

Einsamkeit und Kontakt

Von Gita Saraydarian



"...Einsamkeit kreiert eine Atmosphäre des Kontakts."

(Psyche and Psychism, Torkom Saraydarian, Seite 957)

Der YouTube-Clip (siehe unten) ist ein kurzer Ausschnitt eines Vortrages zum Thema Kontakt, den ich im Rahmen der diesjährigen Wesak-Konferenz (Mai 2009) gehalten habe. Da der Prozess des Kontaktens das Thema des Wesak-Festes ist, möchte ich meine Gedanken über den Prozess der Einsamkeit und des Kontaktes niederschreiben.

Bitte hier klicken für einen Vortrag von Gita auf YouTube: ["Einsamkeit und Kontakt"](#)

In der Tradition der Zeitlosen Weisheitslehren sind Meditation, Gebet, Beobachtung, Reinigung und andere Disziplinen der physischen, emotionalen und mentalen Körper Werkzeuge, die uns befähigen, Kontakt herzustellen. Kontakt bedeutet, mit einer höheren Ebene des Bewusstseins zu kommunizieren und von dort her Eindrücke zu empfangen. Dieses Bewusstsein kann unsere eigene innere Weisheit sein, uns in Form unseres Schutzengels, eines Heiligen oder eines Großen begegnen. Es können Ideen oder Visionen sein, expandierende Gedankenformen oder eine direkte Kommunikation mit den Höheren Welten. Ziel des Kontaktes auf höchster Ebene ist, etwas über höhere Ideen und Visionen zu lernen, Lösungen zu finden für die toten Punkte in unserem Leben und in der Lage zu sein, diese Erkenntnisse in dem Feld unseres Dienstes auszudrücken, so dass jeder, der mit uns in Beziehung steht, erhoben wird. Die Menschheit zieht größten Nutzen durch diejenigen Frauen und Männer, die fähig sind, höhere Kontakte in ihrem Arbeitsbereich auszudrücken.

Welcherart dieser Kontakt ist, und auf welche Art und Weise er übersetzt wird, ist abhängig von unserer Herangehensweise. Eine Voraussetzung, oder eher einer der wichtigsten Aspekte, um diesen Kontakt auf höchster Ebene herstellen und in nützliche und bewusste Entscheidungen umzusetzen ist, sich allen "Lärms" des Lebens zu entledigen. Kontakt auf höchster Ebene und die Übersetzung dessen durch den Sinn der Vielseitigkeit, der richtigen Richtung und der Synthese helfen uns dabei, auf dem Weg der bewussten Evolution und bewussten Anpassung voranzuschreiten.

Was ist diese "Einsamkeit", von der die Großen und die spirituellen Traditionen sprechen?

Nach meiner Erfahrung bedeutet Einsamkeit physisch, emotional und mental von allen äußeren und inneren Mustern, die uns von unserer Essenz trennen, isoliert zu sein. Um unser Wahres Selbst zu werden und dieses echte Wesen in unserem Alltag auszudrücken, als auch das Wahre Selbst in anderen zu sehen, ist das größte Geschenk, das wir uns und der Welt geben können.

In unserem geschäftigen Alltag gibt es kaum Momente der Stille. Das Gefühl der Einsamkeit ist etwas, das wir nicht mögen. Allein zu sein macht uns traurig und wir fühlen uns unruhig. Also versuchen wir, den Raum mit Menschen, Aktivitäten und allen möglichen Geräuschen zu füllen.

Wir sind ständig mit Tätigkeiten beschäftigt, wir sorgen dafür, dass unsere Kinder in Bewegung bleiben, machen Termine für gemeinsames Spielen mit anderen Kindern aus, wir hängen ständig am Computer und Handy und wir können es nicht aushalten, alleine zu sein und nicht mit jemandem zu sprechen. Wir wollen nicht still und leer sein; dieses ist etwas, welches wir fürchten.

Mir fällt ein Mann auf, der einen Morgenspaziergang macht und dabei die ganze Zeit mit seinem Handy telefoniert! Eine Frau nimmt sich Zeit, um ihre Fingernägel maniküren zu lassen und während sie das tut, unterhält sie sich lauthals am Handy; keiner im Salon hat die Möglichkeit zu entspannen und die Zeit zu nutzen, um eine Pause zu machen und die Ruhe zu genießen. Zwei Frauen gehen mit ihren Kleinkindern, die gerade laufen gelernt haben, die Straße entlang und eines der Kinder hat ein Handy am Ohr! Ich treffe mich mit einer Freundin zum Mittagessen und während meines Besuches ist sie damit beschäftigt, zu telefonieren. Wir machen uns auf, um einen Vortrag zu hören und sind doch nicht darauf konzentriert, wir hören nicht was gesagt wird, noch hören wir überhaupt zu; wir sind zu beschäftigt mit einem Problem, das wir ohne Unterlass in Gedanken haben. Alles, was wir hören oder erfahren wird gefärbt durch dieses eine Thema, durch dieses Problem. Wir sind nicht imstande, es auch nur für eine einzige Minute loszulassen. Es durchzieht bald jeden Teil unseres Lebens. Wir können es nicht aushalten, auch nur "eine Minute zu verschwenden": daher essen wir am Bürotisch, wir hängen am Handy während wir Auto fahren oder spazieren gehen oder Sport machen. Wir stopfen uns voll mit den neuesten Nachrichten, Artikeln und Informationen. Wir wollen jede Minute füllen mit jeglicher Art von Aktivität. Sogar auf der Arbeit müssen wir alle Nachrichten sofort wissen, wir prüfen im Internet zeitnah nach, schauen uns jedes Video an und wir sind stolz auf uns, dass wir zu dieserart multiplen Aufgaben fähig sind. Wir sehen nicht, welchen Schaden wir unserem spirituellen Leben zufügen. Wir sind verrückt und haben keine Ahnung, wer wir wirklich sind.

Das Ergebnis dessen ist zunehmender Stress und Anspannung und die Unfähigkeit, fokussieren zu können und sorgsam mit uns selbst umzugehen. Wir können keinen inneren Kontakt herstellen, der aber für unser Leben essentiell ist. Dann jedoch, in raren Augenblicken, wenn wir die Traurigkeit, den Schmerz oder die Einsamkeit spüren, fühlen wir uns bang und ängstlich und wissen mit diesem seltsamen Gefühl nichts anzufangen. Dieses Problem ist weit verbreitet und beschränkt sich nicht nur auf die durchschnittliche Öffentlichkeit. Oft werden wir wenn wir eine Kirche oder einen Ort des Gebetes betreten daran erinnert, unser Handy auszuschalten. Ich amüsiere mich häufig darüber, in welcher Geschwindigkeit das Vaterunser heruntergebetet wird. In Schnellgeschwindigkeit; schnell, schnell, schnell und fertig!

Aber, wenn wir uns aufmachen, ernsthaft den Weg der Spiritualität einzuschlagen, ist der erste Schritt, den wir lernen müssen, zur Ruhe zu kommen. Wir lernen die Praxis der stillen Meditation, ruhiges und besonnenes Gebet; wir müssen die Kunst und Wissenschaft der Einsamkeit und des Ausleerens von allem Nicht-Essentiellen erlernen. Das ist der schwierigste Teil der ernsthaften spirituellen Praxis. Häufig versuchen wir aber, gerade das nicht zu tun. Nach Möglichkeit weichen wir aus und vermeiden es, indem wir uns mit spirituellem und weltlichem Lärm umgeben. Wir tun einfach alles, nur um uns nicht mit Einsamkeit und Leerheit direkt konfrontieren zu müssen, die eigentlich in Wahrheit unsere Freunde sind und wichtige Lehrer.

Der obere Abschnitt hat eine tiefe Bedeutung: sich ausleeren von physischem Lärm, emotionalen Mustern, mentalen Mustern, aus ihnen heraustreten und versuchen, eine tiefere Ebene der Stille zu finden. In dieser Stille könnten wir beginnen, den essentiellsten Weg für unser Leben zu finden. Indem wir versuchen, Lösungen für unsere Probleme zu finden, kreative Wege zum Umgang mit den Themen, die das Leben mit sich bringt, können wir ausprobieren ruhig und still, sogar einsam zu sein. Es liegt im Gefühl der Einsamkeit, dass wir schlußendlich unser Wahres Selbst, unsere Essenz und unsere Richtung im Leben finden.

Allein zu sein ist harte Arbeit! Ich weiß sehr gut, wie sich das anfühlt. Ich weiß, wie das Gefühl im Inneren ist, wenn ich es spüre. Zuerst ist es wie das Gefühl wie wenn man krank ist und es anhält; ein Felsbrocken, der mich umstößt. Dann, wenn ich beharrlich bleibe verändert es sich zu einem Gefühl des Verstehens, Öffnens, Verbindens und des Anerkennens eines größeren Teils des Lebens, den ich vorher nicht gesehen hatte. Mein Herz öffnet und entspannt sich und eine Flut des Verständnisses umhüllt mich. Meine Traurigkeit mag nicht vorbeigehen; das verstehe ich und erkenne es an. Aber was präsenter ist, ist mein tieferes Realisieren und das macht meine Entscheidungen besser. Sind wir in der Lage, die innere Spannung aufrecht zu erhalten und während der Zeiten der Einsamkeit eine beobachtende Position zu bewahren, können wir unsere Herzen mit der Liebe und Freude des Universums füllen und diese Verbindung und das Verständnis erkennen und all das ausdrücken in einem strahlenden Lächeln des Wissens.

Es gibt keine Abkürzungen. Wenn ich herausfinden will wie ich heilen kann, Lösungen finden, die Antwort auf meine Gebete, muß ich einen Punkt erreichen, wo ich ernsthaft eine Rechnung aufstelle; ich muß die Einsamkeit spüren und dann kann ich beginnen, nach den Antworten zu suchen, die wirklich zählen. Ich schaue nach außen und nach innen, über den Lärm und die Erwartungen hinaus und, in dieser Einsamkeit, trete ich in Kontakt.

Nähern wir uns der Idee des Kontaktes mit all dem Lärm unserer Körper, der in unserem Geist zirkuliert, werden wir nicht fähig sein, zu hören oder zu begreifen, was wir hören sollen. Die Art unserer Herangehensweise bestimmt, was wir aus einer jeden Erfahrung lernen. Unsere Muster, unsere Erwartungen, unsere Begehrlichkeiten werden immer den Kontakt färben. Dieser einfache Satz birgt in sich die profunde Wissenschaft die uns unterstützt, den größten Kontakt, den wir erreichen können, zu machen und befähigt uns, aus diesem Kontakt die tiefste Wahrheit zu erfahren, derer wir fähig sind zu verstehen und zu artikulieren.

Ich wünsche dir einen erneuten Kontakt mit deinem Essentiellen Selbst, mit der tiefgründigsten Bedeutsamkeit in deinem Leben. Begegnen wir den Zuständen wo nichts mehr geht, sind die Momente der Stille die besten Wege, die wirklichen Ursachen und die realen Lösungen zu finden.

Gita

Gita Saraydarian auf YouTube bitte hier klicken.

<http://gitasblog.blogspot.com/>