

PERLEN DES WISSENS – ERKENNEN, FINDEN, EHREN, NUTZEN

Pyar

Als Ärztin und Leiterin von Satsang-Retreats befasst sich Pyar seit vielen Jahren mit tiefem spirituellem Wissen und hat dabei schon so manche Wissensperle entdeckt. Wie wichtig es ist, diese Perlen zu erkennen, zu ehren und im eigenen Leben zu nutzen, zeigt sie in klaren Worten auf. Sie betont, dass wahres Wissen keine blosse Kopfsache ist, sondern dass wir es in uns hineinsinken lassen sollten bis in die Tiefe des Herzens. Nur so können wir die Perlen des Wissens wirklich in unser Leben integrieren.

Auf meinem Weg dachte ich lange, dass Wissen der Meditation und spirituellen Erkenntnis schade. Es war ja auch damals so oft die Rede davon, dass man seinen Kopf abschalten müsse und der denkende Geist fast schädlich sei. Das war ein grosses Missverständnis meinerseits. Umso mehr freue ich mich nun, dass ich die Gelegenheit habe, in dieser spirituellen Zeitschrift ein Loblied auf Perlen des Wissens zu singen.

Zu unterscheiden ist dabei zwischen blossen Ansammlungen von Informationen und verdautem, verarbeitetem Wissen. Es geht nicht darum, möglichst viel Information im Gehirn zu horten; das kann sogar zu einer grossen Überforderung führen. Perlen des Wissens erfordern vielmehr, dass wir sorgfältig wählen, welche Information wir uns zuführen, und dass wir diese pflegen. Die Pflege geschieht durch eigenes Durchdenken, Kontemplieren und auch Erspüren und führt dazu, dass Wissen nicht nur den Kopf beschäftigt, sondern auch ins Herz sinkt – und vor allem unsere Wahrnehmung und unser Verhalten positiv beeinflusst. Dies führt zum Zustand des Stauens, öffnet uns und lässt die uns angeborene Neugier tanzen und spielen.

Gleich zu Anfang eine Wissens-Perle, die mir vor 30 Jahren von dem weisen homöopathischen Arzt Willibald Gawlik geschenkt wurde, als er uns

die Arzneimittellehre näherbrachte. Er wusste ungemein viel über alle Pflanzen und Mineralien, Legenden und Mythen. Bei der Erläuterung von Calcium Carbonicum, dem Kalk der Austern-Perle, erzählte er, dass die Perlen nur in Muscheln entstehen, in die Sand gelangt sei und die, um ihr weiches Fleisch zu schützen, eine Kalk-Perle um den Eindringling herum gebildet habe. Die Muschel ist natürlich nicht erpicht darauf, Perlen bilden zu müssen; daher öffnet sie sich nur zur Nahrungsaufnahme und für Sex. Wenn wir also eine glänzende weisse Perle betrachten, wissen wir jetzt, warum sie entstanden ist. Wir staunen und erkennen erneut die unendliche Bezogenheit aller Phänomene, die uns begegnen. Ohne Wasser, Muschel und Sand, ohne Sonne, Erde und Sterne – keine Perle.

So ist es auch mit jeder Perle des Wissens; sie wird uns geschenkt, und sie hat eine unendlich lange Geschichte. Unendlich viele Gedanken, Begebenheiten und Einflüsse haben diese Perle ermöglicht. In jeder Perle ist also alles enthalten – oder wie es im Herz-Sutra steht: «Deshalb sind Körper, Gefühle, Gedanken, Handlungen und Bewusstseinszustände keine getrennten, eigenständigen Gebilde.»

Echte Perlen des Wissens erinnern uns so immer an das Wesentliche: z.B. dass alles le-

bendig ist, dass alles im Wandel ist, dass alles miteinander zusammenhängt. Sie erinnern uns an die Liebe und bringen uns – obwohl sie zunächst in unserem Geist erscheinen – in unser Herz und in die Gegenwärtigkeit. Echte Perlen des Wissens helfen uns Bedeutsames von Unbedeutendem neu zu unterscheiden. Echte Perlen des Wissens lassen uns staunend in liebevoller Achtsamkeit innehalten. Echte Perlen des Wissens nähren uns, indem sie unser Leben und unsere Gedanken vereinfachen. Und selbst wenn es uns so ergeht wie der Auster, dass eindringender Sand uns stört, so bringt uns das dazu innezuhalten.

Echtheit erkennen

Was ist eine Perle des Wissens, und was ist Schrott, der glänzt? Ich habe oben immer von echten Perlen geschrieben. Doch es gibt sehr viele gefälschte Perlen, die auch glänzen ... Falsche Perlen haben eine glattere Oberfläche als echte; eine leichte Reibung in unserem Geist ist also ein gutes Zeichen. Falsche Perlen sind einförmig, echte Perlen sind einzigartig und immer ein wenig unregelmässig. Nie sind sie perfekt.

So vieles wird uns täglich als Neuheit, als unbedingt wissenswert oder als der Weisheit letzter Schluss angeboten, dass unser Geist schon müde ist. Es ist wichtig, dass wir darauf achten, unseren Geist nicht mit Information zu überfüttern, denn sonst verlieren wir die Fähigkeit, dieses Aufblitzen einer echten Perle zu erkennen.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen blosser Information oder intellektueller Spielerei und einer solchen Perle des Wissens ist für mich, dass Wissens-Perlen eine tiefe Resonanz in der klaren Natur unseres Geistes auslösen, während pure Information diese Klarheit eher vernebelt. Die klare Natur unseres Geistes ist grösser als alle möglichen Inhalte und sie ist von Anfang an gegeben – auch wenn sie vielleicht oft von Staubschichten bedeckt sein mag. Das ist genauso wie bei der grundlegenden Gutheit, die in allem und allen immer vorhanden ist, genauso wie bei der feinen Freudigkeit unseres Herzens, die bei allen und immer und ohne Bedingung da ist.

Wenn ein Wissen uns daran erinnert, wenn es uns staunen macht und unser Herz zur Freude heimbringt, wenn Wissen uns daran erinnert, dass nichts aus sich selbst heraus besteht und



alles miteinander tanzt und lebendig ist, wenn es uns in die Liebe steigen lässt, dann ist es eine Perle des Wissens. Dann ist es ein Schatz, den wir ehren, pflegen und auf die Kette unseres Lebens auffädeln sollten.

Perlen des Wissens finden

Noch nie habe ich eine solche Perle gefunden, indem ich mit dem festen Vorhaben loszog, sie zu ergattern. Vielmehr fallen mir solche Perlen in die Hand, wenn die Offenheit da ist, es geschehen zu lassen. Es ist die Offenheit zu staunen, die Neugier und Freude an dem, was das gewohnte Weltbild oder die gewohnten Gedankenmuster übersteigt. Das kann genauso beim Lesen passieren wie auf einer Wanderung in den Bergen. Überhaupt: Das Staunen ist hier ein grosser Schlüssel.

Eine Voraussetzung für das Finden solcher Perlen sind Achtsamkeit und Präsenz, denn auch die glänzendste, schönste und kostbarste Perle, die direkt vor unseren Füßen liegt, können wir nicht sehen, wenn wir selbst nicht anwesend, nicht achtsam und präsent sind. Daher ist es so immens wichtig, dass wir uns mehr und mehr angewöhnen, die Gedanken der Vergangenheit und die Projekte der Zukunft loszulassen und ganz hier, ganz jetzt zu sein.

Wenn ich eine Wissens-Perle im reissenden Strom der Informationen finde, die uns täglich überfluten, dann sind immer mein Herz und mein Geist gleichermassen erfreut, und ich kann es kaum erwarten, die Schönheit der neu entdeckten Perle mit Anderen zu teilen.

Das geschieht allerdings gar nicht so häufig – ca. alle drei Monate. Die letzte dieser Perlen habe ich Ende Juli gefunden – im Wissensteil der Süddeutschen Zeitung, in einem Artikel mit der Überschrift «Wir sind Sternenstaub». Astrophysiker haben festgestellt, dass rund die Hälfte aller Materie der Erde, also auch die Hälfte aller Atome unseres menschlichen Körpers, extrem weite Strecken durch das Weltall zurückgelegt hat. Viele Atomkerne stammen nicht einmal aus der Milchstrasse, sondern aus bis zu einer Million Lichtjahre Entfernung. In einer weit entfernten Galaxie stirbt ein Stern und schleudert seine

Materie in einer Supernova ins All. Mit grosser Geschwindigkeit wabern die Sternenstäube für Millionen oder gar Milliarden Jahre durchs Universum, bis sie sich erneut mit anderen Atomen zusammenballen und neue Sterne und Planeten bilden. Auf diese Art hat ein Grossteil der Materie unseres Planeten und unseres Körpers bereits viermal einen derartigen Zyklus und eine so weite Reise durchs All hinter sich.

Ehren

Solch eine Perle ehre ich in grossem Staunen. Ich fädle sie auf der Kette der Weisheit auf. Ich lasse sie in mir tiefer sinken. Ich erfreue mich zutiefst daran. Ich erlaube, dass sie in meinem Innersten resoniert und weitere Staubschichten von der klaren Natur meines Geistes entfernen hilft.

Der Anfang des Herz-Sutra lautet: «Ehre sei der vollkommenen Weisheit, der lieblichen, der heiligen.»

Natürlich ist Weisheit etwas anderes als Wissen. Jede echte Perle des Wissens glänzt jedoch im Lichte der Weisheit. Sie ist eine kleine Manifestation der vollkommenen Weisheit. Wenn uns das klar ist, dann fällt es leicht, diese Perlen zu ehren.

Nutzen

Es ist von grösster Wichtigkeit, jede Erkenntnis dieser Art in unser Leben zu integrieren. Mitten im Alltag erinnere ich mich zum Beispiel: «Oh, alles, was ich sehe, höre, fühle, alles, was meinen Körper ausmacht, besteht aus Sternenstaub.» Sofort ändert sich mein Empfinden. Ich fühle mich verbunden mit allem. Ich fühle mich geborgen in diesem Kreislauf von Werden, Vergehen und Neu-Entstehen. Und ich weiss, dass ich nicht die Welle bin, sondern das Wasser ...

Dann gibt es auch Perlen des Wissens, die uns herausfordern, sie sofort praktisch zu nutzen. Zum Beispiel haben Neurowissenschaftler festgestellt, dass unser Gehirn erstaunlich flexibel ist. Wenn wir einen neuen oder uns nicht so geläufigen Gedanken denken, dann fangen die Nervenzellen des Gehirns bereits nach 30 Sekunden

an, neue Sprossungen zu bilden – auf der Suche nach neuen synaptischen Verschaltungen. Diese neuen Verschaltungen sind natürlich noch nicht stabil – aber ist es nicht erstaunlich, wie schnell Veränderung möglich ist? Jetzt gilt es diese Wissens-Perle zu ehren und zu nutzen. In mir löst es grosse Dankbarkeit und auch Ehrfurcht aus. Und stärkt die Motivation, wirklich sehr, sehr oft am Tag alte, längst als unintelligent erkannte Gedankenmuster zu stoppen und neue weisere Gedanken zu denken. Wir können dieses Wissen auch für unsere Meditation nutzen. Wir können zum

Beispiel der Anweisung Buddhas folgen: «Einatmend weiss ich, dass ich einatme. Ausatmend weiss ich, dass ich ausatme. Einatmend empfinde ich Freude, ausatmend empfinde ich Freude.» Und wir können sicher sein, dass häufiges, wenigstens 30 Sekunden langes Üben in dieser Art zu grossen Veränderungen in uns führt.

Auf diese Art vertieft perliges Wissen unsere Weisheit und unser Mitgefühl. Es hilft uns glücklich zu sein, in liebevoller Achtsamkeit zu bleiben und uns an der Fülle des Lebens zu erfreuen.

Pyar (dieser Name bedeutet auf Sanskrit «Liebe») studierte in München Medizin und arbeitet seit vielen Jahren als praktische Ärztin mit dem Schwerpunkt Homöopathie und Akupunktur in eigener Praxis. Seit 1999 vermittelt sie in der Form des Satsang (Sanskrit: Begegnung in/mit Wahrheit) und in mehrtägigen Retreats und Intensiv-Satsangs im gesamten deutschsprachigen Raum ihr spirituelles Wissen und ihre Erfahrung. Von ihr sind folgende Bücher erschienen: «Reise ins Nichts», «Bodhicitta», «WIR – Wege zur Verbundenheit». Homepage: www.pyar.de

