

Das Ego und die universelle Einheit

Die Einheit zwischen uns Menschen erleben wir, wenn wir durch Gefühle der Liebe miteinander verbunden sind, wenn wir einander helfen, oder wenn wir für gemeinsame Ziele zusammenarbeiten. Unser Ich-Bewußtsein, das Ego, steht jedoch alleine da. Es hat die Aufgabe übernommen, die Erfahrungen, die wir im Leben machen, auszuwählen und sie anzunehmen oder zurückzuweisen. Das Ego möchte so ein Gefühl der Sicherheit und ein positives Selbstbild für uns aufbauen. Das Ego konzentriert sich ganz darauf, unsere eigenen, ganz persönlichen Bedürfnisse zu stillen und setzt sich, wenn es sein muß, auch gegen die Interessen der anderen durch. Dadurch schafft es Isolation.

Es ist eine alte spirituelle Idee, unser Ego auslöschen zu wollen und Wünsche, Emotionen und Ich-Zentriertheit zu reinigen und zu transzendieren, um wieder zur Einheit zurückzufinden. Tiefe Meditation kann das Gefühl unserer Ego-Identität in seine Bestandteile auflösen. Wenn wir uns öffnen und uns von Urteilen und Erwartungen leer machen, erleben wir uns in der Verbundenheit und Interaktion mit allen und allem. In einem solchen Moment erkennen wir, daß alle Energien zusammenspielen: Jede Erfahrung enthält alle Erfahrungen, jedes Ereignis enthält alle Ereignisse, und jeder Mensch enthält alle Menschen.

Manchmal wird das Aufgeben des Egos allerdings verwechselt mit innerer Armut und mangelndem Gefühl für sich selbst. Eine Frau mit dieser Problematik besuchte einen meiner Kurse. Sie war überzeugt, durch ihre Meditationspraxis habe sie einen tiefen Einblick in die Vergänglichkeit und die nicht-substantielle Natur des Lebens gewonnen. Doch auf mich wirkte sie einfach nur emotional vernachlässigt und depressiv.

Wir meditierten einige Zeit zusammen, und ich bat sie, sich auf ihren Atem und ihr Körpergefühl zu konzentrieren. Als sie anschließend ihre Erfahrung analysierte, stellte sie eine starke Spannung und Schwere in ihrem Körper fest. In weiteren Gesprächen beschrieb sie, daß sich ihr Erleben von „Ich-Losigkeit“ irgendwie verloren und unlebendig angefühlt hatte. Es wurde langsam deutlich, daß sie wichtige Gefühle jahrelang einfach verdrängt hatte. Erst als sie ihre emotionalen Bedürfnisse als berechtigt anerkannte, konnte sie auch wieder über sie hinausgehen und in die Einheit eintauchen.

Ein echtes Erleben des Loslassens unseres Egos ist keineswegs eine passive Energie. Die Verbindung zur universellen Einheit ist Lebendigkeit und Freude. Sie gibt uns die Fähigkeit, das Mysterium unseres Lebens, das in jedem Moment aus der Einheit geschaffen wird, wertzuschätzen.

Trennung ist nichts als ein trügerischer Schein. Es scheint, als wärst du von mir und anderen Menschen getrennt, weil dein Ego die Ansicht vertritt, daß wir alle voneinander getrennt und einsam sind. Aber ich versichere dir, wenn du dein Ego hintanstellen würdest, könntest du sehen, daß wir alle von einer unendlichen Lichtdimension umgeben sind: dem Bewußtsein. Jeder Gedanke wird in einem riesigen Ozean des Lichts geboren, in den er zurückkehrt ... Diese Dimension des Bewußtseins ist überall; sie bildet eine unsichtbare Brücke zu allem, was ist.

Also ist nichts an dir, was nicht auch Teil eines anderen wäre - im Gegensatz zur Warte des Ego. Dein Werk wird über dein Ego hinausgehen und in den universalen Ozean des Bewußtseins eintauchen.

Deepak Chopra, Der Weg des Zauberers