

Überzeugungen

Denke über folgende Frage nach: "Werden meine Überzeugungen durch meine Erfahrungen geprägt, oder erfahre ich meine Überzeugungen?"

Wenn wir jene Überzeugungen betrachten, die wir aufgrund unserer Erfahrungen mit dem Universum bilden (weil dies oder jenes so und so ist, glaube ich dies oder jenes), stellen wir fest, dass es hier ums Überleben geht. Wir sprechen von unserer Fähigkeit, uns an die Dinge, wie sie nun einmal sind, anzupassen: Eine defensive Lebensweise.

Doch das führt uns zu einer weiteren Frage: Wer schuf die Dinge, so wie sie sind? Hier öffnen wir die Bühne für hungrige Götter - Götter, die nichts Besseres zu tun haben als die Menschen zu prüfen, Verführungsgötter, die ihre Fallen mit Versuchungen spicken und Kreaturen erschaffen, die sich abmühen, diesen Versuchungen zu widerstehen. Ist das vernünftig, oder gibt es noch eine andere Möglichkeit? Vielleicht erschaffen wir die Dinge, so wie sie sind, steigen in unsere eigenen Schöpfungen hinab und vergessen dann den Weg zurück nach Hause.

Die Strafe für das Akzeptieren des Standpunktes, dass unsere Erfahrung mit der Welt der Ursprung unserer Überzeugungen ist, besteht darin, dass wir Kreaturen werden, die von Begrenzungen belastet sind und um ihr Überleben kämpfen.

So jagen wir hierhin und dorthin und versuchen herauszufinden, welche Konsequenzen uns umbringen würden und was wir tun können, um noch eine Weile länger zu überleben. Und dann spaziert ohne Vorwarnung ein Bodhisattva, ein Avatar, in unser Leben und gestaltet die Realität neu, durch so tiefes und reines Vertrauen, dass in unserem tiefsten Inneren, irgendwo jenseits von dem, wer wir zu sein glaubten, ein neues "Ich" erwacht.

Von diesem Raum aus betrachtet, sehen die Dinge anders aus - klarer, weniger bedrohlich. Wir werden von Leidenden zu Forschern, beginnen Verbindungen herzustellen, Muster zu erkennen.

Werden meine Erfahrungen von dem, was ich glaube, beeinflusst? Anfangs stehen die Leute solchen Fragen skeptisch gegenüber. Denn solche Fragen mischen die Karten irgendwie neu. Es scheint zu einfach zu sein. Und dann bringt ihre Neugier sie dazu, ein wenig näher hinzuschauen.

Ja, der Glaube an bestimmte Dinge schafft Normen, anhand derer wir unsere Erfahrungen auswerten. Das ist wahr; man glaubt an bestimmte moralische Werte. Dies ist gut, jenes schlecht. Und ja - manchmal ändern sich moralische Werte, und es besteht die Möglichkeit, dass Menschen dann Dinge genießen könnten, die sie jetzt nicht genießen. Das ist natürlich nur müßige Spekulation.

Aber es scheint, dass die Art und Weise, wie wir das Universum erfahren, ebenso viel mit dem, was wir glauben, zu tun hat, wie damit, was tatsächlich geschieht.

*Du erfährst,
was du glaubst,
es sei denn,
du glaubst das
nicht.*

*In diesem Fall
erfährst du nicht,
was du glaubst,
was bedeutet,
dass wiederum der
erste Satz wahr ist.*

Übung 21

Der Umgang mit Überzeugungen

Ziel:

Festzustellen, ob deine Überzeugungen hilfreich oder schädlich sind

Erwartete Resultate:

Einsichten, Neugestaltung der persönlichen Realität

Anleitung (Teil 1):

Notiere drei Dinge, die du von dir selbst glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug auf Beziehungen glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug auf Geld glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug auf Regierungen glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug auf Arbeit glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug deine Fähigkeiten glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug auf deine Gesundheit glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug auf deine Familie glaubst.

1.
2.
3.

Nenne drei Dinge, die du in Bezug auf die Zukunft glaubst.

1.
2.
3.

Anleitung (Teil 2):

Notiere hinter jeder Überzeugung, ob du sie als hilfreich (H) oder hindernd (B) erfährst (in Bezug auf das, was du in deinem Leben erfahren möchtest).