

Meditationskurs 5. Abend

Yoga-Studio, 11. Mai 2012

I. EGO - Geist - Außenwelt

Wir alle haben ein mehr oder minder ausgebildetes **EGO**. Das ist auch gut so - doch dies **EGO** sollte ein ‚**dynamisches EGO**‘ werden. Das bedeutet, daß es sich fortwährend wandelt, jeden Tag, jede Stunde, jede Sekunde.

Ansichten festigen das EGO und verhindern ein ‚**dynamisches EGO**‘.

Beim Betrachten der Außenwelt hat man einen sehr starken Eindruck von Festigkeit. Wahrscheinlich erkennst du nicht, dass dieser starke Eindruck hauptsächlich darauf beruht, wie dein eigener Geist sein Objekt interpretiert. Das **EGO** klammert sich an diese ‚festen Dinge‘ – im Wesentlichen aus Angst und Unsicherheit. Es sucht gewissermaßen Schutz in den ‚festen Dingen‘ der Außenwelt.

**Alle Deine Erfahrungen -
Gefühle, Empfindungen, Formen und Farben -
kommen aus deinem Geist.**

Statt alle Erfahrungen in deinem Leben falsch zu interpretieren, solltest du erkennen, dass sie keine äußere Wirklichkeit sind, sondern nur aus deinem Geist geboren.

Wenn du nicht verstehst, wie dein Geist funktioniert, wiederholen sich negative Erfahrungen wie Zorn und Depression etc. immer wieder.

Ein erkennender Geist ist klar. Ein klarer Geist ist ein positiver Geist.

**Ein Geist voller falscher Vorstellungen ist unsicher,
er ist sich nie sicher.**
**Eine kleine Veränderung in den äußeren Bedingungen,
und schon verliert er die Selbstkontrolle, gerät in Panik.**

Der weiser Geist lässt sich weder von Kleinigkeiten noch von gewaltigen Umwälzungen irritieren. Wenn der Geist die Ganzheit sieht, kümmert er sich nicht um Details.

Wenn unterschiedliche Ansichten zusammenstoßen, lassen sich die Weisen nicht davon irritieren, denn sie rechnen damit. Das ist eben so.

Was ist in der äußeren Welt schon perfekt? Nichts! Wie kannst du also erwarten, daß dein Leben perfekt verläuft, solange die Energien deines Körpers und Geistes untrennbar mit der äußeren Welt verquickt sind? Das kannst du nicht erwarten!

II. Entwicklung des Bewußtseins

Im Laufe der kosmischen Entwicklung hat sich Bewusstsein entwickelt: von ‚nicht bewusster toter Materie‘, bis hin zu menschlichem Bewusstsein und weiter zu kosmischem Bewusstsein. Wie auch die wissenschaftliche Forschung schon entdeckt hat, ist der Übergang von ‚toter Materie‘ zu einfachem Sinnesbewußtsein nicht wirklich abzugrenzen.

Vom Sinnesbewußtsein bis hin zum Transzendenten oder kosmischen Bewusstsein kann man sich die Schritte so vorstellen:

Sinnesbewußtsein



+ Menschliche Sprache

Selbstbewusstsein



**+ Erkenntnis, Weisheit,
Einsicht wie die Dinge
wirklich sind**

Kosmisches Bewusstsein

Sprache ist die genetisch verankerte Fähigkeit zur sozialen, emotionalen und geistigen Mitteilung und Vermittlung, zur Welterfahrung und -bemächtigung und zur Bewusstseinsgewinnung bzw. Weiterentwicklung, auch im Schritt von Selbstbewusstsein zu Kosmischem Bewusstsein.

Sprachbeherrschung und -verwendung steht für eine komplexe Ich-Leistung.

Doch wie nennt man den Bereich zwischen zwei Bergen?

Man könnte sagen ‚Nichts‘, doch dieses ‚Nichts‘ heißt in unserem Sprachgebrauch ‚Tal‘. So ist das mit der auch irreführenden Sprache.