

Michael Seibt

Lebendiges Tageslicht

Was entscheidet, ob wir Urvertrauen haben oder nicht? Urvertrauen ist eine Wirkung von einem Aspekt des Seins, den Almaas „lebendiges Tageslicht“ nennt. Er nennt es so, weil es sich anfühlt wie Licht. Es ist grenzenlos. Es wird nicht vom Körper begrenzt. Es wird erlebt als das, aus dem alles besteht. Es ist eine universale Präsenz. Es durchdringt alles. Es ist überall.

Das wird in den verschiedenen spirituellen Tradition unterschiedlich benannt. Manche nennen es göttliche Liebe, Christusbewusstsein, Glückseligkeit, heiliger Geist. Das sind Begriffe aus der christlichen Tradition.

In der hinduistischen Tradition wird es als *Satchitananda* bezeichnet. Das Wort stammt aus dem Sanskrit. *Sat* bedeutet Präsenz oder Wahrheit. *Chit* bedeutet Bewusstsein oder Gewahrsein, *Ananda* bedeutet Glückseligkeit, Freude oder Liebe.

Das „lebendige Tageslicht“ ist ein Ausdruck, der keiner bestimmten Tradition zuzuordnen ist und daher gut geeignet für Menschen, die sich auch nicht ausdrücklich einer bestimmten Tradition zuordnen.

Die drei Aspekte, die die hinduistische Tradition benennt, entsprechen den drei Zentren. Wird es das „lebendige Tageslicht“ durch den Verstand erlebt, erfährt man es als Licht und Bewusstsein. Wird es durch das Herz erlebt, erfährt man es als grenzenlose Liebe. Wird es durch den Bauch erlebt, erfährt man es als alles durchdringende Präsenz. Wenn man es im Bauch spürt, hat man den Eindruck, von einer liebenden Präsenz gehalten zu sein.

Das „lebendige Tageslicht“ ist uns gut zugänglich. Wir beginnen zu sehen, dass das Universum belebt und bewusst ist – von einem intelligenten Bewusstsein erfüllt. Es wird manchmal als „Segen“ erfahren. Das „lebendige Tageslicht“ ist die Quelle von Urvertrauen. Wenn wir unsere individuelle Erfahrung übersteigen in die Erfahrung der universellen Liebe, dann begleitet uns das „lebendige Tageslicht“ und gibt uns den Halt, den wir brauchen, um die Ich-Einschränkungen hinter uns zu lassen. Wir berühren hier die Grenzenlosigkeit des Lebens. Das kann dem „Ich“ Angst machen, weshalb es Grenzen zieht und auf ihnen besteht.

Die Auffassung, dass das Universum bewusst und belebt ist, entstand bereits in der menschlichen Frühgeschichte. Es ist eine der ältesten Auffassungen. Erst seit der wissenschaftlichen Revolution der letzten 200 Jahre betrachten wir das Universum als grundsätzlich und ausschließlich materiell.

Die Erfahrung des liebenden Bewusstseins besagt, dass das Universum von Liebe durchdrungen ist, dass es Liebe ist. So sagt der 1. Johannesbrief: „Gott ist Liebe und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott.“ Man erfährt das Universum durchdrungen von Güte, als etwas das so wirkt, dass das Leben sich entfaltet. Persönlich wirkt es so, dass man immer mehr zu dem wird, was man sein kann.

Betrachtet man diese liebevolle Präsenz als den Ursprung von allem, was existiert, erfährt man das Universum als wohlwollend. Es besteht aus Wohl-Wollen. Daher kann man darauf vertrauen, ur-vertrauen.

In der Mystik wird diese liebevolle Präsenz als weich, sanft, süß und zart erfahren. Sie gibt einem das Gefühl, in liebevoller Umarmung vom Universum gehalten zu werden. Dann erfährt man sich als entspannt und vertrauensvoll. Man hat das Gefühl, dass man umsorgt wird und dass es keinen Mangel gibt. „Mir wird nichts mangeln.“ (Psalm 23)

Urvertrauen ist dieses grundlegende Vertrauen in die Wirklichkeit. Es ist das Vertrauen, dass wir gehalten werden, selbst wenn wir fallen. Wenn wir loslassen, wird alles gutgehen. Das bedeutet nicht, dass wir keinen Schmerz erfahren werden. Es bedeutet, dass alles gehalten ist.

Im Urvertrauen kann man sehr kreativ und sehr mutig werden, man kann alles Mögliche ins Leben rufen und man kann voll und ganz leben. Es wächst eine sorglose Sicht auf das Leben. „Sorgt nicht um euer Leben.“ (Matthäus 6,25) Das erlaubt es den Dingen, sich so zu entfalten, wie es angemessen ist und ohne Einmischung des Verstandes.

Wenn unser Urvertrauen tief ist, vertrauen wir darauf, dass wir selbst und das Leben insgesamt sich so entfalten, wie es dem Dao oder Gott entspricht. Das „lebendige Tageslicht“ lässt es uns erkennen und schauen.

Übung:

Was ist richtig daran, sich Sorgen zu machen?

Wie erfährst du es, sorglos zu leben?