

Verstand versus "höhere Intelligenz"



Freitag, den 01. Mai 2009 um 03:00 Uhr



Liebe Freundinnen, liebe Freunde und Lesergemeinde!
[\(for the English Version -> please click at this link!\)](#)

Der Verstand und unser Ego sind ein absolut geniales Pärchen. :-) Sie beschäftigen uns im Wachzustand und auch in den Übergangszuständen zum und vom Schlaf ununterbrochen. Das hat durchaus seinen Sinn. Damit werden wir nämlich ganz massiv an die Materie gebunden. Wir sind scheinbar gefangen und meistens merken wir es gar nicht.

Unser Ego wünscht sich immer mehr und mehr und mehr und der Verstand verspricht uns mit lockenden Gedanken: *"Wenn wir das Nächste noch erreichen, dann werden wir auf immer glücklich sein!"* Das Ergebnis ist ein dauerndes hinterher Hecheln nach dem "Glücklichsein". Aus meiner Sicht ist damit unzweifelhaft klar, dass wir so das ersehnte „Glücklichsein“ NIE erreichen werden.

Der Verstand hat ein dramatisch eingeschränktes Bewusstsein. Aber er ist ein genialer Erfinder von wunderbaren Argumenten, warum was so ist oder auch nicht. Der Verstand ist messerscharf imstande, die verrücktesten Ideen als genial darzustellen. Das beweisen uns immer wieder die Philosophen, aber auch viele Wissenschaftler. Einen schlimmen Fallstrick hat uns Descartes mit seiner wenig tollen Erkenntnis: "Ich denke, also bin ich." gelegt. Damit hat er den Verstand gleich gesetzt mit seinem SEIN. Und die gesamte Wissenschaft baut darauf auf.

Wäre hier nicht die zum Beispiel Zellintelligenz (auch ein Teil der höheren Intelligenz), wir würden mit unserem Verstand alleine nicht eine Sekunde leben können. Unser Verstand wäre völlig überfordert unser Zellwachstum (welche Zelle wird eine Leber, welche eine Niere ...), unsere Atmung, unseren Blutkreislauf usw. zu steuern.

Unsere Zellen erneuern sich im Durchschnitt alle 6 Wochen. Leider werden die neuen Zellen mit der Erfahrung/dem Wissen der alten Zellen programmiert. Damit kreieren wir uns unsere chronischen Krankheiten und anhaltenden Verletzungen. Könnten wir unsere neuen Zellen sofort neu programmieren, wir wären dauerhaft gesund oder zumindest nur kurze Zeit krank.

Nun zu meiner derzeitigen Situation. Warum schreibe ich gerade jetzt über dieses Thema. Die Argumente auf der Ebene meines Verstandes kenne ich ja schon seit Jahren. Mir wurde immer mehr klar, dass auch ich mich im Alltagsleben mit meinem Verstand identifiziert habe. So wie es Descartes beschrieben hat. Durch meine tägliche Morgenmeditation konnte ich mich aber immer öfter über den Verstand erheben und erkennen, dass es da viel, viel mehr gibt als das, was der Verstand abdeckt. Gepaart mit meiner Grundsatzatemübung, nämlich der dauerhaften Bauchatmung habe ich nun begonnen mich auch unter Tags im Wachbewusstsein über den Verstand zu erheben. Dies gelang anfangs immer nur für Sekundenbruchteile und dann immer öfter.

Diese Versuche haben zum Beispiel folgende Diskussionen zwischen meinem Verstand und mir ausgelöst:

V = mein Verstand

S = mein Sein

V: *"Es ist ganz wichtig, dass wir heute noch diese besorgen"*

S: *"Ist mir wurscht, benötige ich im Moment nicht."*

V: *"Nein, nein ist ganz wichtig, weil wir sonst "*

S: *"Schweig!"*

V: *"?????" (und ergab wirklich für etwa 0,5 Sekunden Ruhe, Funkstille.)*



Inzwischen haben wir eine deutlich freundlichere Diskussionsebene erreicht. Da mein Verstand aber auch nicht blöd ist, hat er sich darauf verlegt mir jene Dinge als wichtig zu verkaufen, die mir zeitweise wirklich wichtig sind. Zum Beispiel über solche Themen nachzudenken. Außerdem habe ich begonnen, wenn mein Verstand zum Beispiel auf einer Landkarte erkannt hat, wo wir sind, dann bedanke ich mich bei ihm. Diese Vorgangsweise hat den tollen Vorteil ich identifizierte mich nicht mehr mit meinem Verstand. Ja, er ist ein Teil von mir, ein kleiner, aber auch nicht mehr.

80% unserer Gedanken sind repitative Gedanken, wiederholen sich immer wieder. 79,9% davon sind völlig entbehrlich, unnötig. Ja belasten zum Grossteil sogar, schränken unsere Lebensqualität ein. Von den restlichen 20% konnte ich auch nicht wirklich viel nutzbringend einsetzen. Meine Erfahrung: 2 bis 10% sind ok und nützlich, 0,0001% wirklich genial. Das bedeutet: ich könnte jeden Tag 90% der Zeit meditieren und versäume dabei absolut nix. Wobei ich in diesen 90% ohne Probleme meine Routinetätigkeiten in der Materie parallel erledigen könnte. Aber auch hier geht es um die Balance, wie immer in der Materie. Nur abgehoben zu sein, führt zwangsläufig zur Bruchlandung. :-)

Ok, nach dieser langen Einleitung komme ich nun zum Wesentlichen. Meine Erkenntnis: Wir sind weder allein nur Verstand, noch sind wir allein nur Gefühle. Beide sind ein wesentlicher Bestandteil von uns, aber nicht mehr. Mein Ziel ist es, mich sowohl über meinen Verstand, als auch über meine Gefühle zu erheben. Letzteres hat in meinen Meditationsgruppen immer wieder zu Missverständnissen geführt.

Über meine Gefühle zu erheben heißt nicht, dass ich sie nicht mehr spüren will. Ganz im Gegenteil, ich spüre sie sogar intensiver, als früher. Das heißt nur, ich will **JEDERZEIT** die Möglichkeit haben aus ihnen auszusteigen. Genauso wie aus meinen Gedanken. Ich will Herr/Frau sein über meine Gefühle und über meine Gedanken.

Wenn mir das gelingt, dann habe ich die Schwelle zur höheren Intelligenz überschritten. Super. Was nun? Jetzt darf ich daran arbeiten die Verbindung zu meiner höheren Intelligenz immer klarer zu bekommen. Anfangs war diese Verbindung (Antakarana) völlig konfus, verstopft aber da. Ich bin/war oft verzweifelt nix zu erfahren. Viel leichter konnte ich den Zustand in Trance erreichen. Zum Beispiel zur Trommel einer Schamanenreise. Jetzt geht es aber bei mir darum, dies auch im Alltag möglichst oft und möglichst lange zu erreichen.

Was ist zu tun?

Übungsanleitung für den Anfang.

- Du denkst, super. Überlege einmal, ob du das, was du da gerade denkst wirklich denken willst. Überprüfe welche Gefühle lösen diese Gedanken in dir aus. Fühlst du dich wohl dabei? Unwohl? Dann überlege was habe ich zu

denken, dass ich mich besser fühle?

- Du fühlst, ok. Überlege einmal, ob du das, was du gerade fühlst wirklich fühlen willst? Wenn nein, dann schau dir eine wunderschöne Blume an und erfreue dich an ihr. Denke an einen ganz tollen Zustand eines Erlebnisses von dir und erfreue dich daran. Steige damit in ein angenehmes Gefühl ein.
- Fühle auf eine Stelle in deinem Körper, möglichst an der Peripherie. Eine Hand oder ein Fuß. Schau nicht hin, fühle nur einfach. Wenn du das sehr fokussiert machst, dann denkst nicht. Geht auch nicht, weil das Bewusstsein des Verstandes dafür nicht ausreicht. Wenn du diese Stelle schon sehr gut fühlen kannst, dann dehne den Fokus langsam auf den gesamten Körper von dir aus. VORSICHT. Dein Verstand wird dir laufend versuchen zu erläutern, dass das ein Blödsinn ist und du nix davon haben wirst. Viel wichtiger ist es doch das Problem x zu lösen.
- Du bemühst dich, ok. **BeMÜHE**n ist fast immer kontraproduktiv. Lass es einfach geschehen. Von Aka, einer Kahuna auf Big Island, bekam ich wieder einmal gesagt, bin einfach, sei einfach.
- Ich programmiere jeden Tag beim Abendgebet und beim Morgengebet meine Zellen neu auf Gesundheit und auf Göttlichkeit.

Viel Spass beim Üben. :-)

Aloha

Euer Friedensreich

<http://www.friedensreich.at>

Aktualisiert: Donnerstag, den 09. Juli 2009 um 09:15 Uhr