungen … keine davon bleiben bestehen oder sind permanent.

Gestern hatte ich einen ziemlich miesen Tag auf der Arbeit, doch sobald ich zu meinem Auto kam, fühlte ich mich mit der Wahl konfrontiert, ob ich mich mit diesen umherschwirrenden Gedanken identifizieren und sie immer wieder wiederholen möchte, oder ob ich einfach die Musik auf dem Weg nachhause genießen will. Es wäre eine Untertreibung zu sagen, dass ich diese Entscheidung nicht immer hatte! Konstantes Herumschwirren war die Normalität während meines ganzen Lebens, und egal wie sehr ich vielleicht einfach nur präsent sein wollte, war es immer so gut wie unmöglich, es tatsächlich zu sein.

Sogar nach anstrengenden Tagen scheint es der Tendenz nach nur ein paar Momente von ein wenig Aufmerksamkeit zu brauchen, und alles ist still und ruhig. Ich Geräusche klar hören und mein Sehfeld fühlt sich weit an. In der Vergangenheit, wenn ich einen Zustand der Stille erreichen wollte, in dem ich tatsächlich jedes erscheinende Geräusch hören konnte, ohne dass Gedanken in den Weg kamen, brauchte es eine Menge Vipassana Meditation und es war davon abhängig, wie geschmeidig mein Tag ablief. In der Vergangenheit, wenn ich einfach nur da saß und den Geräuschen zuhörte wie etwa den Autos, die an meinem Fenster vorbeifuhren, so würde das die unterschiedlichsten verrückten Gedanken des

Klammerns und Besitzens triggern, die sich immer darum zu drehen schienen, in welcher Verbindung dasjenige stand, was ich gerade tat, mit dem, wie mich die anderen Menschen in der Welt sahen. Wenn ich auf einer Parkbank saß und meditierte, gehörte ich zu der *Art von Menschen, die auf einer Parkbank sitzen und meditieren*, und ich identifizierte mich mit Gedanken darüber, wie andere das wohl wahrnehmen. Heute saß ich einfach auf einer Parkbank und meditiere. Ich habe mich nicht mit einer Geschichte darüber identifiziert.

Es kommen immer noch Gedanken darüber auf, ob ich erwacht bin oder nicht. Diese Gedanken erkenne ich einfach nur als Gedanken, und ich denke, dass es vielleicht gar keine Rolle spielt. Denn wer ist das, der erwacht sein will? Das ist nur weiteres Klammern an Gedanken und Konzepte. Da ist immer noch ein stetiger Gedankenstrom während des Tages, aber ich fühle mich in Ordnung damit, dass sie da sind. Sie fühlen sich nicht mehr aufdringlich an wie sie es in der Vergangenheit taten. Auch fühlt es sich so an, und ich weiß nicht, ob ich das gut beschreiben kann, dass alles, was ich tue oder wo auch immer ich bin, ich einfach nur das tue, was ich tue. Jene Geschichte und Belastung fühlt sich nicht mehr so an, als wäre sie da. Statt zu jedem gegebenen Zeitpunkt durch einen mentalen Filter von Vergangenheit und Zukunft hindurchgehen zu müssen, kann ich jetzt sehr schnell einfach nur sein, denn es fühlt sich unnötig und nicht hilfreich an, darüber zu grübeln oder mir Sorgen zu machen, was als nächstes kommen könnte. Ich weiß nicht, ob es da mit diesem Prozess noch weiter geht, aber sich darüber zu sorgen, ob es das tut oder nicht, ist nur mehr „ego".

Jonathan: Jetzt ist es offiziell – Du bist durch! Großartige Arbeit und herzlichste Glückwünsch!

Zu erwachen ist keine kleine Sache. Nichtsdestotrotz ist es erst ein offenes Bhumi von insgesamt 13, die geöffnet und vervollkommnet werden müssen, bevor die Arbeit getan ist. Also hat die Reise erst angefangen.

Viele Glückwünsche!

Timothys Zusammenfassung

Ich bin 22 Jahre alt und interessiere mich seit rund 2 Jahren für Spiritualität und Meditation, als meine körperlichen und psychischen Gesundheitsprobleme ihren Höhepunkt erreichten. Der Anfang einer körperlichen Beschwerde mit 19 Jahren bedeutete für mich anderthalb Jahre konstante Schmerzen. Zeitweise hatte ich über Wochen ganze Tage voller beträchtlichen Beschwerden und Schmerzen und zwar vom Moment des Aufwachens an. Ich musste meinen Job kündigen, meine langjährige Beziehung mit meiner damaligen Freundin beenden, und als ich ein Jahr später zurück an die Universität kam, auch den Alkoholkonsum aufgeben, was in Anbetracht des Studentenlebens schwieriger ist, als es klingen mag. Auch musste ich zahlreiche Hobbies aufgeben, die für mich zur Selbstverständlichkeit geworden waren. Aufgrund der Schwere meiner Symptome in so jungem Alter wurde mir von zahlreichen Spezialisten empfohlen, mich auf eine Autoimmunerkrankung testen zu lassen. Dabei stellte sich heraus, dass ich keine Krankheit hatte, aber das wochenlange Warten auf die Resultate löste eine Reihe von Panikattacken aus, die sich über die kommenden Monate hinzogen. Diese Veränderung, wie ich von nun an zu leben hatte, verursachte einen hohen Grad an Angst, und manchmal auch lähmende Depression. So versuchte ich die Meditation als letzte Massnahme, da ich willens war, alles auszuprobieren, das mir bei meinem körperlichen und psychischen Leid helfen konnte. Das wurde mir zumindest über die Meditation gesagt.

Ich begann mit einer einfachen Vipassana-Praxis, den Lehren von Andy Puddicombe (Headspace App) folgend. Anschließend folgte ich den Lehren von The Mind Illuminated von John Yates,

das anfänglich etwas mehr Fokus auf Konzentrations- und Einsichtsmeditation legt. Es ist kaum möglich, bei der Beschreibung zu übertreiben, wie stark die Meditation im Allgemeinen mein bewusstes Erleben verändert hat. Mein Leiden ist so sehr zurückgegangen, und der körperliche und psychische Schmerz, die beständig und – so dachte zu diesem Zeitpunkt -, permanent mein Leben ruinierten, kommen nun in viel kleineren Abständen und Intensitäten. Meine Meditationspraxis, die als Mittel zur Schmerzreduktion begann, übertrug sich in mein ganzes Leben, als ich das erste Mal realisierte, dass es möglich ist, in das Denken selbst zu blicken, und nicht nur aus ihm heraus.

Als ich mit meiner Praxis fortfuhr, hat mich das „Selbst" zunehmend fasziniert. Eine der Kernlehren des Buddhismus ist, dass es kein permanentes, unveränderliches Selbst gibt, und diese Lehre wird heute von der modernen Neurowissenschaft bestätigt. Ich las viel wissenschaftliche Literatur zum Thema und eignete mir ein gutes intellektuelles Verständnis über diesen Sachverhalt an, aber ich hatte kein Erfahrungswissen davon. In der Tat wurde meine Praxis zielorientiert, und jede Übungseinheit zielte ich darauf ab, das Selbstgefühl zu verlieren. Das führte dazu, dass meine Übungszeiten unproduktiv wurden. Dann entdeckte ich im Internet Kim, Pemako und die 2-Schritte Formel. Ich muss zugeben, dass ich diesbezüglich erst skeptisch war. Da gab es ein „es ist zu schön, um wahr zu sein"-Eindruck. Und nun, da ich durch den Prozess gegangen, ist das wohl ein Zeugnis davon, wie effektiv die 2-Schritte Formel ist. Bevor ich mit meiner Begleitung begann, las ich online einige Reviews von Menschen, die ebenfalls Pemako skeptisch gegenüber eingestellt waren. Ich denke, das ist wahrscheinlich wegen diesem „es ist zu schön, um wahr zu sein" Eindruck, doch fiel mir auf, dass auch die Skeptiker zum

Schluss kamen, dass die 2-Schritte Formel wie eine solide Meditationspraxis wirkt. Nachdem ich anschließend das Buch gelesen hatte und die 2-Schritte Formel für einige Tage angewendet hatte, war ich überzeugt, dass es sich hierbei um einen echten Volltreffer handelt. Darüber hinaus war meine Herangehensweise an jede Meditationsform skeptisch, aber aufgeschlossen. Ich empfehle jeder und jedem, ihre/sein Vorannahmen abzulegen und die 2-Schritte Formel für sich selbst auszuprobieren.

Nach dem Erwachen ist das Gefühl von Gelassenheit und Präsenz der Standardmodus meines Erlebens, und nichts mehr, wofür ich hart arbeiten muss, um es zu erreichen. Das war in meinem Leben mit der früheren Meditationspraxis nicht der Fall. Ganz allgemein waren Gefühle von Gelassenheit und Präsenz abhängig von äußeren Faktoren, etwa wie lange ich am Tag in der Lage war zu meditieren, wieviel Sport ich gemacht hatte, und ob mein Tag friedlich ablief. In dieser Hinsicht haben sich die Dinge komplett verändert, sodass es jetzt wirklich sehr viel negativen Input aus der Welt benötigt, damit ich mich nicht im Frieden fühle. Der Standardmodus ist zufrieden und ruhig. Ob ich nun im Stau stecke oder übernächtigt aufwache am Morgen, da ist einfach eine natürliche Gleichmütigkeit. Es ist unnötig zu sagen, dass das in meinem bisherigen Leben keinesfalls die Normalität war.

Schwierige Emotionen gibt es auch nach dem Erwachen noch. Angst und Stress kommen unter entsprechenden Bedingungen immer noch auf. Alle Gedankenmuster und Bewusstseinsinhalte, die typisch für schwierige Emotionen, wie auch körperliche Empfindungen sind, sind immer noch da. Doch die Vorstellung, dass diese „mir“ geschehen, einem konstanten, fortwährenden Selbst, das die gesamte Geschichte meines Lebens erzählt, fühlt sich nicht mehr länger überzeugend an. Das alles passiert einfach, es ist ein fortwährender Fluss von sich verändernden Gedanken, Gefühlen

und Empfindungen. Davon sind allerdings keine konstant oder permanent. Das Erfahrungswissen dieser Wahrheit ist wahrlich befreiend. Es erlaubt den Emotionen und Gedanken einfach in einem unberührten Raum des Bewusstseins zu kommen und zu gehen, ohne das unnötige Leiden. Solltest du an Meditation und Erwachen interessiert sein, dann ist Pemako und die 2-Schritte Formel die direkteste, systematischste und durchgreifendste Herangehensweise, die ich gesehen habe. Ich bin unglaublich dankbar für ihre Begleitung.

Fall 2: Dialog mit Dan

Der folgende Dialog dauerte 18 Tage.

Dan: Hallo Kim. Heute früh las ich über die Möglichkeit, sich einer persönlichen Begleitung zum Erwachen zu unterziehen, und ich würde gerne dafür in Betracht gezogen werden.

Mein Name ist Dan, ich bin ein 34-jähriger Mann aus den Niederlanden und arbeite als Manager der Personalabteilung eines großen multinationalen Unternehmens. Meine erste Einführung in die Meditation war vor vielen Jahren. Ich war in meinem letzten Studienjahr im Ausland, als mir die Zen-Meditation vorgestellt wurde. Zuvor hatte ich viele Jahre lang an schweren Depressionen gelitten, die auf ein ungelöstes Kindheitstrauma zurückzuführen waren. Am Anfang war es eine sehr intensive Erfahrung und es hat mein Leben völlig verändert. Doch nach einer Weile wurde ich von den Ritualen und dem Dogmatismus abgeschreckt.

Seitdem meditiere ich immer wieder. Ich habe mehrere Wege ausprobiert, konnte aber nicht die richtige Lösung finden. Ich akzeptiere und verstehe die Hypothese, dass das Selbst eine Illusion ist. Das Selbstgefühl verschwindet auch bei genauerer Betrachtung, aber soweit handelt es sich nur um flüchtige Erfahrungen. Perioden großen Glücks, großer Freude und großer Klarheit kommen auf, nur um von einem Tag auf den anderen in eine sehr tiefe Dunkelheit zu führen. Es lässt mich nach etwas Dauerhaftem verlangen. Nach der Klarheit des Geistes, die im Kontext des gewöhnlichen Alltagslebens immer verfügbar ist.

Letztes Jahr, nachdem wir über ein Jahrzehnt im Ausland verbracht hatten, sind meine Familie und ich von Mexiko zurück in

die Niederlande gezogen. Wir zogen zurück, um meiner Mutter näher zu sein, die nach einer schrecklich schief gelaufenen Operation nur noch ein paar Jahre übrig hat. Wir ließen unser Leben hinter uns, zogen in ein anderes Land, kauften ein Haus, wechselten die Karriere und wechselten in ein anderes Unternehmen, alles innerhalb eines Jahres. Ich nehme an, der Stress des Ganzen hat mich zurück in die Dunkelheit getrieben.

Vor ein paar Wochen weckte ein Beitrag auf reddit mein Interesse und ich versuchte es zum ersten Mal mit 2-Schritte Formel. Es war eine erstaunliche Erfahrung für mich. Ich konnte das Leiden in meinem Körper spüren und visualisieren. Nachdem ich jedoch einige der Spannungen in mir loswerden konnte, konnte ich die bis heute Bestehenden nicht auflösen. Ich spüre immer noch den Druck auf meinen Schädel. Ich fühle immer noch einen schwarzen Knoten in meinem Bauch und vor meinem Herzen.

Ich würde gerne teilnehmen und die Unterstützung erhalten, die ich brauche, um voranzukommen und endlich die Spannung abzubauen, die ich in all den Jahren mit mir herumgetragen habe. Ich möchte diesen Schmerz verändern und meine Angst und Depressionen lindern. Nicht nur für mich selbst, sondern auch, um meinen Kindern zu zeigen, dass es möglich ist, weiterzumachen und wieder Glück zu finden.

Kim: Vielen Dank für deine Nachricht und die herzergreifende Geschichte. Wir helfen dir gerne weiter. Ich übergebe deine Führung an Karl. Bereite dich im Moment vor. Die Anleitungen dazu hast du ja bereits. Bereite dich gut vor, damit du bereit bist, wenn Karl dir in wenigen Wochen eine E-Mail schickt. Eine kurze Anmerkung zu den dunklen Knoten. Versuche nicht, sie aufzulösen. Erwarte nicht einmal, dass sie sich auflösen. Bleib einfach bei ihnen, wie mit einem wütenden oder ängstlichen Hund, mit dem

du zusammen im Zimmer bist. Das Zusammensein mit den Empfindungen, was auch immer sie sind, macht den ganzen Unterschied. Der Punkt ist, dass es keine Motivation geben sollte, es zu reparieren, zu entfernen oder zu gewinnen. Verwende auch immer beide Modi gleichermaßen. Das ist der Schlüssel. Viel Glück.

Kim gibt die Führung an Karl weiter. Nach einiger Vorbereitungszeit sendet Karl zusätzliche Informationen und die Anleitung wird gestartet.

Dan: Hier ist eine Beschreibung meiner Wahrnehmung des ich-losen und ich-basierten Modus, obwohl ich befürchte, dass sie ziemlich klischeehaft klingt. Ich-loser Modus: - Es beginnt normalerweise in meinem Bauch. Ich fühle, wie die Luft einströmt und die Energie durch meinen Körper fließt - Das Gefühl der Trennung verschwindet und es fühlt sich fast so an, als würde sich mein Körper ausdehnen - Es fühlt sich leicht, entspannt, warm, liebevoll und bedenkenlos an – der ich-basierte Modus: - Nach der Wiederholung der Affirmationen spüre ich Druck auf meinen Bauch, die rechte Seite meiner Brust und vor allem auf meiner Stirn - Das Gefühl ist dunkel und eng. Ein Druck, der mich daran hindert, vollständig zu atmen - Die Beschreibung eines Knotens fühlt sich genau an, als ob etwas festsitzt oder als ob der Energiefluss durch etwas blockiert wird - Um meinen Kopf herum fühle ich Druck, als ob ich eine sehr enge und schwere Krone trage, die auf meiner Stirn liegt, ca. 1 cm über meinen Augenbrauen - Es gibt eine seltsame Schwingung und sie ist sehr "präsent", als ob sie viel Energie verbraucht oder als ob sie sehr aktiv ist. Den ganzen Tag über bemerkte ich mehrmals, dass dieses Gefühl von "Ich" aktiver wurde, meist wenn ich wütend oder verärgert über etwas war. Ich spürte den Knoten in meinem Bauch und den Druck auf meiner Stirn. Schon während ich das jetzt schreibe, spüre ich den Druck.

Karl: Das klingt sehr gut. Du scheinst die beiden Modi eindeutig identifiziert zu haben, so dass es nun im Wesentlichen darum geht,

die beiden Modi weiter zu verarbeiten, bis das "Ich" von selbst abfällt. Mariniere weiter in der Weichheit des ersten Modus und während des zweiten Modus, wähle die stärkste der Empfindungen und bleibe dann einfach bei ihr, ohne zu versuchen, die Energie in irgendeiner Weise zu manipulieren, wie etwa zu versuchen, sie verschwinden zu lassen. Schau einfach zu. Gibt es eine klar definierte Grenze zum "Ich"? Hat es eine Form? Ein Zentrum? Was ist es?

Dan: Heute habe ich zwei 20-minütige Sitzungen absolviert. Beide Sitzungen waren ziemlich identisch. Zuerst ließ ich mich im ich-losen Modus nieder und suchte nach Entspannung und Geräumigkeit. Nach meiner ersten Runde von Affirmationen spürte ich die Spannung in meiner Stirn. Die Spannung blieb dort während der gesamten Dauer der Sitzung, auch wenn die Aufmerksamkeit auf den ich-losen Modus gerichtet war. Ich konnte das Ich untersuchen, tiefer hineinschauen, und ich bemerkte, dass es nicht so sehr "hinter den Augen" war, wie es üblich ist, sondern mehr an der Außenseite des Kopfes, die Haut und den Schädel bedeckend. Und eine Beobachtung aus der ersten Sitzung: gegen Ende fühlte ich mich, als würde der Anspannungsbereich "ausgestreckt", fast wie ein Gummiband. Nur die "mein, mein" Affirmationen geben mir ein ganz anderes Gefühl, näher an der Brust und dem Solarplexus, drücken auf meine Lungen

Karl: Gut. Mach weiter so. Was die verschiedenen Empfindungen im Zusammenhang mit "Ich", "Mir" und "Mein" betrifft, so ist das in Ordnung, aber nicht sehr wichtig. Du musst nicht alle in jeder Sitzung verwenden, solange du das "Ich"-Gefühl hast, das jeweils am meisten ausgelöst wurde, reicht das, um das Ich studieren zu können.

Dan: In meiner ersten Sitzung hatte ich das Gefühl, dass meine Fähigkeit, mich zu konzentrieren nicht so solide wie normal war.

Mein Geist wanderte ständig. Nach den ersten Affirmationen fühlte ich Druck um meinen Solarplexus herum, aber nachdem ich meine Aufmerksamkeit auf ihn gerichtet hatte, löste sich die Spannung langsam. Nach der zweiten Runde von Affirmationen konzentrierte ich mich auf die Spannung in meiner Stirn, aber ich bemerkte, dass ich immer wieder durch Gedanken über die zuvor erlebte Erleichterung abgelenkt wurde, die ich fühlte. Als ich mich für meine zweite Sitzung auf mein Kissen setzte, spürte ich die Spannung in meinem Kopf. Sie war den ganzen Tag über sehr präsent und bei mehreren Gelegenheiten wurde ich mir dessen bewusst, während ich mit anderen interagierte

Karl: Ja, es ist völlig normal, dass die Fähigkeit zur Fokussierung variiert, bleib einfach dabei. Obwohl es unbequem oder trocken sein mag, ist es eigentlich gut, dass die Empfindungen immer deutlicher werden. Es ist nicht nur besser zu sehen, sondern auch ein Zeichen dafür, dass die Verarbeitung funktioniert. Schaue weiter auf die Empfindungen, komme wirklich in den Kern des "Ich". Was ist da drin?

Dan: Ich habe meine zweite Sitzung wirklich genossen. Als ich versuchte, in den Kern zu gelangen, wo ich die Spannung am meisten spürte, und mir die Frage stelle, die du gestellt hast - was ist da drin? – bemerkte ich, dass die Antwort, die ich immer wieder bekam, "nichts" war – nur mehr Platz. Es fühlte sich jedoch wie ein sich bewegendes Ziel an und ich konnte dieses Raumgefühl nur auf sehr kleinen Flächen schaffen, während es immer noch von Spannung umgeben war.

Karl: Gute Arbeit! Bohr weiter in sie hinein!

Dan: Ich kann es kaum erwarten, es morgen wieder zu versuchen.

Karl: Das ist die richtige Einstellung. Mit dieser Art von Motivation sollte es nicht allzu lange dauern.

Dan: Entschuldigung, dass ich nicht früher geschrieben habe. In meiner ersten Sitzung gestern wurde mir klar, dass ich versuchte, das Gefühl vom Ich "loszuwerden", anstatt es zu akzeptieren und zu untersuchen. Nach dieser Erkenntnis wechselte ich zurück in einen neutraleren Modus und ließ es einfach sein.

Karl: Gut. Es gibt nichts, was "Ich" tun kann, um das "Ich" loszuwerden, das ist das Paradoxon hier. Nur wenn man seine künstliche Natur beleuchtet, indem man ihr bewusst begegnet und den Zaubertrick sozusagen aufdeckt, verliert es seinen Halt.

Dan: Es ist schwierig für mich, "loszulassen". Nicht nur beim Meditieren, sondern im Leben im Allgemeinen. Immer nach etwas streben, immer versuchen, jeden Aspekt meines Lebens zu verändern und zu verbessern – das tue ich.

Karl: Untersuche dieses Gefühl hier. Geh zum Kern des Ganzen. Was ist es, das nach etwas Besserem sucht?

Dan: Im täglichen Leben ist eine Menge emotionales Gepäck an die Oberfläche gekommen. Ich habe es schwer, mit den Menschen um mich herum darüber zu reden, wie etwa mit meiner Frau, aber ich habe über viele meiner Gedanken, Gewohnheiten, Beziehungen usw. nachgedacht. Mit Nachdenken meine ich vor allem, dass ich mir bewusst werde, dass diese Gedanken da sind. Ich versuche, mich nicht mit diesen Gedanken zu "beschäftigen", aber manchmal fühlen sie sich sehr nützlich und aufschlussreich an, und es ist schwierig, das richtige Gleichgewicht zwischen Nichtverurteilung und tatsächlichem Handeln auf der Grundlage dieser Gedanken und Ideen zu finden.

Karl: Gut. Das bedeutet, dass die Verarbeitung funktioniert. So weit, so gut. Bohr weiter in das "Ich"! Ist da jemand drin?

Karl erhält einige Tage lang keine Antwort.

Karl: Was ist los? Ist deine E-Mail wieder stecken geblieben?

Dan: Leider war es diesmal arbeitsbedingt. Aufgrund eines Arbeitsunfalls arbeitete ich in den letzten 2 Tagen fast ununterbrochen, mit nur ein paar Stunden Schlaf dazwischen.

Gestern, als ich bereits kurz vor dem Ende meiner Morgenmeditationssitzung stand, tauchte eine verdrängte Erinnerung mit einer sehr starken negativen emotionalen Ladung auf. Tränen rollten über meine Augen und es fühlte sich an, als würde ich in den Bauch getreten. Mein Atem nahm langsam die Kontrolle über die Schmerzen an und mein Körper kehrte wieder zu seiner Grundlinie zurück. Es fühlte sich an, als wäre eine Schicht der Zwiebel abgezogen und ein schweres Gewicht von meinen Schultern gehoben worden. Nach der Sitzung duschte ich, trank meinen Tee und ging zur Arbeit. Wie ich bereits erwähnt habe, hatte ich keinen Wunsch nach zusätzlichen Reizquellen, kein Radio, keine Podcasts, nur ich und mein Atem. Ich fühlte mich ruhig und entspannt, aber auch erschöpft.

Später am Tag konnte ich aufgrund des Arbeitsunfalls nicht mehr abends eine weitere Sitzung. Ich kam spät nach Hause und ging direkt ins Bett, ohne meine Frau oder meine Kinder zu sehen.

Heute Morgen bin ich extra früh aufgewacht, um eine längere, 35-minütige Sitzung zu machen, quasi um mich von der verpassten "Sitzungs"-Zeit zu erholen, die ich die Nacht zuvor nicht machen konnte. Ich bin mir nicht sicher, ob das die richtige Entscheidung war oder nicht. Diesmal benutzte ich die geführte Meditation aus der Audio-Aufnahme und Kim führte mich durch den Prozess. Ich wachte mit arbeitsbedingter Angst auf, aber nach der Meditation fühlte ich mich wieder energiegeladen und mein Geist war klar. Ich hatte wahrscheinlich einen meiner produktivsten Arbeitstage

dieses Jahres und konnte mein Team sogar früher nach Hause schicken.

Karl: In Ordnung. Wie ist Ihre Wahrnehmung der beiden Modi im gegenwärtigen Moment?

Dan: Es klingt klischeehaft, aber meine Wahrnehmung lässt sich im Moment am besten als dunkle Wolke (ich-basierter Modus) bei klarem Sommerhimmel (ich-loser Modus) beschreiben. Das Merkwürdige ist, dass sich der ich-basierte Modus vorher entlang meiner Stirn mehr gestreckt anfühlte, während er sich im Moment eher wie ein kleines schwarzes Loch anfühlt, dessen "dunkle" Vibrationen nach außen strahlen. Ich habe nach dem Zentrum oder dem Kern gesucht, konnte ihn aber nicht finden oder lokalisieren

Karl: Ok, klingt so, als hättest du ein sehr klares Bild von den beiden Modi. Mariniere weiter im grenzenlosen Himmel und erkunde die dunkle Wolke immer wieder. Sehr gute Beobachtungen bezüglich des ich-Gefühls. Studiere weiter das Schwarze Loch und leuchte das Licht der Bewusstheit direkt darauf. Es spielt keine Rolle, ob du Schwierigkeiten hast, es zu lokalisieren, schau einfach weiter und zoom wirklich darauf. Immer näher und näher.

Dan: Heute war hauptsächlich Fitnessstudio und Familienzeit angesagt, deshalb habe ich wenig zu berichten. Ich habe eine große Verbesserung bemerkt: ich bin mir im täglichen Leben mehr über meine Gedanken und Handlungen im Klaren. Die plötzliche Erkenntnis, dass ich wieder auf etwas aus dem Autopiloten heraus reagierte. Es hat mir geholfen, egogetriebenes Verhalten zu erkennen und die Gefühle in meinem Körper und die Gedanken, die das Verhalten antreiben, zu beobachten und zu analysieren.

Karl: Ich verstehe das, aber halte dich an die Mindestanforderung von zwei Sitzungen pro Tag. Dies ist entscheidend, um genügend

Schwung zu erzeugen, um die Illusion ein für alle Mal durchbrechen zu können. Sonst verschwenden wir hier Zeit. OK?

Dan: Entschuldigung, wenn ich in meiner vorherigen Nachricht nicht klar war, ich habe meine 2 Sitzungen gemacht. Ohne viel zu berichten, bezog ich mich darauf, dass die Sitzungen selbst unauffällig waren. Mein Körper fühlte sich entspannt an, mein Geist war ruhig, und das schwarze Loch war einfach ... da. Es war nicht sehr aktiv, aber es war präsent.

Karl: In Ordnung. Macht weiter so!

Dan: Während ich mich auf die Wolke konzentrierte, bemerkte ich, dass sich der Druck direkt über den Augenbrauen am stärksten anfühlte, und ich untersuchte ihn weiter, bis meine Aufmerksamkeit auf einer bestimmten Stelle ruhte, wo ich das Gefühl hatte, dass ich einen "Triggerpunkt" direkt über meiner rechten Augenbraue fand. Ich behielt meine Aufmerksamkeit dort für die Dauer des gesamten Sitzens, und es wurde so intensiv, dass der Klang der Meditationsglocke zum Abschluss der Sitzung mein Herz fast einen Schlag aussetzen ließ. Danach musste ich meine Aufmerksamkeit wieder auf die tiefe Bauchatmung für solide 5 Minuten verlagern, bevor ich mich bereit fühlte, die Sitzung zu beenden. Ich hatte vor, nach der Meditation etwas Sport zu treiben, aber ich fühlte mich ziemlich entleert.

Karl: Gut. Überprüfe weiterhin den Auslösepunkt! Was ist da drin? Musst du wirklich eine Meditationsglocke für die Sitzungen verwenden? Denn da es sich um einen sehr organischen Prozess handelt, wäre es besser, wenn du es aus eigenem Antrieb schaffen würdest, anstatt eine Glocke zu haben, die dir sagt, dass die Zeit abgelaufen ist. Du scheinst jetzt sehr nah dran zu sein und wenn es vermieden werden kann, wäre es am besten, wenn du mitten in deiner Untersuchung nicht unterbrochen würdest. Natürlich

kannst du eine Uhr verwenden und sie während der gesamten Verarbeitung ansehen, um die Zeit im Auge zu behalten, aber wenn du die beiden Modi untersuchst, wilsst du dies tun, bis du tatsächlich fertig bist, und nicht wenn die Uhr sagt, dass du es bist. Mach weiter so. Bis zum Anschlag!

Dan: Du hast Recht, ich brauche die Meditationsglocke nicht wirklich und ich werde ohne sie weitermachen. Heute Morgen war meine Erfahrung in der Sitzung ganz anders. Die Farbe der Wolke war nicht mehr so dunkel wie vorher, und auch die Schwingungen waren unterschiedlich. Ich versuchte, ein wenig herumzukommen, indem ich meine Aufmerksamkeit auf das Gefühl des Atems an meinen Nasenlöchern verlagerte, was dazu beitrug, ein klareres Bild der Wolke zu schaffen.

Karl: Versuche, dich an die Anweisungen für die beiden Modi zu halten. Manchmal sind die Empfindungen nicht so stark, und das ist in Ordnung. Studiere einfach, was in diesem Moment ist. Wenn es schwierig ist, ein klares Bild zu bekommen, kannst du die Affirmationen mit mehr Kraft ausprobieren, so als ob du es wirklich meinst. Mische den Atem nicht mit ein, da er dich wahrscheinlich vom Kurs abbringen wird.

Dan: Das Spannungsfeld fühlte sich nicht aggressiv, sondern fast taub an. So wie sich dein Arm anfühlt, nachdem der Blutkreislauf für eine Weile unterbrochen wurde. Ich schaute weiter hinein, aber ich fand nichts. Es ist nicht einfach, diese Erfahrungen in Worte zu fassen, aber in einigen Bereichen finde ich mehr Raum, während ich in anderen Bereichen eine Art Widerstand spüre, und manchmal, wenn meine Augen geschlossen sind, beginnen meine Augenlider zu zucken.

Karl: Was meinst du damit, dass du in einigen Bereichen mehr Raum findest? Wo? Wo befindet sich die Wolke? In deinem Kopf? Kannst du noch das "Ich" im Augenbrauenbereich finden?

Dan: Ich bin mir nicht sicher, ob das relevant ist, aber die einzige bemerkenswerte Beobachtung hier war, dass sich mein linker Arm jedes Mal, wenn ich meine Affirmationen machte, anspannte (beugte). Entweder ist das neu, oder ich habe es einfach nie zuvor bemerkt.

Karl: Das Zucken und Spannen in verschiedenen Körperteilen ist sehr normal und wandert oft durch den Körper während der Begleitung. Nachdem du die Affirmationen gemacht hast, denke daran, jedes Mal das stärkste Gefühl herauszufiltern, und immer mit der Entschlossenheit, etwas Neues dabei zu entdecken. Halte den Schwung aufrecht.

Dan: Schneller Überblick über die heutigen Sitzungen. Gemischte Gefühle über meine Morgensitzung. Ich begann mit geschlossenen Augen, aber alles begann sich zu drehen. Es wurde besser mit offenen Augen, aber es dauerte eine Weile, bis ich mich eingelebt hatte. Es gab nur eine sehr schwache Reaktion auf die erste Runde der Affirmationen. Zum ersten Mal seit ich diesen Prozess begann, habe ich eine Runde von Affirmationen in meiner Muttersprache gemacht, was eine viel stärkere Reaktion nach sich trug. Ich habe mich dann gut eingelebt und die Session stark beendet. Ohne die vorgestellte Meditations-Uhr ging ich 10 Minuten über die Zeit, ohne es zu merken.

Die zweite Sitzung war gut, aber mein Gehirn war sehr aktiv und brachte viele Gedanken hervor. Es war möglich, mich im Nicht-Urteilen zu üben, womit ich außerhalb des Sitzungen meine Schwierigkeiten habe. Meine Praxis dringt immer mehr aus den Sitzungen in mein Leben ein. Ich bemerke, dass ich in letzter Zeit

Schwierigkeiten hatte, sozial zu sein, und im Allgemeinen ziehe ich es vor, einfach in Ruhe gelassen zu werden. Allerdings war ich auch bei der Arbeit sehr beschäftigt, so dass ich eine Auszeit brauche.

Karl: Ok. Bleib bei der Muttersprache, denn das ist wahrscheinlich das, was du dein ganzes Leben lang am meisten benutzt hast.

Wenn während der Sitzungen viele Dinge auftauchen, beschäftige dich nicht damit, urteilsfrei zu sein. Diese Sitzungen sind keine Meditationen, sondern reine Untersuchungen des "Ich". Wenn der Geist nicht klar genug ist, um sich im Bewusstsein zu entspannen (was automatisch und mühelos urteilsfrei ist), dann schneide, bevor du anfängst, den denkenden Geist durch, indem du ein paar scharfe "Ha!" oder "Ho!" Silben schreist. Halte dabei den Körper entspannt, aber wende etwas Kraft an. Vergiss die Nachbarn. Dann entspann dich ganz, bemerke den Raum und kehre zum Prozess zurück. Das Einzige, was zählt, ist die Verarbeitung der beiden Modi, sonst nichts.

Außerdem scheinst du den Fokus etwas verloren zu haben. Versuche, in jeder Sitzung etwas Neues in Bezug auf die beiden Modi zu finden, indem du bei jeder Untersuchung scharf auf die Untersuchung fokussiert bleibst. Du kannst einen Stift und ein Papier in der Nähe bereit halten und versuchen, jedes Mal ein paar neue Beobachtungen aufzuschreiben. Das wird die Dinge verschärfen.

Dan: Es ist oft schwierig, in Worte zu fassen, was man sieht und fühlt, wenn man einen der beiden Modi untersucht. Wenn ich versuche, die Erfahrung zu beschreiben, fühle ich um Worte ringend.

Karl: Ich weiß, dass es das ist, aber du musst es trotzdem tun. Haha!

Dan: Gerade jetzt erlebte ich, dass die Wolke und ich uns wie "eins" anfühlten. Sie war da, aber es gab für eine Weile ein Gefühl des Friedens und der Akzeptanz. Nur um anschließend wieder zur Normalität zurückzukehren. Aber nach dieser Erfahrung merke ich, dass normal nicht mehr ganz normal ist.

Karl: Interessant. Was meinst du damit, dass normal nicht mehr ganz normal ist? Was hat sich geändert? Beschreibe so klar wie möglich.

Dan: Das sind die Dinge, die ich heute erlebt habe, aber es fühlt sich an wie unzusammenhängendes Wandern, wenn ich es in Worte fasse.

Karl: Du bist eigentlich eine der klareren und kohärenteren von denen, mit denen ich gearbeitet habe, also mach dir keine Sorgen.

Dan: Normal ist nicht normal, weil ich mir jetzt der Empfindungen in den verschiedenen Modi bewusst bin und so die Dinge klarer sehen kann. Alles ist gleich und ich verliere mich immer noch in Gedanken, wenn ich mich gestresst oder grundlos wütend fühle. Aber ich kann sehen, dass diese Reaktionen dann mein Autopilot sind und dass ich es bin, aber ich bin es nicht wirklich. Ich bin in der Lage, den Unterschied zu erkennen. Nicht immer, aber oft. Ich bin präsenter und besser vorbereitet, mit dem Schlechten umzugehen, und besser in der Lage, das Gute zu genießen. Meine Reaktionen sind auch reiner und orientieren sich mehr an der Realität als an den in meinem Kopf programmierten Geschichten.

Heute war mein ich-basierter Modus im Sitzen ziemlich schwach. Es fühlte sich an, als hätte ich einen Aufkleber auf meiner Stirn geklebt. Ich konnte nicht wirklich etwas Neues finden. Es war da, es vibrierte, es fühlte sich eng an, und wenn ich versuchte, tiefer in es hinein zu schauen, fühlte ich Druck auf meinen Schädel und ein sehr leichtes Summen in meinen Ohren. Um ehrlich zu sein,

es fühlte sich ärgerlich an. Wie ein straffer Muskel, der sich entweder durch Massage oder trockene Nadelung entspannen muss. Wie die Spannung, die du kurz vor dem Niesen hast. Ich versuchte, es zu beobachten und zu analysieren. Und einfach damit zu sein. Der ich-lose Modus ist viel angenehmer und friedlicher. Als ob alles genau richtig wäre und du in Frieden mit deiner Umgebung bist.

Karl: Ok. Weitermachen, abwechselnd die beiden Modi.

Dan: Die erste Sitzung begann mit einem sehr einfachen Zugriff auf den ich-losen Modus. Mein Körper fühlte sich warm und leicht an, mit einer leichten Spannung über der Augenbraue. Als ich dort saß, erinnerte ich mich an Kims Stimme, die sagte, dass "du nichts anderes tun musst" während der geführten Sitzung, als mich in der Weite nieder zu lassen. Manchmal fühlte ich ein leichtes Kribbeln auf meiner Haut und nach ein oder zwei Minuten spürte ich ein langsames Schmelzen in meiner Stirn, hauptsächlich auf der rechten Seite. Danach begannen meine Augen zu weinen, aber nicht vor Freude oder Glück. Es war auch nicht intensiv, nur eine sehr subtile Lockerung. Nach einer Minute spürte ich, wie das helle lichtartige Gefühl in meinem Körper wegging, um Platz für ein helles Grau zu schaffen. Weniger lebendig als vorher, aber nicht schlecht.

Die Affirmationen mussten heute stark ausgesprochen sein, um eine Reaktion hervorzurufen. Ich spürte die Spannung etwas über dem dritten Auge. Es war eindeutig da, aber es fühlte sich nicht feindselig an. Nur leichter Druck.

In der zweiten Sitzung waren die Spannung und die Vibrationen wieder etwas schwächer. Wenn man es genau betrachtet, fühlte es sich fast wie tote Haut an. Es zieht ein wenig, aber es ist hauptsächlich taub. Der ich-lose Modus war stark, friedlich, entspannt

und es gab ein Gefühl der Akzeptanz der Spannung in meiner Stirn. Es war einfach da, wie ein dumpfer Zahnschmerz. Nachdem die Sitzung beendet war, saß ich irgendwie einfach für eine Weile da. An die Wand starren, genießen, einfach nur da sein. Kein Antrieb oder Bewegungsdrang.

Meine Praxis hat sich immer mehr mit dem täglichen Leben überschnitten. Bewusstsein schaffen. Zum Beispiel fühlte ich nach der Meditation, während ich auf der Couch saß, ein Gefühl der Dualität. Als ob es "es" gab und mich. "Es" ist die Wolke in meinem Kopf, ich bin der Rest meines Körpers. Die Lebensenergie, die ich bei jedem Atemzug fühle.

Karl: Ich habe irgendwie das Gefühl, anhand deines Schreibens, dass bereits eine Verschiebung stattgefunden hat. Was meinst du dazu? Hat das Ich seine Greifkraft verloren?

Dan: Das ist ein hartes Stück ... Ich glaube, es gab eine Verschiebung, aber ich bin mir nicht sicher, ob es eine dauerhafte Verschiebung war. Vielleicht habe ich erwartet, dass eine permanente Veränderung mit mehr "Pauken und Trompeten» kommen würde. Denn diese Erfahrung war nicht so mächtig wie einige der Erfahrungen, die ich in der Vergangenheit gemacht habe.

Karl: Es ist sehr üblich, Erwartungen daran zu haben, was Erwachen ist, und es ist auch üblich, sich zu fragen: "Ist es das wirklich?». Was sich jedoch offenbart, ist nicht "Pauken und Trompeten", sondern eine ganz normale Ruhe. Es ist nicht mächtig im normalen Sinne des Wortes, aber die Mühelosigkeit ist es. Außergewöhnlich gewöhnlich.

Dan: Deine genannte Frage blieb bei mir für meine erste Meditationssitzung heute. Vielleicht war es wegen dieser Frage, die mich in meinem Kopf erschütterte, dass die Affirmationen nicht die typischen Empfindungen in meiner Stirn hervorriefen. Stattdessen

fühlte ich eine Enge in meinem Solarplexus. Diese Enge blieb während der gesamten Sitzung bestehen, auch wenn sich der Ich-lose Modus sicher, frei und beruhigend anfühlte.

Den ganzen Tag über spürte ich ein gewisses Gefühl der Gelassenheit. Der Antrieb zur Arbeit war in Ordnung, die Belastungen durch die Arbeit schienen keinen Einfluss auf mich zu haben, und eine große Präsentation gab mir nicht die typische nervöse Reaktion.

Für meine zweite Sitzung heute beschloss ich, eine geführte Sitzung mit Kim aus einer der Aufnahmen zu machen. Nachdem ich in den ich-losen Modus gewechselt war, bemerkte ich immer noch Spannungen direkt über den Augenbrauen. Als ich die Affirmationen benutzte, fühlte ich dort leichte Vibrationen, aber die Spannung in meinem Solarplexus kehrte zurück und setzte sich als die stärkere Reaktion auf die Affirmationen durch. Ich beobachtete sie aus dem ich-losen Modus und sie verschwand nach ein paar Minuten wieder. Die zweite Runde der Affirmationen brachte einige Spannungen im Solarplexus und in der Stirn zurück, aber beide waren sehr leicht und verschwanden größtenteils nach ein oder zwei Minuten Beobachtung.

Während ich hier sitze und dies schreibe, fühlen sich mein Körper und mein Geist entspannt an, aber ich fühle immer noch einen leichten Druck auf meiner Stirn.

Karl: Bitte mach noch ein weiteres Foto von deinem Gesicht und deinen Augen und schicke es mir zusammen mit dem vorherigen Foto, damit ich mir ansehen kann, wo wir uns befinden.

Dan: Aus irgendeinem Grund kann ich das Bild, das ich am Tag unseres Beginns gemacht habe, nicht finden. Ich suche weiter,

aber jetzt schicke ich dir ein Foto, das ich gemacht habe, kurz bevor wir angefangen haben. Bitte lass mich wissen, wenn du Fragen und/oder Anmerkungen hast.

Karl: Keine Sorge, aus den Bildern ist ersichtlich, dass das Erwachen stattgefunden hat ... Herzlichen Glückwunsch! Hab keine Bedenken, die 2-Schritte Formel jetzt fallen zu lassen und die sanfte Klarheit zu genießen. Wie fühlst du dich?

Dan: Es ist schwer zu erklären, da ich mich genauso fühle wie vorher, aber anders. Die Veränderungen, die ich erlebe, sind subtil, aber spürbar. Zum Beispiel:

- Ich fühle mich, als wäre ich weniger in meinem Kopf gefangen und mehr in meinem ganzen Körper präsent

- ich bin mir der Dinge, die um mich herum geschehen, sowie meiner eigenen Gedanken und des Auf- und Absteigens meines Atems bewusster

- Es ist fast so, als wäre ich den ganzen Tag im Meditationsmodus und deine Beschreibung der weichen Klarheit trifft es ziemlich genau

- ich bemerke, wie meine Gedanken manchmal meine Aufmerksamkeit einnehmen, aber ich neige dazu, dies fast sofort zu erkennen

- Gestern bemerkte ich einige Empfindungen in meiner Stirn, aber statt Druck fühlte es sich an, als würde es sich ausdehnen, als ob es sich immer weiter und weiter öffnen würde

- ich bemerke immer noch einige Empfindungen um meine Augen herum, als ob es notwendig wäre, sich neu einzustellen. Mein Blick ist nicht so fokussiert auf eine Sache, aber ich habe ein breiteres Sichtfeld und ich bin mir meiner peripheren Sicht bewusst

- ich bemerke auch, dass mein Blick anders ist, wenn ich mit Menschen interagiere. Eine seltsame Sache ist, dass ich bemerke, dass ich immer wieder die Augenbrauen hebe, wenn ich mit Leuten spreche, wie ein Blick der Überraschung oder des Schocks. Vielleicht habe ich das schon immer getan und fange gerade jetzt an, es zu merken

- manchmal bemerke ich leichten Druck auf meinem Schädel. Nicht auf eine schlechte Art und Weise, aber er ist einfach da.

Das sind die Beobachtungen, die ich heute aufgeschrieben habe. Eine Erkenntnis, während ich dies schreibe, ist, dass wir bei der Arbeit die stressigste Zeit des Jahres durchlaufen. Letztes Jahr litt ich enorm und hatte Alpträume und Panikattacken. Ich lag die ganze Nacht mit offenen Augen im Bett und dachte an alles, was schief gehen könnte. In diesem Jahr ist alles ganz anders. Ich fühle mich ausgeglichen, selbstbewusst, in Frieden mit der Situation und schlafe wie ein Baby.

Karl: Das ist eine wirklich schöne Beschreibung! Ich freue mich für dich!

Ja, es ist subtil, denn es ist nicht irgendein Geisteszustand, den wir erreicht haben, sondern etwas Unnötiges, das fallen gelassen wurde. Es ist, als würde man den Stein im Schuh loswerden. Ganz natürlich, so wie es sein sollte.

Dennoch wirst du wahrscheinlich bemerken, dass die alten Gewohnheiten nach einiger Zeit wieder in Erscheinung treten werden. Denn es gibt einen Unterschied zwischen dem Subjekt-Selbst und den Objekt-Selbsten: Gedanken, Emotionen, Gefühle - die 2-Schritte Formel zielt nur auf das Erstere ab. Obwohl du also nicht zu dem zurückkehren wirst, wie es vor dem Erwachen war, wer-

den diese Objekte nach einer ersten Flitterwochenphase, in der alles sehr klar erscheint, wieder an die Oberfläche kommen. Und genau hier beginnt die Praxis nach dem Erwachen.

Dan: Worte können nicht ausdrücken, wie dankbar ich für deine Begleitung bin. Ich ging mit einer gesunden Portion Skepsis an diese Sache heran, aber der ganze Prozess war leicht verständlich, angenehm und extrem effektiv. Die letzten Tage waren sehr interessant und haben meine Praxis auf ein ganz neues Niveau gebracht.

Dan's Zusammenfassung

Angstzustände und Depressionen waren ein entscheidender Teil meines Lebens, seit ich mich erinnern kann. Ich wuchs in einer warmen und liebevollen Familie auf, aber schon in sehr jungen Jahren wurde bei mir eine Krankheit diagnostiziert, die mich fast meine ganze Kindheit lang im Rollstuhl hielt. Ich war in einer Sonderschule untergebracht und konnte nicht mit Kindern aus meiner Nachbarschaft spielen. Auch nach der vollständigen Genesung blieb mir die soziale Isolation und das Gefühl der Wertlosigkeit viele Jahre erhalten.

Ich hatte durch die High School und das College hindurch mit suizidalen Gedanken und selbstzerstörerischem Verhalten zu kämpfen. Erst als ich in meinem letzten Studienjahr die Möglichkeit hatte, im Ausland zu studieren, fand ich durch den Zen-Buddhismus eine Erleichterung. Das Sitzen in stiller Meditation linderte einige der Schmerzen und Leiden, die seit so vielen Jahren in mir waren. Ich begann, die wöchentlichen Gruppensitzungen zu besuchen und installierte eine Gewohnheit der täglichen Meditation. Eine Gewohnheit, die ich seit fast 15 Jahren habe.

Nicht lange nachdem ich angefangen hatte, täglich zu meditieren, hatte ich sehr intensive Erfahrungen.

Einige dieser Erfahrungen waren extrem kraftvoll und blieben tagelang bei mir. Mehr als einmal hatte ich das Gefühl, dass ich in der Lage gewesen war, die vielen Jahre des Schmerzes und Leidens abzuschütteln. Während die Praxis mein Leben völlig verändert hat, waren diese Erfahrungen dennoch flüchtig und sie dauerten nie an. Es ließ mich nach etwas Dauerhaftem verlangen. Nach der Klarheit des Geistes, die im ganz alltäglichen Leben verfügbar ist. Nach einer Weile begann ich, mich von den Ritualen und dem Dogmatismus unserer Gruppe zu distanzieren, und ich

beschloss, verschiedene Formen der Meditation und spirituelle Praktiken auszuprobieren. Yoga, Zen, Anapanasati, Achtsamkeit, tiefe Atmung, Mantra-Meditation, ich habe alles ausprobiert, konnte aber nie die richtige Passform finden.

Als ich zum ersten Mal von Kim Katami und Pemako Buddhismus las, war ich ziemlich skeptisch. Die Behauptungen, die er aufgestellt hatte, schienen zu gut, um wahr zu sein, und ich hatte Vorbehalte gegen die Praxis selbst aufgrund der vielen Hinweise auf tantrische Elemente, wie Gottheiten und Gurus. Kurz nach meiner ersten Begegnung mit der Praxis stieß ich jedoch auf eine Online-Diskussion, in der über die 2-Schritte Formel und das Erwachen gesprochen wurde. Je mehr ich über die Formel las, desto mehr wurde mir klar, dass es keine Notwendigkeit gab, etwas rein auf dem Glauben beruhendes zu akzeptieren. Der Ansatz war logisch sinnvoll und die Praxis selbst war einfach und leicht zu verstehen. Ich habe die 2-Schritte Formel für ein paar Wochen alleine benutzt und etwas daran stimmte einfach für mich. Aus diesem Grund beantragte ich eine Online-Begleitung und wurde mit Karl in Verbindung gesetzt, mit dem ich bis zum Moment des Erwachens zusammenarbeitete. Der Prozess war intensiv, aber äußerst lohnend. Und vor allem war die Verschiebung nicht flüchtig, sondern hat sich mit der Zeit sogar noch verstärkt.

Für mich ist der größte Unterschied, dass meine Praxis meinen normalen Alltag übernommen hat. Es ist fast so, als ob ich den ganzen Tag im Meditationsmodus wäre und es gibt eine dauerhafte weiche Klarheit. Ich bin viel präsenter und bewusster geworden für die Dinge, die um mich herum zu allen Zeiten geschehen. Heutzutage genieße ich es tatsächlich, zur Arbeit zu pendeln, und ich habe nicht das Bedürfnis, mich mit lauter Musik und Podcasts anzufeuern oder abzulenken. Bei der Arbeit haben selbst

die stressigsten Zeiten keinen negativen Einfluss auf mein emotionales Wohlbefinden.

Nach der Erfahrung, die ich gemacht hatte, beschloss ich, weiter mit den Praktiken nach dem Erwachen zu arbeiten, die von Pemako gelehrt werden. Die Begleitung zum Erwachen mit Karl war eine wunderbare Erfahrung, die ich jedem, der in sein Glück und Wohlbefinden investieren möchte, sehr empfehlen würde. Es hat mir ermöglicht, meine schmerzhafte Vergangenheit loszulassen und mit einem Gefühl von Frieden und Gelassenheit weiter zu gehen.

Fall 6: Dialog mit Mark

Mark ist ein Familienvater, der zuvor einige einfache geführte Meditationen und Entspannungsübungen aus Aufzeichnungen durchgeführt hatte. Der folgende Dialog dauerte 3 Tage.

Mark: Nachdem ich mir dein Interview im Internet angehört habe, das ich großartig fand, habe ich dich im Netz gesucht. Ich war sehr interessiert zu sehen, dass du Hilfe zum ersten Erwachen anbietest, und nachdem ich dein Buch gelesen hatte, war ich überrascht zu sehen, wie einfach die Menschen es geschafft haben, die Illusion der Dualität zu durchschauen. Ist es wirklich so einfach?

Kim: Ich brauchte etwa 30-40 Fälle, um zu glauben, dass es tatsächlich funktioniert. Jetzt sind es 126 Fälle und es werden immer mehr.

Mark: Nachdem ich in letzter Zeit starke Gefühle der Unzufriedenheit hatte, entschied ich mich, meine Meditationspraxis wieder aufzunehmen. Ich kam zum Schluss, dass das Erwachen die einzige Option ist. Alles andere scheint jetzt Zeitverschwendung zu sein. Meine Lebenseinstellung hat sich in den letzten Monaten wirklich stark verändert und ich denke, dass jetzt der richtige Zeitpunkt dafür sein könnte. Ich habe begonnen, die 2-Schritte Formel zu verwenden und habe mir das geführte Training angehört. Es war überraschend zu sehen, wie gut du dich auskennst, denn all die Empfindungen, die du erwähnt hast, als wir uns auf das «Ich, ich» oder «mein» konzentrierten, geschahen genau so, wie du es gesagt hast. Magenverdrehung, Engegefühl in der Brust und ein Druck hinter den Augen. Während hingegen das Fühlen des Raumes im Körper ein so gutes Gefühl war und ich das Gefühl hatte, dass mir nichts schaden könnte, da es nichts zu schaden gab.

Kim: Aha, OK.

Mark: Wenn ich jedoch nicht meditiere, sagt mir meine Logik, dass ich ein Gehirn habe, das mich zum Sehen, Hören, Denken usw. bringt. Ich habe Schwierigkeiten, meiner Logik im täglichen Leben zu widersprechen, wenn ich nicht meditiere.

Kim: Ja, natürlich. Unsere Ausbildung sagt uns, dass das Gehirn und alle Organe im Körper vorhanden sind, aber wir sehen sie nicht, oder? Unsere Ausbildung sagt uns, dass wir alle Gehirne haben und es tut dies oder das, aber wenn es um Untersuchungen wie diese hier geht, sind all diese Informationen nicht sehr hilfreich, denn solche Vorannahme verhindern sehr schnell unsere Beobachtungen aus erster Hand, basierend auf dem, was wir tatsächlich erleben oder nicht erleben. Kannst du mir folgen?

Mark: Ich habe auch die 2-Schritte Formel ausprobiert, aber ich habe gemerkt, dass die Untersuchung davon, wo der Seher ist oder wo der Hörer ist, wenn ein Geräusch gehört wird, viel logisches Denken verursacht, was zu nichts führt. Zum Beispiel, wenn ich untersuche, wo sich der Zuhörer befindet, sagt mir meine Logik oder besser gesagt meine Erziehung, dass der Zuhörer das Gehirn ist, das die elektrischen Signale des Nervs von den Trommelfellen interpretiert. Aus irgendeinem Grund ist Nachdenken darüber frustrierend und in gewisser Weise nicht zufrieden stellend.

Kim: Lass die theoretische Argumentation fallen. Es geschieht auf der Ebene des Denkens, genau wie jedes andere Denken. Das Denken an sich ist in keiner Weise schlecht, aber es ist ein schlechter Meister. Also, mach einfach die Praxis und beobachte, was tatsächlich erlebt wird. Du musst ins Tun kommen, anstatt ans Tun zu denken. Das ist eine echte Epidemie unter den modernen Menschen.

Mark: Was die heutige Meditation betrifft: mit dem ersten Teil der beiden Modi fiel es mir schwer, die Frage "Ob ich oder ob ich nicht gefunden werden kann" zu beantworten. Das logische Denken begann wieder und sagte, dass das Denken selbst ich bin. Aber dann fragte ich, wo genau dieser Gedanke ist. Ich konnte es nicht genau bestimmen. Es war ein gutes Gefühl und ich hatte das Gefühl, dass ich so lange hätte in diesem Raum verweilen können. Ich marinierte darin, wie du meintest, und ich fing an, das Gefühl für meinen Körper, alle Schmerzen und negativen Gefühle zu verlieren.

Kim: Die Frage, ob es ein 'Ich' gibt oder nicht, stellt sich im ersten, selbstlosen Modus. Um dies richtig zu verstehen, muss man sich nur an die Formel halten, um zuerst zu erfahren, was das Selbst oder ich überhaupt bedeutet. Also, benutze einfach beide Modi, um das herauszufinden.

Mark: Mit dem zweiten Modus habe ich «Ich, Mir und Mein» wiederholt. Ich bemerkte nicht so viele unbequeme Gefühle wie gestern. Ich wurde gerade auf einige Schmerzen im Nacken und juckende Empfindungen aufmerksam. Die Hauptsache, die ich diesmal bemerkte, war, dass ich die Meditation wirklich beenden wollte und damit kämpfte, mit diesem Teil der Übung weiterzumachen, während es im ersten Teil mühelos war, bei der Meditation zu bleiben.

Kim: Lass deinen Geist im ersten Modus ruhig werden. Und von da an schlägst du das "Ich, ich, ich, ich, ich" ein. Ziehe keinen Modus dem anderen vor. Bleib dabei. Arbeite fleißig.

Mark: Okay, im ersten Modus suche ich, ob es ein 'ich' gibt und wo es sich befinden könnte, richtig? Ich versuchte, nach vorne und nach hinten, auf und ab zu schauen und so weiter. Es war fast lustig und es brachte mich zum Lächeln, weil ich kein 'Ich' finden

konnte, zumindest nicht genau. Sobald ich die Gedanken nicht mehr mit einem 'Ich' assoziiere und ich meinen Körper durch Raumhaftigkeit nicht mehr spüren kann, kann ich nicht wirklich sagen, wo das 'Ich' ist. Es schien lächerlich! Allerdings ist es mit offenen Augen viel schwieriger.

Kim: Was du hier sagst, ist oft ein Hinweis darauf, dass eine Verschiebung, ein Erwachen, stattgefunden haben könnte. Fühlst du dich jetzt etwas anders als vorher? Wenn ja, wie genau? Diese Sitzungen sind zusammen mit der Verarbeitung während alltäglichen Aktivitäten unerlässlich. Notiere dir bei Aktivitäten, was auch immer sie sein mögen, wie sich die beiden Modi abwechseln. Auch wenn wir mit anderen zusammen sind, kann das "Ich" unerwartet und stark auftauchen, weil wir es gewohnt sind, auf andere Menschen aus unserem Gefühl von "Ich" zu reagieren. Nutz diese Momente, um in das Selbst oder 'Ich' mit Bewusstsein zu schauen.

Mark: Bedeutet das, dass ich versuchen sollte, mich bei alltäglichen Aktivitäten zu entspannen und den Raum zu fühlen, und wenn ein "Ich" gefunden werden kann, die Affirmationen wie beim zweiten Teil der Formel anzuwenden?

Kim: Nein. Es bedeutet nur, dass unter anderem das 'Ich' von selbst auftaucht, weil wir es gewohnt sind, mit unserem 'Ich' oder 'Mir' auf unterschiedliche Umstände zu reagieren. Wenn es auftaucht, sei dir dessen einfach bewusst. Keine Notwendigkeit, es zu bestätigen, denn es ist bereits da. Auch der Ich-lose Raum ist immer da, wenn der Verstand gedankenlos wird, ohne die Ich-Referenz. Hast du verstanden?

Mark: Ich fühle mich in letzter Zeit etwas glücklicher, und das Verlangen ist weniger, aber ich bin mir nicht sicher, ob es dauerhaft ist. Es gibt auch mehr Ruhe. Ich werde versuchen, mich heute mehr zu beobachten, um zu sehen.

Kim: Okay, lass es mich wissen.

Mark: Ah, ich verstehe. Nun ist es offensichtlich, da du es mir sagst, hehe. Du meinst, mich selbst täglichen Leben zu beobachten und Zeiten der Gedankenlosigkeit wahrnehmen - also sich nicht mit dem "Selbst" identifizieren? Zum Beispiel habe ich heute meine Morgenroutine gemacht und nicht wirklich an die Vergangenheit, die Zukunft, an keine Wünsche usw. gedacht. Ich wollte nur so sein. Und dann, wenn ich mit Menschen interagiere, sollte ich wissen, wann das "Ich" auftaucht. Ego, Gedanken zu "Ich", Eifersucht usw.?

Kim: Ja. Aber man muss zwischen Subjekt-Selbst und Objekt-Selbst unterscheiden. Das Subjekt ist "ich" oder "ich", das Objekt ist ein Gedanke oder eine Emotion. Zum Beispiel in "Ich bin eifersüchtig", bin ich das Subjekt und die Emotion der Eifersucht ist das Objekt, mit dem sich das Subjekt identifiziert hat. Du lernst den Unterschied zwischen diesen durch die Affirmationen.

Mark: Ich kann leicht einen großen Unterschied in mir selbst feststellen, wenn ich allein in der Natur oder allein zu Hause bin, bis hin zu meiner Interaktion mit Freunden und Fremden. Vielleicht ist es falsch, aber ich bevorzuge die Einzelversion von mir selbst. Es ist etwas, das ich in letzter Zeit oft bemerkt habe.

Kim: Natürlich ist Alleinsein für einen Menschen, der psychisch ausgeglichen ist, eine feine Sache.

Mark: Liege ich falsch, wenn ich mir vorstelle, dass sich das Erwachen immer so anfühlt, wie wenn ich die allein bin, selbst wenn ich es mit schwierigen Menschen zu tun habe?

Kim: Ich verstehe nicht, was du meinst. Erklär mir das bitte.

Mark: Heute früh hat es lange gedauert, die Spannung zu lösen und den Platz in meinem Körper zu finden, also habe ich die Position geändert und meinen Rücken gestützt, was das Gefühl ziemlich schnell hervorrief. Ich untersuchte den Raum und suchte nach einem' Ich'. Ich konnte nicht wirklich sagen, wo ein 'Ich' existiert. Ich konnte meine Hände ein wenig an meinen Beinen spüren, aber das beantwortete die Frage nicht wirklich. Diesmal fühlte sich das Raumgefühl nicht besonders gut oder schlecht an. Es war einfach so. Keine schlechten oder guten Gefühle.

Kim: Genau! Es ist nicht gut oder schlecht, es ist einfach so. Konflikte schaden diesem grundlegenden Raum nicht.

Mark: Im zweiten Teil benutzte ich die Affirmation 'Ich' und' mir' mit offenen Augen. Als ich fertig war, schloss ich meine Augen und ich konnte in meinem Kopf fast eine Art Verdrehung sehen. Ich konnte die Verdrehung mit meinem Geist und Herzen spüren und fühlte mich ein wenig schwindelig. Ich konnte auch ein Kribbeln um und hinter meinen Augen spüren. Ich konzentrierte mich eine Weile auf diese Gefühle und sie verschwanden langsam.

Kim: Sehr gut. Bleib dran! Schleif es ab!

Mark: Okay, das wird etwas Übung erfordern, denke ich, da es neu für mich ist, aber ich verstehe. Heute fühlte ich eine willkürliche Wut und ich konnte nicht erkennen, warum oder woher sie kam, als ich zu Hause entspannte. Ich versuchte, die Unterscheidung zwischen dem Subjekt und dem Objekt zu finden, zwischen

dem Ich und der Wut, aber es war schwierig. Ich werde es weiter versuchen.

Kim: Das energetische Gefühl, das eigentlich das Subjekt (!) ist, befindet sich hinter den Augen im Kopf. Wenn es dort ein Gefühl gibt, dann ist es das Subjekt. Das wirst du natürlich durch den Einsatz der 2-Schritte Formel erfahren. Objekte hingegen werden im Körper oder in anderen Bereichen als dem Raum hinter den Augen wahrgenommen. So einfach ist das.

Mark: Ich meine, sobald jemand vollständig erwacht ist, fällt es ihm leichter, mit schwierigen Menschen umzugehen? Wenn ich meditiere, habe ich das Gefühl, dass nichts, was jemand zu mir sagen könnte, mich verletzen könnte, aber wenn ich es im täglichen Leben mit Menschen zu tun habe, habe ich nicht dieses ruhige Gefühl. Ich frage mich, ob erwachte Menschen das tun?

Kim: Das Erwachen ist nur der Anfang. Es ist wichtig für den Menschen selbst, aber es macht sein Leben nicht unbedingt stark anders, ein wenig, aber nicht sehr, weil es immer noch eine Menge Dinge gibt, die aus dem Unterbewusstsein aufkommen. Ein erwachter Mensch wird immer noch alle menschlichen Emotionen spüren, aber es ist subtil anders. Und es macht einen großen Unterschied. Aber verschwende vorerst nicht deine Zeit damit, darüber nachzudenken, wie es weitergehen wird. Lass es einfach. Konzentriere dich auf die jeweilige Aufgabe, die beiden Modi.

Mark: Heute Nachmittag habe ich am Fluss meditiert. Ich fand einen bequemen Platz und begann schnell, das Gefühl für den physischen Körper zu verlieren, konnte meine Hände auf den Beinen ein wenig spüren und der Wind wehte auf meinem Gesicht und meinen Armen. Es war angenehm, aber nichts Erstaunliches. Ich suchte nach einem "Ich" innen und außen. Ich fühlte mich, als gäbe es eine Hülle in der Form meines Körpers. Wie ein Osterei,

nichts drin. Nur der Wind und ein paar leichte Empfindungen, die mir sagen, dass es eine Hülle gibt.

Kim: Bewusstsein, so wie es ist, ist nicht "erstaunlich" und doch ist es eine zutiefst erfrischende Erfahrung. Warte nicht auf ein Feuerwerk oder etwas Auffälliges. Selbstloses Gewahrsein ist subtil und völlig zufrieden. So einfach ist das. Es ist nichts Großes.

Mark: Für den zweiten Modus benutzte ich die Affirmation 'ich' und 'mir'. Ich konnte keine starken Empfindungen finden. Ich versuchte die Affirmationen immer wieder, aber es geschah nicht mehr viel. Ich wollte schreien: "Ich! Ich! Ich! Ich!", aber das dachte ich nur, da es Kinder um mich herum gab, haha. Aber es fühlte sich traurig an, dass ich das 'Ich' nicht finden konnte, und ein paar Tränen der Traurigkeit kamen auf, ebenso wie der Druck hinter den Augen und der Stirn. Ich meditierte über diese Empfindungen, bis sie größtenteils verschwanden, aber sie blieben noch ein wenig bei mir, nachdem ich mit der Meditation fertig war. Ich denke, dies war mein erstes Mal, dass ich traurig darüber war, dass ich kein 'Ich' gefunden habe. Interessant.

Kim: Sehr interessant. Bitte mach ein zweites Foto von deinem Gesicht und sende mir beide zur Analyse, einschließlich der Daten. Sobald ich die sehe, werde ich mehr sagen können. Klingt vielversprechend.

Mark schickte die Fotos und Kim überprüfte sie.

Kim: Anhand deiner Fotos kann ich bestätigen, dass ein Erwachen stattgefunden hat. Wie ich es schon vor ein paar Tagen gedacht habe. Herzlichen Glückwunsch! Das war einfach.

Mark: Es ist so einfach, aber ich wäre nie drauf gekommen. Was bedeutet es, wenn weniger Gefühl hinter den Augen ist? Ich habe bemerkt, dass heute weniger Gefühl hinter den Augen war. Ich

versuchte, mich auf das Subjekt und das Objekt zu konzentrieren, aber ich bemerkte mehr Objekt-Wahrnehmungen, etwa als heute ein Auto an mir vorbeifuhr.

Kim: Ja, der Mechanismus des Erwachens ist viel zu offensichtlich, sobald man davon weiß. Doch die Tendenz, aus den Augen heraus zu schauen, anstatt hinter die Augen zu schauen, ist so tief verwurzelt, dass wir nie daran denken. Die Verminderung der subjektiven Empfindungen hinter deinen Augen zeigt nur, dass das Subjekt abnutzt.

Andererseits können auch bei einem bereits erwachten Menschen, bei dem das Subjekt selbst weggefallen ist, noch Empfindungen im Augenbereich durch Objekte (Gedanken/Emotionen) verursacht werden. Diese können vorübergehend an dem Ort entstehen, an dem sich früher das Subjekt befand.

Mark: Ich meine, sobald jemand vollständig erwacht ist, fällt es ihm leichter, mit schwierigen Menschen umzugehen? Wenn ich meditiere, habe ich das Gefühl, dass nichts, was jemand zu mir sagen könnte, verletzt werden könnte, aber wenn ich es im täglichen Leben mit Menschen zu tun habe, habe ich nicht dieses ruhige Gefühl. Ich frage mich, ob erwachte Menschen das tun?

Es ist zudem unterschiedlich, wie lange die Menschen nach dem Erwachen «nüchtern» sind. Für einige sind es Wochen, sogar Monate, für andere sind es nur Stunden. Die Verschiebung kann nicht rückgängig gemacht werden, aber bald beginnt allerhand Zeug aus dem Unterbewusstsein zu kommen. Das Unterbewusstsein zu befreien, was eine große und anspruchsvolle Aufgabe ist, ist das nächste, was zu tun ist.

Mark: Ich habe heute bisher zweimal meditiert, jeweils etwa 15-20 Minuten. Ich konnte das Gefühl hinter den Augen mit der Affirmation 'Ich' nicht so sehr spüren, nur ein wenig Enge in der

Brust. Es scheint, dass die 'Ich' und 'mich' Affirmation nicht mehr so viel Wirkung hat wie zuvor. Ich versuche, wissenschaftlich genau zu sein und etwa die gleiche Menge an Intensität der Affirmation zu verwenden, aber es scheint nicht mehr so mächtig zu sein. Ich habe keine Ahnung, was das bedeutet.

Kim: Das bedeutet, dass es trotz der Art und Weise, wie du die Affirmation verwendest, nichts mehr gibt, was an diesem Wort, dem Gedankenkonzept von "mir" oder "ich", festhält. Es ist jetzt transparent, und bedeutet nichts, kein *Ding*. Die Illusion der Selbsthaftigkeit ist verschwunden. *Puff*. Nochmals herzlichen Glückwunsch. Ich danke dir in meinem Namen. Das hast du gut gemacht.

Fingerzeige zum Erwachen

Teile und Stücke aus verschiedenen Dialogen.

- Du musst nur weiter in beiden Modi marinieren, selbstlos und selbstbasiert, einer nach dem anderen. Die Idee des Selbst-Affirmations-Modus ist es, dem 'ich' zu begegnen, es zu erleben, es zu kennen, sich seiner bewusst zu sein, sich bewusst zu sein, wie sich das Ich anfühlt, was es ist und wie es existiert. Es ist einfach nur schauen, sehen, fühlen, wahrnehmen, schmecken, wie sich das "Ich" anfühlt. Du weißt schon, nur sich dessen bewusst zu sein, aus dem selbstlosen Raum heraus. Zoom in die Ich-Empfindung hinein und zoom heraus, zoom hinein, zoom heraus. Man schaut es sich einfach an, nicht teilnahmslos, sondern mit Interesse, wie ein Wissenschaftler einen Organismus unter dem Mikroskop untersucht. Sieh, was dieses "Ich" ist, für das ich mich gehalten habe. Ich sage: "Was ist dieses "Ich"?" Das bedeutet, dass das Ich/selbst zum Objekt gemacht wird. Das Subjekt selbst wird objektiviert, so dass es als Objekt im Raum des Gewahrseins gesehen werden kann. Es ist sehr einfach, nichts Komplexes. Es ist nur so, dass diese Studie sorgfältig und vollständig durchgeführt werden muss, bis es keine Zweifel oder Unklarheiten mehr gibt. Es gibt nichts Festes oder Dauerhaftes an dem "Ich". Es sind nur Empfindungen und Eindrücke, Objekte. Was lässt sich im Zentrum der stärksten Ich-Empfindung nach der Affirmation finden? Gibt es da etwas? Schau der Mitte direkt in die Augen. Dies ist eine vollständige Anleitung. Mach einfach weiter.

- Die Sache ist, dass sich das selbstlose Bewusstsein von selbst erkennt. Es gibt kein Ich, Ich, Selbst oder irgendjemanden dort. OK.

Dieses selbstlose Bewusstsein steht in Verbindung mit Körper und Geist. Durch den Körper und Geist kann er fühlen und handeln. Aber für diese Handlungen braucht es kein "Ich". Im Wesentlichen sind wir selbstloses Bewusstsein, voll von Leben und Lebendigkeit, das sich durch dieses Vehikel des menschlichen Körpers ausdrückt. Das Erwachen ist ein Blick darauf, aber es kann eine Weile dauern, bis man tatsächlich zu 100% zu dieser Erfahrung kommt, so dass sie permanent ist.

- Keine Eile. Eile ist ein großes Übel. Hoffnungen und Wünsche sind auch nutzlos. Diese Formel wird ihre Wirkung entfalten, wenn du sie weiter anwendest. Gehe der Sache auf den Grund, mache dir diese Fragen klar, indem du ganz genau untersuchst, was du erlebst.

- Manchmal bemerken die Menschen kein besonderes Erlebnis beim Erwachens, sie merken nur, dass es jetzt etwas anders ist. Ganz einfach. Einfach'. Sieh, wie es ist, wende die Formel an.

- Im ersten selbstlosen Modus stellen wir sicher, dass da Klarheit des Geistes ist, denn in bestimmten Momenten kann es ziemlich dunkel und unangenehm werden. Dies geschieht, weil die Formel in den Kern der Selbsttäuschung vordringt, die ein dunkler Ort ist. Aber kein Problem, bleibe einfach bewusst, was auch immer auf dich zukommt. Ein kleiner Moment der Beobachtung nach dem anderen.

- Gut. Die Spannung im Kopf, diese wahrzunehmen, ist entscheidend. ‘Ich" oder "mir" sitzt hinter den Augen, im Kopf, schaut durch die Augen hinaus und hört durch die Ohren. Sei dir dessen bewusst, und wenn du genau das tust, objektivierst du dein "Ich". Wenn dies geschieht (oder konventionell ausgedrückt: wenn du das tust, obwohl es nicht wirklich "du" bist, der das tut), beginnen Einblicke in die Natur dieses Selbst ganz von alleine zu kommen.

- Versuch nicht zu viel. Eine Beobachtung kann in wenigen Sekunden durchgeführt werden. Kleine Momente, kleine Beobachtungen. Es ist so ähnlich, als würde man eine Pyramide steinweise niederreißen. Ein reifer Handwerker macht eine Sache nach der anderen, nicht alles auf einmal.

- Für einen erwachten Menschen macht das Sagen von "Ich" oder "mein" nichts, Energien werden nicht aufgewühlt, vor allem die Spannung im Kopf hinter den Augen. Es entsteht einfach nicht, egal wie sehr du das Selbst hoch beschwörst. Tue es: Entspann dich gründlich, mariniere im selbstlosen Raum mit aller Zeit, ohne Eile. Dann, wenn dein Verstand klar ist wie die Oberfläche eines stillen Bergsees, sage die Affirmation. Tu dies sorgfältig und im Detail, um herauszufinden, ob diese Spannung auftritt oder nicht. Wenn nicht, bist du vielleicht schon erwacht.

- Du wirst nie erwachen. "Du" wirst es nicht tun. Der erwachte Zustand ist bereits hier und da und überall. Es gibt keinen Ort, an dem Wachheit nicht ist, außer im Denkprozess, der im Kreis herumläuft. Verstehst du, was ich meine? In gewissem Sinne bist du deine Geschichte und Persönlichkeit, aber in gewissem Sinne bist du es nicht. Wir lassen uns von der Erscheinung täuschen. Du bist Erleuchtung ohne Ort ... 'Du" existiert nur auf der Ebene des Denkens. "Du" bist ein Gedanke! Ein Gedanke! Hahaha..... Ist das nicht lustig!? Hören ... kein Ort, grenzenloses Bewusstsein.... Sehen ... so frei, so direkt, so immanent, so intim! Ja?

- Hör auf zu versuchen, es zu "verstehen". Werde stattdessen ein Narr. Was wir tun, ist nicht sehr intelligent oder anspruchsvoll. Wir können unser Wesen nicht verstehen, denn Sein ist kein Denken. OK?

- Ich denke, dass du es dir gewohnt bist oder du dich ein wenig zu sehr an die Sitzpraxis gebunden hast. So bin ich auch. Aber sowohl die Erkenntnis des selbstlosen als auch des selbstbasierten Zustandes kann jederzeit erfolgen. Es sind kleine Beobachtungen von Sekundenbruchteilen oder wenigen Sekunden, die zählen. Ja, wir verwenden Konzentration und Achtsamkeit in dieser Verarbeitung, aber es ist nicht so, dass man auf Atem oder Nabel starren muss, wie in der üblichen Meditation. Mach die Analyse, beobachte die Modi nach und nach, Moment für Moment. 2-3 Minuten sind eine lange Zeit, wenn man diese Übung richtig macht, und eine so kurze Zeit kann alles sein, was man braucht. Es geht darum, das Wasser auf dem Heizgerät zu halten, damit es warm wird und zu kochen beginnt. Das bedeutet, das Subjekt-Selbst ins Tageslicht zu locken, damit es richtig gesehen werden kann. Was ist der richtige Weg? Das 'Ich' bleibt nicht und es hat keine fixe, feste, und solide Form. ''Ich" ist nur ein Bündel von Zeugs, übereinander gestapelte Emotionen und Eindrücke. Das 'Ich' sind tief geprägte kontinuierliche Assoziationen und wir glauben es. Wir haben einen festen Glauben an diese Entität. Ich kann das nicht tun ... 'Ich kann das nicht! Ich kann es. Ich bin arm. Ich bin großartig!" und welche anderen Gedankenkonstrukte wir auch immer haben mögen. Aber das identifizieren wir einfach nur als Konzepte und Gedanken ... Bist ''Du" etwas anderes als eine hartnäckige Vorstellung? Sieh dich an und finde es heraus.

- Bezüglich "mehr selbstloser Raum". Du sprichst von einem dreidimensionalen Raum, demjenigen zwischen Kopf und Becken. Ja, wir beobachten den Körperraum, den 3D-Raum, aber eigentlich ist der selbstlose Raum nulldimensional, nichtdimensional. Selbstlosigkeit bedeutet Nicht-Lokalisierbarkeit, nicht in einem dreidimensionalen Raum oder einer dreidimensionalen Zeit. Gedanken, wie das Ich-Denken hingegen, sind sehr stark in Zeit und

Raum lokalisiert. Wenn du das "Ich/Ich" bejahst, das Selbst absichtlich für einen Moment sichtbar machst und auf die Uhr schaust, kannst du durch oder basierend auf diesem illusorischen Selbst beobachten, wie es nach einem Moment wieder verschwindet. Durch diese Erfahrung können wir also sehen, dass das "Ich" an Zeit und Ort gebunden ist. Und doch haben wir es mit einem Phantom zu tun, denn es verschwindet immer dann, wenn es gesucht wird.

- Wir können später über andere Dinge reden, aber jetzt müssen wir einen Gewehr nehmen, das Ziel ins Visier nehmen und den Abzug drücken. Geh zurück zu den Anweisungen, die ich dir in der ersten Email gegeben habe. Dann nimm das Erwacht-Buch zur Hand und lies ein paar Dialoge dort drin. Dann schließe die Tür, setze dich hin und mache die 2-Schritte Formel. Erstens, entspannen, entspannen, entspannen, entspannen und den Raum des offenen Geistes erkennen ... Sieh nach, ob es dort ein Ich gibt oder nicht. Schau nach vorne und hinten, nach links und rechts, nach oben und unten und in die Mitte. Bin ich hier? Überprüfe. Dann mariniere darin wie ein Stück Fleisch in Grillmarinade. Dann, nachdem das Selbstlose durch den ganzen Körper, die Muskeln und Knochen hindurch fühlbar ist, bringst du das Selbst hoch, indem du die Affirmation machst. Bekräftige: 'Ich! Ich! Ich! Ich!'...' mir! mir! mir! mein!" ... Einige Empfindungen werden auftauchen, dann versuche nicht, etwas zu tun, sondern schaue nur auf die Empfindungen. Schau nicht weg von diesen Empfindungen! Was ist das für ein Ding? Und wo? Sei dir dessen bewusst. Tiefgründig! Wach! Direkt in die Mitte des stärksten Ich-Gefühls ... Bohren, bohren, bohren, bohren. Irgendwann werden die Empfindungen nachlassen. Dann fang noch mal von vorne an.

- Es gibt eine Sache namens "Arbeitspferdementalität", was bedeutet, dass einige Menschen, wie du und ich (früher), wenn wir

eine Praxis oder eine neue Sache lernen, damit anfangen, gewaltvoll wie ein Tier zu arbeiten, wobei wir vergessen, dass wir auch die Vernunft gebrauchen und logisch denken können, was die Fähigkeit ist, die uns von den Tieren unterscheidet. Ich habe manchmal Leute mit dieser Arbeitspferdementalität gesehen, die die 2-Schritte Formel üben, bis sie es übertreiben und stecken bleiben. Und es sind immer Männer, nie Frauen. Was also korrigiert werden muss, ist die Sichtweise und das Verständnis der Praxis. Zuerst müssen wir einen Erfahrungskontext haben, damit die Technik richtig funktioniert. Das ist der Raum des Geistes, der selbstlos, ich-los ist. Du entspannst Körper und Nerven gründlich und irgendwann offenbart sich diese Raumhaftigkeit. Wenn Entspannung nicht ausreicht, spring etwas auf und ab, schüttle es körperlich ab, schrei ein paar Minuten lang laut und höre dann plötzlich auf damit, dich zu bewegen ... Und plötzlich ist es da. Unmöglich, es so zu verpassen.

- Vipashyana bedeutet Befreiung durch das Sehen der Dinge, wie sie sind, nicht so, wie wir sie denken oder interpretieren. Das Gefühl von ich-heit ist ein enges Bündel von Gedanken, Eindrücken und Emotionen. Die schärfste Spitze davon, das Subjekt-Selbst, holst du gezielt ans Tageslicht, indem du die Affirmation sagst: "Ich, ich, ich, mir, mir, mir, mein, mein, mein" und es kommt hoch. Und wenn es das tut, lokalisierst du es, fühlst du seine Position, indem du mit dem Finger auf es zeigst, und du versuchst, ein Gespür für seine Form, Farbe und sein Gefühl zu bekommen. An diesem Punkt wirst du eine Verengung des Sehfelds erleben, eine Enge in der Brust, die klassischen Zeichen des selbstbasierten Modus. Alles ist in Ordnung, es soll so passieren. Das ist es, was das Selbst und die Selbsttäuschung ist. Es fühlt sich Scheiße an. Also bringst du es an die Oberfläche, ohne die Raumhaftigkeit/Weite zu verlieren, lokalisierst es und vergleichst dann die beiden: den

Raum und den Knoten. Den Raum sehen und fühlen.... Sieh und fühle dann den Knoten im Raum..... Bemerke das unterschiedliche Gefühl der beiden ... Wie fühlen sie sich an? Spüre die Grenze des Knotens. Spüre den offenen Raum um den Knoten herum .... Aus dem raumhaften Bewusstsein heraus, in das Innere des Knotens, direkt ins Herzstück. Zu Beginn des Prozesses kann das Subjekt-Selbst als Empfindung rund um den Körper aufsteigen, aber schließlich enden alle mit einem Knoten hinter den Augen, im Kopf. So fühlen wir uns unterbewusst, dass wir dieses Wesen oder dieser kleine Mensch in unseren Köpfen sind, durch die Augen hinausschauen, durch die Ohren hören und durch den Körper leben, der unterhalb von uns ist, unterhalb unseres "Ich"-Gefühls. Also, irgendwann durch diese Praxis endest du bei diesem Knoten im Kopf. Das gilt für das, was ich oben gesagt habe. Die Raumhaftigkeit befindet sich weder im Körper, noch wird sie durch den Körper eingegrenzt. Sie hat keinen Ort, keine Form, keine Farbe oder ein Selbst, ein ich, in sich. Aber das "Ich" hingegen ist im Kopf, hinter den Augen. Richte deine Aufmerksamkeit dorthin, zusammen mit dem Erleben von Raumhaftigkeit, und wiederhole alles, konstruktiv und kreativ, nicht wie ein Arbeitspferd. Benutze Muskeln, deinen Körper, aber auch Intelligenz. "Ich" oder "mir" ist nur ein Glaube, aber ein hartnäckiger! Sich dessen bewusst zu sein, wie wir das hier tun, verringert diesen Glauben. Schließlich wird der Glaube, d.h. die an den Knoten gebundene Energie, freigesetzt, und es wird eine Einsicht passieren, AHA! ... Und du wirst es deutlich sehen. Dies ist das Ergebnis der Vipashyana-Meditation, befreit von der Kraft des samsarischen Denkens zu werden. So einfach ist das.

- Bewusstsein ist aus sich selbst heraus präsent. Es wird gesagt, dass es selbstbewusst ist, was bedeutet, dass es sich selbst bewusst ist, sich selbst kennt, sich selbst wahrnimmt. Das bedeutet, dass es

keine Entität gibt, weder "ich" noch "ich", um sie zu erkennen. Tatsächlich kann das Ich, oder das Selbst, es nicht erkennen. Die Erkenntnis von Bewusstsein/Buddhanatur/Rigpa findet statt, wenn das Selbst abwesend ist und wenn es Wissen von diesem Bewusstsein gibt. Das Erkennen des natürlichen Zustands geschieht im Tiefschlaf nicht, weil dieser bewusste, wissende Aspekt ausgeschaltet ist, und auch das übliche Selbstgefühl fehlt. Also, dieses Wissen ist das Wichtigste. Die Aufmerksamkeit auf den Raum hinter den Augen im Kopf zu lenken, ist der zugänglichste Ort, um dieses Wissen zu erleben, denn das Zentrum der Wahrnehmung befindet sich zwischen unseren primären Sinnesorganen, zwischen Augen und Ohren. Dort ist es am einfachsten, das Ichlose, selbstlose Bewusstsein zu erkennen, oder genauer gesagt, dort fällt das Gefühl, eine Entität zu sein, ab und das selbstlose Bewusstsein kann sich selbst erkennen. Das mag komplex klingen, aber eigentlich ist es die einfachste Sache. Sobald man es hat, gibt es nichts Offensichtlicheres als das hier.

- Hier ist eine kleine Übung für dich: Sieh dir ein äußeres Objekt vor dir an. Was hier passiert, ist, dass deine Aufmerksamkeit auf dieses Objekt ausgedehnt wird, als würde sich die Energie deiner Augäpfel ausdehnen, um das gewählte Objekt wahrzunehmen. Es ist, als würde man einen Scheinwerfer auf das Objekt richten. Es bewegt sich blitzschnell mit Lichtgeschwindigkeit an sein Ziel, so schnell, dass es schwierig ist, es wahrzunehmen, aber gerade reicht es, dass du es dir vorstellen kannst. Wir sind es sehr gewohnt, das zu tun. Normalerweise sucht und sucht unsere Aufmerksamkeit ständig nach etwas außerhalb von uns selbst. Diese Gewohnheit trifft genau den Kern der Art und Weise, wie der samsarische Geist funktioniert, indem er nach Glück außerhalb von uns sucht, mit dem erbärmlichen Ergebnis, immer enttäuscht

zu werden, um sich dann noch mehr an das Selbstgefühl zu binden. Aber, der Strahl der Aufmerksamkeit kann ebenso zurück auf seine Quelle gerichtet werden, anstatt von einem äußeren Objekt zum nächsten zu springen. Wo ist die Quelle der Aufmerksamkeit? Es ist hinter den Augen. Also tu das: Anstatt aktiv zu schauen, aktiv dieses Objekt vor dir zu betrachten, stell dir vor, dass der Aufmerksamkeitsstrahl zur Quelle hinter den Augäpfeln zurückkehrt. Dann lass ihn dort ruhen. Wie ist das? Wie fühlt es sich an? Wie ist der Zustand deines "Ich", wenn du das tust? Wie wirkt sich das auf den Gedankenstrom aus? Wenn du lernst, deine Aufmerksamkeit auf den Raum hinter deinen Augen zu richten, und es ist überhaupt nicht schwer, das zu lernen, kannst du die Aufmerksamkeit entspannen, diese Schärfe entspannen, das konzentrierte Hören und Sehen entspannen. Was passiert mit dieser Entspannung? Wir landen auf dem einfachen Bewusstsein, dem selbstlosen Geist, der hellwach ist. Absolute Klarheit, makellose Reinheit, die lebendig ist. Mache diese Übung, so oft wie nötig, um zu deinem eigenen Schluss zu kommen.

- Gedanken sind kein Problem, solange wir ihre Natur kennen. Reflexive Nachforschungen über das Objekt sind in Ordnung, wenn sie uns helfen, die Art des Untersuchungsobjekts zu verstehen. Gedanken sind nicht der Feind. Wenn es um den Ich-Gedanken geht, mit dem wir es hier zu tun haben, ist es die Distanzierung von ihm, die spirituelle Verleugnung (spiritual bypassing) verursacht, und das immer und immer wieder. Die Folge davon ist die Dualität zwischen dem Ich-losen und dem Ich-basierten. Wenn du die 2-Schritte Formel jedoch richtig machst, wird die Ladung des ‘Ichs' entleert, wie ein Ballon seine Luft verliert. Also musst du dich mit dem "Ich" beschäftigen und es erforschen, in sein Herz gehen und ein Streichholz anzünden, bildlich gesprochen. Was befindet sich in seinem Kern?

- Wenn du meine Anweisungen liest, lass sie wirken, lass sie durch deinen Körper und Geist sinken, also nicht nur gedanklich meine Worte lesen oder wiederholen und dann versuchen, es mit deinem Kopf herauszufinden. Benutze deinen Körper aus Fleisch und Knochen. Übe mit deinem Körper.

- Das ist Vipashyana-Praxis. Es bedeutet Erforschung des Verstandes, Erforschung der Knoten, die uns veranlassen, uns selbst als getrennte Entitäten oder Wesen zu betrachten. Es ist wichtig zu verstehen, dass niemand das Ich-Gefühl loswerden kann, wie etwa das Wegwerfen von Kleidung. Der einzige Weg, um zur Zufriedenheit zu kommen, ist das Betrachten, Untersuchen und Beobachten. Das ist der einzige Weg. Also hör auf mit all dem Wunschdenken und den gigantischen Erwartungen, denn sie helfen nicht. Wenn ich sage, nimm den Prozess ernst, dann meine ich, einsgerichtet und entschlossen zu sein, alles andere hinten an zu setzen und den Prozess zu einer Priorität zu machen. Ich meine sicherlich nicht, die Ruhe zu verlieren oder hochemotional zu werden.