



Lebe die Gegenwart, meine - „ICH BIN GEGENWART“

*Jeden Morgen und jeden Abend sagt mir mein Herr nur eines: Handle nicht, sei einfach nur.
(Sri Chinmoy)*

Lebe die Gegenwart! Die Gegenwart macht uns nie müde, nur das Trauern über die Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft. Lebe die Gegenwart! Dann lernst du lieben, weil du dein Wesen lieben lernst. Die Freudenstrahlen deines eigenen Wesens erfüllen.

Ich erwarte nichts, weder vom Menschen, noch von Gott, noch vom Leben. ICH BIN einfach nur. Jetzt, hier in der ständigen Gegenwart. Warum? Weil ich gelernt habe, dass ich nur in der Einfachheit der Gegenwart, in dem Jetzt des Lebens leben kann. Nur dieses einfache Dasein gehört mir. Wenn ich mich an ihm nicht festklammere, wenn ich mit ihm nicht eins werde, dann habe ich sonst nichts. Ich lege mich sonst nur selbst herein, denn nichts anderes existiert. Mit allem anderen spielen wir uns nur etwas vor, wir laufen einer Fata Morgana nach.

Es ist egal, was du dir über die Zukunft vorstellst, sie wird sich dir nur als ein kurzer Moment der Gegenwart präsentieren. Für uns kann die Zukunft als ein Moment der Gegenwart greifbar werden, oder auch nicht. Auch wenn du zehn, zwanzig oder auch fünfzig Jahre älter wirst als jetzt, selbst dann, in jedem Jahr, in jedem Monat, in jedem Tag, in jeder Stunde und in jeder Minute kannst du nur im Moment der Gegenwart sein.

Diesen Moment kannst du entweder ergreifen, benützen, zur Kenntnis nehmen oder auch nicht. Wenn du in deiner kommenden Gegenwart nur über deine Zukunft fantasierst, dann wird auch deine heutige Zukunft ohne Gegenwart bleiben, das heißt, nur eine Träumerei. Jede Zukunft existiert nur als Gegenwart, weil sie so lange nicht da ist, ist sie nur eine Vorstellung. Aber wenn sie schon da ist, ist sie Gegenwart.

Ich glaube, wir verstehen die Zeit falsch, damit meine ich die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir täuschen uns, wenn wir auf etwas in der Zukunft warten, das dann alles ändern und unsere Träume verwirklichen soll, die Träume, die uns in der Gegenwart versagt bleiben. Deswegen täuschen wir uns hauptsächlich nur, denn wenn die heutige Zukunft Gegenwart wird, laufen wir schon der morgigen und über-morgigen Zukunft hinterher.

Es gibt keine Zukunft, es gibt nur mich. Ich bin nur in der Stille der Gegenwart. Es gibt keinen Plan in meinem Verstand, keinen Willen und damit auch keine Sorgen. Woher sollten Sorgen kommen? So gut wie nie aus der Gegenwart.

Was ist die Gegenwart? Die Gegenwart ist sehr interessant: Wenn ich nicht in ihr lebe, gibt es sie nicht, denn wenn ich sie von außen beobachte, dann sehe ich, dass jede Sekunde Sekunden schnell in die Vergangenheit rutscht, bevor die nächste eintritt. Es ist nichts da, es bleibt nichts übrig.

In der Gegenwart vermag ich nur dann zu leben, wenn ich schon die Fähigkeit erlangt habe,

meine Gedanken bis zu einem gewissen Grad zu beherrschen. Das heißt, die ständig chaotisch, zickzack umher springenden Gedanken ein bisschen still zu halten. Wenn ich die Stille halten kann und ich mich einfach in der Gegenwart aufhalte um nur mein Dasein zu erleben, dann komme ich in die erweiterte Gegenwart, die nicht mehr von den laufenden Sekunden eingeschränkt ist, nicht von der Zeit bestimmt ist, sondern durch den grenzenlosen Raum der Existenz charakterisiert wird. So gesehen existiert die Gegenwart für mich nur, wenn ich in ihr verweile, aber wenn ich mich nicht in ihr befinde, dann ist sie schon verschwunden, vergangen, sie ist eine unfassbar enge Spalt der Zeit.

Mir kommt es so vor, dass die Gegenwart nichts anderes ist als das Erleben meines tieferen Daseins. Wenn ich in der Gegenwart bin, dann bin ich die Gegenwart, weil es dort nichts anderes gibt als das Ich. ICH BIN DIE GEGENWART. ICH BIN DIE EWIGE GEGENWART, weil die Gegenwart das Erfahren des inneren Selbst ist. Unser inneres Wesen lebt in der Gegenwart, in der ewigen Gegenwart. Deshalb hat es unendlich viel Zeit. Das innere Wesen ist die ewige Gegenwart, es ist das Jetzt.

Deswegen kann man das ICH nur in der Gegenwart erfahren und die Gegenwart ist auch nur im inneren Wesen zu fühlen, sie gibt es nur dort. Die beiden sind dort tief drinnen eins. Die Gegenwart ist nicht die oberflächliche Unterhaltung des Verstandes und auch nicht seine Langeweile. Die Gegenwart ist in uns drinnen und wenn wir in ihr leben können, dann gibt es keine Unterhaltung, keine Langeweile, es gibt nur Erfüllung und inneren Frieden.

Was ist die Planung? Planung ist ein Warten auf etwas. Planung macht die Tür der Gegenwart zu. Sie trennt mich von meinem Wesen, weil ich die Gegenwart verlasse. Es ist nämlich so, dass ich beim Planen die Gegenwart in die Zukunft, in das nicht Existierende, projiziere, wodurch ich sie verliere. Dann kann ICH mein ICH nicht mehr spüren. Dann erfüllt mich nicht mehr mein eigenes Wesen, MEIN ICH, sondern die Luftschlösser meiner Gedanken, meiner Wünsche. Dann bestehe ich selber nur aus meinen Gedanken und Wünschen.

Wenn ich in der Zukunft lebe, schiebe ich mein Ich beiseite; erdrücke ich es, so entsteht in mir eine Spannung, weil ich die Zeit überholen möchte, oder anders gesagt, mehr leben will, als die 24 Stunden.

Das bemerkt der Mensch normalerweise gar nicht, da er keine Ahnung hat, dass auch ein anderer Zustand möglich ist. Für jene, die nicht in der Gegenwart leben können, verursacht die endlose Folge von Wünschen unlösbar scheinende Probleme und ein Leben voller psychischer Schmerzen. Wir wissen gar nicht, dass es auch einen Zustand ohne Spannung gibt. Die unbewusste Flucht vor der Gegenwart nimmt unseren Frieden weg und ist deswegen allein der Ursprung aller unserer Sorgen. Unsere Probleme hören weder morgen noch in zehn Jahren auf, da das Leben immer wieder neue mit sich bringt.

Wir können uns von allen unseren Sorgen ausnahmslos nur in der Gegenwart trennen oder zumindest distanzieren. Die Zeit kann natürlich einige Probleme lösen, aber das negative Erleben der Probleme, jetzt wie auch in zehn Jahren, können wir nur in der Gegenwart und mit der Gegenwart neutralisieren.

Wie gelangen wir in die Gegenwart? Wir müssen dort gar nicht hin. Die Gegenwart ist ständig in uns drinnen, und wir sind in ihr ständig drinnen. Hier haben wir eine paradoxe Situation, denn obwohl die Gegenwart uns am nächsten steht, genau so wie unser inneres Wesen, sind wir trotzdem nicht fähig, von einem Augenblick zum anderem, dort, wo wir eigentlich selber zu Hause sind, hinzugelangen. Ich könnte auch sagen, dass jemand uns in unserem eigenen Heim gefangen hält und wir daher nicht so leben können, wie wir wollen – wir sind zwar in unserem Haus, aber nicht daheim.

Wenn wir uns irgendwie von unserem Wärter, dem mit der Zeit rennenden Verstand, losreißen können, dann trennt uns unsere überfüllte Gedankenwelt nicht mehr von unserem eigenen Heim, von der Gegenwart. Dann sind wir fähig, unser Ich, die Gegenwart, zur Kenntnis zu nehmen, zu leben. Dann bindet sich unser Bewusstsein an die Gegenwart und wir sind zu Hause angekommen, würde ich sagen. Dann ist unsere einzige Bindung die Gegenwart, sonst existiert keine Bindung.

Im Leben tun wir alles Mögliche und Unmögliches für ein dauerhaftes Glücklichein, wir suchen es in allem und überall. Gleichzeitig ignorieren wir aber die größte, sicherste und noch dazu gratis herumliegende Freude, die wir jemals haben können. Das Leben in der Gegenwart ist eine spontane Freude. Das bewusste Erfahren der Ströme der Lebensenergie durch unser Wesen schenkt uns eine unaufhörliche, unvergessliche Freude.

Wenn ich nicht plane, arbeitet mein inneres Wesen für mich. Mein „ICH“ plant nicht, mein ICH schöpft. Es kommt zwar nicht das zustande, was ich will, aber in der Gegenwart sitzend will ich sowieso gar nichts mehr, außer das, was Es notwendig findet für mich. Genau das nehme ich an und lebe dem entsprechend. Das wird Selbst-Übergabe genannt. Die Selbst-Übergabe ist eine Lebensart, in der ich nur annehme, aber nicht bestimme. Nicht meine Wünsche und mein Wille bestimmen, was ich brauche, sondern das göttliche Wesen in mir, das ich in der Gegenwart fühlen kann.

Wenn ich der Zeit nachlaufe, so wie viele von uns, dann bin ich im Wettlauf gegen die Zeit. Manchen gelingt es auch, die Zeit zeitweise zu überholen. Das nennt man Stress. Aber weil wir in der Zeit eingebettete Wesen sind, dürfen wir die Zeit nicht ungestraft überholen. Die Zeit schlägt zurück. Plötzlich gibt es keinen Boden mehr unter den Füßen und unsere ganze Existenz stellt sich in Frage.

Weil ich in der Gegenwart lebe, muss ich nicht der Zeit nachlaufen, da ich immer am richtigen Platz bin, ich habe Zeit, da die Zeit in mir ist und nicht außerhalb von mir. So laufe ich nicht der Zeit nach, aber ich gehe nicht einmal mit der Zeit. Ich bleibe stehen. So wird jetzt die Zeit unausweichlich zu mir kommen müssen, denn die Zeit muss vergehen.

Die Zukunft als ewige Gegenwart fließt zu mir, oder in mir, oder vielleicht am richtigsten formuliert: sie fließt durch mich in mir. Die Zeit als ewige Gegenwart begleitet mich und ich lasse mich von ihr tragen, ich kämpfe nicht mit ihr. Die Zeit ist nicht mehr ein Feind, sie ist mein Freund. Als Freund überrascht sie mich mit ihren vollkommenen Früchten.

Alles ist an seinem Platz, aber nicht so, wie ich es mir vorstellen würde, sondern auf absolute perfekte, also göttliche, Weise.

ICH BIN der ICH BIN



Namastè