

Aussagen und Antworten auf einige Fragen
transkribiert und übersetzt von Ernst Adams 2020

<p>‘Now’ is not a moment in time nor even a present moment. There is no present moment. There is the ‘nowness,’ the timeless, ever-presence of Consciousness, IN WHICH the idea of time appears ‘from time to time.’</p> <p>-----</p> <p>Where do we experience mind, body and world?</p> <p>Our apparently objective experience consists of thoughts and images (mind), sensations (body) and perceptions (world). Normally we think that thoughts and sensations, that is, the mind and the body, are close to us and made out of ‘me,’ and that perceptions are distant and made out of a substance that is ‘not me.’ (This substance we call ‘matter’).</p> <p>However, if we look directly and simply at our experience, we find first of all that every appearance of the mind, body and world take place at the same distance from consciousness and that distance is no distance at all. And then, when we look further and try to find if there is a substance to the mind, body and world, other than the substance of the consciousness that knows them, we find nothing.</p> <p>We come to see therefore that consciousness is simultaneously the witness and the substance of ALL appearances of the body, mind and world, not just some of them (the body/mind). In other words, instead of believing, ‘I am something’ (the body) it knows ‘I am everything.’</p> <p>Take time to explore your experience in this way. Take a thought, for instance a memory of childhood or what you will have for dinner tonight; then an image, say the face of a friend; then a bodily sensation such as the tingling of the hands or the</p>	<p>Das "Jetzt" ist weder ein Moment in der Zeit, noch ist es der gegenwärtige Moment. Es gibt keinen gegenwärtigen Moment. Es gibt die "Jetzt-heit", die zeitlose, immerwährende Gegenwärtigkeit des Bewusstseins, in dem die Vorstellung von Zeit gelegentlich erscheint.</p> <p>-----</p> <p>Wo findet das Erleben von Geist, Körper und Welt statt?</p> <p>Unser scheinbar objektives Erleben besteht aus Gedanken und Bildern (Geist), Empfindungen (Körper) und Wahrnehmungen (Welt). Normalerweise denken wir, dass Gedanken und Empfindungen, d.h. Geist und Körper, uns nahe sind und aus "mir" bestehen, und dass Wahrnehmungen entfernt sind und aus einer Substanz bestehen, die "nicht ich" ist. (Diese Substanz nennen wir 'Materie').</p> <p>Wenn wir uns jedoch unser Erleben direkt anschauen, stellen wir zunächst einmal fest, dass jede Erscheinung des Geistes, des Körpers und der Welt in der gleichen "Entfernung" vom Bewusstsein stattfindet und dass diese "Entfernung" überhaupt keine Entfernung ist. Und dann, wenn wir weiter schauen und versuchen, herauszufinden, ob es eine andere "Substanz" in Geist, Körper und Welt gibt als diejenige "Substanz" des Bewusstseins, das sich der Erscheinungen bewusst ist, finden wir nichts.</p> <p>Wir erkennen also, dass das Bewusstsein gleichzeitig Beobachter/Zeuge und Substanz aller Erscheinungen des Körpers, des Geistes und der Welt ist, nicht nur einiger von ihnen (des Körpers/Geistes). Mit anderen Worten: Anstatt zu glauben, 'Ich bin etwas' (der Körper), weiß es 'Ich bin alles'.</p> <p>Nimm dir etwas Zeit, dein Erleben auf diese Weise zu erforschen. Nimm einen Gedanken, zum Beispiel eine Erinnerung an deine Kindheit oder an das, was du heute Abend zum Essen haben wirst. Dann ein Bild, sagen wir das Gesicht eines Freundes. Dann eine körperliche</p>
--	---

sensation of the breath and finally a perception of the world, such as the sound of passing traffic or the sight of the moon.

See that although the mind conceptualises all these different experiences as taking place at varying distances from consciousness, that is, from that which knows them, and also as being made out of a variety of different substances, in fact they all appear in the same 'place' and are made out of the same 'stuff.'

Another approach: take each of the experiences referred to above and ask yourself how far each appearance is from 'experiencing.' See that everything is one with experiencing.

Now ask yourself how far is experiencing from yourself. Is it at a distance? No! All experiencing takes place 'here' in this placeless place and is all made out of 'myself.'

In other words, reduce the known to knowing and then further reduce knowing into yourself.

It is only the mind that superimposes objectivity onto the intimacy of our experience and thereby creates apparent objects, others and entities out of the seamlessness of 'experiencing'.

Consciousness does not require a body to manifest, it requires a mind. The mind, in the broadest sense of the word, comprises thinking, imagining, sensing and perceiving. The body (sensing and perceiving) is made out of this mind stuff. Look to your dreams to see the truth of this.

In your dream, the body and the world appear to be as real as the body and the world that appear in the waking state. In fact from the point of view of the dream, the dream is experienced as if it were a waking state. Indeed, we cannot be sure that this so-called waking state is not a dream – after all, it is made out of exactly the same stuff as a dream is

Empfindung wie das Kribbeln der Hände oder die Empfindung des Atems und schließlich eine Wahrnehmung der Welt, wie das Geräusch des vorbeifahrenden Verkehrs oder der Anblick des Mondes.

Sieh, dass, obwohl der Verstand all diese verschiedenen Erlebnisse so auffasst, also ob sie sich in unterschiedlichen Entfernungen vom Bewusstsein, d.h. von dem, das sie "kennt", abspielen, und auch so, dass sie aus einer Vielzahl verschiedener "Substanzen" bestehen, sie in Wirklichkeit alle am gleichen "Ort" erscheinen und aus dem gleichen "Stoff" bestehen.

Eine andere Herangehensweise: Nimm jedes der oben genannten Erlebnisse und frage dich, wie weit jede der Erscheinungen vom "Erleben" derselben entfernt ist. Sieh, dass alles eins mit dem Erleben ist.

Frage dich nun, wie weit das Erleben von dir entfernt ist. Hat es einen Abstand zu dir? Nein! Alles Erleben findet 'hier' an diesem ortlosen Ort statt und es ist alles aus 'mir selbst' gemacht.

Mit anderen Worten: führe das Ge-wusste (das Objekt, das erlebt wird) auf das Wissen (das dir-des-Objektes-bewusst-Sein) desselben zurück, dann führe das Wissen weiter zurück auf dich selbst.

Es ist nur der Geist/Verstand, der aus unserem eigentlich undifferenzierten, in uns stattfindenden Erleben ein Erleben von Objekten (Gedanken, Körper, Dinge) **macht**.

Bewusstsein braucht keinen Körper, um sich zu manifestieren, es braucht einen Geist. Der Geist, im weitesten Sinne des Wortes, umfasst Denken, Vorstellen, Fühlen und Wahrnehmen. Der Körper (Fühlen und Wahrnehmen) besteht auch nur aus diesem "geistigen Material".

Schau dir an, was im Traum passiert, um die Wahrheit dessen zu erkennen.

Im Traum scheinen der Körper und die Welt so real zu sein wie der Körper und die Welt, die im Wachzustand erscheinen. Tatsächlich wird der Traum aus der Sicht des Traumes so erlebt, als wäre er ein Wachzustand. In der Tat können wir nicht sicher sein, dass dieser

made of, that is, mind (thinking, sensing and perceiving). In other words, the body is contained in the mind. The mind is not contained in the body.

So this leads to the question as to what the mind is made of. Again, go to your experience of a dream. When we wake up from a dream we realise instantly that the individual self that we took our self to be in the dream, PLUS all the other people, the buildings, the landscape, the sky etc. was all made out of myself alone. In fact we MIStook our self to be an individual entity in the dream, just as we do in the waking state.

Upon waking however, we discover that EVERYTHING that appeared in the dream, appeared in and was made out of me (consciousness).

I, that seemed in the dream to be just one of the entities present, turns out upon waking to have been the substance of ALL the apparent entities, object, others etc. in the dream.

Exactly the same is true of the waking state, for as we have already seen, the waking state is made out of exactly the same stuff as the dream, that is, mind.

And what does Consciousness do when it 'wants' to manifest? (please excuse the anthropomorphisation) As Consciousness is the only substance present within itself out of which such a mind could be made, it makes its own self into an apparent mind, that is, it takes the shape of thinking, thereby creating the appearance (within itself and made only out of itself) of something (a body and a world) that seems to be at a distance from and made out of something other than itself.

In your culture this magical display of mind is called Maya, as you know, but Maya is not the same as ignorance. Ignorance is the belief that this display of appearances is real in itself, that is, that it is made out of something other than Consciousness.

sogenannte Wachzustand kein Traum ist - schließlich besteht er aus genau dem gleichen "Stoff", aus dem auch ein Traum besteht, nämlich aus dem Verstand (Denken, Fühlen und Wahrnehmen). Mit anderen Worten, der Körper (das, wie wir ihn erleben) ist im Geist enthalten. Der Geist ist nicht im Körper enthalten.

Nun könnte man die Frage stellen, woraus der Geist besteht. Gehen wir noch mal zum Traumerleben. Wenn wir aus einem Traum aufwachen, wird uns sofort klar, dass das individuelle Selbst, das wir im Traum zu sein glaubten und all die anderen Menschen, die Gebäude, die Landschaft, der Himmel usw. ausschließlich aus "uns selbst" gemacht war. Tatsächlich haben wir fälschlicherweise unser Selbst im Traum für ein individuelles Wesen gehalten, so wie wir es auch im Wachzustand tun.

Beim Erwachen jedoch sehen wir, dass alles, was im Traum erschien, in "uns" erschien und aus "uns" (dem Bewusstsein) gemacht war.

Ich, das im Traum nur eine der anwesenden Personen gewesen zu sein schien, erweist sich beim Erwachen als die Substanz aller scheinbar im Traum existierenden Wesen, Dinge usw.

Genau dasselbe gilt für den Wachzustand, denn wie wir bereits gesehen haben, besteht der Wachzustand aus genau dem gleichen Stoff wie der Traum, nämlich aus dem Geist.

Und was tut das Bewusstsein, wenn es sich manifestieren "will" (entschuldige die vermenschlichende Sprechweise)? Wir können es uns so vorstellen, dass das Bewusstsein in sich einen (aus Bewusstsein bestehenden) Geist entstehen lässt/formt, d.h. es nimmt die Form des Denkens an, wodurch es die Erscheinung (in sich und nur aus Bewusstsein bestehend) von **etwas** erzeugt (einem Körper und einer Welt), das von etwas anderem als es selbst entfernt zu sein scheint und aus etwas anderem als es selbst zu bestehen scheint.

In der indischen Kultur wird diese (wie von Zauberhand entstehende) Vorstellungswelt des Geistes "Maya" genannt, aber Maya ist nicht dasselbe wie Unwissenheit/Irrglaube. Unwissenheit ist der Glaube, dass diese Erscheinungsform an sich real ist, d.h. dass

Upon awakening to the reality of our experience, ignorance disappears, but Maya does not.

sie aus etwas anderem als Bewusstsein besteht. Wenn wir die Wirklichkeit unseres Erlebens "sehen", verschwindet die Unwissenheit, aber Maya verschwindet nicht.