

Sinnvolle Nutzung der Zeit

Körperliche Gesundheit / Geistige Gesundheit

Betroffenheit/Interaktion/Traumata/PTBS/(PTSD)

Es ist wirklich wichtig und interessant die Frage zu stellen, wann der Mensch seine ihm zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll nutzt und wann er dies eben nicht tut. Wie alle Fragen, die innerhalb von Begrenzung entstehen können, so ist auch diese Frage im eigentlichen Sinne falsch, sprich, ihre Entstehung ist lediglich auf illusionärer Basis möglich. Ohne einen weiteren Bezugspunkt kann diese Frage ohnehin nicht beantwortet werden, das heißt, die zuvor formulierte Frage muss in einen spezifischen Kontext gebracht werden, denn ohne einen solchen Bezugspunkt ist eine derartige Frage von vorneherein wertlos.

Dem normalen Menschen hingegen ist eine solche Systematik zu anstrengend, deshalb urteilt er auch, ohne die formulierte Frage überhaupt in einen spezifischen Kontext gestellt zu haben. Ein solches Generalurteil ist natürlich grundsätzlich als falsch zu betrachten, da es sich lediglich um ein wertloses Vorurteil handelt.

Als Beispiel nehme ich zwei Fragen. Erste Frage: Ist es gut, ein Messer zu besitzen, oder nicht? Bereits jetzt tendiert der normale Mensch dazu ein Urteil zu fällen, was jedoch nur einem Vorurteil entspricht. Nun, ein Messer ist erst einmal nur ein Messer, seine Beschaffenheit wird durch die Urteile und Aussagen der Menschen weder berührt, noch in seinen Eigenschaften verändert. Jemand nimmt nun das Messer und schneidet damit seine Wurst in dünne Scheiben. In diesem Fall befindet sich das Messer in einem positiven, weil nützlichen Kontext. Es ist somit gut, ein Messer zu besitzen. Nun nimmt jemand jedoch exakt das gleiche Messer und richtet damit ein Blutbad an, drei Menschen sterben, zwei Menschen werden schwer verletzt. Das Messer steht nun in einem negativen Kontext, es wird deshalb eine negative Antwort auf die identische, bereits zuvor gestellte Frage gegeben. Das Messer wird für den Betrachter vom Küchenhelfer zur Mordwaffe, obwohl es sich in seiner Beschaffenheit niemals wirklich verändert hat. Es ist somit immer nur der Mensch, der den Dingen bestimmte Eigenschaften zuweist.

Ist Regen gut? Für den Bauern, der während einer langen Dürreperiode um seine gesamte Ernte bangt, auf jeden Fall – für eine Großstadt, die nach tagelangen Regenfällen überflutet wird, ist Regen jedoch eine Katastrophe mit Hunderten von Toten. Trotzdem, Regen ist und bleibt immer nur Regen, trotzdem wird der Mensch diesem Regen immer weitere Attribute zuweisen, die jedoch die Eigenschaften des Regens selbst niemals wirklich verändern. Sowohl das Messer als auch der Regen bleiben stets, was sie sind!

Also kann auch die Frage „Was ist sinnvoll genutzte Zeit?“ ohne einen Maßstab, sprich ein weiteres Bewertungskriterium, unmöglich beantwortet werden. Die schwierige Frage ist nun, welcher Maßstab der richtige ist, und welcher nicht. Nun, gerade der westliche, moderne Mensch neigt dazu, diesbezüglich stets seine identischen Lieblingsmaßstäbe anzulegen. Einer

dieser Maßstäbe ist der Spaßfaktor, der sich auf Spiel, Spaß, Sport und Unterhaltung bezieht. Einer seiner weiteren Maßstäbe bezieht sich immer auf Aktivität, sprich, er produziert etwas innerhalb dieser Zeit, erledigt oder kreiert Dinge und arbeitet. Unterhaltung, Spaß und Aktion sind in der Regel die Maßstäbe des westlichen, modernen Menschen hinsichtlich einer sinnvollen Nutzung von Zeit. Sinnvoll genutzte Zeit empfindet er als „schnell vergangene Zeit“. Sinnlos vergeudete Zeit nimmt der normale Mensch hingegen als „langsam vergangene Zeit“ wahr, weil der Verstand diese Zeit als monoton, langwierig, inhaltslos und langweilig interpretiert und bewertet.

Mir geht es in diesem Kapitel nicht darum, nun wieder sofort alles schlechtzureden oder jemanden niederzumachen, trotzdem sind diese Maßstäbe des westlichen, modernen Menschen in gewisser Art und Weise gefährlich und in der Regel schädlich für ihn.

Warum? Nun, der westliche, moderne Mensch übertreibt es massiv mit seiner einseitig ausgerichteten, vermeintlich „sinnvollen Nutzung der Zeit“ in endloser Aktion und Aktivität. Was dem westlichen, modernen Menschen in der Regel fehlt, ist ein gesunder und unbedingt notwendiger Ausgleich für diese Aktion und Aktivität. Es herrscht somit ein absolutes Ungleichgewicht, bzw. es gibt einzig und alleine Aktion und Aktivität. Erholungsphasen von Inaktivität gibt es beim modernen, westlichen Menschen praktisch überhaupt nicht mehr.

An dieser Stelle folgt natürlich sofort der Einwand, dass der moderne Mensch sich natürlich auch erholt – umgangssprachlich ausgedrückt abhängt, chillt, sich entspannt, relaxt, und somit einfach herumdöst. Chillen, abhängen, relaxen, dösen, faulenzen und gar nichts tun ist jedoch leider nicht der Ausgleich für die massive Aktion und Aktivität des modernen, westlichen Menschen. Das hat damit zu tun, dass der moderne, westliche Mensch sogar innerhalb dieser Erholungszeit nicht auf externe Stimulation verzichten kann. Er sieht fern, benutzt sein Handy, surft im Internet, chattet, hört Musik oder liest ein Buch – was letztlich immer noch Aktivität im Sinne von Konsum von Inhalten bedeutet.

Inaktivität kennt der moderne, westliche Mensch praktisch gar nicht mehr, da Inaktivität sofort ein negatives Gefühl in ihm auslöst, welches unmittelbar dazu führt, dass die Inaktivität durch Aktion und Aktivität unterbrochen wird. „Vergeudete Zeit“ ruft der Verstand sofort, „lass‘ uns ins Kino gehen“. Permanent stellt der Verstand die Frage „Können wir nicht etwas Besseres machen als nichts?“ Gewiss doch. Der Verstand wird Inaktivität und Inhaltslosigkeit mit aller Macht brandmarken und bekämpfen.

Früher gab es für den westlichen, modernen Menschen sehr viel größere Phasen der Inaktivität, auch wenn diese Phasen vielleicht das ein oder andere Mal als Langeweile interpretiert wurden. Langeweile ist wiederum nur ein Maßstab, der sich direkt auf die Faktoren Aktivität und Aktion bezieht. Es ist wieder einmal nur ein Werturteil des Verstandes. Früher gab es kein Internet, kein Handy, keine Laptops, es gab kein Fernsehen, etc. Darüber fälle ich selbstverständlich kein Urteil, denn, wie zuvor gesagt, kann ein Urteil nur in einem spezifischen Kontext erfolgen.

Ein Beispiel: Das Internet ist grundsätzlich weder positiv noch negativ, es hängt immer davon ab, was das Einzelindividuum damit und daraus macht. Wenn ich lerne und mich im Internet weiterbilde, so steht das Internet in einem positiven Kontext. Wenn ich hingegen jeden Tag 19 Stunden ohne Pause im Internet chatte und unwichtige Dinge austausche, über andere

Menschen lästere und Hasstiraden verbreite, so steht das gleiche Internet nun in einem negativen Kontext. Ich will nur verdeutlichen, dass ich die Dinge nicht grundsätzlich verteufle, nutze ich sie doch selber in begrenztem Maße.

Es existiert jedoch eine sehr gefährliche Tendenz des modernen, westlichen Menschen hinsichtlich von Aktivität und Aktion hin zur Vollausslastung und damit auch ganz klar zur Überlastung. Was meine ich damit? Ganz einfach, vom Aufstehen bis zum Zubettgehen befindet sich der moderne, westliche Mensch ohne eine einzige Pause oder eine einzige Unterbrechung gefangen in Aktion und Aktivität, denn der moderne Mensch hat gelernt, Inaktivität ist verlorene Zeit, ist Zeitvergeudung, ist wertlos und bedeutet Stumpfheit gleichermaßen. Genau so wurde und wird der moderne Mensch konditioniert. Leistung und Aktivität über alles. Der normale, westliche, moderne Mensch weiß natürlich nichts von der Macht der Konditionierung, sondern glaubt vielmehr, er handle einzig und allein aus freien Stücken, was natürlich ganz und gar nicht der Fall ist. In erster Linie macht er das, worauf er von allen Seiten programmiert und konditioniert wurde. Ohnehin lassen permanente Aktion und Aktivität keinerlei Zeit zum Hinterfragen dieser Konditionierungen.

Es reicht heute vollkommen aus, einem 14-jährigen Mädchen für sechs Stunden das Handy wegzunehmen und den Computer auszuschalten (Chatverbot), damit es von heftigsten Weinkrämpfen heimgesucht und geschüttelt wird. Die Anhaftung des modernen, westlichen Menschen an Aktion und Aktivität ist extrem hoch. Der moderne Mensch ist vollkommen in Aktivität und Aktion gefangen, weiß davon jedoch nichts, da er dies für normal und sogar richtig hält. Dies ist ein fataler Irrtum, da Aktivität und Aktion den Menschen ohne einen entsprechenden Ausgleich immer krank machen werden. Genau dieser Punkt stellt den Übergang zum nächsten Unterkapitel dar.

Körperliche Gesundheit / Geistige Gesundheit

Der westliche, moderne Mensch weiß sehr wohl, dass sein Körper einer kontinuierlichen Reinigung bedarf, um einwandfrei funktionieren zu können. Erfolgt eine solche Reinigung nicht, oder nur unregelmäßig, so verschmutzt der Körper in kürzester Zeit. Nicht nur, dass der Körper sehr schnell verschmutzt und folglich anfängt übel zu riechen, durch diese Verschmutzung wird der Körper auch nachhaltig geschwächt. Dies führt dazu, dass er sehr viel schneller krank wird, da sich Bakterien und Viren ungehemmt vermehren können, von Parasitenbefall ganz zu schweigen.

Aber was hat das denn nun bitte mit Aktivität und Aktion zu tun? Sehr viel! Wo bitte ist Deine geistige Reinigung? Was ist mit Deinem geistigen Wesen, reinigst Du dieses geistige Wesen genauso oft wie Deine Zähne? Oder hast Du es überhaupt schon einmal in Deinem Leben richtig gereinigt? Verstehe, Aktivität und Aktion hinterlassen unweigerlich ihre tiefen Spuren im geistigen Wesen, denn Dinge, Inhalte, Gedanken werden zu Tausenden Tag für Tag abgelegt, gespeichert und verknüpft, ausnahmslos, ohne eine einzige Pause. Dadurch wird der vormals flüssige und reine Geist kontinuierlich verschmutzt und als Konsequenz zähflüssig, bis er eines Tages ganz erstarrt oder gar ganz kollabiert.

Nach Jahren ohne Reinigung sieht es deshalb beim geistigen Wesen des modernen, westlichen Menschen aus wie in einem Messie-Haus. Müll und Unrat, wo man auch hinsieht! Der

westliche, moderne Mensch hat sich natürlich daran gewöhnt, in diesem geistigen Müllberg zu leben, gar keine Frage, trotzdem leidet er sicherlich unter diesem Müllberg, von dem er selber natürlich gar nichts weiß – ganz klar, im Außen ist ja auch alles so wunderbar sauber und rein, nicht wahr? Da sagst Du lieber zu mir empört und entrüstet „Ich habe gar keinen Müllberg, ich bin kein Messie im geistigen Haus.“. Aber, glaube mir, dies stimmt nur in den wenigsten Fällen, meine Verallgemeinerung trifft in den meisten Fällen sehr wohl zu.

Doch warum reinigt das Abhängen, das Chillen, das Faulenzen das geistige Wesen nicht? Nun, man könnte sagen Aktivität und Aktion wären der „An-Schalter“, Chillen, Abhängen und Faulenzen der „Aus-Schalter“. Das ist sogar richtig, das ist aber auch gleichzeitig die Ursache dafür, warum keine geistige Reinigung stattfinden kann. Denn wenn man vollständig abschaltet, findet auch keinerlei geistige Reinigung mehr statt.

Geistige Reinigung ist nur im „eingeschalteten“ Modus möglich, es ist quasi eine **aktive Inaktivität**, was sich erst einmal wieder paradox anhört. Geistige Reinigung bedeutet zunächst einmal, den Körper vollkommen zu entspannen. Der Körper ist vollkommen inaktiv, alle Körperfunktionen werden konsequent willentlich immer weiter verlangsamt. Die geistige Aktivität hingegen wird massiv erhöht (dies gilt nicht für den Yogi, der durchgehend eine sehr hohe geistige Aktivität vorhält), sie wird fokussiert, zentriert und anschließend einzig und allein nach innen gerichtet. Während der Aktion und Aktivität im Außen, so wie der moderne, westliche Mensch sie fortwährend vollzieht, ist die geistige Aktivität und Fokussierung einzig nach außen gerichtet. Dieser Prozess wird nun zielgerichtet vollständig umgekehrt. Diese Umkehr muss vollständig umgesetzt werden, das heißt, das Außen existiert nicht mehr in der Wahrnehmung, der Körper ist und bleibt vollkommen entspannt.

Es handelt sich also präzise betrachtet um eine geistig aktive Wahrnehmung der Inaktivität des Körpers und eine gleichzeitige geistig absolut bewusste Wahrnehmung der geistigen Inaktivität. Die hohe geistige Wachheit ist also nach innen gerichtet, sieht sich praktisch selbst, jedoch ohne weitere Inhalte. Sie sieht nur ihr eigenes Potenzial als Grundwahrnehmung. Natürlich, wenn der moderne, westliche Mensch plötzlich das Gleiche macht wie der geübte Yogi, so wird er sofort von einer riesigen Gedankenflut davongeschwemmt – aber genau das ist ein sicheres Zeichen von unzureichender bzw. fehlender geistiger Hygiene. „Ich kann das nicht.“ ist die gängige Ausrede des westlichen, modernen Menschen. Natürlich spricht hier wieder einmal nur der Verstand, der „Spielen gehen will“.

Es ist ausreichend, die gesamte Aufmerksamkeit in einem Zustand hoher Wachheit, in einem Zustand absoluter Zentrierung und Fokussierung, vom Außen abzuziehen und einzig nach innen zu richten. Tauchen Gedanken, Gefühle oder andere Inhalte auf, so gilt es diese kurz wahrzunehmen, sie jedoch sofort wieder ziehen zu lassen, sie dürfen niemals bewertet werden. Greife nicht nach diesen Inhalten, dann werden sie auch sofort wieder verschwinden, so wie sie im Geiste aufgetaucht sind. Natürlich, neue Inhalte kommen und gehen wieder. Trotzdem – nach und nach beruhigt sich auf diese Weise das geistige Wesen, denn jede geistige Reinigung führt ein Stück weiter zur geistigen Reinheit.

Verstehe, Du kannst Dein Handy benutzen, kannst und darfst ins Kino gehen, darfst an Spiel, Sport und Spannung teilhaben – aber: Du musst unter allen Umständen trotzdem Dein geistiges Wesen regelmäßig reinigen. Erfolgt keine solche Reinigung, so wird das Wesen als

Gesamtkonstrukt früher oder später krank, denn körperliche Gesundheit alleine ist keineswegs ausreichend. Im Gegenteil, geistige Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit. Der westliche, moderne Mensch verwechselt jedoch auch hier gerne Ursache und Wirkung. Er versteht die Urheberchaft in der Regel nicht.

Es reicht völlig aus, einmal den Fernseher einzuschalten, dort werden permanent durchaus interessante Gesundheitssendungen gezeigt. Aber auch hier ist ganz klar die falsche Fokussierung des westlichen, modernen Menschen auf seinen Körper erkennbar. In erster Linie dreht sich alles immer nur um körperliche Krankheiten, also „mechanische Beeinträchtigungen“ des Menschen. An diesen mechanischen Beeinträchtigungen wird nun herumgedoktert, denn diese müssen natürlich aus Sicht des normalen Menschen mit allen Mitteln bekämpft werden.

Auf 100 ausgestrahlte Gesundheitssendungen, die sich mit körperlichen Symptomen und Krankheiten befassen, kommt nicht einmal eine einzige Sendung, die sich mit geistiger Gesundheit befasst. Noch seltener sind Gesundheitssendungen, die dem modernen, westlichen Menschen Hilfestellungen zum richtigen und gesunden Umgang mit seinem geistigen Wesen bieten.

Welches geistige Wesen überhaupt? Ganz klar, so etwas interessiert den modernen, westlichen Menschen auch gar nicht, denn der hat ja schließlich Bluthochdruck. Also schaut er sich lieber eine Gesundheitssendung mit dem Thema Bluthochdruck an. Er erfährt viel über Therapiemöglichkeiten, Medikamente, Fakten etc., aber in der Regel erfährt er nichts oder nur sehr wenig darüber, dass mangelnde geistige Hygiene, also negativer Stress, ebenso die Ursache für seinen Bluthochdruck sein könnte.

Der Mensch beschäftigt sich also sehr viel mehr mit der Krankheit als Folge, als mit den wahren Ursachen seiner Krankheiten. Die Krankheit wird als Ursache gesehen und als solche vorschnell akzeptiert. Der Mensch wird deshalb nicht einmal nach der wahren Ursache für die Krankheit fragen oder suchen. Körperliche Krankheit sieht der Mensch als unausweichlich und unveränderlich an, vermutet jedoch die Ursache niemals im geistigen Wesen – ein schwerer Fehler. „Da kann man nichts machen ...“ sagt der moderne, westliche Mensch und gibt mit dieser Aussage leichtfertig die gesamte Verantwortung aus der Hand. Er beugt sich somit erst einmal seiner körperlichen Krankheit, um sich später in einem fürchterlichen Kampf gegen diese Krankheit zu wähen.

Der Mensch kann sehr viel mehr Einfluss auf sein geistiges Wesen ausüben, als er dies auf seinen Körper kann. Dieses Potenzial gilt es zu heben und zu nutzen! Aus diesem Grund, reinige endlich Dein geistiges Wesen, denn damit erhältst Du nicht nur automatisch ein gesundes geistiges Wesen, sondern es ist sehr wahrscheinlich, dass dieses gereinigte geistige Wesen mit einer deutlich verbesserten körperlichen Gesundheit einhergeht. Für mich steht das zweifelsfrei fest. Der westliche, moderne Mensch jedoch denkt, „Ich habe Krankheit B, also geben Sie mir Medikament Z“, statt zu hinterfragen, warum er Krankheit B hat. Die Ursache für viele körperliche Krankheiten ist einzig und allein auf der geistigen Ebene zu suchen und zu finden. Wird das geistige Problem gelöst, erfolgt eine geistige Reinigung, wird sich somit auch manche körperliche Krankheit automatisch in Luft auflösen.

Umgang mit Inhalten/Problemen

Nun, dieses Thema habe ich bereits mehrfach angeschnitten, es ist jedoch sehr wichtig, deshalb hier noch einmal ein Erklärungsversuch. Dinge, Ereignisse, Aufgabenstellungen und Problemstellungen kommen auf alle Menschen zu, ohne Ausnahme.

Da ich sagte „ohne Ausnahme“, glaubst Du nun auch, dass alle Menschen gleichermaßen von diesen Dingen als Konsequenz auch getroffen werden und betroffen sein müssten – eine durchaus logische Annahme. Erst einmal ist dies auch der Fall. Alle Menschen werden gleichermaßen von diesen Dingen getroffen und betroffen, jedoch mit Ausnahme des Yogi. Dies meine ich absolut ernst, denn einzig die Perspektive des Menschen ist ursächlich dafür, ob er von den Dingen getroffen/betroffen wird oder nicht. Jeder einzelne Mensch entscheidet somit für sich selbst, ob er von den Dingen getroffen/betroffen wird oder eben nicht. Der normale Mensch wird diese Aussage meinerseits nicht ohne Weiteres verstehen können, da er natürlich immer von allen Dingen getroffen/betroffen wird, die in Bezug zu seiner Person stehen.

Genau hier liegt jedoch die Ursache für diese Systematik. Betrifft eine Problemstellung eine Person, so wird diese Person automatisch von dieser Problemstellung betroffen, da automatisch referenziert wird. Aber es ist der einzelne Mensch, der diese Wahl trifft. Ich sage nun, ich bin Person A. Nun ruft man Person A auf, also bin ich natürlich gemeint. Vereinfacht gesagt funktioniert genau so diese Referenzierung. Meine Wahl liegt/lag darin begründet, dass ich mich aktiv dafür entschieden habe, Person A zu sein. Natürlich können mich andere Menschen durchaus gegen meinen Willen als Person A bezeichnen oder einteilen. Für diese Menschen bin ich dann sicherlich Person A, dies gilt jedoch noch lange nicht für mich selbst. Besser ausgedrückt, ganz gleich wie man Dich benennt oder als was man Dich sieht, Dein wahres Wesen wird dadurch weder berührt noch in irgendeiner Art und Weise verändert. Wenn Du Dich jedoch aufgrund der Einteilungen anderer Menschen selbst veränderst, so bist Du als Konsequenz auch selbst stets dafür verantwortlich. In Wahrheit kann und wird das wahre Wesen des Menschen nicht verändert oder verformt werden.

Die Problemstellung/Aufgabenstellung betrifft Dich nur, weil Du gewählt hast. Steht nun auf dieser Problemstellung/Aufgabenstellung Dein Name, so wirst Du umgehend und direkt davon getroffen/betroffen werden. Diese Systematik ist schön und einfach bei angenehmen Inhalten, leidvoll und schwer bei negativen und unangenehmen Dingen.

Der Yogi, der keine Person ist, wird als Konsequenz erst einmal nicht von den Problemstellungen/Aufgabenstellungen getroffen/betroffen werden, denn er ist namenlos. Gleich, welcher Name auf der Problemstellung/Aufgabenstellung auch stehen mag, der Namenlose kann erst einmal nicht persönlich gemeint sein, da eine solche Persönlichkeit eben nicht existiert.

Der normale Mensch schlussfolgert nun in der Regel, dass der Yogi extrem stark sein müsse, denn aus Sicht des normalen Menschen können nur Stärke und Kraft die Problemstellungen/Aufgabenstellungen besiegen. Der Yogi besiegt jedoch nichts und niemanden, da er grundsätzlich nicht kämpft. Eine zweite Möglichkeit ist, dass der normale Mensch unterstellt, der Yogi würde den Problemstellungen/Aufgabenstellungen einfach ausweichen, wenn diese direkt auf ihn zukommen. Doch auch diese zweite Annahme ist

immer noch falsch und zudem viel zu kompliziert. Das Problem ist, dass der normale, moderne, westliche Mensch viel zu mechanisch denkt. Würde der Yogi mechanisch/physisch ausweichen, würde dies Flucht und Davonlaufen bedeuten. Würde es sich zudem um einen mechanischen Prozess handeln, so bestünde die Möglichkeit, dass sich der Yogi beim Ausweichen für die falsche Seite entscheiden könnte oder aber zu langsam wäre. Dann würde er wiederum als Konsequenz von der Problemstellung/Aufgabenstellung getroffen und betroffen werden. Der Yogi jedoch kann nicht scheitern, die Ursache hierfür ist viel einfacher als der normale Mensch denkt.

Der normale Mensch denkt fälschlicherweise, dass er von den Problemstellungen/Aufgabenstellungen getroffen/betroffen wird, weil diese direkt auf ihn zukommen. In Wahrheit kommen diese Problemstellungen/Aufgabenstellungen jedoch nur direkt auf ihn zu, weil er diese Problemstellungen/Aufgabenstellungen auf sich selbst referenziert. Er lädt diese quasi ein, kauft diese auf, indem er selbst aktiv sagt: „Ja, diese Inhalte gehören mir und gehören zu mir, betreffen mich.“. Verstehe, nur aus diesem einen Grunde kommen diese Dinge auf dich zu, sie kommen nicht aus purem Zufall auf Dich zu.

Nun, auf den Yogi kommen keine Problemstellungen/Aufgabenstellungen zu. Natürlich wird auch der Yogi Aufgaben erledigen müssen, gar keine Frage, diese Aufgaben kommen jedoch nicht auf direktem Wege auf ihn zu. Der Grund ist folgender: Der Yogi greift nicht blind bei jeder Problemstellung/Aufgabenstellung zu, denn er weiß als Einziger, dass alle Problemstellungen/Aufgabenstellungen grundsätzlich an ihm vorbeigehen, wenn das geistige Wesen nicht zugreift – ohne eine einzige Ausnahme. Selbst wenn die Problemstellungen/Aufgabenstellungen direkt auf den Yogi zukommen, also unmittelbar vor dem Yogi auftauchen, weiß dieser dennoch, dass diese Problemstellungen/Aufgabenstellungen ihn nicht treffen können. Sie gehen immer am Yogi vorbei, solange sein geistiges Wesen die Inhalte nicht berührt. Würde der normale Mensch ein einziges Mal so handeln, würde er diese Systematik sofort begreifen. Weil er dies jedoch nicht kann, wird er wieder und wieder von allen ihn betreffenden Inhalten direkt getroffen und betroffen. Er weiß jedoch nichts von seiner eigenen und direkten Verantwortlichkeit. Er ist der Überzeugung, „er könne nichts dafür“. Diese Annahme ist falsch.

Der Yogi kann jedoch ganz nach Belieben mit allen Inhalten interagieren, indem sein geistiges Wesen diese Dinge aktiv annimmt. Für den normalen Menschen sieht es so aus, als handle der Yogi wie jeder andere, dies ist jedoch nicht der Fall. Der Yogi steht über allen Inhalten, denn er kennt sein wahres Wesen. Das wahre Wesen eines jeden Menschen muss weder Inhalt noch Problemstellung noch Aufgabenstellung fürchten. Der Yogi weiß, bewegungslos und ohne Reaktion zerfallen alle Problemstellungen/Aufgabenstellungen, da niemand da ist, der davon betroffen wird. Diese Erklärung mit Apathie abzutun ist falsch, da der Yogi natürlich alles annimmt, was für ihn bestimmt ist – der entscheidende Faktor ist jedoch, in welchem Geist diese Annahme erfolgt.

Nur der Yogi, der zu jedem Zeitpunkt sein wahres Wesen schaut, ist unerschütterlich. Das hat weder etwas mit Egoismus noch mit Größenwahn zu tun, denn wie zuvor schon mehrfach gesagt, ist das wahre Wesen des Yogi ein universelles Wesen, es entspricht der wahren Natur eines jeden Menschen! Niemand weiß besser um die Gleichheit aller Wesen, auch wenn diese Gleichheit aller Wesen vom normalen Menschen nicht geschaut werden kann.

Noch einmal zum Thema Probleme: Der normale Mensch fühlt sich permanent von seinen Problemen verfolgt. Gerade schwere Psychotraumata, ausgelöst durch Kriegserlebnisse, Unglücke, Unfälle, Vergewaltigung, Vertreibung, Folter, Züchtigung etc. verfolgen den normalen Menschen gnadenlos. Als Konsequenz aus diesen extremen Erlebnissen kann sich beispielsweise eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, kurz PTBS (ICD-10: F43.1) – bzw. auf Englisch PTSD (Posttraumatic Stress Disorder).

Ich möchte nicht im Detail auf diese PTBS eingehen, sondern vielmehr verdeutlichen, dass der normale Mensch all seinen Problemen, all seinen Erinnerungen an frühere Traumata, gleich welcher Art, und allen PTBS grundsätzlich vollkommen ausgeliefert ist. Er ist nicht imstande, diesen Inhalten zu entkommen. Gleich, wohin der normale Mensch auch gehen mag, alle Probleme, alle Erinnerungen, alle Traumata, alle PTBS sind bereits längst dort. Der normale Mensch sagt und schlussfolgert deshalb, dass er von all diesen Problemen, Traumata und PTBS gnadenlos verfolgt und heimgesucht wird.

Präzise betrachtet ist diese Aussage erst einmal richtig, trotzdem ist es keineswegs so, dass die Probleme, Traumata oder die PTBS dazu befähigt sind, den Menschen aktiv zu verfolgen – denn dazu sind sie nicht in der Lage. Ich behaupte steif und fest, dass diese Dinge nicht ohne Weiteres dazu in der Lage sind, den Menschen zu verfolgen!

Trotzdem scheint aber genau dies der Fall zu sein. Wohin der Mensch auch flüchten mag, die Probleme, Traumata, PTBS sind bereits dort. Das hat jedoch einen völlig anderen Grund, als der normale Mensch glauben mag. Dieser Grund sollte, wenn richtig verstanden, im normalen Menschen zumindest einen mittelschweren Schock auslösen, denn, verantwortlich dafür, dass Probleme, Traumata und PTBS den Menschen verfolgen, ist immer nur der Mensch selbst. Genau das ist der Fall, es ist keineswegs anders zu sehen.

Der Mensch ist es, der sein Ich permanent fortschreibt. Dieses Ich-Konstrukt ist natürlich nur ein illusionäres Konstrukt. Wie im Kapitel Kontinuität/Diskontinuität bereits gesagt, existiert ein solches durchgehendes Ich präzise betrachtet überhaupt nicht. Trotzdem hinterfragt der normale Mensch eine solche Systematik gar nicht. Aber gerade weil er sein Ich permanent fortschreibt, ist er es, der alle Probleme, alle Traumata und alle PTBS jedesmal aufs Neue kopiert und aktiv auf seine eigene Person referenziert. Wieder und wieder nimmt der Mensch all seine Probleme, Traumata und PTBS selbst mit sich und trägt diese durch sein gesamtes Leben. Er behauptet nun, von diesen Dingen verfolgt zu werden – ein Irrtum, denn der Mensch selbst ist es, der jedes Mal all diese Dinge in seinen Reisekoffer packt und mit auf die Reise seines Lebens nimmt.

Es gilt daher, das Ich-Konstrukt zu untersuchen, zu relativieren und zu zerlegen. Des Weiteren gilt es, alle Probleme, Traumata und PTBS auf die gegenwärtige Situation/Position des Menschen zu beziehen und dadurch in die richtige Relation zu setzen. Das Primärziel sollte sein, die Probleme, Trauma und PTBS ein für alle Mal zurückzulassen. Probleme, Trauma und PTBS aus vergangenen Zeiten gehören in Wahrheit nur der früheren Person in der dazugehörenden Zeit, in dem dazugehörenden Umfeld, in der dazugehörenden Situation etc. Sie gehören jedoch keinesfalls der gegenwärtigen Person, in der gegenwärtigen Zeit, im gegenwärtigen Umfeld, in der gegenwärtigen Situation. Erst mit dem aktiven Fortschreiben des Ichs öffnet der Mensch unbewusst, da ohne Kenntnis, all seinen Problemen und PTBS die

Türe und lädt diese Inhalte zu sich nach Hause ein. Und glaube mir, sie nehmen Deine Einladung dankend an.

Der Yogi schleppt keinerlei Problem, Trauma oder PTBS mit sich herum, denn er weiß, dass ihm diese Dinge nicht gehören. Er weiß zwar um diese Dinge, lässt sie jedoch als schwache Erinnerung einfach unbeachtet zurück, denn diese Dinge betreffen ihn nicht mehr. Der normale Mensch hingegen kopiert jeden Morgen sein Ich-Konstrukt und schreibt dieses Ich permanent fort. Soweit so gut, er sollte jedoch auch wissen, dass er mit dieser Systematik immer auch alle Probleme, Traumata und PTBS mitkopiert, obwohl sie in Wahrheit die gegenwärtige Person nicht zwangsläufig betreffen müssen. In Wahrheit ist der normale Mensch dafür verantwortlich, wenn ihn seine Probleme, Traumata und PTBS verfolgen. Zunächst einmal ist dies ein gewaltiger Schock für den normalen Menschen, aber erst diese Perspektive versetzt ihn in die Lage, seine Altlasten für immer zurückzulassen. Das Früher ist vorbei und kommt nie wieder. In Wahrheit bist Du vollkommen frei, nur Dein Ich hält Dich in Wahrheit begrenzt und gefangen. Verantwortlich dafür sind jedoch nicht die Dinge und Ereignisse, sondern nur Du selbst.