

## Bewusstsein ist der Kontext der Erfahrung

### 1

Wir beginnen mit einer Erkundung der drei Aspekte des Seins - des Gewährseins, des Herzens und des Urgrunds des Seins - deines Seins und des Seins aller Wesen. Wir beginnen mit dem Üben von erwachtem Gewährsein - dem Erwachen aus dem Verstand, aus allen Gedanken und geschaffenen und aufrechterhaltenen Identitäten, zum formlosen Aspekt des Seins, indem wir die immer und bereits vorhandene Präsenz des Bewusstseins anerkennen. Das Erwachen zu diesem Aspekt des Seins geschieht, wenn sich das Gewährsein spontan von den Inhalten innerhalb des Gewährseins löst und sich seiner selbst bewusst wird, als unsere eigene Selbst-Natur. Mit anderen Worten: Gewährsein ist nicht etwas, das wir tun, sondern das, was wir sind.

Während du in der Erfahrung ruhst, die du gerade machst, versuche nicht, sie zu ändern oder herauszufinden, warum du eine Erfahrung so machst, wie du sie machst; lass sowohl deine aktuelle Erfahrung als auch deine Gedanken in Ruhe. Achte dabei auf deine Gedanken als einfache Gedanken, auf deine Gefühle als Gefühle, auf die Klänge, die du hörst, als Klänge, und auf die Bilder, die du siehst (wenn deine Augen offen sind) als Bilder oder Ansichten .

Während du dies tust, werden alle deine Gedanken und Empfindungen vom Bewusstsein bezeugt. Versuche auch hier nicht, das Gewährsein zu analysieren oder zu verstehen; nimm stattdessen wahr, dass das Gewährsein Zeuge all deiner Wahrnehmungen und Erfahrungen ist. Gewährsein ist nicht etwas, das du sehen, berühren oder schmecken kannst. Gewährsein sieht, kann aber nicht gesehen werden. Gewährsein hört, kann aber nicht gehört werden. All deine Gedanken, Ideen, Urteile und Bilder über dich selbst entstehen im Bewusstsein und werden von diesem bezeugt.

1

Wenn du innerhalb des bewussten Erfahrungskontextes übst, wirst du lernen, dass es etwas (Bewusstsein) gibt, das grundlegender ist, wer und was du bist, als alle Ideen über dich selbst. Gewährsein ist das Einzige, das nicht kommt und geht, während sich deine Gedanken, Erfahrungen und Wahrnehmungen ständig verändern.

## Bewusstsein Übung 1

Beginne damit, in der Erfahrung zu ruhen, die du gerade machst. Versuche nicht, etwas zu ändern oder herauszufinden, warum du die Erfahrung machst, die du gerade machst. Lass sowohl deine momentane Erfahrung als auch alle deine Gedanken darüber in Ruhe.

Entspanne dich in das Gewährsein mit dem gleichen Gefühl, mit dem du deinen Körper nachts im Bett entspannst.

Nimm deine Gedanken einfach als Gedanken wahr, deine Gefühle als Gefühle, die Geräusche, die du hörst, als Geräusche, und die Anblicke, die du siehst (wenn deine Augen offen sind), als Anblicke.

Entspanne dein Bewusstsein von der Fokussierung auf den Inhalt der Erfahrung und lass dich in den offenen und stillen Raum des Gewährseins selbst fallen. Nennen wir dies den bewussten Kontext.

Nimm wahr, dass das Gewährsein Zeuge deiner Gedanken und Gefühle und Anblicke und Geräusche ist. Versuche nicht, Gewährsein zu verstehen, nimm wahr, dass deine Wahrnehmungen und Erfahrungen bereits vom Gewährsein beobachtet werden, nicht von deiner Vorstellung, jemand zu sein, der Gewährsein besitzt oder der versucht, der Zeuge zu sein, sondern vom Gewährsein selbst. Du brauchst nicht zu versuchen, Gewähr zu sein, denn Gewährsein ist immer und bereits präsent als der bewusste Kontext, innerhalb dessen alle Erfahrungen geschehen.

Nimm wahr, dass Bewusstsein nicht etwas ist, das du sehen, berühren oder schmecken kannst. Bewusstsein sieht, kann aber nicht gesehen werden. Bewusstsein hört, kann aber nicht gehört werden. Bewusstsein beobachtet alle Gedanken und Bilder des Verstandes, aber es ist kein Gedanke oder Bild.

Nimm wahr, dass alle deine Gedanken, Ideen, Urteile und Bilder über dich selbst in dem bewussten Kontext, der Bewusstsein genannt wird, entstehen und von ihm beobachtet werden.

## 2. Die geräumige und leere Natur des Gewährseins

In der ersten Übung haben wir uns mit dem Gewährsein als dem bezeugenden bewussten Kontext beschäftigt, innerhalb dessen alle Inhalte der Erfahrung kommen und gehen. Jetzt werden wir uns mit der Natur des bezeugenden Gewährseins als geräumige leere Präsenz beschäftigen.

Dabei erlauben wir allen Gedanken, Gefühlen, Ideen und mentalen Bildern, so zu sein, wie sie sind. Versuche nicht, sie zu ändern oder irgendetwas herauszufinden. Lass den berechnenden Verstand los. Überlass ihn für einen Moment sich selbst. Wenn du das tust, wirst du erkennen, dass das Gewährsein Zeuge all deiner Gedanken, Gefühle und Empfindungen ist. Nimm dir einen Moment Zeit, um in dieser Beobachtung zu verweilen, um der Zeuge zu sein, der dasselbe ist wie das bezeugende Gewährsein. Wenn du das tust, wird das Gewährsein mühelos präsent. Du brauchst es nicht zu erschaffen, einzufangen oder es geschehen machen. Du musst es einfach nur wahrnehmen und anerkennen, während du in diesem Wissen um die geräumige und leere Natur des Gewährseins ruhst.

### Übung 2

Lass zunächst deinen Körper entspannen.

Erlaube deiner Aufmerksamkeit, von deinen Gedanken und Gefühlen zu den Empfindungen deines Atems überzugehen.

Sei einen Moment lang bei deinem Atem.

Nimm wahr, dass du dir dieses Moments bereits bewusst bist, ohne jegliche Absicht oder Anstrengung.

Nimm wahr, dass Bewusstsein das ist, was jeden Moment der Erfahrung erkennt.

Bring Aufmerksamkeit zu der Tatsache, dass Bewusstsein schon immer und bereits jetzt funktioniert. Bewusstsein ist der beobachtende bewusste Kontext, innerhalb dessen der Inhalt der Erfahrung kommt und geht.

Nimm den Kontext des Bewusstseins wahr. Erkenne ihn an, ohne zu versuchen, ihn zu begreifen oder zu verstehen. Du brauchst das Gewährsein nicht bewusster machen; es ist bereits immer und auch jetzt in seiner ursprünglichen Form bewusst. Es ist der Raum, in dem Gedanken und Erfahrungen erscheinen.

Nimm wahr, dass Gedanken kommen und gehen, aber das Gewährsein bleibt. Gefühle kommen und gehen, aber das Gewährsein bleibt. Empfindungen kommen und gehen, aber das Gewährsein bleibt. Gewährsein ist der bewusste Kontext, in dem alle Phänomene kommen und gehen. Sogar deine Vorstellung von dir selbst, deine vorübergehenden Erinnerungen, deine Selbsturteile kommen und gehen innerhalb des bewussten Kontexts des Bewusstseins.

Während du auf diese entspannte Weise bewusst bist, bemerkst du, dass deine gesamte mental konstruierte Identität, deine Vorstellung von dir selbst, eine flüchtige Erscheinung im Raum des Gewahrseins ist. Sie ist in einem Moment da und im nächsten wieder weg.

Was auch immer du jenseits dieser flüchtigen Vorstellung von dir selbst ist, ist immer präsent.

Du bist immer hier, aber als etwas viel Grundlegenderes als deine Vorstellung von dir selbst.

### 3. Die Präsenz des Seins

Nachdem wir nun in der geräumigen und leeren Natur des Gewährseins geruht haben, werden wir einen weiteren Aspekt des bezeugenden Gewährseins erkunden: die Präsenz des Seins. Um dies zu tun, beginnen wir mit einer einfachen Anerkennung des Gewährseins. Wir erkennen, dass alle Wahrnehmungen und Erfahrungen innerhalb des Feldes des Gewährseins stattfinden. Gewährsein erhellt unsere Welt und macht uns bewusst, was immer wir gerade erleben.

Wenn du dir einen Moment Zeit nimmst, um zu bemerken, dass Gewährsein es ermöglicht, dir Ihrer gesamten Erfahrung dieses gegenwärtigen Moments bewusst zu sein, wirst du erkennen, dass die geräumige und offene Natur des Gewährseins eine Präsenz in sich hat. Das bedeutet, dass es ein subtiles und intuitives Gefühl dafür gibt, wie Gewährsein erlebt wird - es ist ein subtiles Gefühl der Lebendigkeit. Obwohl Gewährsein streng genommen keine Erfahrung ist, ruft es die Erfahrung von Präsenz sowohl im grobstofflichen als auch im feinstofflichen ( oder energetischen) Körper hervor. Manchmal kann es einfacher sein, Präsenz zu spüren, wenn du das Gewährsein durch das Herzzentrum wahrnimmst. Versuch dies, während du dir einen Moment Zeit.

### Übung 3

-Nimm das subtile Gefühl der Präsenz wahr. Präsenz ist das einfache Gefühl des Seins, das subtile Glühen oder die Lebendigkeit, die dem Gewährsein innewohnt.

- Je präsenter du für die nicht-begriffliche und direkte Erfahrung dieses Augenblicks wirst, desto mehr wird die Hintergrundpräsenz des Gewährseins wahrnehmbar. Verweile einen Moment lang in der immer und bereits stattfindenden, offenen, geräumigen und stillen gefühlten Präsenz des Gewährseins.

- Erwähne dich daran, dass du dich dabei nicht auf eine spirituelle Praxis einlässt, die sich in der Zukunft auszahlen soll; stattdessen beginnst du, dir eines grundlegenden Aspekts deines wahren Wesens bewusst zu werden. Du erfährst dich selbst als das Gewährsein selbst.