Der Zeuge

Wann wirst du lernen, oh mein Geist, völlig geruhsam zwischen den betörenden Liebhabern Heiligkeit und Unreinheit zu schlafen?
Nur wenn du diese beiden Gefährten friedlich unter ein Dach bringen kannst, wirst du der strahlenden Göttin wahrhaft begegnen.
Ramakrishna

1. Der Zeuge entscheidet sich nicht für oder gegen irgendeinen Aspekt der Realität. Der Zeuge unterteilt das Leben nicht in gut und schlecht, richtig und falsch, oder spirituell und nicht spirituell. Der Zeuge ergreift keine Partei, sondern nimmt die Dinge mit offenem Gewahrsein wahr.
2. Der Zeuge lässt alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen ohne zu unterscheiden ins Licht des Bewusstseins kommen. Es gibt nichts, was der Zeuge nicht sehen, fühlen und erfahren kann. Es gibt keinen Schatten, keine Scham, keine Unterdrückung, die nicht vom Zeugen durchdrungen werden kann. Der Zeuge betrachtet die Dinge ohne Werturteile.
3. Zeuge zu sein, ist eine Ganzkörpererfahrung. Zeuge zu sein, ist keine gedankliche Übung.
4. Wir bezeugen vielmehr unsere Erfahrungen mit unserem gesamten Körper, indem wir die Empfindungen im gesamten physisch-emotionalen Organismus spüren.

Wenn das Zeugenbewusstsein subtiler wird, können wir sogar Resonanz in allen fünf Koshas spüren.

1. Zeugenbewusstsein ist als Potential im Menschen präsent. Der Zeuge ist die Essenz unserer bereits erwachten Natur. Wir brauchen den Zeugen nicht zu entwickeln. Diese Form des Bewusstseins muss lediglich erkannt, erweckt, beansprucht und kultiviert werden.

2. Der Zeuge ist Teil des bereits erwachten Geistes, der selbst inmitten eines Chaos aus Empfindungen, Gedanken, Gefühlen und Phantasien völlig ruhig bleiben kann - selbst bei einer ernsthaften mentalen oder körperlichen Erkrankung. Vom Zeugen aus können wir selbst inmitten einer Erfahrung Abstand davon nehmen und sie betrachten. Doch auch wenn der Zeuge als ruhender Pol im Zentrum des Sturms steht, kann dieser Teil unseres Bewusstseins sich voll am „Tanz" des Lebens beteiligen und alle Empfindungen, alle Vorgänge in Geist, Herz und Körper wahrnehmen. Er bewegt sich mit den Erfahrungen mit, auch wenn er völlig still, verankert und verwurzelt ist.

3. Der Zeuge ist überall. Der Zeuge ist mit dem gesamten Quantenfeld von Geist und Materie verbunden. Zeugenbewusstsein ist außerhalb von Zeit und Raum, lebt im ewigen Jetzt des Nichtmanifesten, während es gleichzeitig auch in Zeit und Raum vordringt. Zeugenbewusstsein ist das Wesen des sich selbst bewussten Universums. Es ist die Intelligenz, die „Wahrnehmung ohne Wahrnehmender“ welche das gesamte Quantenfeld von Geist und Materie durchdringt.

Nach:Stehpen Cope