



YIN UND YANG
SEIN UND WERDEN IM EINKLANG

AKTU SATYA SHIN
2023

YIN und YANG – Sein und Werden in Einklang

Der spirituelle Wandlungsprozess im Leben!

Dieses Buch ist eine Reise durch unser Sein, um universelle Zusammenhänge verstehen zu lernen. Es erhebt keinen Anspruch auf absolute Wahrheit und führt Dich in den inneren Kosmos unseres Lebens.

Das Verständnis über Yin und Yang erscheint mir als außerordentlich wichtig, um uns selbst, das Leben in diesem Universum und das Leben selbst zu verstehen.

Weshalb schreibe ich auch, das Leben selbst zu verstehen?

Die meisten Menschen verwechseln das, was sie sehen und erleben mit dem Leben.

Das Leben an sich ist reine Energie, Lebensenergie. Sie ist immer als solche da.

Aber dazu später mehr.

Yin und Yang ist den meisten Menschen auch in unserer Kultur bereits bekannt. Die Begriffe kommen aus dem Taoismus und stellen eine Ganzheit dar. Aber auch in anderen spirituellen Traditionen wird mit diesen beiden Urkräften gearbeitet. Tantra Yoga baut zum Beispiel direkt darauf auf.

Ohne Yin existiert kein Yang und umgekehrt.

Die beiden Energien bedingen sich gegenseitig.

Was allerdings ist in unserem täglichen Leben Yin und Yang?

Schauen wir einmal genauer hin!

Yin ist SEIN / Yang ist WERDEN und / oder TUN.

Yin ist FORMLOS / Yang sind FORMEN.

Yin ist ZEITLOS / Yang ist ZEIT.

Yin ist EMPFANGEN / Yang ist SENDEN.

Yin ist HINGABE / Yang ist KONTROLLE

Yin ist VERTRAUEN / Yang ist SICHERHEIT.

Yin ist DANKBARKEIT / Yang ist BEGEHREN.

Yin ist BEDINGUNGSLOSE FREUDE / Yang ist HYSTERIE.

Yin ist ETWAS SEIN LASSEN, WIE ES IST / Yang ist AKTIVITÄT und RE-AKTIVITÄT.

Wichtig bei dieser kleinen Gegenüberstellung ist, keine Bewertung anzustellen!

Wenn Du Dir dies durchliest, wirst Du erkennen, dass die meisten Menschen inklusive

Dir selbst um wesentliches mehr die Yang-Kraft leben, als die Yin-Kraft.

Die Frage, die sich stellt ist, wie kann ich den Ausgleich schaffen?

Was ist zu tun, um in Einklang von Yin und Yang zu kommen?

Weshalb ist das so wichtig?

Das hat mehrere Gründe. Zum einen können wir in unserer Welt sehen, wohin ein Übermaß an Yang führt – im schlimmsten Fall zu Krieg. Ein anderer Grund ist, dass wir weder unser geistiges noch unser energetisches System in Balance bringen können, und das führt zu Stress und in weiterer Folge zu Krankheit. Sind Yin und Yang nicht in Balance, leben wir entweder ein Opferleben (Ohnmacht) oder ein Täterleben (Macht) oder abwechselnd beides. Mit zu viel Yang-Energie sind wir ständig im WERDEN. Dies bedeutet, wir sind den größten Teil unserer Zeit im Begehren und schüren die Versagensängste (Begehren - Täter/ Versagen – Opfer).

Kommen wir zur Frage nach der Möglichkeit des Ausgleichs der beiden Urkräfte zurück. Wir sollten für eine gewisse Zeit unsere Yang-Aktivitäten einschränken oder vollkommen aufgeben. Was würde das bedeuten?

Beginnen wir als Beispiel bei der Yang-Kraft der Aktivität (Begehren/ Werden) und Re-Aktivität.

Aktiv sein ist für uns normal. Schauen wir allerdings einmal genau hin, wofür wir diese Aktivität einsetzen, werden wir erkennen, dass es hauptsächlich um unseren Wert geht. Das bedeutet, wir leben unser Leben, um wertvoll zu sein und sind bereit dafür auch zu kämpfen. Wir wollen uns mit den Aktivitäten Sicherheit schaffen (was wiederum Yang ist), um unseren Wert nicht zu verlieren. Genaugenommen leben wir in Überlebensprogrammen.

In unserer Zeit geht es nicht mehr wie früher darum, das Überleben unseres Körpers zu sichern, sondern heute geht es darum, unseren Wert zu sichern.

Die körperlichen Abläufe sind die gleichen. Der Körper schüttet Adrenalin und andere Stoffe aus, damit wir entweder kämpfen, flüchten oder uns verstecken können. All diese Aktivitäten erzeugen Stress. Allerdings sind sie in der heutigen Zeit mit der Absicherung von Wert nicht mehr mit einer körperlichen Anstrengung verbunden, sondern es ist ein Programm im geistigen Bereich. Das Adrenalin wird also nicht verbraucht, sondern

abgespeichert, sowie auch der Stress in unserem geistig-energetischen System verbleibt. Einer dieser Folgen auf der körperlichen Ebene sind die weit verbreiteten Schlafstörungen und der hohe Blutdruck.

Werfen wir jetzt gemeinsam einen Blick auf die Re-Aktivität. Was ist das eigentlich? Reaktiv bedeutet, dass unsere Aktivität durch bestimmte Auslöser in Gang gebracht wird.

Das können Auslöser im Außen sein, Menschen an sich oder ein Wort, eine Aussage eines Menschen, Situationen, Handlungen, auf die wir reagieren.

Ein reaktives Leben wird meist von den äußeren Umständen und Gegebenheiten hervorgerufen.

Eine Re-Aktivität kann aber auch durch innere Auslöser hervorgebracht werden.

Zum Beispiel durch eigene Gedanken (Das muss ich jetzt tun!), eigene Handlungen, die dann eine Rechtfertigung oder eine Bewertung nach sich ziehen. Es können Emotionen sein, die für sich selbst erklärt werden wollen oder anderen erklärt werden und Energien, die ebenfalls zu einer Erklärung führen. Emotionen können eine Erinnerung an die Vergangenheit auslösen, aus der dann eine verstandesmäßige Geschichte entstehen kann. Generell sind Geschichten sehr beliebte Re-Aktionen auf jegliche Auslöser. Auch ein körperlicher Schmerz löst meist eine Geschichte im Verstand aus.

Beliebt ist es auch, eine Aussage noch einmal mit anderen Worten zu wiederholen, aus Angst nicht verstanden zu sein. Wenn man es genau nimmt, reagieren wir meist aus unseren unbewussten Ängsten oder anderen Emotionen. Leider ist dies den meisten Menschen nicht bewusst.

Unsere Handlungen im Alltag werden von den unbewussten Emotionen gesteuert. Wir reagieren immer aus unserer emotionalen Verfassung, solange wir unsere wahre Natur nicht verwirklicht haben.

Wir leben also, ob uns das bewusst ist oder nicht, die meiste Zeit unseres Lebens reaktiv.

Du kannst Dir die Frage stellen, zu viel Prozent in Deinem Alltag lebst Du reaktiv und ich meine jetzt nur das, was Dir bewusst ist.

Wenn wir die konditionierte Aktivität und die bewusste Re-Aktivität reduzieren oder ganz aufgeben, kommen wir zur Yin-Kraft – **es sein zu lassen wie es ist**. Nehmen wir als Beispiel eine Emotion von Versagen. Was geschieht, wenn wir auf diese Emotion nicht sofort reagieren, sondern sie einfach dalassen, ohne uns damit zu identifizieren, also sie einfach nur beobachten? Was geschieht dann wirklich?

Wir haben vielleicht eine unguete Empfindung in unserer Magengegend oder sonst wo. Auch das lassen wir da, ohne irgendwie einzugreifen. Was geschieht mit der Emotion des Versagens und der Empfindung im Körper, wenn wir nichts damit tun. Wir rechtfertigen nicht, machen keine Geschichte daraus, wollen es nicht weghaben, sondern sind einfach damit. Was geschieht wirklich?

Deine eigene Erfahrung, die Du damit machst, kann Dein Leben völlig verändern. Vielleicht braucht es diese Erfahrung noch ein paar Mal, bis Du ganz tief in Dir verstehst, also nicht mental, dass Du damit wahrhaftig bist und Heilung geschehen kann.

Die meisten Emotionen haben wir aus der Vergangenheit mitgebracht. Sie wurden, weil sie direkt in der Situation nicht verarbeitet werden konnten, „eingefroren“ und ins Unterbewusstsein verschoben.

Damit sie verarbeitet werden können, verursachen sie unbewusst eine Anziehung von Situationen, in denen sie verarbeitet und transformiert werden können.

Wie geschieht das? Durch Annehmen und Damit-sein. Das ist die wirkliche Heilung. Wie also soll emotionale Heilung geschehen, wenn wir ständig re-aktiv sind?

Was ist unsere Motivation re-aktiv zu sein?

Wir wollen Jemand sein, der Bedeutung hat, damit wir uns wertvoll fühlen können. Es ist die gleiche Motivation wie bei der Aktivität – wertvoll zu sein UND damit einen Sinn im Leben zu haben.

Wert und Sinnhaftigkeit sind sehr eng verbundene Geschwister, aber auch die Verklavung unseres Wesens. Wir geben unseren Frieden und unsere Freiheit, die wir in Wirklichkeit sind, auf für Wert und Sinnhaftigkeit. Im Tao Te King steht geschrieben: „Der Sinn, der benannt werden kann, ist nicht der wirkliche Sinn.“

Der wirkliche Wert und Sinn liegen ganz allein in der Erkenntnis unserer wahren Natur. Auch hier können wir aus unseren Dualitäten von Form und Formlosigkeit schöpfen.

Weshalb heften wir uns und haften an unserem Wert und der Sinnhaftigkeit?

Unsere wahre Natur, das Sein an sich, ist formlos.

Wir haften an Formen wie unserem Körper, unserem Selbstbild als Form in unserem Verstand,

wir haften an Besitztümern, an Menschen und noch so vielem, was Form hat. Dabei liegt das wirkliche Königreich, so wie es Jesus benannt hat, in uns als reines Bewusstsein, unbegrenzt, formlos, voll Frieden und Freiheit.

Mit dem Verkauf unserer wahren Natur, die formlos und leer ist, an die Emotionen Wert und Sinn, begeben wir uns in eine folgenschwere Polarität. Einerseits leben wir den Pol der Aktivität und Re-Aktivität, also Yang, und Andererseits bringen uns die Kosmischen Gesetze in die Starre und Hemmung. Die Kosmischen Gesetze sorgen immer für Ausgleich. Dort, wo zu viel Yang ist, wird Yin „erzungen“.

Hemmung und Starre sind die negative Form des Sein-lassens. Es ist das Sein-lassen-müssen.

Wir werden zur Hingabe (Yin) gezwungen, weil wir zu viel Yang gelebt haben (Macht, Tun, Haben-wollen, Begehren). Das kann in Form einer Krankheit sein, in Form eines Virus, in Form eines spirituellen Meisters oder das Leben an sich bringt eine entsprechende Situation hervor. Wir nennen dies dann Schicksal.

Beides, Hemmung und Aktivität, sind Widerstände gegen das Leben selbst, wie es jetzt ist. Die Hemmung möchte sich aus der Situation schleichen und die Aktivität möchte etwas anderes, als gerade ist. Was wäre, wenn wir das Leben so annehmen könnten, wie es gerade ist?

Ich habe die Erfahrung der Yin-Energie über meinen spirituellen Meister gelernt, aber auch durch das Lesen von Büchern von Sri Ramana Maharshi und anderen indischen Meistern.

Zu Beginn meiner Unterweisungen in Advaita Vedanta (Jnana Yoga) vor ca. 35 Jahren konnte ich in den Büchern von Ramana immer nur eine Zeile lesen.

Hätte ich mehr gelesen, hätte ich es nicht verstanden, was da in dem Buch stand. Ich habe eine Zeile gelesen und habe diese Zeile in mich hineingenommen, ich habe sie

empfangen. Das tat ich mit dieser Zeile, bis es in mir klar wurde, was damit gemeint war. Das war damals eine ausgezeichnete Übung zum Lernen der Yin-Energie, denn ich habe viel gelesen. Auch mein Meister hat einiges dazu beigetragen, dass ich immer mehr die Yin-Energie erfahren konnte. Es ging dabei darum, nicht re-aktiv zu sein, sondern Hingabe zu leben. Die Hingabe in uns selbst bringt uns in die Tiefe unseres Seins.

Eine wunderbare Möglichkeit, das Re-Aktive an sich loszulassen ist „Zuhören“. Wirkliches Zuhören ist eine reine Yin-Energie, die uns viel mehr wahrnehmen lässt, als wir es für möglich halten. Wir lernen dabei, unsere Verstandesfilter nicht aktiv werden zu lassen, sondern einfach zu empfangen. Dieses Lernen ist überall möglich. Wesentlich ist, es in sich wirken zu lassen, was immer der andere sagt. Wirken lassen und nicht darauf reagieren, das ist die Übung, vor allem nicht bewerten.

Zurück zum Ausgleich von Yin und Yang

Wir haben jetzt festgestellt, dass es eine Möglichkeit ist, die beiden Urkräfte auszugleichen, die Yang-Energie für eine gewisse Zeit zu vernachlässigen oder ganz aufzugeben. Das mag für viele ziemlich radikal klingen, ist es auch. Wenn wir das umsetzen, werden wir permanent mit unserer Existenzangst konfrontiert, die wir in unserer Komfortzone wunderbar versteckt halten.

Sind wir ausgerichtet auf Freiheit, Friede oder Eins-sein ist die Transformation der Existenzangst sowieso an der Tagesordnung. Jede Angst und vor allem die Existenzangst trennt uns emotional und mental von unserem göttlichen Ursprung. Wir finden in unserem göttlichen Ursprung Freiheit, Friede und Eins-sein.

Wir sehen also, wie heilsam das Reduzieren oder Aufgeben der Yang-Kraft für eine Weile sein kann. Das Leben der Yin-Energie erfordert zu Beginn tiefe Achtsamkeit, weil die Yang-Muster automatisiert wurden. Leben wir dann zum Großteil aus der Yin-Energie, also in der Hingabe an das, was ist, schafft sich der Ausgleich von selbst.

Wir können diesen Ausgleich der beiden Kräfte auch energetisch unterstützen. Dazu kann die Wechselatmung dienen, die in vielfältiger Weise im Internet oder in meinem Buch „TantraLife“ zu finden ist.

Ein weiterer Vorteil, die Yang-Energie für eine Weile außen vor zu lassen ist, dass viele Begriffe und Konzepte nur durch die Yang-Energie Bestand haben. Nehmen wir als Beispiel den Begriff Macht.

Im Verstand der meisten Menschen ist Macht negativ besetzt. Dabei ist Macht nichts anderes als die Kraft, etwas zu bewegen. Das beginnt beim Anheben eines Glases zum Trinken und geht bis zum Kleinholz machen für den Kachelofen. Was ich meine ist, wir bekommen einen anderen, ja sogar neuen Zugang zu manchen Begriffen. Genauso ist es mit dem Konzept des Selbstbildes. Nehmen wir an, was uns das Leben und unser Sein bringen, ohne Widerstand oder anders haben wollen, löst sich das Selbstbild von ganz alleine auf, ohne unser Zutun.

Als weiteres Beispiel können wir die Zeit hernehmen.

Wenn es keine Zeit gäbe, nur als Denkanstoß, welche Probleme hätten wir dann?

Wie viele Gedanken und Pläne würden wir uns für unsere Zukunft machen?

Wie viele Gedanken und Ängste würden wegfallen, wenn wir unsere Existenz in der Zukunft nicht absichern bräuchten?

Was wäre, wenn wir einfach dankbar wären für den gegenwärtigen Moment?

Wie würden wir unser Leben dann erleben?

Kann es sein, dass Dankbarkeit unser Leben völlig verändern könnte?

Solange wir an der Zeit anhaften, werden wir unsere oberflächige Realität im Verstand, die keine Wirklichkeit hat, weiter leben. Wir werden weiter unbewusst aus unserer emotionalen Befindlichkeit reagieren und agieren. Wir werden immer wieder für unser geistiges Überleben des Wertes als ein separiertes und getrenntes Ich sorgen. Wir werden aus den Überlebensprogrammen unseres Reptilgehirns handeln, mit Kampf, Flucht oder Verstecken, statt aus der Intuition über die Zirbeldrüse und unser Herz.

Mit dem gelebten Überlebensmodus unseres Gehirns wird das Leben starr. Der Überlebensmodus fordert viele „Muss“ und „Solls“ und viele geistige Schablonen, Ansprüche und Vorstellungen, wie etwas zu sein hat.

Das Leben an sich entwickelt sich spontan aus den Kosmischen Gesetzen heraus. Das Leben lässt sich nicht in eine Schablone packen. Es ist, wie es ist und folgt einfach den Kosmischen Gesetzen wie zum Beispiel dem Resonanzgesetz. Ist in Deinem geistig- energetischen System Dankbarkeit, wird das Leben darauf in Resonanz gehen und immer mehr Situationen schaffen, für die Du dankbar sein kannst. So einfach ist das Leben und so geschieht wirkliche Manifestation im Leben.

Der innere spirituelle Weg besteht zu Beginn aus dem Loslassen des konzeptionellen Denkens.

Das konzeptionelle Denken wird durch die Yang-Energie gestärkt, solange der Ausgleich der beiden Urkräfte nicht geschehen ist. Es ist der Prozess auf diesem Weg, in die Yin-Energie einzutauchen, in die Empfänglichkeit und Hingabe an das, was im gegenwärtigen Augenblick da ist.

Zu diesem Prozess gehört auch das Leben im gegenwärtigen Moment, also eine Zeitlosigkeit.

Eckhart Tolle hat mit dem Buch „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ die Basis für diesen Prozess geschaffen. Allerdings ist es für viele nicht so einfach, dem zu folgen.

Warum? Sie müssten ihr konzeptionelles Denken aufgeben und sich den eigenen Ängsten stellen.

Wir wollen jetzt unser Sein in den unterschiedlichen Ebenen betrachten, damit wir verstehen können, wie ein Leben aus dem Einklang von Yin und Yang sich anfühlen kann.

Das wirkliche Leben ist nur Jetzt und ohne konzeptionelles Denken erfahrbar.

Es existieren unterschiedliche Ebenen, die wir hier erfahren können. Dazu ist die vertikale Wahrnehmung wichtig, im Gegensatz zur horizontalen, die sich in Vergangenheit und Zukunft, also in der Zeit bewegt.

Die erste Ebene der vertikalen Wahrnehmung, der wir in unserem Alltag begegnen, nenne ich die **Oberflächen-Realität**. Es gibt verschiedene Aspekte, die diese Oberflächen-Realität kennzeichnen.

Diese Ebene ist der Zeit unterworfen. Die Annahme von Zeit bringt Ängste hervor und einen Jemand, der in der Zeit existiert. Das Leben für diesen Jemand findet zwischen körperlicher Geburt und körperlichem Tod statt. Dieser Jemand möchte Wert haben und hat Angst, diesen Wert zu verlieren und ein Niemand zu sein.

Ein weiterer Aspekt dieser Ebene sind die Formen. Auch der Jemand ist eine Form, eine gedankliche und körperliche Form. Diese körperliche Form wird durch konzeptionelles Denken am Leben erhalten, anhand eines Selbstbildes als gedankliche Form.

Die ganze Welt auf dieser Oberflächen-Realität besteht aus Formen. Materielle Formen anhand von Bauwerken, von Geld und Körpern, emotionale und gedankliche Formen, Situationsformen und viele mehr. All das sind einfach Formen, die aus dem göttlichen Sein entstanden sind, durch die Yang-Kraft der Evolutionsenergie, völlig neutral. Alle Formen werden durch die Energie des Universums genährt.

Dazu kommt jetzt der Verstand. Was macht der Verstand mit Formen?

Der Verstand bewertet und beurteilt die Formen. Mit einem Mal erkennen wir nicht mehr die Form als Form, sondern stülpen unsere verstandesmäßige Bewertung und Bedeutung darüber.

Mit der Bedeutung geben wir den Formen Wert, und nicht nur den äußeren Formen, sondern auch unserer eigenen Form, körperlich und geistig. Wir haben eine Meinung zu dieser Form, die sich gerade zeigt, identifizieren uns damit oder lehnen sie ab. Wir sind eins damit oder wollen sie weghaben. *So wird das Leben in der Oberflächen-Realität ein andauerndes Wertspiel.*

Viele Menschen sind von diesem Spiel gestresst, auch wenn es ihnen nicht bewusst ist. Jedes Habenwollen und jeder Widerstand definiert den Jemand als wertvoll oder nicht. Dazu kommt noch die Form des Selbstbildes, die noch einmal bewertet, ob das „passt“ oder nicht. So leben mindestens 95% der Menschen in unserer Kultur. Geprägt durch die gesellschaftlichen Normen und den eigenen konditionierten Geist erschaffen sie unbewusst ihre eigene Welt.

In den unterschiedlichen spirituellen Traditionen wird diese Welt als Illusion oder Traum dargestellt. Es ist eine Welt, die sich jeder einzelne Mensch als identifizierte Form selbst schafft. In Wirklichkeit ist es ein selbsterschaffenes Gefängnis, dessen Tore immer weit offenstehen.

Die meisten Menschen kennen außerhalb dieser Oberflächen-Realität nichts mehr. Sie fühlen sich gefangen in ihrem Schicksal und wissen nicht, dass der Ausgang immer gegenwärtig ist. Man könnte zu diesen Menschen auch unbewusste Menschen sagen. Buddha nannte sie „verblendet“. Ich sage gerne „hypnotisiert“ vom eigenen geistig konditionierten Ausdruck des Lebens, der Oberflächen-Realität.

Allerdings ist diese Oberflächen-Realität nicht die Wirklichkeit, sondern nur ein geistiges Konstrukt jedes einzelnen Menschen. Damit schauen wir jetzt auf die nächste Ebene unseres Seins – **die Ebene des Geistes**.

Der Geist, der auf dieser Ebene wohnt, ist in unserer Kultur zutiefst konditioniert. Dieser konditionierte Geist erschafft die Oberflächen-Realität mit den Glaubenssätzen und Überzeugungen, den emotionalen Programmen und energetischen Mustern, wie zum Beispiel die Opfer- und Täterrollen.

Zur Erkenntnis dieser Konditionierungen des Geistes ist das Enneagramm ein sehr gutes Werkzeug. Es kann als Landkarte für die Erkenntnis der Verschränkung des Bewusstseins in die eigene Welt verwendet werden.

Im Geist existieren verschiedene Schichten, die ihre ganz speziellen Aufgaben erfüllen. Wir treffen zuerst auf die Schicht der mentalen Konzepte, Glaubenssätze und Überzeugungen.

Sie definieren direkt das Leben auf der Oberflächen-Realität. Glaubenssätze und Überzeugungen legen fest, wie wir die Oberflächen-Realität erleben. Wenn wir überzeugt sind, dass das Leben schwierig ist, wird es auch so erlebt. Ganz gleich, in welcher Situation wir uns befinden, wir werden immer die Schwierigkeiten sehen und empfinden und nicht die Potenziale.

Die mentalen Konzepte und Überzeugungen in unserem Geist sollen uns vor den Ängsten schützen. Die Schicht der Angst ist den meisten Menschen nicht mehr bewusst.

Sie wissen auch nicht, dass die meisten Glaubenssätze und Überzeugungen aus den Ängsten entstanden sind.

Vor allem ist hier die Angst vor Ablehnung zu nennen, die viele Konzepte und Glaubenssätze schafft. Natürlich finden wir hier auch die Angst vor Versagen, die Angst vor Verlust und noch weitere, die zu unserem mentalen Weltbild unserer Oberflächen-Realität beitragen.

Die Schicht der Ängste soll uns wiederum vor tiefgreifenden Emotionen schützen, die nächste darunter liegende Schicht im Geist. Wir finden hier Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wertlosigkeit, Sinnlosigkeit, Schamgefühle, Verzweiflung, Ausgeliefertsein und noch einige mehr.

Aus Abwehr all dieser tiefen Emotionen entstehen unsere Ängste und daraus die Glaubenssätze und mentalen Konzepte, die dann unsere Oberflächen-Realität bestimmen.

Damit kann bewusstwerden, was es wirklich bedeutet, wenn die Wissenschaft davon spricht, dass dem Menschen nur ca. 10% des Lebens bewusst sind. Das bedeutet allerdings auch, dass wir nicht wirklich die Entscheidungen in unserem Leben treffen, sondern unser Unterbewusst-sein.

Die Frage ist, wie ist all das entstanden?

Die Ursache liegt im tiefen Glauben, vom Göttlichen getrennt zu sein.

Die scheinbare Trennung vom Göttlichen bewirkt im Geist ein Mangelbewusstsein und Existenzangst.

Das Enneagramm zum Beispiel definiert 9 Charaktertypen über den Verlust des Urvertrauens und die daraus folgende mentale und emotionale Fixierung und Verzerrung im Bewusstsein.

Ich bin unvollkommen – ich bin wertlos – ich bin handlungsunfähig – ich bin unzulänglich – ich bin Nichts – ich bin alleine – ich bin nicht genug – ich bin hilflos – ich bin ohne Liebe - sind die Grundannahmen und Ängste im Geist, die durch den Verstand kompensiert werden.

Der konditionierte Geist nutzt den Verstand für seine Zwecke, um das Mangelbewusstsein und die Angst zu kompensieren. Es geht um die Aufrechterhaltung des Wertes und dem vom Göttlichen vermeintlich getrennten Ich.

Erst durch Veränderungen, die innerhalb des Geistes stattfinden, wie zum Beispiel das Aufgeben bestimmter Begehren und Widerstände, sowie die Vernachlässigung des Wertthemas, also durch das Transformieren der Konditionierungen können einige Veränderungen im Leben eintreten. Aber das ist letztendlich nicht unser Ziel, unser Leben zu verändern, denn das wird von selbst geschehen, wenn wir in die Tiefe unseres Seins vordringen.

Die Frage, die sich offensichtlich stellt, ist, was wäre der ursprüngliche Zustand des Geistes, ohne konditioniert zu sein?

Der ursprüngliche Zustand unseres Geistes ist Stille und die Verschränkung mit dem non-dualen ICH BIN.

Das non-duale ICH BIN ist die nächsttiefere Ebene unseres Seins, man kann auch sagen, die Heimat unseres Geistes. Das non-duale ICH BIN ist unsere wahre Natur als Mensch, also nicht das Körper-Geist Konstrukt im Verstand.

Das ICH BIN unterscheidet sich von der Oberflächen-Realität und der Ebene des konditionierten Geistes in einigen Aspekten. Der wesentliche Unterschied ist das Non-duale, im Gegensatz zu der Oberflächen-Realität des Verstandes und dem konditionierten Geist, die dual, also polar sind.

Der nächste Aspekt ist die Formlosigkeit. Auf dieser Ebene des Seins existieren keine Grenzen, hier gibt es kein Ich und Du, kein Innen und Außen, nur Eins-sein mit allem, was ist.

Die Grenzenlosigkeit des ICH BIN ist für viele Menschen eine große Herausforderung, weil es nichts mehr gibt, an das sich der Geist und der Verstand festhalten kann. Die Menschen sind gewohnt, ständig Grenzen zu haben, über die sie sich definieren können.

„Du überschreitest meine Grenzen!“ Was wird damit definiert? – Das separierte Ich als Form.

Welches Gefühl taucht auf, wenn es keine Grenzen gibt?

Das kann sein: Verlorenheit, Sinnlosigkeit, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Verwirrtheit und vor allem Existenzangst. ODER Freiheit, Friede, Liebe und Unendlichkeit.

Ohne Grenzen kann sich das vermeintliche Ich nicht mehr definieren und Existenzangst steigt dann meist auf. Wir haben bereits bei dem Thema der „eingefrorenen Emotionen“ erfahren, wie die Heilung stattfinden kann. Genauso ist es hier. Es gilt jetzt, in diesem Augenblick der Erfahrung von genannten Emotionen Raum zu geben, sich darauf einzulassen, ohne sich damit zu identifizieren.

Wie geht das auf der Ebene des ICH BIN?

Das ICH BIN an sich trägt in sich eine Präsenz des Seins. Sie bleibt immer von allem, was aufsteigt, unberührt. Wenn wir also für einen Moment in der Gegenwärtigkeit uns auf das ICH BIN vollends einlassen, erfahren wir die Präsenz des Seins. Es kann ein Gefühl von tiefem Frieden und Unendlichkeit sein. Aus dieser Präsenz herausschauend erlauben wir der Emotion, sich zu zeigen und geben ihr Raum zur Transformation.

Ich habe vorhin von einer Hypnose des Verstandes gesprochen, die sich auf die erscheinende Welt des Geistes richtet. Die Hypnose braucht Formen. Das bedeutet, durch die Anhaftung an Formen halten wir uns in der Hypnose. Während die Hypnose anhält, gibt es keine wirkliche Transformation, weder von Glaubenssätzen noch von Emotionen. Die Transformation, die stattfinden kann, bewegt sich innerhalb der Hypnose. Deshalb ist es so wichtig, mit der Achtsamkeit tiefer zu gehen, bis wir die Präsenz des ICH BIN realisieren. Damit steigen wir aus der Hypnose aus.

Eine weitere Folge der Anhaftung an Formen ist die Definition des Jemand als Jemand. Der Jemand braucht Formen, um sich verstandesmäßig zu definieren, wer er denn sei. Er kann sich identifizieren mit dem, was er für richtig hält oder mit dem, was er als falsch definiert und einen Widerstand dagegen entwickeln.

Ein wunderbares Beispiel war das Ereignis mit dem Coronavirus. Die angebotene Impfung gegen den Virus hat zwei Lager entstehen lassen, das Lager dafür und das dagegen. Es ging dabei eigentlich nur um die Definition eines Jemand, nicht mehr um die Sache selbst.

Anhand dieses Beispiels können wir die Hypnose sehr gut erkennen. Der Jemand braucht die Definition von sich selbst. Wir dürfen dabei auch nicht vergessen, dass wir in einem Kollektiv leben, die diesen Zustand der Hypnose als normal ansieht.

Der Jemand kann sich definieren als „*erwacht*“, *ich bin schon weit auf dem spirituellen Weg, ich bin anders als alle anderen (hochsensibel)* und vieles mehr. Es geht immer um die Eigendefinition des Jemand.

Wenn es im ICH BIN keine Formen gibt, wer bin ich dann?

Die Selbstergründung, die ich als Werkzeug zur Klarheit über sich selbst propagiere, führt in die Formlosigkeit des ICH BIN, wenn sie entsprechend angewendet wird.

Das ICH BIN ist das, was wirklich ist!

Alles andere, Körper, Gedanken, Emotionen, Energien, Personen und Persönlichkeiten, sowie die ganze geistige Welt erscheinen im ICH BIN und vergehen im ICH BIN und sind nicht die Wirklichkeit, sondern nur in diesem einem Moment der Erscheinung real. Das, was immer bleibt solange der Körper in dieser Welt ist, ist das ICH BIN, die Präsenz des Seins als einzige Wirklichkeit.

Nachdem die meisten Menschen in unserer Kultur nur die Oberflächen-Realität kennen, verwechseln sie sie mit der Wirklichkeit. Die Oberflächen-Realität ist zwar real, aber kommt und geht und **ist** damit nicht wirklich. Wirklich ist nur das, was immer ist, ohne ein Kommen und Gehen.

Oberflächen-Realität/ Polarität – erscheinen und vergehen – jegliche Formen - Zeit

Geistige Ebene/ Ursache der Erscheinungen auf der Oberflächen-Realität
Suche nach Glück und Liebe über einen Jemand

ICH BIN – Präsenz des Seins/ Formlos – Zeitlos – Non-dual – Wirklichkeit
Glückseligkeit, Frieden, Freiheit, bedingungslose Liebe

ICH BIN ist das ultimative Wissen!

Mehr braucht es nicht im Leben, denn hier ist alles bereits vorhanden, der Friede, die Liebe, die Freiheit und das Glück. Hier sind wir vollkommen und GANZ. Hier können wir unterscheiden, was Wirklichkeit und was Erscheinung (geistige Oberflächen-Realität) ist.

Die Herausforderung für viele spirituelle Sucher ist die Wahrnehmung von Nichts im ICH BIN.

Das ICH BIN ist von der Essenz leer und das wird zuerst wahrgenommen – Nichts, Leere.

Der Verstand definiert dieses Nichts, diese Leere als negativ, manche sagen dazu „furchtbar“.

Das ist der Quantensprung, der geschehen kann, wenn wir diese Leere wirklich annehmen.

Oft zeigt sich an diesem Punkt Existenzangst und die Achtsamkeit folgt dem Verstand in seinem Überlebensmodus. Oder die Existenzangst wird angenommen und transformiert, dann zeigen sich die Essenzen im ICH BIN, die ich bereits beschrieben habe (Quantensprung).

Es kann das Verständnis aufsteigen, dass wir dieses ICH BIN nicht nicht sein können. Was immer wir tun in unserem Leben, das ICH BIN ist immer da, denn es ist die Basis jeglichen Lebens und jeglicher Handlung.

Manche wollen im ICH BIN tiefer gehen, um die noch tiefere Ebene zu erfahren.

Das funktioniert nicht, weil das Tiefergehen nur von selbst geschehen kann.

Je mehr wir das Oberflächen-Bewusstsein und die geistige Ebene aufgeben, desto tiefer sinken wir im ICH BIN, desto tiefer erfahren wir das ICH BIN.

Was erwartet uns auf der tieferen Ebene?

Diese Ebene, die ich **Reines Gewahrsein** nennen, im Advaita wird sie Atman bezeichnet, ist bereits da, bevor das Sein entsteht.

Es ist reines Gottesbewusstsein – **Reines Göttliches Gewahrsein**.

Das ICH BIN geht zurück in diese Ebene, wenn der Körper sich in seine Atome auflöst (stirbt) und wieder eins wird mit dem Göttlichen. Man könnte auch sagen, das ICH BIN ist der göttliche Funke, der uns für unser menschliches Leben mitgegeben wurde, um unsere Herkunft nicht zu vergessen. Die Ebene des Reinen Gewahrseins ist die Göttlichkeit selbst.

Im Reinen Gewahrsein kannst Du das ICH BIN wahrnehmen, die Ebene des Geistes wahrnehmen und die Oberflächen-Realität wahrnehmen. Du bist Dir immer mehr der Zusammenhänge des Universums und dessen Kräfte gewahr. Das Mysterium des Lebens beginnt sich zu lüften, Schritt für Schritt.

Zusammengefasst können wir feststellen, dass die Oberflächen-Realität ursächlich vom Geist hervorgebracht wird, der Geist, aus dem ICH BIN entsteht und das ICH BIN Ausdruck des Göttlichen Gewahrseins ist. All das ist eingebettet im Bewusstsein, das allumfassend ist. *Bewusstsein ist die Qualität des Göttlichen.*

Spricht man von „Erwachen“, heißt das, dass sich durch das Gewahrsein das Bewusstsein bewusst ist. Das kann nicht getan werden, sondern es geschieht aus Gnade.

Wir können uns der Tiefe des ICH BIN bewusstwerden, indem wir die Verschränkungen des Bewusstseins mit der erscheinenden Welt aufgeben und automatisch tiefer sinken. Dieses „Erwachen“ kann nicht erzeugt werden, *es geschieht.*

Die Frage, die aufkommen kann, ist, wie können wir die Verschränkung des Bewusstseins mit der Erscheinungswelt lösen?

Dazu gibt es mindestens vier Möglichkeiten, die ich kenne: Durch ..

1. eigenes Loslassen der Erscheinungswelt, dem Begehren und den Widerständen,
2. Selbstergründung,
3. die Stille des Geistes sowie
4. das kontinuierliche Sein in der Präsenz eines Meisters.

Grundsätzlich geht es auf einem spirituellen inneren Weg darum, dass sich das Bewusstsein von der Form zurückzieht und entweder im ICH BIN oder im Reinen Gewahrsein verweilt.

Mit diesem Gewahrsein und dem ICH BIN können wir sehen, wie sich unser Geist konditioniert hat und können ihn ent-konditionieren.

Wenn allerdings unser Leben durch einen Jemand und den Formen definiert ist, wie es bei den meisten Menschen der Fall ist, kommt unweigerlich bei der Ent-Konditionierung Existenzangst auf. Das ist einer der Gründe, warum es so wenig Menschen gibt, die entweder aus dem ICH BIN oder bereits aus dem Reinen Gewahrsein leben.

Die Existenzangst ist ein Produkt unseres Verstandes, der seinen Status quo nicht aufgeben möchte. Der Verstand möchte der Meister des Lebens sein und bleiben, auch wenn es offensichtlich nicht funktioniert, um wirklich glücklich zu leben.

Kommt die Existenzangst auf, folgt sogleich der Mechanismus „festhalten“.

Das ist die Praxis, die ich oben im Punkt eins und zwei beschrieben habe, das wirkliche Loslassen der Erscheinungswelt mit Hilfe der Selbstergründung oder anderen Methoden.

Leben wir einmal jenseits der Formen, der Zeit und unseres Verstandes, wird das Leben zur Leichtigkeit, und wir fühlen den Flow des Lebens selbst. Es ist die absolute Stille des Bewusst-seins als Yin-Energie und der Flow als Bewegung der Yang-Energie.

Das Eins-sein von Yin und Yang = Ganzheit.

Wir kehren jetzt zurück zu unserem Ausgangspunkt!

Das Leben existiert nur im gegenwärtigen Moment als Zusammenspiel von Yin und Yang.

Bevor wir das tun, machen wir noch einen kleinen geistigen Abstecher zu unserer beliebten Tätigkeit des Werdens. „Jemand Besonderes werden“ ist ein Relikt unserer Kindheit und Jugend. „Was willst Du einmal werden?“ ist nicht nur eine Frage, die uns unsere Eltern gestellt haben, sondern ein kollektives Anliegen in unserer Gesellschaft – Etwas oder Jemand zu werden.

Etwas oder Jemand werden bedeutet ein ständiges Tun. Wir landen mit dem ständigen Tun (müssen) wieder in der Yang-Energie. Unsere ganze Gesellschaft im Westen ist angetrieben vom ständigen Tun, entweder um etwas zu werden oder etwas zu erhalten.

Also weshalb ist die Oberflächen-Realität so wichtig?

Weil es da etwas zu tun gibt, das den Wert bestätigt.

Weshalb wollen wir JEMAND sein – weil wir den Wert und den Sinn suchen und damit etwas zu tun haben, ohne wahrzunehmen, dass wir bereits fast andauernd im Stress- und Überlebensmodus leben.

„Werde, was Du bist!“

Leben wir dieses Ziel „Werde, was Du bist“, geht es darum, alles Werden loszulassen, dann bleibt das, was Du bereits bist, übrig. Das bedeutet, die Yin-Energie leben.

Du bist das ICH BIN, Du bist Reines Gewahrsein.

Also, werde, was Du bist!!

Was haben wir zur verlieren?

Die illusorische Welt des Geistes und den Jemand, der auch nur im Verstand als Gedanke existiert.

Der Ausgleich von Yin und Yang kann nur stattfinden, wenn wir als ersten Schritt unsere Achtsamkeit von Yang abziehen und auf Yin richten.

Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Yin, auf das „sein mit dem, was ist“, erfahren wir eine neue, Kosmische Ordnung in uns selbst. Aus dieser Ordnung geschieht die Yang-Energie intuitiv von selbst, ohne Plan und Vorsatz. Das ist die höchste Form als Mensch zu leben, gegründet in seinem eigenen Ursprung, statt im konditionierten Geist-Körper-System.

Es ist ein freier Ausdruck des Bewusstseins als Evolutionsenergie.

Wenn wir wirklich frei sind, ist es völlig gleichgültig, in welchen Umständen wir in Raum und Zeit leben. Wir nehmen alles, so wie es ist als freies, durchlässiges Bewusstsein an.

Yin bedeutet im Taoistischen Zusammenhang Himmel und Yang Erde.

Wir bewegen uns, wie schon besprochen, zu sehr im Erdhaften (Formen) und zu wenig im Himmlischen (Formlosen). Wie sollte es anders sein, wenn die meisten Menschen das Himmlische nicht einmal kennen. Damit meine ich das ICH BIN und das Reine Gewahrsein.

Wenn wir also den Himmel auf Erden wollen, müssen wir zuerst in den Himmel und nicht mit Erde eine festere Erde machen. Wir müssen zuerst in den Himmel und die

Frequenz des Himmels auf die Erde mitnehmen. Der formlose Himmel als Yin und die Yang-Energie als Ausdruck wird das Unsichtbare sichtbar als Form. Das Formlose in der Form, das ist der absolute Ausgleich und die absolute Harmonie.

Das Formlose und die Form sind nicht zwei = Advaita.

Das bedeutet, wir drücken das Formlose in der Form aus, nicht als ein Jemand, sondern als Evolutionsenergie. Nicht mein Wille geschehe, sondern Gottes Wille geschehe.

Wenn wir dieses Prinzip verstehen und leben, entsteht eine neue Welt.

Es darf uns sehr deutlich bewusstwerden, dass wir, solange wir nicht aus dem Formlosen heraus handeln, nur Probleme erschaffen. Das Loslassen und Aufgeben der Yang-Energie, also dem Tun und aus dem Ego zu handeln, geschieht nur sehr träge in der Menschheit. Deshalb leben wir auch in der Situation, in der wir gerade auf dieser Erde leben.

Mit dem Verständnis der beiden Urkräfte, die als Ganzheit in unserem Leben wirken, ob uns das bewusst ist oder nicht, können wir immer mehr unser Leben so annehmen, wie es gerade ist.

Meine Erfahrung mit den Menschen in unserer Kultur ist, dass wir nicht einfach Hingabe an das, was ist, leben können, sondern ein gewisses Verständnis brauchen, weshalb wir das tun sollen.

Ich selbst mit meinem Körper-Geist-System und meiner damaligen starken Egohaftigkeit musste durch einige schmerzliche Erfahrungen durchgehen, bevor die Hingabe gelebt werden konnte.

Gelegentlich geschieht es heute noch, dass ich versuche, geistig auszuweichen, vor allem bei körperlichen Schmerzen. Der Körper hat mich allerdings die Hingabe auf sehr direkte Weise gelehrt und ich bin dankbar für diese Lektionen.

Yin und Yang beinhalten das Sein und das Werden als Ganzheit des Lebens.

Dies bewusst zu leben ist unser Ziel.

Mein Hinweis und der Grund dieses Buches ist es, zu verstehen, wie wichtig es im Leben ist, die non-duale Präsenz, unser ICH BIN zu realisieren, das SEIN. Der Weg führt über die Hingabe, die dann auch noch das Reine Gewahrsein offenbaren kann. Da wir allgemein zu sehr in der Yang-Energie verhaftet sind, also im Werden, ist die

Erfahrung der Yin-Energie als Hingabe unbedingt erforderlich. Es ist also wichtig, die beiden Urkräfte, Sein und Werden, in Einklang zu bringen, damit wir ein harmonisches, friedliches und glückliches Leben führen können.

Ich biete dafür Seminare an:

The Power of Oneness Feeling – Die Kraft des Gefühls von Eins seins!

Im ersten Level beginnen wir mit der EU-Feeling Technik von Dr. Frank Kinslow zu üben, die Yang-Energie und alle Zusammenhänge damit loszulassen.

Im zweiten Level verwurzeln wir uns in der Yin-Energie – in der Stille des reinem Gewahrseins.

Im dritten Level lernen wir die Kraft des Eins seins und wie wir sie in unserem Leben einsetzen können. Wir erfahren gleichzeitig die Yin-Energie als reines Gewahrseins und die Yang-Energie als die Schöpfungskraft. Es ist die Ganzheit des Lebens selbst.

Wir erfahren die Lebendigkeit von allem, was ist, als Eins sein.

Wir stellen fest, dass unser wirkliches Leben nicht im Verstand stattfindet, sondern direkt die gefühlte Erfahrung im gegenwärtigen Moment ist. Es ist die Fülle des Seins und Werdens.

Im vierten Level übermittle ich die „**Awareness Healing Methode**“!

Möge die Übung gelingen!

<https://www.aktu.net>

Nachwort

Ich hoffe, ich konnte die wesentlichen Zusammenhänge in unserem Leben von Yin und Yang und der Ganzheit so darstellen, dass es leicht verständlich und vor allem

umsetzbar ist.

Es gibt eine spirituelle Richtung, die ich ebenfalls unterrichte - **Tantra**.

Tantra wird oft fälschlicherweise auf Sexualität reduziert. Tantra ist viel mehr.

Tantra ist das Zusammenspiel von Yin und Yang zum Eins-sein und der Ganzheit im Leben.

Bei dieser Praxis werden die Chakren (feinstofflichen Energiezentren) gereinigt und untereinander harmonisiert, sodass die stärkste Kraft in unserem Menschsein, die Kundalini, aufsteigen kann und sich zur sogenannten Kosmischen Hochzeit vereinen kann – das Eins-sein von Yin und Yang.

Auf diesem speziellen Weg wird die Sexualkraft genutzt, um die Einheit von Yin und Yang in absoluter Freiheit zu ermöglichen. Tantra bedeutet Freiheit!

Die Reinigung der Chakren ist gleichzusetzen mit der besprochenen Transformation der destruktiver Glaubenssätze, Überzeugungen und Emotionen. Die Energie beginnt wieder in den Chakren frei zu fließen und die Schwingungsfrequenz wird extrem angehoben.

Dies ist ein Weg, der für jene gedacht ist, die den Mut haben, sich mit der eigenen Sexualkraft auseinander zu setzen, um die Kundalini zu erwecken und in absoluter Freiheit zu leben.

<https://www.tantralife.at/>