

Was sind die Ursachen des Leidens

Als menschliche "verstandesorientierte" Wesen versuchen wir permanent (und mit großem energetischem Aufwand) zu trennen (Grenze zwischen dem Individuum und der Welt), was eigentlich miteinander verbunden ist. Wir versuchen zu stabilisieren (Homöostase), was aber in ständiger Veränderung (Homöodynamik) begriffen ist. Letztendlich versuchen wir, Freude festzuhalten und Schmerz zu vermeiden (dauerhaftes Glück), was auf Dauer als biologisches Wesen in dieser 3. Dimension nicht gelingen kann (oder aber erkennen, dass dies eine Transzendenz der Welt der Polarität bedeuten würde).

Demnach ist der "Ausweg" aus diesem Leiden relativ einfach, wenn wir uns als verbundene Wesen empfinden (-> Mitgefühl), eingewoben in ein Umfeld und einen Kosmos, das ständiger Veränderung unterworfen ist und akzeptieren (-> Akzeptanz), dass Glück und Unglück nur zwei Seiten einer Medaille sind (in einer polaren Welt), ausgesprochen relativ und zu großen Teilen vom Beobachter (also von uns selbst) (-> Achtsamkeit) und dessen Interpretation abhängen.

Heil werden aber bedingt letztendlich, sich aus diesem Kreislauf der Gegensätze zu befreien.

Menschen bedauern die Vergangenheit, machen sich Sorgen um die Zukunft, machen sich Vorwürfe wegen der Gegenwart und leiden darunter, dass sie leiden. Wenn wir es schaffen, jeweils im Moment der Gegenwart zu bleiben (Achtsamkeit), also diese mentalen Konstrukte von Vergangenheit und Zukunft auszublenden (da sie ohnehin keine "Realität" haben), dann entziehen wir unserem Geist den Boden für Sorgen, Angst und Gier, also den krankmachenden "toxischen" Gefühlen.

Ein praktisches Instrument, um in diesen heilsamen Raum des Augenblicks einzutreten, ist unser eigener Atem. Wenn wir bei unserem eigenen Atem sind, sind wir automatisch in der Gegenwart, denn atmen ist nur im jeweiligen Moment möglich, weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Wenn wir im Augenblick leben, dann sind die Bedingungen meistens besser als (von unserem kritischen Geist) erwartet, und dann entziehen wir dem Leiden seinen Nährboden.

Dieses Innehalten im Augenblick schafft überdies einen inneren Raum, der über unser Schicksal entscheiden kann, denn er unterbricht diesen andauernden Strom von vergehender Zeit und lässt uns erwachen, weil wir uns in diesem Moment bewußt werden, wer und was wir sind. Und nur dann haben wir wirklich die Chance, zu entscheiden, wohin wir wollen (-> Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditation).

Und in diesem Moment haben wir die Möglichkeit, Zugang zu erhalten zu unserem Inneren, zu unserem Herzen. Und Heilung geschieht genau dort.

Heilung kommt dem Wortstamm nach von „heilig“. Heilig aber bedeutet „abgesondert“, „vorbehalten“. Abgesondert von äußeren Einflüssen und vorbehalten dem Innersten, dem Heiligtum, dem Herzen.

Wenn wir also heil werden wollen, müssen wir uns genau dorthin begeben, wo Heilung stattfindet, nach Innen, in unser Herz. Und dieser Raum ist frei von Gegensätzen, frei von Bewertungen und Urteilen und frei von Zweifeln und Ängsten.

Die Qualität des Herzens ist die Liebe. Erst wenn wir bereit sind, diese allumfängliche Liebe in unserem Herzen zuzulassen, kann und ist Heilung (bereits) geschehen. Denn "die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem Stand. Die Liebe hört niemals auf". (1. Kor 13,7). Und dann haben wir unseren Lebenssinn in dieser Sekunde erfüllt.

Wenn wir anerkennen, dass wir (und alle Schöpfung !) göttliche Wesen sind ("Heilig sollt ihr sein, denn heilig bin Ich, der Ewige, euer Gott." 3. Buch Moses 19,2) dann erkennen wir auch plötzlich unsere Bestimmung und dann hat der Sinn des Leidens seine Berechtigung verloren.