

Was ist Gewährsein?

Wenn du dich selbst beobachtest, dann bemerkst du, dass du gewahr bist.

Innerhalb dieses Gewährseins taucht dieser Satz auf.

Wenn du ihn liest, kommt dieser Satz durch deine Augensicht in dein Gewährsein. Wenn du ihn hörst, durch deine Ohren.

Innerhalb der Weite deines Gewährseins ist der Satz der gleiche, ob du ihn hörst oder liest. Der Satz selbst kann als Gedanke angesehen werden. Gedanken werden aus Worten gemacht. Aber du musst die jeweilige Sprache verstehen, sonst erscheint er in deinem Gewährsein als reiner Ton oder als tanzende Buchstaben, ohne jegliche Bedeutung für dich. Nun kannst du erkennen, was ein Gedanke ist. Er ist in deinem Gewährsein. Nicht in deinen Augen, dort ist das Bild der geschriebenen Worte, nicht in deinen Ohren, dort ist der Klang, noch ohne Bedeutung.

Du erkennst, innerhalb deines Gewährseins gibt es Möglichkeiten, Erfahrung durch die fünf Sinne zu machen (Nase, Ohren, Augen, Geschmack, Berührung) – und als “sechster Sinn” sozusagen deine Gedanken/Emotionen Wahrnehmung, deine innere, geheime Wahrnehmung..

Innerhalb deines Geistes tauchen Gedanken auf. Meistens kommen sie gemeinsam mit einem Gefühl, das ist typisch für einen Gedanken. Also, Emotionen sind daher auch in deinem Geist. Man könnte sagen, sie sind - wenn du niemandem darüber erzählst – eine Art Geheimnis für andere. Du musst darüber sprechen, um es mit anderen zu teilen. Nicht so mit Tönen: alle hören sie, die sich im selben Raum befinden. Also sind „äußere Töne“ kein Geheimnis.

Aber was ist Gewährsein? Man kann sagen, Gewährsein ist raumgleich. Es ist wie der leere Raum. Wir beobachten nun, wie ein Gedanke auftaucht. Er wird nicht bleiben, weil schon der nächste Gedanke oder Satz folgt. Dann bereits hat sich der vorhergegangene Gedanke verflüchtigt, zurück in die Leerheit des Bewusstseinsraums, aus der er kommt. Es gibt keinen Stapel an Gedanken, die du denken kannst, so wie es einen Stapel an Handtüchern gibt. Es gibt nur einen Gedanken nach dem anderen.

Allerdings gibt es auch einen Bewusstseinszustand ohne Gedanken. Die PranaVita-Übungen sind eine Möglichkeit, wie man erlernen kann, diesen Zustand zu erreichen. Es klingt ein bisschen unglaublich, wenn du mit all diesen vielen Gedanken beginnst, die in deinem Geist entstehen, dass es da Momente gibt mit (normalerweise kurzen) gedankenfreien Zeitspannen. Du hast das vielleicht schon erfahren, zum Beispiel in einen kleinen Schock-Zustand während einer Prüfung, wo dir absolut keine Antwort eingefallen ist.

Wichtig ist es nun zu verstehen, wie du mit Gedanken und besonders mit Emotionen umgehst, die in deinem Gewährsein auftauchen. Sie sind klar wahrnehmbar. Gedanken haben eine Form, Emotionen sind mehr formlos. Gewissen Gedanken werden von gewissen Emotionen (Gefühlen) begleitet. Aber diese ändern sich im Laufe des Lebens. So macht schnelles Laufen Kindern Freude, alten gebrechlichen Menschen aber manchmal Angst.

Es gibt eigentlich auch keine Probleme mit Gedanken und Emotionen, wenn du gewahr bist, dass es eben nur Gedanken und Emotionen sind. Dann ist dein Gewahrsein größer als die Gedankenform und die Emotion.

Aber wir alle wissen, dass wir mit unseren Gedanken/Emotionen große Probleme haben können. Sie können uns krank machen, wie die psychosomatischen Untersuchungen herausgefunden haben. Wie kommt das?

Ein Beispiel:

Betrachten wir eine Person A (den Zuhörer), dem B (der Erzähler) etwas bestimmtes über eine dritte Person C erzählt.

Sagen wir einmal, dass B berichtet, dass diese dritte Person C irgendetwas gesagt oder getan hat. Nun sehen wir, wie A aufspringt, einen roten Kopf bekommt und schreit:

"vV"!?.?==}} }v&§§**//<.<\(## ...", woraus man erkennen kann, dass A ein Problem mit C hat. Dies kann ernsthaft sein, denn der Blutdruck von A ist nun ziemlich hoch, er hat ein rotes Gesicht, der Atem ist flach und schnell, sein Magen beginnt zu schmerzen, seine Welt wird dunkelgrau.

Was ist passiert? Zuerst kam die Botschaft über C durch einen Satz-Gedanken, formuliert von B zu A. A konnte nicht mehr ruhig bleiben und sich entspannen. Von einem Augenblick zum anderen hat er sich verändert. Sein Verhalten hat sich verändert, weil er die Nachricht sofort geglaubt hat (er hat den Wahrheitsgehalt nicht hinterfragt, er hat B geglaubt). Er hat den Gedanken sofort aufgegriffen, begleitet von Emotionen, welche die Kontrolle über ihn übernommen haben, und damit „betrat“ er über diesen Gedanken eine innere Welt, in der es einen Feind gab, namens C.

A befindet sich nun innerhalb dieser “Gedanken-Emotionen-Form”, sie umgibt ihn, das ist in diesem Augenblick seine Welt. Nun ist der Gedanke nicht länger eine kleine Erscheinung in seinem weiten, offenen Gewahrsein, sondern sein Gewahrsein hat sich derart verengt, dass dieser eine Gedanke groß und wichtig zu sein scheint. Wir alle kennen das gut, manchmal schaut die Welt ziemlich unfair für uns aus. Einige Zeit später ist es wieder vorbei.

Und nun bekommt A die nächste Botschaft über D. Er ist entzückt, voll des Lobes, lächelt breit und glücklich.

Wo ist die innere Welt hin verschwunden, in der C innerhalb von A gelebt hat? A ist nun in einer inneren Welt mit D. Er ist so voller Glücksgefühl, dass ihm sein Glas hinunterfällt. A kann zerbrochene Gläser nicht leiden, sofort entsteht eine wilde Reihenfolge von Gedanken/Emotionen des Ärgers in ihm. A beschimpft sich selbst, A gegen A. A hat wieder hohen Blutdruck.

Am Abend geht A mit Freunden essen. Viel Gelächter. Bis X irgendwann C erwähnt. In diesem Moment erscheint zuerst eine negative Wolke von Emotionen im Geist von A. Dann ein Gedanke, dann beginnt er über C zu schimpfen wie ein Maschinengewehr. Gedanken nach

Gedanken, laut ausgesprochen. Mit der Absicht, seine Freunde in seine geheime innere Erfahrung mit C einzuladen.

Wo ist A? Wieder innerhalb seines geistigen (Gedanken/Emotionen) Konstrukts mit C. Nun erzeugt er Gedankenformen, die Elementale. Hellsichtige können sehen, wie diese die Aura von A verlassen, und in Richtung C schweben.

Und C wird sie erhalten.

Nehmen wir an, C ist gewahr, dass Gedanken/Emotionen in ihm aufkommen. Er erkennt, dass ein Gedanke, A betreffend, in ihm auftaucht. Er kennt das Spiel schon, nimmt einige tiefe Atemzüge und bleibt entspannt. Er hängt dem Gedanken nicht nach, folgt ihm nicht. Dann verflüchtigt sich dieser Gedanke, wie es alle seine Gedanken bis jetzt getan haben, ohne eine Spur in ihm zu hinterlassen.

Wenn A öfters auf diese negative Art an C denkt, wird C diese Gedanken öfter erhalten.

Wenn A seine Gedanken mit starken Emotionen antreibt, wird C neben dem Gedanken auch einem negativen emotionalen Aspekt ausgesetzt sein.

Aber sagen wir einmal, dass C frei von negativen Emotionen gegenüber A ist, dann werden sich die einlangenden Energien in Kürze aufgelöst haben. Er geht nicht darauf ein, er startet nicht sein "Gedanken-Maschinengewehr", um "...*%&#\$2..." zurück zu A zu senden. Es zahlt sich für ihn nicht aus. Er hat etwas besseres zu tun. Und er besitzt ausreichend Gewahrsein, hat dadurch Kontrolle über seine Geistesaktivitäten, die ihm nicht erlauben, mental zurückzuschlagen, auch wenn es ihn sehr verlocken würde.

Sogar wenn er zurückkämpft, erkennt er dies und kann sich dann nach kurzer Zeit davon befreien. Wie? Durch das Stoppen der Gedankenkette. Er weiß allerdings wie, denn er hat es gelernt und geübt (zum Beispiel durch die PranaVita Gewahrsein-Übungen).

Nehmen wir an, die Elementale, die A zu C sendet, sind für C wirklich einengend und belastend. Sie quälen C. Wir kennen das von Mobbing-Untersuchungen. Einige A's sind vielleicht noch dumm genug, irgendwelche schwarze Magie gegen ihre "Feinde" zu versuchen. Oder A ist psychotisch und dann sind die Gedankenformen mit seiner psychotischen Energie aufgeladen, wie etwa Angst und Hass.

Nun ist sich auch C der vermehrten negativen Erscheinung dieser Gedanken in seinem Geist bewusst. Er weiß, dass er das Problem von A nicht eskalieren wird, und ist auch nicht bereit, sich selbst ein Problem mit A zu erzeugen. C „schießt“ also nicht auf derselben Ebene zurück. Aber er kann eine Schutzmeditation einsetzen. Grundsätzlich erhöht er damit seinen Energiespiegel. Wenn ein Elemental, das A zu C sendet, in seine Aura eindringen will, wird es dort angehalten und transformiert werden, zum Beispiel in eine Flamme. Dann wird ein entsprechender Gedanke noch immer im Geist von C aufscheinen, aber nur als eine kleine Nachricht ohne große Emotionen, die ihn nicht so sehr belästigt. C bleibt damit bewusst, was um ihn herum passiert, die Störung ist allerdings minimal und von kurzer Dauer. In dieser Art Wachheit, in dieser Art stabileren Gewahrseins, verbeißt sich C nicht selbst in diese Gedanken sondern erlaubt ihnen, sich aufzulösen.