

Geist II, der Beobachter

„Man muss auf eine Sache einwirken, bevor sie entsteht. Man muss eine Sache ordnen, bevor sie verwirrt ist.“

[LAO TSE - Tao Te King](#) Vers 64

Um zu Geist II zu gelangen, zu meinem *analytischen Verstand*, zu meinem Beobachter, zu jenem Verstand, der tatsächlich *verstehen* kann, muss ich wissen, dass ich analog dazu ein ebensolches Bewusstsein besitze (Deses wird oft mit „Bewusstheit“ übersetzt, um die Unterscheidung vom Alltagsbewusstsein auszudrücken).

Diese Bewusstheit ist *mein auswählendes Bewusstsein*, welches dem bewussten Willen unterworfen ist (Ich will etwas *nicht*, obwohl ich es problemlos haben könnte. Ich lehne eine Sache ab, obwohl sie mir zu meinem scheinbaren Vorteil angetragen wird).

Zu Geist I gehört das entsprechende Bewusstsein der Oberfläche, des Hamsterrades, des alltäglichen Handelns. Natürlich ist dieses Bewusstsein der Handlungsebene real und notwendig. Um meine Dinge zu regeln, die zu regeln sind, ist dieses Bewusstsein, in welchem ich alles plane und in eine Form gebe, unverzichtbar und notwendig. Ich kann nicht in irgendwelche „höheren“ Bewusstseins-Sphären abschweifen, wenn mein Kind weint, wenn mein Auto einen Plattfuß hat, oder wenn Tante Frida ihren Besuch für morgen ankündigt.

Geist II, den analytischen Verstand benötige ich, um *hinter* die vordergründigen Dinge zu schauen, *hinter* die Handlungsebene, dort wo sich die Motivationen befinden. Immer, wenn ich dort angelangt bin, *weiß ich die Zusammenhänge* und benötige deshalb den hin- und herdenkenden Verstandesteil nicht mehr wirklich.

Analytischer Verstand heißt:

- Ich bin achtsam und beobachte alles was auf mich zukommt, alles dem ich begegne, sei es materiell oder energetisch.
- Ich nutzt diese neurologische Möglichkeit, um *hinter* die Dinge zu schauen: Ich fühle, spüre und erkenne die Falschheit, die Lüge, die Intrige, das Drumherummogeln, die List; aber auch die Not, das Elend, die Einsamkeit, die Hilflosigkeit.
- Ich erkenne das weinende Kind im Herrenmenschen und die Sehnsucht nach Glück in der Selbstentwertung.
- Ich qualifiziere das, was auf mich zukommt und mich zu verwickeln sucht in „heilsam“ oder „nicht heilsam“ (wie Buddha sagt) und nehme daraufhin an oder

lehne ab. Dazu benötige ich keine Worte und keine Begründungen, denn ich handle aus meinem Innern heraus entweder *so*, oder *so nicht*.

- Der möglichst unverschleierte, realen Analyse, folgt die realitätsbezogene Handlung: Ich denke *ja* oder ich denke *nein*. Ich sage *ja* oder ich sage *nein*. Ich handle *ja* oder ich handle *nein*. Da ist niemand, dem ich mich rechtfertigen müsste, außer mir selbst.

Geist II ist allerdings nicht in dem Sinn „höher“, als er mich *über* andere Menschen stellen würde. Das wäre absolut falsch verstanden. Natürlich kann ich mir einbilden, Geist II zu *besitzen*, dies wäre aber traurigerweise eine Fiktion, wäre spiritueller Hochmut. Dieses durch ein scheinbares höheres Wissen vernebelte Ego nannte der Lama [Chögyam Trungpa](#) ‚spiritueller Materialismus‘: Ich meine etwas Geistiges zu haben, was andere nicht hätten und ich bin stolz darauf! Statt der unabdingbaren Ego-Reduzierung habe ich mir ein „höheres“ Ego hinzugefügt, eine spirituelle Luftblase.

Hochmut, auch in allerfeinster, kaum wahrnehmbarer Form, ist das untrügliche Zeichen, dass dieser Mensch noch an Geist I und an sein Ego gebunden ist, gleich was er sagt, gleich was er tut; er mag noch so bescheiden oder „spirituell“ daherkommen. Kann ich seine innere Gespanntheit wahrnehmen, dann fühle ich die Unstimmigkeit.

Geist II steht mit beiden Beinen auf diese Mutter Erde und nimmt die Herausforderungen des Lebens an. Es gibt keine Flucht in eine Traumwelt, in Hoffnungen und Wünsche, in nebulöse Vorstellungen. Mein Beobachter lebt und wirkt mit voller Kraft in dieser 3-D-Welt und bezieht Energie und Inspiration aus dem Kosmos. Geist II ist nichts für Gutmenschen, die alles schönreden und in ihrem inneren, zwanghaften Irrwitz alles positiv deuten müssen.

Geist II ist dadurch gekennzeichnet, dass er einen Willen besitzt, der handlungsfähig ist und diesen Willen durchsetzt, – gegen die Stürme von außen und gegen die Dämonen im Innern.

Dieses Bewusstsein höherer Ordnung, welches dem Beobachter eigen ist, kennt zu allem *die Wahlmöglichkeit, die durch den Willen entsteht*, etwas zu tun oder etwas nicht zu tun, *ja* zu sagen oder *nein*. Ist dieses Bewusstsein etabliert, gibt es keine Frage einer Wahl mehr, weil sich jegliches Negative von vornherein ausschließt.

Das Umhertreiben im Außenwind, die Impuls-Reiz-Reaktion, der wir ausgeliefert scheinen, hat ein Ende, wenn realisiert wird, dass es einen Willen gibt. Dieser Wille formt sich durch das höhere Bewusstsein, – dieses höhere Bewusstsein formt den Willen. Erst auf dieser Bewusstseinsstufe bin ich erwachsen geworden, bin ich reif geworden für das Leben, um klar abschätzen zu können, wie real meine Wünsche und Begierden sind. Erst hier kann ich erkennen was sie bewirken, wem sie zugutekommen, auf wessen Kosten sie gehen, welche Motivation hinter meinem Wollen steht und was mich tatsächlich antreibt.

- Die erste Aufgabe dieses Willens ist, den Körper zu regulieren. Die sichtbarste Nicht-Regulation ist Übergewicht bis hin zur Fettleibigkeit. Hier versagt der Geist in dramatisch sichtbarer Weise, denn selbst das eigene Spiegelbild versetzt dem so verunstalteten Menschen keinen solchen Schock, dass er das Steuer herumreißen würde. Als Außen-Beobachter kann man nur mit Entsetzen ahnen, wie geschunden, hilflos und desorientiert der Geist dieses Menschen sein muss.

Es gilt also, den Geist zu regulieren, welcher dann als eine seiner ersten Aufgaben dem Körper zeigt, was ihm tatsächlich guttut. Dazu muss der Geist ruhig sein, zielgerichtet und geduldig. Dazu müssen die konditionierten Gewohnheiten überprüft und geändert werden. Das, was man „Charakter“ nennt, ist eine Summe von zwanghaften Gewohnheiten, die sich immer wieder abspulen und deshalb für normal gehalten werden.

Durch meinen Willen löse ich mich von meinen Sinnen und von meinen Konditionierungen als Befehlsorgane und stoße in ein Bewusstsein der Freiheit: Freiheit von Außensteuerung, Freiheit von Fremdimpulsen – auch Freiheit von charakterlicher Eigen-Konditionierung. Ich versuche meinen bewussten Willen auszudehnen, bis tief in mein Unbewusstes hinein. Ich bin kein Automat mehr. Ich spule nicht mehr die falsche Software ab.

Und um dahin zu gelangen, installiert der Wille seinen Beobachter.

Meinen Beobachter installieren

Der Vorgang, in meinem Bewusstsein den höheren, analytischen Beobachter zu installieren, ergibt eine dramatische Veränderung meiner Lebensperspektive. Dieser Beobachter war die ganze Lebenszeit schon vorhanden, doch, um mit dem Physiker David Bohm zu sprechen, er war nicht aktiviert, er war „eingefaltet“. Nun, durch den Akt meines Willens, ist er ausgefaltet und gibt meinem Geist erkennende Impulse, die vorher nicht vorhanden waren.

- Ich bin jetzt in der Lage, zu erkennen, was um mich herum im Außen tatsächlich vor sich geht, weil ich nun hinter diese vordergründige Ebene blicken kann und die Motivationen zum Handeln erkenne. Und, noch weitergehend: Ich bin jetzt in der Lage, zu erkennen, *was in mir selbst*, in meinen Gedankenkonstruktionen, in meinem Gefühlshaushalt vor sich geht.
- Ich kann jetzt auf mein erstes inneres Etappenziel zusteuern, das da heißt: „Ich will denken *was ich will!*“ Keine Fremdsteuerung meiner Gedanken mehr! Dieser mein surrender Bienenstock im Kopf wird *meinem* Bewusstsein untertan, wird zu *meinem* Diener. Ich bin sein Herr!

Ich beobachte, dass ich mich mit Dingen identifiziere, die ich *nicht* bin.

Ich identifiziere mich mit dem eigenen Körper: Natürlich bin ich eigener Körper, aber nicht wirklich. *Ich habe einen Körper.*

Ich identifiziere mich mit meinen Gefühlen, meinen Emotionen. Gefühle kommen und gehen, sie entstehen und verschwinden. Ich bin nicht Gefühl, *ich habe Gefühle.*

Ich identifiziere mich mit meinen Plänen, meinen Absichten, meinen Meinungen, eben mit meinen Gedanken. Ein Gedanke kommt, bleibt eine Weile und geht dann. Es kommt und geht *ein* Gedanke, dann der nächste, dann der nächste. Ich bin nicht meine Gedanken, *ich habe Gedanken.*

- Als Beobachter trete ich aus meinem System heraus und beobachte mich von außen. Ich trete einen Schritt zurück und bin Zeuge dessen was ich tue, denke, fühle.

Beim „Mich-selbst-Beobachten“ geschieht eine grandiose Umwandlung hin zur Bewusstheit.

- Das Ego-Ich dreht und windet sich, denn es entsteht an seiner Stelle eine neue, umfassende Qualität: Wo vorher „Ich“ war ist jetzt „Sein; wo vorher „Die Anderen“ waren ist jetzt „Wir“.
- Beim Beobachten stellt der Ratterkasten Verstand seine umhersummende Tätigkeit ein und fokussiert sich auf das, was ich tue. Der Verstand gibt langsam seinen Geist auf und ist Zeuge, – sonst nichts.
- Als Beobachter kann ich nur Jetzt-Momente Beobachten, was *jetzt* geschieht, was *jetzt* real ist. Was ich nicht beobachten kann vollzieht sich nicht auf dem Boden des Jetzt, auf dem Boden des Tatsächlichen.
- Was nicht auf dem Boden des Jetzt passiert, kann ich getrost vergessen, denn es ist Fiktion, nicht existent, unreal, virtuell und spielt sich nur in meinem Denken ab.
- Der Beobachter sucht keine Lösung mehr, – *er ist* die Lösung. Der Beobachter löst das duale Denken des Verstandes Stück für Stück auf und die ultimative Erkenntnis rückt immer näher: alles ist eins.

Nur was ich beobachten kann ist für mich existent. Was nicht existent ist lasse ich los, löse ich auf.

Das Einzige was es zu lernen gibt ist totale Aufmerksamkeit, ist beobachten. *Nur dies* ist existentielles Lernen.

Ich beobachte

- wie ich mich bewege und welche Körperhaltung ich habe.
- welche Körpersprache ich spreche.

- alles, was ich tue.
- was ich *wie* spreche.
- den einzelnen Gedanken, wenn er kommt, was er bewirkt, wenn er geht.
- mein Haben-Wollen, mein Verlangen nach etwas (wer oder was hat es ausgelöst?).
- meine auffallenden Emotionen in bestimmten Situationen (warum reagiere ich so?).

Durch Beobachten beginnt der Prozess, welcher das Problem löst. Dieser Schlüssel muss unbedingt verstanden werden! *Verstehen*, was da vor sich geht und *weshalb sich etwas gerade so darstellt*, treibt den Lösungsprozess weiter.

Klarheit („Klarblick“) und Verstehen ersetzen die herkömmlichen Lösungen eines Problems, denn mein Problem ist nur vorhanden, weil bei *mir* keine Klarheit vorhanden ist.

- Durch Klarheit und Verstehen wird eine Sache erst gar nicht zum Problem, das dann irgendwann einer Lösung bedarf.
- Ein Problem entsteht, weil mein Verstand etwas falsch beurteilt hat, weil ich mich von Emotionen habe hinreißen lassen, weil ich Zusammenhänge nicht verstanden habe.
- Habe ich aktuell ein Problem, dann hilft mir die Distanz, die ich zwischen mich und meinem Problem schiebe: Ich beobachte, wie und warum ich mit dem Problem verbunden bin und löse die Verbindungsfäden.
- Manchmal lässt sich ein unlösbar scheinender Knoten nur mit dem „Schwert der Wahrheit“ scharf und schnell lösen. Das kann sehr schmerzhaft (für alle Beteiligten) sein.
- Genau das ist Meditation und meditatives (tagtägliches) Handeln: eine Distanz, einen Raum zwischen mich und meine Probleme zu schaffen.

Wenn *mein Selbst* die sich nicht drehende, bewegungslose Achse meines Lebensrades ist, erkenne ich die Probleme als mir nicht zugehörig. *Die Probleme sind nicht ich*. Es sind Schmerzpunkte im Weltengeräusch um mich herum, die allerdings *durch meine eigene* Unbewusstheit entstanden sind.

Bewusstheit und Probleme verhalten sich umgekehrt proportional. Bei vollkommener Bewusstheit gibt es keine Probleme mehr.

Der Prozess, der ein Problem zur Lösung bringt, ist niemals auf der Ebene des Problems angesiedelt. Das, was man auf der Problemebene als Lösung ansieht, kann kurzfristig Ruhe bringen, wird dann aber dann wieder zum Problem. Echte Lösungen gibt es nur auf der nächsthöheren Ebene. Kleines Beispiel: Sie sind nach einer Auseinandersetzung mit Ihrer Frau wutentbrannt weggegangen, um ein Bier zu trinken. Normalerweise, auf der Problemebene, würden Sie dabei Argumente sammeln, um diese dann bei der Rückkehr Ihrer Frau „um die Ohren zu hauen“. Eine Möglichkeit

wäre dann ein „Waffenstillstand“, weil eine Partei einknickt und sich scheinbar geschlagen gibt: keine Lösung des Problems.

Auf der höheren Ebene gibt es nun diese Möglichkeit: Sie gehen kein Bier trinken, sondern in einen Blumenladen und kaufen Ihrer Frau/Ihrer Freundin, (die Sie ja hinter Ihrem Groll von Herzen lieben), einen großen Strauß roter Rosen. Es sollte ein großer Strauß sein, die doppelte Größe wie üblich, – und die Rosen sollten, wenn möglich, rot sein, auf gar keinen Fall weiß! Dann gehen Sie nach Hause und überreichen wortlos den Strauß und nehmen dabei Ihre fassungslose Frau in den Arm. Das ist die 3. Dimension, die hiermit eingeleitet wird und zu einem offenen und ehrlichen Gespräch führen kann, bei welchem jeder dem anderen tatsächlich zuhört, um dessen Bedürfnisse zu verstehen.

Walter Häge