

Das wöchentliche GMG-Bulletin

11. März 2022, #999

Lernen, dem Leben zuzuhören

Meine lieben Freunde,

in dieser Woche setzen wir unsere außergewöhnlichen Ausführungen darüber fort, wie wir zu dem gelangen, was ich die Heilige Erfahrung nenne. Letzte Woche haben wir hier gesagt, dass Meditierenden oft gesagt wird, dass sie ihre Übung damit beginnen sollten, auf das Geräusch ihres Atems zu hören. Lass dich tief auf den Klang ein, verschmelze mit ihm, werde eins mit ihm.

Wenn wir uns darin üben, den Geräuschen des Lebens zu lauschen und die Resonanz mit dem Leben zu suchen, ist das ein wunderbarer Anfang auf dem Weg zum Nicht-Bewusstsein des Selbst. Wir erleben unser Selbst nicht als Individuum, sondern als Teil des Ganzen in den Momenten der Transzendenz, die durch die Konzentration auf nichts anderes als den Klang entstehen können.

Resonanz ist das erste der fünf Werkzeuge des Nicht-Bewusstseins der Welt. Denn wenn du Resonanz einsetzt, wenn du dich mit der Umgebung deiner Körperlichkeit verbindest, indem du prüfst, wie sehr du mit ihr in Resonanz bist (ja, Resonanz kann man spüren), kannst du das Bewusstsein deiner selbst als ein vom Leben getrenntes Wesen verlieren. Du kannst dich in deiner Erfahrung von erhabener Resonanz, zum Beispiel mit Klang, verlieren.

Wem in unserer Welt ist das nicht schon passiert? Du kannst dich im wahrsten Sinne des Wortes in den Klängen eines Symphonieorchesters verlieren, im nächtlichen Zirpen der Grillen, im Rauschen der Meereswellen, die sanft über einen Strand spülen, oder auch, was dies anbelangt, im Klang der Stille.

Ja, Stille - die wir manchmal fälschlicherweise als völlig ohne Klang verstehen - ist der faszinierendste Zustand der Resonanz überhaupt.

Stille ist Resonanz. Wenn du tief in die Stille hineinhorchst, wirst du die natürliche Resonanz des Lebens selbst spüren. Wenn du ganz in der Stille aufgehst, löst du dich vollständig von deinem Selbstverständnis als einzelnes Anderes, und du erfährst, dass es im Universum kein "Anderes" gibt. Du wirst Eins. Mit allem. Du gehst mit ihm in Resonanz.

Deshalb haben alle großen mystischen Lehrer gesagt: "Hör' zu. Auf was?, fragt der Schüler. Auf das Nichts, antwortet der Lehrer. Wie kann ich dem Nichts zuhören?, fragt der Schüler, frustriert und verwirrt. Indem du auf überhaupt gar nichts hörst, antwortet der Lehrer.

Und das geht so:

Zuerst suchst du dir einen Platz, an dem du dich einen Moment lang hinsetzen kannst. Leg dich nicht hin, denn das könnte dich dazu verleiten, einzuschlafen. Du willst völlig wach sein und dir völlig bewusst sein, dass du nicht bewusst bist.

Hast du gehört, was ich gerade gesagt habe?

Ich sagte: "Du willst dir völlig bewusst sein, dass du nicht bewusst bist."

Verstehst du das? Du musst das zutiefst verstehen, wenn du deinen Weg zur Heiligen Erfahrung finden willst. Es ist eine Reise, und du musst zuinnerst verstehen, dass die Reise dich von dort, wo du bist, dorthin bringt, wo du sein willst... ohne dass du irgendwo hingehst. Nichts ändert sich, aber alles ist anders.

Als Nächstes machst du es dir bequem und lässt alle körperlichen Spannungen los, die du vielleicht in deinem Körper spürst.

Schließe nun deine Augen (um die Anzahl der Rezeptoren zu begrenzen, die Einflüsse aus deiner Umgebung erhalten) und öffne deine Ohren. Höre der Welt um dich herum zu, höre einfach nur zu. Tue dies ein paar Augenblicke, ohne irgendeine Anstrengung. Höre einfach auf alles, was es zu hören gibt.

Dann beginne zu kategorisieren, was du hörst. Mache eine gedankliche Liste mit den verschiedenen Geräuschen, die du hörst. Schau, wie viele verschiedene Geräusche du identifizieren kannst. Wie viele kannst du zählen?

Gut. Beginne nun, diese Geräusche nach und nach zu eliminieren. Das heißt, du lenkst deine Aufmerksamkeit so weit wie möglich von ihnen ab, eins nach dem anderen, bis du dich nur noch auf ein einziges Geräusch genau konzentrierst.

Es spielt keine Rolle, was dieses eine Geräusch ist. Es kann alles sein. Richte deine Aufmerksamkeit nur auf dieses eine Geräusch, und nur auf dieses allein. Du wirst die anderen Geräusche immer noch hören, aber sie werden in den Hintergrund treten. Höre aufmerksam auf das eine Geräusch.

In einem ruhigen Raum könnte dies das Geräusch deines eigenen Atems sein. An einem Ort, an dem mehr Lärm herrscht, könnte dies das Geräusch einer Klimaanlage, von Musik oder von Menschen sein, die über einen Parkettboden laufen.

Wenn du kein dir angenehmes Geräusch auswählen kannst, auf das du dich konzentrieren möchtest, mach dein eigenes Geräusch. Genau, mach dir ein Geräusch, das dir gefällt, und konzentriere dich darauf. Manche Mönche tun dies und nennen es Om-en. Sie machen den Klang des Om und hören sich dabei selbst zu!

Wenn du das tust, wirst du feststellen, dass du dich in diesem Ton verlieren kannst. Das heißt, das "Du", für das du dich hältst, wird sich buchstäblich in diesem einen Klang "verlieren" und mit ihm in Resonanz treten. Du verlierst dein Selbstgefühl und fühlst dich im Eins-sein mit dem Klang selbst. Frag dich nicht, warum. Lass es einfach geschehen.

Bei manchen Menschen kann das Chanten dies sehr schnell bewirken. Entweder, indem du dem Chanten zuhörst oder indem du selbst chantest. Chanten kann bezaubernd [engl.: enchanting] sein.

Auch Musik kann auf diese Weise verzaubern, wie wir bereits festgestellt haben.

Klang, der eine sofortige und leicht zugängliche Möglichkeit ist, Resonanz zu erfahren, kann ein effektives Werkzeug und ein wunderbarer Weg zur Erleuchtung sein, ein Tor zur Heiligen Erfahrung.

Vielleicht möchtest du es dir zur Gewohnheit machen, jeden Tag fünf Minuten lang auf diese Weise dem Leben zuzuhören. Das Schöne daran ist, dass du das jederzeit und an jedem Ort tun kannst. Halte einfach für fünf Minuten inne und höre zu. Höre zu. Höre auf alle Geräusche des Augenblicks und wähle dann ein Geräusch aus, auf das du dich besonders konzentrieren willst, und schenke ihm besondere Aufmerksamkeit. Lass dich auf den Klang ein. Werde eins mit ihm.

Das kannst du auf einem Flughafen oder einem Bahnhof tun. In einem belebten Kaufhaus oder an einer Straßenecke. Zu Hause oder bei der Arbeit. Oder beim Hören einer Sinfonie. Und wenn du dich einmal daran gewöhnt hast, diesen Klanggedanken zu benutzen, wirst du feststellen, dass du es immer wieder tun möchtest. Vielleicht wirst du sogar in gewisser Weise süchtig nach Klängen. Denn du wirst entdecken, dass das Isolieren und Konzentrieren auf einen bestimmten Klang dir enormen Frieden bringen kann.

Warnung: Tue das nicht beim Autofahren oder beim Bedienen schwerer Maschinen.

Du denkst, ich mache Witze, aber das tue ich nicht.

Mit Umarmungen und reiner Liebe,

Neale

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Neale', written in black ink.

Die Übersetzung des Textes ins Deutsche hat Heinz durchgeführt. Danke.

Humanity's Team Deutschland