

ERINNERUNGEN AN DAS SELBST

Briefe als Begleitung auf dem spirituellen Weg

Ein Fernkurs von
Dipl. Psych. Stefan Machka

BRIEF 1 ZEITLOSES SEIN

Herzlich willkommen zu diesem ersten Brief!

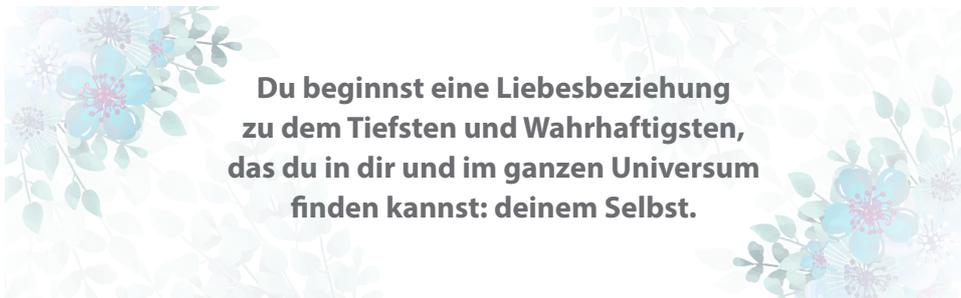
In seinem Gedicht „Stufen“ schreibt Hermann Hesse:

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*

(Hermann Hesse: Stufen – Ausgewählte Gedichte, Suhrkamp Verlag Frankfurt, 1970, S. 187)



Hier beginnt unser Fernkurs. Worin könnte in diesem Anfang der Zauber liegen?



Alle unsere Erfahrungen erleben wir in unserem **individuellen Bewusstsein**. Hier begegnen wir uns selbst mit unseren zahlreichen Aspekten. Gleichzeitig sind wir in Berührung mit all den Eindrücken, die von außen auf uns einströmen.

Unser individuelles Bewusstsein ist also von einem unentwegten Strom unzähliger Erfahrungen erfüllt, von einem ständigen Kommen und Gehen von Eindrücken, das wir selbst dann, wenn wir es wollten, gar nicht stoppen könnten. Meist konzentrieren wir uns ganz auf diese Geschehnisse – auf die äußere Situation und auf unseren Umgang mit all dem, auf die vielen Aspekte des Alltags.

Aber unsere Erfahrung hat noch eine Tiefendimension, und wir können uns ihrer bewusst werden. Die Basis unseres Lebens ist ein **tiefes Gefühl von Sein**. Damit meine ich nichts Abgehobenes, sondern die ganz vertraute, selbstverständliche, existenzielle Empfindung von Dasein: „*Ich existiere, es gibt mich.*“

Dieses tiefe, unveränderliche Seinsgefühl liegt allen anderen Gefühlen oder Zuständen zugrunde. Um aktiv zu sein, müssen wir *sein*, um passiv zu sein, müssen wir *sein*. Um traurig zu sein, müssen wir *sein*, um freudig zu sein, müssen wir *sein*. Um hungrig zu sein, müssen wir *sein*, um satt zu sein, müssen wir *sein*.

Dieses Gefühl von Sein ist also nicht fern von uns, sondern es durchdringt in jedem Augenblick jede unserer Erfahrungen. Es ist so selbstverständlich, dass wir es nicht bemerken. Wir sind uns dessen meist genauso wenig bewusst, wie wir uns der Luft zum Atmen nicht bewusst sind, obwohl uns auch diese ständig umgibt.

Dieses zeitlose Sein ist in jeder Erfahrung, die wir machen, vorhanden. In diesen Briefen üben wir Schritt für Schritt, uns dessen bewusst zu werden. Dazu untersuchen wir unsere Erfahrungen aus der Haltung der Achtsamkeit heraus: **ein ruhiges, offenes und sanftes Beobachten**.

In den Briefen findest du **Meditationsanleitungen**, die dir helfen, dich mit dieser Tiefendimension deiner Erfahrung vertraut zu machen. Dazu braucht es Raum zum Spüren. **Wenn daher Textstellen in blauer Schrift erscheinen, ist das eine Einladung, mit dem Lesen innezuhalten und die jeweils beschriebene Übung auszuprobieren.** Sei dabei neugierig, offen und spielerisch. Es geht nicht um Leistung, um „richtig oder falsch“, es geht nicht darum, „gut zu sein“. Es geht um *deine* einzigartige Reise zu deinem inneren Selbst, um *dein eigenes* authentisches Erleben.

Die Sitzposition

Es ist hilfreich, so zentriert, aufrecht und gleichzeitig so bequem und entspannt wie möglich zu sitzen. Achte daher vor allem auf diese drei Qualitäten:

Erdung und Zentrierung:

*Das Becken darf sich ganz niederlassen, schwer werden, sich „verwurzeln“.
Je nach Position auf Stuhl oder Kissen haben die Füße oder Beine einen guten Bodenkontakt. Der Körper kann sein Gewicht ganz abgeben.*

Aufrichtung:

Die Wirbelsäule darf sich so frei und mühelos wie möglich nach oben ausrichten, wie eine Marionette, die sanft am Faden nach oben gezogen wird, ohne dass sie selbst etwas tun muss.

Entspannung:

Erlaube deinem Körper, soweit es dir möglich ist, zu entspannen und weicher zu werden.



Die erste Qualität unseres Selbst, der wir uns nun durch eine Meditation annähern, um sie bewusster zu erleben, ist die **Qualität des Seins**. In manchen spirituellen Schriften, z. B. in den Büchern des indischen Weisen **Sri Nisargadatta Maharaj** (1897–1981), aber auch im **Alten Testament**, wird dieses ewige Sein „ICH BIN“ genannt.

Meditation über das Gefühl von Sein, von ICH BIN



Denke an dich selbst, an die Person, die du bist, und bilde einen Satz mit „Ich bin“, z. B.: „Ich bin ein Mann“ oder: „Ich bin eine Frau“, oder: „Ich bin ... Jahre alt“, oder: „Ich bin ein Vater“, „Ich bin eine Mutter“, „Ich bin ein Sohn“, „Ich bin eine Tochter.“ Oder: „Ich bin traurig“, „Ich bin fröhlich“ etc.

Während du diesen Satz gedanklich formulierst, spüre nach innen, wie es sich anfühlt, sich auf ihn zu konzentrieren.

Lasse dann den beschreibenden Teil am Ende des Satzes weg, sodass du dich nur auf die Worte „ICH BIN“ konzentrierst. Spüre, wie es sich anfühlt, nur diese beiden Worte zu wiederholen. Was für einen Unterschied erfährst du im Vergleich zu dem ersten Satz mit der Beschreibung?

Du kannst diese Übung mit mehreren Sätzen durchführen. Spüre bei jedem Satz mit Beschreibung und bei jedem ICH BIN ohne Beschreibung in deine Gefühlswelt hinein.

Vermutlich wirst du feststellen, dass die Worte oder Selbstbeschreibungen nach dem ICH BIN eine einschränkende, festlegende Wirkung haben. Du siehst dich im Rahmen eines gewissen Selbstkonzeptes, einer Selbstbeschreibung.

Vielleicht hast du bei dieser kleinen Übung auch feststellen können, was für eine unglaubliche Macht Worte haben. Schon wenige Worte erschaffen im Inneren ganze Realitäten. Diese Realitäten können unangenehm sein (wenn du z. B. denkst: „Ich bin dumm“ oder: „Ich bin ein Versager“), oder angenehm (wenn du z. B. denkst: „Ich bin freundlich“ oder: „Ich bin schlau“). Sie können wahr oder falsch sein, echt und authentisch oder aufgesetzt und vieles mehr.

Doch wie auch immer du dich selbst beschreibst, es ist stets eine Einschränkung deiner Selbstwahrnehmung auf den Aspekt, der von den Worten vorgegeben wird. Es hat eine mehr oder weniger festlegende oder einengende Wirkung.

Die Aufmerksamkeit nur auf das ICH BIN zu legen, erzeugt jedoch ein Gefühl von Weite. Nichts ist festgelegt, nichts wird eingeschränkt. Das Gefühl des Seins ist formlos, weit und tief wie das Meer – ohne einschränkende Definitionen oder Grenzen.

Das Denken der Worte „ICH BIN“ kann uns helfen, uns an die Erfahrung von Weite, Ruhe und Frieden anzuschließen. Es ist ein anderer Ausdruck von einfachem *Sein*, von *Dasein*. Vielleicht lassen diese Worte und ihre Wirkung auch etwas von dem weiten, unermesslichen inneren Raum deines Gewahrseins erahnen.

Im Vergleich zu der manchmal fast Ehrfurcht gebietenden Weite des reinen Seins erleben wir die einzelnen Beschreibungen nicht selten als eher belanglos. Oder es entsteht das Gefühl einer inneren Befreiung, wenn wir aus den Beschreibungen heraustreten und in die Freiheit des inneren Raumes eintauchen: *Gott sei Dank sind all das nur Worte. Meine wahre Natur ist unendliches, zeitloses Sein.*

Du kannst auch einmal ausprobieren, dich auf die beiden Worte „ICH BIN“ im Rhythmus des Atems zu konzentrieren, als wären sie ein Mantra.

Meditation über ICH BIN im Rhythmus des Atems



Verbinde die Worte „ICH BIN“ mit dem Atem.

Wiederhole beim Einatmen „ICH BIN“, und wiederhole beim Ausatmen „ICH BIN“. Ist dir das zu schnell, dann denke beim Einatmen „ICH“ und beim Ausatmen „BIN“.

Erlaube dir, mit dem ruhigen Strom des Atems immer tiefer in die Worte und damit in das Gefühl des reinen Seins zu sinken.

Wann immer du möchtest, wann immer du daran denkst, stimme dich ein auf dieses Gefühl des reinen Seins. Dieser Weg, den wir gemeinsam gehen, ist unter anderem deshalb so großartig und wunderbar, weil wir uns mit dem beschäftigen, was tatsächlich existiert. Das Selbst war immer, ist jetzt und wird auch in der Zukunft in seiner ganzen Unermesslichkeit immer zugegen sein. Dieses tiefe, friedvolle Gefühl von Dasein ist einfach immer da. Wir müssen uns nicht anstrengen, um es zu erzeugen.

Alles, was wir erzeugen müssen, wird auch wieder vergehen. Aber das Selbst vergeht nicht. Es ist jenseits von Geburt und Tod, jenseits von Zeit, jenseits von allem, was sich stets wandelt. Und das Beste daran ist: Auf der tiefsten Ebene unserer Existenz *SIND wir das Selbst.*

Zum Abschluss dieses Briefes ein Zitat von Sri Nisargadatta Maharaj:

*Gehen Sie nach innen. Sie kennen das „Ich bin“.
Lassen Sie das bei sich sein, so oft Sie können, bis es ganz spontan erscheint.
Es gibt keinen einfacheren, simpleren Weg.*

(Sri Nisargadatta Maharaj: „Ich bin“, J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 1989, 9. Auflage 2012, S. 6)



**Herzliche Grüße
Stefan**