

MONKEY MIND DIE ZÄHMUNG UNSERES VERSTANDES

PHYLLIS KRYSTAL

Das Buch ist nicht nur ein Arbeitsbuch; sondern auch ein Seelenschmeichler. Es gibt zwei Teile: Teil 1: Den Monkey Mind erkennen. Teil 2: Wie der Monkey Mind zu zähmen ist. Die Teile sind in Kapitel unterteilt. Die Kapitel sind kurz und prägnant. Als „Zuckerl“ gibt es noch wunderschöne Gedichte, die sehr blumig und bildhaft sind. Dazu ist das Buch in einer sehr einfachen und leicht verständlichen Sprache geschrieben.

Unser Verstand verhält sich wie ein Affe, der von allem äußeren Geschehen fasziniert ist. Er läuft hin und her, um sich zu holen, was er für begehrenswert hält – ein Monkey Mind. In Indien werden Affen gefangen, indem man Gefäße aufstellt, die einen so engen Hals haben, dass der Affe gerade mit der Hand hineingreifen kann. Diese Gefäße sind mit Erdnüssen oder anderen Leckereien gefüllt, die ihm begehrenswert erscheinen. Wenn der Affe in den Topf greift, um eine Handvoll Erdnüssen herauszuholen, passt die Faust nicht mehr durch die Öffnung nach draußen. Um wieder frei zu kommen, müsste er die Hand öffnen und die Erdnüsse loslassen. Das tut er nicht. Er ist gefangen.

Phyllis Krysstal erklärt zuallererst den Begriff „Monkey Mind“ sehr ausführlich. Hier eine kurze Zusammenfassung. Mind ist ein Werkzeug, wie auch die fünf Sinne Werkzeuge sind. Sehen, Hören, Geschmack-, Geruch- und Tastsinn dienen zum Sammeln von Informationen über die äußere Welt und lenken uns vom Inneren (inneren Welt – Höheren Selbst) ab. Mind ist daher ein Sklave der Sinne. Das Hauptcharakteristikum des Mind ist es hin und her zu flitzen, durch die Fenster der Sinne in die äußere Welt der Farben, Gerüche, Geräusche,... Alle Wünsche haben ihren Ursprung im physischen Körper. Der Mind kann gezähmt werden und auf das höhere Selbst ausgerichtet werden. Das heißt, unser Monkey Mind kann durch den Fortwährenden Dienst am Höheren Selbst unter Kontrolle gebracht werden.

Auszug einzelner Kapitel:

Im **Kapitel 6** beschreibt die Autorin die Begrenzung der Wünsche. Die Wünsche sollen in kleinen Dosen zurückgeschraubt werden. Je weniger Wünsche desto besser. Man sollte das „zu viel an Gepäck“ abbauen. „Wünsche sind wie Reisegepäck“ – je weniger Wünsche desto mehr an Bequemlichkeit und weniger zum „Schleppen“. (=Metapher eh klar). Sai Baba sagt: „Ich werde euch geben was ihr euch wünscht, und hoffe dabei, dass ihr euch das wünschen werdet, was ich zu kommen gegeben bin!“

Weiters beschreibt PK im **Kapitel 7** die Gegensatzpaare. Sie stellt sie bildhaft als „Die schwarzen und die weißen Vögel“ dar. Eine schöne Geschichte (die viel, viel aussagt), über das balancieren auf einem Drahtseil. Nicht gut – nicht schlecht sondern neutral. Mehr sei nicht verraten - lest selbst.

Kapitel 22: Es gibt 5 Anhaltspunkte um eigene Gedanken von den Anweisungen des Höheren Selbst unterscheiden zu können. Satya, Shanti, Prema, Dharma und Ahimsa!

Kapitel 26: Liebe meine Unsicherheit Hierbei stellt sich die Frage „Wer bin ich“! Ich lese das Buch nicht wie eine Maschine oder ein Roboter und gebe es dann in Kurzform wieder. Ich lese es mit Herz und Hirn, deshalb sind die nachfolgenden Zeilen von mir zu diesem Thema eingeflochten worden:

„Wer bin ich“????? Ist ja eine gute, aber schwierige Frage. Ich beschäftige mich jetzt schon einige Zeit damit, aber naja das ist ganz schön harter Stoff...

Hier meine persönliche Theorie!

Ich bin alles <-> alles ist ich. (Wie innen so außen - Verbindungen)

Ich bin Gott <-> Gott ist ich (das Göttliche in jedem von uns)

Gott ist alles <-> alles ist Gott (jedes Lebewesen)

So irgendwie könnt es sein – was meint ihr????????????????????????????????!!!!

Genug von meinen Theorien, weiter im Text!!! ©

Im Kapitel 27 heißt es „Warum sich fürchten ich bin doch da“ (Zitat Sai Baba). Hier beschrieben, dass das Himmelreich in uns selber ist.

Der nächste Satz ist an Gott gerichtet und fasst eigentlich das ganze Buch zusammen:

Dein Wille geschehe und nicht der Meine

Danke!

Herzliche Grüße

Eure Elisabeth³

MONKEY MIND DIE ZÄHMUNG UNSERES VERSTANDES

PHYLLIS KRYSTAL

über das Buch...

aus der Sammlung:

„die ganz persönlichen
Buchbeschreibungen von
Elisabeth Kröpfl – mit und ohne
Kritik, hilfreich und amüsant 😊“

