



Der Beobachter

Ich möchte einfach auf etwas verweisen, das schon *jetzt* in Ihrem gegenwärtigen, gewöhnlichen, natürlichen Zustand geschieht.

Beginnen wir einfach damit, dass wir die uns umgebende Welt gewahren. Schauen Sie hinaus auf dem Himmel und entspannen sie Ihren Geist; lassen Sie es geschehen, dass Ihr Geist und der Himmel sich miteinander vermischen. Beobachten Sie, wie die Wolken am Himmel vorüberziehen. Beachten Sie, dass hierfür keinerlei Anstrengung Ihrerseits notwendig ist. Ihr gegenwärtiges Bewusstsein, in dem diese Wolken vorüberziehen, ist sehr einfach, sehr leicht, mühelos und spontan. Sie stellen einfach fest, dass es ein *müheloses Gewahren* der Wolken gibt. Dies gilt ebenso für die Bäume, die Vögel und die Steine da draußen. Sie sind einfach und anstrengungslos deren Zeuge.

Wenden Sie sich jetzt den Empfindungen in Ihrem eigenen Körper zu. Sie können die unterschiedlichsten körperlichen Empfindungen gewahren: vielleicht Druck an der Stelle, wo Sie sitzen, vielleicht Wärme in Ihrem Bauch, vielleicht eine Anspannung am Nacken. Aber selbst wenn diese Empfindungen hartnäckig und intensiv sind, können sie sie ohne weiteres gewahren. Diese Empfindungen entstehen in Ihrem gegenwärtigen Bewusstsein, und dieses Bewusstsein ist ganz einfach, mühelos, spontan. Man ist einfach und mühelos ihr Zeuge.

Betrachten Sie dann die in Ihrem Geist aufsteigenden Gedanken. Sie entdecken vielleicht verschiedene Bilder, Symbole, Vorstellungen, Wünsche, Hoffnungen und Ängste, die alle *spontan* in Ihrem Bewusstsein aufsteigen. Sie steigen auf, verweilen kurz und verschwinden wieder. Diese Gedanken und Empfindungen entstehen in Ihrem gegenwärtigen Bewusstsein, und dieses Bewusstsein ist sehr einfach, mühelos und spontan. Sie sind einfach und mühelos ihr Zeuge.

Halten wir also fest: Sie sehen die Wolken vorüberziehen, weil Sie *nicht* diese Wolken sind: Sie sind der Zeuge dieser Wolken. Sie können körperliche Empfindungen fühlen, weil Sie *nicht* dies Gefühle sind – Sie sind der Zeuge dieser Gefühle. Sie können das Vorüberziehen von Gedanken beobachten, weil Sie *nicht* diese Gedanken sind: Sie sind der Zeuge dieser Gedanken. Spontan und natürlich entstehen alle diese Dinge von selbst in Ihrem gegenwärtigen *anstrengungslosen* Bewusstsein.

Wer sind Sie also? Sie sind nicht die Objekte da draußen, sie sind nicht die Gefühle, Sie sind nicht die Gedanken: sie gewahren all dies mühelos, also sind Sie dies nicht. Wer oder was sind Sie dann?

Sie können es so ausdrücken: Ich *habe* Empfindungen, aber ich bin nicht diese Empfindungen. Wer bin ich? Ich *habe* Gedanken, aber ich bin nicht diese Gedanken. Wer bin ich? Ich *habe* Wünsche, aber ich bin nicht diese Wünsche. Wer bin ich?

-1-

aus: [Ken Wilber: Einfach „Das“](#). Tagebuch eines ereignisreichen Jahres. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2002, S. 112

[geisler-coaching.de](#): Begleitung bei Veränderungsprozessen, Meditationsreisen, Seminare. [wuestenmeditation.de](#): Meditationsreisen in die Wüste Sinai. [stille-am-meer.de](#): Meditation und Urlaub am Meer. [Petra-Special](#): Jordanien



So kommen Sie zur Quelle Ihres eigenen Gewahrseins. Sie tasten sich zum Zeugen zurück, und Sie ruhen im Zeugen. Ich bin nicht Objekte, nicht Gefühle, nicht Wünsche, nicht Gedanken.

Aber dann machen die Leute meist einen großen Fehler. Sie glauben, dass sie, wenn sie im Zeugen ruhen, etwas sehen oder fühlen würden, etwas Wunderbares und Besonderes. Aber Sie werden gar nichts sehen. Wenn Sie etwas sehen, dann ist es nur wieder ein Objekt: ein Gefühl, ein Gedanke, eine Wahrnehmung, ein Bild. Dies alles aber sind Objekte, und dies alles sind Sie *nicht*.

Wenn Sie nun im Zeugen ruhen und wissen: Ich bin nicht Objekte, ich bin nicht Empfindungen, ich bin nicht Gedanken, dann werden Sie nichts weiter wahrnehmen als eine Empfindung der Freiheit, der Befreiung, der Erlösung. Es ist eine Erlösung von der schrecklichen Beschränkung, sich mit diesen kümmerlichen endlichen Objekten, Ihrem kleinen Körper, Ihrem kleinen Geist und Ihrem kleinen Ich identifizieren zu müssen. All dies sind Objekte, die man sehen kann, und sie sind daher nicht der wahre Seher, das wirkliche Selbst, der reine Zeuge, der Sie in Wirklichkeit sind.

Sie werden also nichts Besonderes sehen. Alles, was aufsteigt, ist gut so: Wolken ziehen am Himmel vorüber, Gefühle durchziehen den Körper, Gedanken durchziehen den Geist, und man kann mühelos dessen Zeuge sein. All dies entsteht spontan in Ihrem gegenwärtigen mühelosen Bewusstsein. Dieses bezeugende Bewusstsein selbst ist nicht etwas Bestimmtes, das man sehen könnte. Es ist einfach eine weite Hintergrundempfindung der Freiheit, der *reinen Leerheit*, und in dieser reinen Leerheit, die Sie sind, entsteht die ganze manifeste Welt. Sie *sind* diese Freiheit, Offenheit und Leerheit, nicht irgendeine Belanglosigkeit, die in ihr entsteht.

Beobachten Sie, wenn Sie so in diesem leeren, freien, leichten, mühelosen Bezeugen ruhen, dass die Wolken im weiten Raum Ihres Gewahrseins entstehen. Die Wolken entstehen in Ihnen, und zwar so konkret, dass Sie die Wolken schmecken können, dass Sie eins mit den Wolken sind. Es ist, wie wenn die Wolken auf dieser Seite Ihrer Haut sind, so nahe sind sie. Der Himmel und Ihr Bewusstsein sind eins geworden, und alle Dinge am Himmel ziehen mühelos durch dieses Ihr Bewusstsein. Sie können die Sonne küssen, den Berg verschlingen, so nahe sind sie. Im Zen heißt es: „Verschlucke den Pazifischen Ozean mit einem einzigen Schluck“, und dies ist das Einfachste der Welt, wenn außen und innen nicht mehr getrennt sind, wenn Subjekt und Objekt nicht zwei sind, wenn Betrachter und Betrachtetes Ein Geschmack sind. Ist dies nicht offensichtlich?

-2-

aus: [Ken Wilber: Einfach „Das“](#). Tagebuch eines ereignisreichen Jahres. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2002, S. 112

[geisler-coaching.de](#): Begleitung bei Veränderungsprozessen, Meditationsreisen, Seminare. [wuestenmeditation.de](#): Meditationsreisen in die Wüste Sinai. [stille-am-meer.de](#): Meditation und Urlaub am Meer. [Petra-Special](#): Jordanien