



Mittwoch, vierte Fastenwoche

William Blake sagte, dass, wenn wir nur die Pforten der Wahrnehmung reinigen könnten, erschien uns alles, wie es wirklich ist: unendlich. "Weil der Mensch sich verschlossen hat, bis er alle Dinge durch schmale Risse seiner Höhle sieht."

Es ist immer verführerisch, zu glauben, dass Lösungen außerhalb von uns liegen. Andere, die nicht mit uns kollaborieren, können dann für das Problem verantwortlich gemacht werden. Langsam lernen wir im Laufe des Lebens, dass wir die Welt oder andere Menschen nicht verändern können, bis wir uns erst selbst ändern. Es ist sehr ärgerlich, dass dies ein universelles Gesetz ist, aber man kommt nicht darum herum.

Ein Versuch, der Notwendigkeit für persönliche Veränderung aus dem Weg zu gehen, ist zu glauben, dass wir die Pforten der Wahrnehmung reinigen können, indem wir etwas außerhalb von uns nehmen, und es nach innen legen. Die Menschheit hat seit zehn Millionen Jahren eine Verbindung mit Alkohol gehabt, und hat die Kunst gemeistert, ihn vor zehntausend Jahren zu produzieren. Unsere heutige epidemische Drogensucht bestätigt nur, wie einfach es ist, schmerzlichen Realitätswahrnehmungen zu entkommen, indem wir sie durch äußere Mittel ändern. Jeder Alkoholiker und Süchtige bezeugt das endgültige Versagen dieses Versuchs.

Wenn wir Dinge sehen wollen, wie sie wirklich sind, müssen wir die Mächte der Wahrnehmung, die uns ermöglichen, uns zu kennen, wie wir wirklich sind, reinigen. Es gibt

viele dieser Mächte, sowie es viele Dimensionen des Bewusstseins in den physischen, geistigen und spirituellen Sphären gibt. Tiefenwahrnehmung, oder *Kinästhetik*, ist ein medizinischer Begriff für einer dieser Mächte, die vielleicht die Wahrnehmung ist, die wir am ehesten als selbstverständlich hinnehmen. Es ist der Sinn, mit dem wir die Position und Bewegung unseres Körpers wahrnehmen können. Zum Beispiel wissen wir selbst mit geschlossenen Augen, wo unsere linken und rechten Hände sind, und was sie machen. Dieser Sinn lässt uns auch erkennen, ob wir uns ausbalanciert fühlen. Athleten sind gute Zielpersonen für die wissenschaftlichen Studien dieser Art von Wahrnehmung.

Wir üben es – und reinigen es – jedes Mal, wenn wir meditieren, wenn wir uns ein paar Momente unseres Körpers und seiner Haltung bewusst werden. Sitzen wir aufrecht, still, mit ausbalanciertem Nacken und Händen in Position - `bequem und entspannt`? Diese intuitive Checkliste wird beim regelmäßigen Praktizieren zur zweiten Natur und erdet uns in das Wunder der Wahrnehmung. Dass wir uns unserer in dieser einfachen und direkten Weise bewusst sein *können*, erinnert uns daran, dass wir empfindsame Wesen sind, nicht nur gestresste, furchtsame, unzufriedene und klagende Individuen. Nur wenige Momente der Aufmerksamkeit auf unsere Haltung zeigt uns einen Weg aus, wie Blake es nannte, der Höhle, in die wir uns eingeklemmt haben.

Paradox, wie es scheint, diese grundsätzliche Macht der Selbsterkenntnis, die Wahrnehmung unserer physischen Realität, leitet die Reise zur Zentrierung auf Anderes ein. Es ist, wenn du so willst, grundsätzliche Achtsamkeit, und wie sie auch praktiziert wird, es bringt die eigenen Arten von Vorteilen. Wenn wir nicht in Ichbezogenheit verharren, und wenn wir uns der Früchte unserer Selbsterkenntnis erfreuen, müssen wir den nächsten Schritt tun. Deshalb meditieren wir, und deshalb unterstützen es einige von uns es mit der wahrnehmungereinigenden Arbeit der Fastenzeit.

