

# Entwicklung von AUFMERKSAMKEIT

Wir werden exakt das, worauf unsere Aufmerksamkeit gezogen wird, das bezeichnet man als **Identifikation** – es ist tatsächlich ein *Werden* davon, nicht nur ein *Darüber-Denken*. So wie wir nachts träumen und an diese Träume glauben, so glauben wir am Morgen, wenn wir aufwachen, dass wir wirklich wach wären. Die Aufmerksamkeit muss auf den Pfad des geringsten Widerstandes gezogen werden. So wie wir sind, im Schlaf, befinden wir uns unter dem **Gesetz der 1** und nicht unter dem **Gesetz der 3**. *Das ist Identifikation*.

Wir mögen ja glauben, dass wir uns im Schlaf befinden, aber das genügt nicht, wir müssen es **erleben**. Einfach nur zu wissen, dass man schläft, genügt nicht. Normalerweise erleben wir dies, wenn wir für einen Moment erwachen und sehen, wie tief wir geschlafen haben. **Die Arbeit** verlangt Aufmerksamkeit, sie verlangt, die Aufmerksamkeit aus dem Weg des geringsten Widerstandes herauszubringen.

Ich muss nicht nur lernen Aufmerksamkeit zu entwickeln, sondern ich muss auch in der Lage sein **die Aufmerksamkeit teilen zu können**.

Wenn sich die Aufmerksamkeit gleichzeitig gegenüber zwei Kräften öffnet, wird ein Zugang zu einer anderen Art von Bewusstsein ermöglicht.

Für alles gibt es ein Zentrum der **Gravitation**. Solange wir nicht über die Gravitation mit unserem eigenen Zentrum verbunden sind, sind wir auch nicht mit dem Zentrum der Erde verbunden, was uns in eine organische Zentrierung bringen könnte.

**Die Befreiung des Bewusstseins** geschieht durch die Lösung der Aufmerksamkeit aus den Assoziationen:

*mystisch* durch Erreichen der **inneren Stille ohne Einschlafen**,  
*magisch* durch Einnahme bestimmter Drogen oder Askese.

Ist die Aufmerksamkeit aus der Kette der Assoziationen gelöst, wendet sie sich **als erstes den Sinnesdaten** zu:

*Tönen und Geräuschen, Farben und Formen, Gerüchen, Geschmäckern, Tastbarkeiten*, die es in ihrem Sosein zu erfassen gilt.

Die Sinnesdaten sind für das Bewusstsein voneinander geschieden. Keine Brücke verbindet Farben und Töne, Gerüche und Tastbarkeiten.

Die Welt der Sinnesdaten ist überbewusst; durch Befreiung der Aufmerksamkeit aus bedingten Reflexen wird sie bewusst.

**Wu Chi ist die innere Leere**, wie sie in der Körperruhe der Meditation erreicht wird. Durch Verlängerung dieser Ruhe wie im Zen wird die Kette der Assoziationen durchstoßen und der Mensch erreicht als Hintergrund der Aufmerksamkeit, also des Wollens **das Gewahrsein**, die persönliche und **menschheitliche Subjektivität**, gleich der griechischen **Methexis** (*Teilhabe* bei Plato).

Echte Selbstbeobachtung beginnt damit, dass ein Zentrum ein anderes sieht, deshalb müssen wir unsere Aufmerksamkeit teilen und erweitern und deshalb müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken.

Ich muss herausfinden, welche Anstrengung es mir ermöglicht, **einen inneren Kern zu bilden**, einen stabileren Schwerpunkt meiner Aufmerksamkeit.

Die Kraft geteilter Energie ist meine Kraft der Aufmerksamkeit.

Es ist notwendig, in uns eine Aufmerksamkeit zu entwickeln, die unser ganzes Selbst mit einer höheren Kraft verbindet.

*Es gibt mich, ohne dass ich überhaupt weiß, wie es mich gibt.*

Ich gehe davon aus, dass meine Handlungen, meine eigene Existenz bezeugen und doch antworte ich dem Leben immer nur mit einem Teil meiner selbst. Ich reagiere **entweder gefühlsmäßig oder intellektuell oder körperlich**.

Und es ist niemals wirklich das **ICH**, das antwortet.

Alles in mir findet statt, **alles geschieht**. Die Fäden werden ohne mein Wissen gezogen. Ich sehe nicht, dass ich wie eine **Marionette** bin, eine Maschine, die durch äußere Einflüsse in Bewegung gesetzt wird.

Ein *Krieger* denkt an seinen Tod, wenn die Dinge unklar werden.

Der Gedanke an den Tod, ist das Einzige, was unseren Geist beruhigen kann.

Wenn ich sehe, wie zerstreut, nicht gesammelt ich bin, versuche ich nicht, mich zurückzuholen - das würde bedeuten, Zwang auszuüben.

Ich stelle mich dieser Zerstreung (*ich konstatiere*) und harre davor aus...

dann kommt es zu einer **spontanen Bewegung des Loslassens**.

Aufmerksamkeit ist das, was die Welt schafft. Die erste Aufmerksamkeit, die die Welt schafft, kann niemals gänzlich überwunden werden, sie kann nur einen Moment abgeschaltet und durch die zweite Aufmerksamkeit ersetzt werden. Das Träumen ist ein Mittel, die zweite Aufmerksamkeit zu speichern.

Wir denken in **Gegensatzpaaren** wie *hier und dort, innen und außen, oben und unten, gut und böse* usw. Unsere Wahrnehmung unseres eigenen Lebens ist daher **zweidimensional**. Die Art, wie wir unser eigenes Tun wahrnehmen, hat keine Tiefendimension. Für den „Zauberer“ ist sein Tun **dreidimensional**, er betrachtet es auch in einer Dimension der Tiefe, er hat einen dritten Bezugspunkt.

**Das Gewahrsein** ist eine Ebene oberhalb des wachen Sprechens. Es verhält sich zur Dichtung wie die Grammatik zur Information. **Seine Voraussetzung ist die Schwingung der Aufmerksamkeit zwischen Beobachtung und Erinnerung**, links und rechts im Großhirn.

Nur das kann dem Gewahrsein als menschlichem Subjekt zugeordnet werden, was in den dualen Raster von null und eins passt, und damit integriert werden kann. Das Gewahrsein der Aufmerksamkeit wechselt zwischen endlich und unendlich, aufsteigend und absteigend.

Im heute geläufigen Modell ist **die linke Hemisphäre** *zeitlich, digital, analytisch, kommunikativ* auf den Mitmenschen gerichtet.

Die **rechte Hemisphäre** ist *räumlich analog, synthetisch, auf Erinnerung* gerichtet.

Die linke hat ihren Schwerpunkt im **Wachen**, die rechte im **Traum**.

*(Arnold Keyserling, Jeanne de Salzmann u.a.)*