

Werden Sie sich Ihrer Essenz bewusst; erfahren Sie den Kern Ihrer Persönlichkeit, der Quelle all Ihrer Gedanken, Ihr wahres Selbst. Wie machen Sie das? Ganz einfach: Indem Sie mühelos Ihre Aufmerksamkeit nach „Innen“ richten, erfahren Sie allmählich die Quelle Ihrer Gedanken. Dann wissen Sie mit innerer Sicherheit, dass dies Ihr wahres Selbst ist. Sie sehen dann ein, dass Ihre Essenz, Ihre wahre Identität, aus reinem Bewusstsein besteht. So lernen Sie Ihr wahres Selbst als reines, friedvolles und glückseliges Bewusstsein kennen. Und da Ihr Körper-Geist-Seelen-System ein willkürlicher Teil der endlosen Schöpfung ist, sehen Sie spontan ein, dass Bewusstsein nicht nur Ihre Essenz ist, sondern die Essenz von Allem und Jedem!

Dank dieser Ein-Sicht verstehen Sie, dass es nur ein Bewusstsein gibt im ganzen Universum. So verstehen Sie mit ihrem Verstand, und erfahren Sie in Ihrem Herzen, dass Ihr Bewusstsein im Wesen Eins ist mit dem Kosmischen Bewussten Sein, aus dem das ganze Universum hervorgegangen ist. Sie verstehen dann auch spontan, dass Bewusstsein dasjenige ist, das von Religionen weltweit besungen wird als Gott, Allah, Shiva, Brahman, Tao, Adonai, Ahura Mazda, Wakan Tanka etc. So entdecken Sie, dass Ihr eigenes Bewusstsein im Wesen dasselbe Bewusstsein ist, das die göttliche Quelle des gesamten Universums ist! Ganz einfach gesagt, so wie die Mystiker aus Ost und West es immer gesagt haben: Im Wesen sind Sie eins mit Gott. Durch die Erfahrung dieser ewigen Wahrheit werden Sie als Persönlichkeit ruhig, dankbar, liebevoll und weise.

Entspannen Sie sich also täglich und lassen Sie dabei einen tiefen inneren Ruhezustand entstehen. Haben Sie Geduld mit sich selbst, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit so viel wie möglich auf Ihre innere, göttliche Essenz. Dort finden Sie alles, was Sie so sehr brauchen, wie Liebe, Weisheit, innere Sicherheit, Glück und ein Gefühl wahrer Lebensfreiheit. In und aus sich selbst werden Sie allmählich viele wunderbare Entdeckungen machen.

Langsam aber sicher werden Sie in sich selbst alle Rätsel des Lebens und des Universums lösen! Richten Sie sich täglich auf die Erfahrung innerlicher Stille, indem Sie sich ruhig hinsetzen und die Augen schließen. Durchaus ist es dann nützlich und in bestimmter Hinsicht sogar notwendig, sich geistiger Techniken zu bedienen die dafür geeignet sind, die innere Stille schneller und tiefgehender herbei zu führen. Seien Sie aber sicher, dass die angewandte Technik von solch einer Natur ist, dass sie Ihre eigene Tätigkeit immer wieder transzendiert, und Sie in einen Seinszustand versetzt, statt Sie in irgendeiner Tätigkeit fest zu halten. Die innere Ruhe, die wir so täglich herbeiführen können, hat an sich nichts Spektakuläres; sie ist einfach der zu Ruhe gekommene Zustand des menschlichen Bewusstseins. Durch mühelose aber anhaltende Praxis stabilisiert sich dieser friedvolle, glückselige und liebevolle Bewusstseinszustand auch außerhalb der Stille-Übungen im Alltagsleben. Sie erfahren eine Art innerlicher Hingabe – das kleine Selbst gibt sich irgendwie hin an das große Selbst – und so entwickelt sich Ihre Fähigkeit, um spontan zu denken, zu fühlen, zu sprechen und zu handeln, aus diesem Zustand der innerlichen Erfüllung heraus!

Sie werden sozusagen vollkommen authentisch in all ihrem Tun und Lassen. Dann bemerken Sie, dass das Leben mit all seinen ups und downs, mit all seinen Beschränkungen und Herausforderungen, Ihnen nicht mehr schwer fallen wird. Es ist sogar so, dass das Leben auf Erden für Sie als unsterbliche Seele – für Sie als individualisiertes Kosmisches Bewusstsein – eine sehr schöne und inspirierende Erfahrung sein wird. Sie verstehen dann, dass all Ihr Leiden in der Vergangenheit das direkte Resultat Ihrer Unwissenheit um Ihre eigene wunderbare, glückselige und göttliche Essenz war! Natürlich begreifen Sie dann auch, dass all das gesellschaftliche Leiden das Resultat der kollektiven Unwissenheit um die Essenz des Lebens ist. Erkenntnis und Erfahrung von Bewusstsein ist die wahre Spiritualität, welche von ihrer Natur aus interkulturell und universell ist.

Wenn sich genügend Menschen auf diesen Pfad von Gesund-Verstand-Spiritualität begeben, und dadurch eine innerliche Bewusstwerdung und Transformation durchmachen, dann entsteht spontan auf gesellschaftlicher Ebene etwas, was man einen „Himmel auf Erden“ nennen könnte. Diese Transformation der Gesellschaft von Streit und Leiden nach Glück und Erfüllung, entsteht als ein automatisches Nebenprodukt der geistlichen Erwachsenenheit der Menschen. So einfach ist das!

© Verfasst von drs. Frans Langenkamp Ph.D., Dezember 2008 franslangenkamp@freeler.nl, www.selfrealisation.net.

Garten Weden, das wedische Magazin Ausgabe 36 . Januar 2012