



Eckhart Tolle

Jetzt!

*Die Kraft der
Gegenwart*

*Ein Leitfaden zum
spirituellen Erwachen*

s&c by M.T.

Es gibt nur diesen Moment. Und darin liegt unsere Kraft. Denn das Jetzt ist der Eingang zu unserer tiefsten inneren Glückseligkeit, zu ewigem Sein, zu dem Frieden, den wir unser Leben lang ersehnen, verfolgen, jagen, verpassen. Hier ist er. Dieses Buch, bestechend in seiner Einfachheit und Poesie, ist ein Augenöffner und Herzöffner für jeden, vom Anfänger in spirituellen Dingen bis zum alten Hasen. Alle Hintertürchen werden sanft geschlossen, bis wir vor dem Jetzt stehen. Hier ist ein Tor, sagt Eckhart, nutze es!

ISBN 3-933496-53-5

Originalausgabe: The Power Of Now - A Guide To Spiritual Enlightenment
Aus dem Amerikanischen von Christine Bolam und Marianne Savita Nentwig

6. Aufl. Kamphausen, 2002

Umschlaggestaltung: Ateet Frankl

Dieses E-Book ist nicht zum Verkauf bestimmt!!!

Backcover

›Kennen Sie die sokratische Einstellung, dass alle Menschen die tiefen Wahrheiten eigentlich kennen und sie, wenn man sie daran er-INNERT, sofort wiedererkennen werden? Eckhart Tolle zeigt uns, wie Recht Sokrates und seine Schule haben.

›Wir begreifen auf jeder Seite, dass hier einer jener wenigen wahren Meister zu uns spricht, dass er uns meint, unser Leben, unser Sein. Dabei benutzt er, wie alle großen Meister, eine einfache Sprache. Die tiefsten Wahrheiten sind immer einfach. Nicht simpel - sondern einfach; darin liegt eine Welt des Unterschiedes.

›Lassen Sie sich ein auf dieses Abenteuer. Das Schlimmste, das Ihnen passieren kann, ist, dass Sie in einen Spiegel schauen, in dem Sie erwarteten. Ihr kleines Ich zu sehen und dabei feststellen, dass Ihnen Ihr wahres Selbst entgegenblickt

VERA F. BIRKENBIHL

Autor

Eckhart Tolle wurde in Deutschland geboren und verbrachte dort die ersten dreizehn Jahre seines Lebens. Nach dem Abschluss seines Studiums an der University of London war er in Forschung und Supervision an der Cambridge University tätig. Als er neunundzwanzig Jahre alt war, löschte eine tiefe spirituelle Transformation seine alte Identität praktisch aus und führte zu einer grundlegenden Wandlung seines Lebens.

Die nächsten Jahre widmete er dem Verstehen, Integrieren und Vertiefen dieser Verwandlung, die den Beginn einer intensiven Reise nach innen markierte.

In den letzten zehn Jahren war Eckhart Tolle Berater und spiritueller Lehrer. Mit diesem Buch wird seine Lehre nun weltweit zur Verfügung gestellt. Er ist derzeit viel auf Reisen und macht dadurch seine Lehre und zugleich seine Gegenwärtigkeit einer wachsenden Zuhörerschaft bekannt. Seit 1996 lebt er in Vancouver, Kanada.

Weitere Informationen zu Eckhart Tolle und seinen Workshops, Seminaren, Retreats und Audio Tapes finden Sie unter: www.eckhartolle.com

Infos zu Veranstaltungen in Deutschland unter: www.lebenimsein.de oder Fon 089-64915738

Audio-Version des Buches und Affirmationskarten sind ab Frühjahr 2003 erhältlich.

Infos beim Verlag: info@jkamphausen.de
www.weltinnenraum.de

VORWORT DER HERAUSGEBERIN DER ORIGINALAUSGABE

Um in die Kraft der Gegenwart zu reisen, müssen wir unseren analytischen Verstand und das falsche, von ihm erschaffene Selbst, das Ego, hinter uns lassen. Schon vom Anfang des ersten Kapitels an beginnen wir, uns rapide auf eine deutlich höhere Ebene hinzubewegen, wo wir eine leichtere Luft atmen, die Luft des Spirituellen. Obwohl die Reise viel von uns fordert, werden wir von einfacher Sprache und einem Frage- und Antwortformat geführt. Die Worte selbst sind die Wegweiser.

Viele von uns werden auf dem Weg neue Entdeckungen machen: Wir sind nicht unser Verstand; wir können unseren Weg aus psychologischem Schmerz heraus finden; authentische menschliche Kraft kann durch Hingabe an das Jetzt gefunden werden. Wir entdecken, dass unser Körper und auch die Stille und der Raum um uns Schlüssel sind, die uns zu einem Zustand von innerem Frieden Zugang verschaffen. Ja, der Zugang ist überall verfügbar. Diese Zugänge oder Portale können sämtlich benutzt werden, um uns ins Jetzt zu bringen, in den gegenwärtigen Moment, wo es keine Probleme gibt. Dies ist der Ort, wo wir unsere Freude finden, wo wir in der Lage sind, unser wahres Selbst zu umarmen. Hier entdecken wir, dass wir schon ganz und vollkommen sind.

Viele von uns werden herausfinden, dass unsere Beziehungen, besonders unsere intimen, das Haupthindernis darstellen, das dieser Einsicht im Wege steht. Aber wir befinden uns hier auf "neuem Territorium", und unsere gewohnte Sichtweise ist nicht mehr gültig. Wir werden erkennen, dass unsere Beziehungen als weiterer Zugang zur spirituellen Erleuchtung dienen können,

wenn wir sie weise nutzen, das heißt, wenn wir sie nutzen, um bewusstere und damit liebevollere menschliche Wesen zu werden. Das Ergebnis? Wahre Begegnung und Einssein zwischen dem Selbst und den anderen.

Wenn wir fähig sind, wirklich gegenwärtig zu sein und jeden Schritt im Jetzt zu tun, wenn wir fähig sind, die Wahrheit hinter Worten wie "Innerer Körper", "Hingabe", "Vergebung" und das "Ungeschaffene" oder "Unmanifeste" zu spüren, dann öffnen wir uns für eine Erfahrung der Wandlung, ein Erfahren der Kraft der Gegenwart.

Namaste Publishing Inc., Vancouver, Canada

VORWORT VON VERA F. BIRKENBIHL

Die meisten Menschen haben sich damit abgefunden, gelebt zu werden; Sie nicht, sonst würden Sie diese Zeilen nicht lesen. Fragen Sie sich bitte, ob Ihnen folgende Gedanken "etwas sagen":

Einerseits wissen Sie genau, dass Mensch-Sein etwas mehr an Sein erfordert als das, was wir normalerweise "tun", und "irgendwie" sind viele von uns auch auf der Suche nach Menschen, die uns bei dieser Suche helfen können, wiewohl wir unsere Autonomie nicht aufgeben wollen.

Was wir brauchen, sind innere Meister, genau genommen Gurus im alten besten Wortsinn (ein Guru führt seine Mitmenschen zu wichtigen Erkenntnissen über ihr eigenes Wesen). Solche Lehrer erfüllen seit Jahrtausenden eine Funktion, die wir derzeit mit dem Begriff "Coach" umschreiben, wobei diese Art von Coach uns hilft, das eigentlich Menschliche in uns zu entdecken; er oder sie führt uns also zu gewissen Ein-SICHTen.

Jede Ein-SICHT kann als Er-HELLung (eines zuvor im Dunklen verbliebenen Aspektes) beschrieben werden. Wir alle haben schon so manches Mal eine wunderbare Ein-SICHT gewonnen, sie aber bald wieder "vergessen", als wir den Kegel unserer "Taschenlampe" wieder auf das Alltägliche gelenkt haben.

Wir neigen dazu, uns auf die "Zwänge" des täglichen Tuns einzulassen, das wir mit Leben verwechseln. Im tiefsten Grund

unseres Seins wissen wir, dass es sich hierbei nicht um das wirkliche Leben handelt. Wie oft fühlen wir uns im Alltag verletzlich und verletzt, ausgebeutet, hin- und hergestoßen und glauben, wir könnten nichts dagegen tun. Oft stürzen wir uns mutig in den Kampf, immer wieder, ohne zu begreifen, dass wir gerade durch diesen "Kampf" das stark machen, was wir krampfhaft (d. h. mit verkrampftem Körper und Geist) zu bekämpfen versuchen. Dorthin lenken wir unsere wertvollen Kräfte, dem Kampf (genauer: dem von uns so intensiv Bekämpften) gilt ein Großteil unserer wachsam Aufmerksamkeit. Wir konzentrieren uns auf die "böse" Welt und vergessen darüber unser eigenes Wesen. In den kurzen Zwischenspielen, als wir die eine oder andere Ein-SICHT über diese Zusammenhänge gewonnen hatten, wussten wir (kurzfristig), dass es auch anders sein könnte, aber dann ließen wir uns wieder hineinziehen in den Alltag, um den Kampf fortzuführen...

Kennen Sie die sokratische Einstellung, dass alle Menschen die tiefen Wahrheiten eigentlich kennen und sie, wenn man sie daran er-INNERT, sofort wieder erkennen werden? Eckhart Tolle zeigt uns, wie Recht Sokrates und seine Schule haben:

Wir begreifen auf jeder Seite, dass hier einer jener wenigen wahren Meister zu uns spricht, dass er uns meint, unser Leben, unser Sein. Dabei benutzt er, wie alle großen Meister, eine einfache Sprache. Die tiefsten Wahrheiten sind immer einfach. Nicht simpel sondern einfach; darin liegt eine Welt des Unterschiedes.

Lassen Sie sich ein auf dieses Abenteuer. Das Schlimmste, das Ihnen passieren kann, ist, dass Sie in einen Spiegel schauen, in dem Sie erwarteten, Ihr kleines Ich zu sehen, und dabei

feststellen, dass Ihnen Ihr wahres Selbst entgegenblickt.

- Die Leiterin des Instituts für gehirngerechtes Arbeiten, Vera F. Birkenbihl, ist eine der ganz großen Trainerpersönlichkeiten. Die Querdenkerin gehört zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es einen Begriff dafür gab. (Sie nennt das seit 1969 brainfriendly und seit 1973 gehirngerecht.) Ihre Themenbereiche sind u. a. Brain-Management (inkl. Kreativität), Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Zukunftstauglichkeit und die Psychologie des Erfolges und Versagens (inkl. Stressbewältigung).

DANKSAGUNGEN

Ich möchte Connie Kellough meine tiefste Dankbarkeit aussprechen für ihre liebevolle Unterstützung und ihren unschätzbaren Beitrag sowohl auf dem Weg vom Manuskript zum fertigen Buch als auch dabei, es in die Welt zu bringen. Es ist eine wahre Freude, mit ihr zu arbeiten.

Mein Dank geht außerdem an Corea Ladner und all die wunderbaren Menschen, die dieses Buch ermöglichten, indem sie mir Raum gaben, jenes kostbarste Geschenk - Raum zu schreiben und Raum zu sein. Danke Adrienne Bradley in Vancouver, Margaret Miller in London und Angie Francesco in Glastonbury, Richard in Menlo Park und Rennie Frumkin in Sausalito, Kalifornien.

Außerdem danke ich Shirley Spaxman und Howard Kellough für ihre frühen Rezensionen des Manuskripts und ihr hilfreiches Feedback, sowie all denen, die freundlich genug waren, das Manuskript später durchzusehen und zusätzliche Ideen zu liefern. An Rose Dendewich geht mein Dank für die Abschrift des Originals und für ihre unvergleichliche fröhliche und professionelle Art.

Schließlich möchte ich meiner Mutter und meinem Vater Dank sagen. Ohne sie wäre dieses Buch nie entstanden. Genauso geht mein Dank an meine spirituellen Lehrer und an den größten Meister von allen: das Leben.

Anmerkung der Übersetzer: Da Eckhart Tolle in seinem Buch die Seele anspricht, haben wir uns entschlossen, in der

Übersetzung das "du" als Anrede zu benutzen.

Inhalt

Vorwort Der Herausgeberin Der Originalausgabe.....	4
Vorwort Von Vera F. Birkenbihl	6
Danksagungen	9
Einleitung	14
Die Entstehung Dieses Buches	15
Die Wahrheit, Die In Dir Lebt.....	19
Du Bist Nicht Dein Verstand.....	24
Das Grösste Hindernis Auf Dem Weg Zur Erleuchtung.....	25
Befreie Dich Von Deinem Verstand.....	32
Erleuchtung: Über Das Denken Hinausgehen	37
Emotionen: Die Reaktion Des Körpers Auf Deinen Verstand.....	41
Bewusstsein: Der Weg Aus Dem Schmerz Heraus.....	50
Erschaffe Keinen Neuen Schmerz In Der Gegenwart	51
Alter Schmerz: Auflösung Des Schmerzkörpers	55
Ego-Identifikation Mit Dem Schmerzkörper	62
Der Ursprung Von Angst.....	64
Die Suche Des Ego Nach Ganzheit	67
Eine Bewegung Tief In Die Gegenwart Hinein	69
Suche Dich Nicht Im Verstand.....	70
Beende Die Illusion Von Zeit	72
Nichts Existiert Ausserhalb Der Gegenwart	74
Der Schlüssel Zur Spirituellen Dimension.....	76
Zugang Zur Kraft Der Gegenwart	79
Loslassen Von Psychologischer Zeit	83
Der Wahnsinn Psychologischer Zeit	86
Negativität Und Leiden Haben Ihre Wurzeln In Der Zeit	88
Finde Das Leben, Das Tiefer Ist Als Deine Lebenssituation.....	91
Alle Probleme Sind Einbildungen Des Verstandes.....	94
Ein Quantensprung In Der Entwicklung Des Bewusstseins.....	97
Die Freude Des Seins.....	99
Strategien Des Verstandes, Um Die Gegenwart Zu Vermeiden	102
Der Verlust Des Jetzt: Die Zentrale Täuschung	103
Gewöhnliche Unbewusstheit Und Tiefe Unbewusstheit.....	106
Wonach Suchen Sie?	109
Die Alltägliche Unbewusstheit Auflösen	111
Freiheit Vom Unglücklichsein	113
Wo Immer Du Bist, Sei Total Gegenwärtig	118
Das Innere Ziel Deiner Lebensreise	125

Die Vergangenheit Kann In Deiner Gegenwart Nicht Überleben.....	127
Der Zustand Von Gegenwärtigkeit	130
Er Ist Nicht Das, Was Du Denkst.....	131
Die Esoterische Bedeutung Von "Warten".....	133
Schönheit Erblüht In Der Stille Deiner Gegenwärtigkeit	135
Das Erkennen Von Reinem Bewusstsein.....	138
Christus: Der Lebendige Ausdruck Deiner Göttlichen Gegenwärtigkeit	145
Der Innere Körper.....	148
Das Sein Ist Dein Tiefstes Selbst.....	149
Schau Über Die Worte Hinaus.....	151
Finde Deine Unsichtbare Und Unzerstörbare Realität	154
Verbindung Mit Dem Inneren Körper.....	156
Transformation Durch Den Körper.....	158
Predigt Über Den Körper.....	162
Habe Tiefe Wurzeln Im Innern.....	163
Übe Vergebung, Bevor Du Ins Innere Des Körpers Gehst.....	166
Deine Verbindung Zum Unmanifesten	169
Den Alterungsprozess Verlangsamen	171
Das Immunsystem Stärken	173
Lasse Dich Von Deinem Atem In Den Körper Bringen	175
Den Verstand Kreativ Nutzen.....	176
Die Kunst Des Zuhörens.....	177
Portale Und Zugänge Zum Unmanifesten	178
Gehe Tief In Den Körper Hinein.....	179
Die Quelle Des Chi.....	181
Traumloser Schlaf.....	183
Andere Zugänge.....	185
Stille	188
Raum.....	190
Die Wahre Natur Von Raum Und Zeit.....	194
Bewusstes Sterben	197
Erwachte Beziehungen.....	199
Wo Immer Du Bist, Ist Der Zugang Zum Jetzt.....	200
Hass-/Liebe-Beziehungen	203
Abhängigkeit Und Die Suche Nach Ganzheit.....	206
Von Abhängigen Zu Erleuchteten Beziehungen.....	211
Beziehungen Als Spirituelle Praxis	215
Warum Frauen Der Erleuchtung Näher Sind.....	224
Den Kollektiven Weiblichen Schmerzkörper Auflösen.....	227
Gib Die Beziehung Mit Dir Selbst Auf.....	234

Jenseits Von Glücklichein Und Unglücklichein Ist Frieden	238
Das Höhere Gute Jenseits Von Gut Oder Böse	239
Das Ende Deines Lebensdramas	243
Vergänglichkeit Und Die Zyklen Des Lebens.....	246
Negativität Nutzen Und Aufgeben.....	253
Das Wesen Von Mitgefühl.....	261
Einer Anderen Art Von Realität Entgegen.....	264
Die Bedeutung Von Hingabe	272
Die Gegenwart Annehmen	273
Von Der Verstandesenergie Zu Spiritueller Energie	279
Hingabe In Persönlichen Beziehungen	282
Krankheit In Erleuchtung Verwandeln	287
Wenn Unglück Zuschlägt.....	290
Leiden In Frieden Verwandeln	292
Der Weg Des Kreuzes	296
Die Macht Zu Wählen.....	299

EINLEITUNG

DIE ENTSTEHUNG DIESES BUCHES

Ich habe wenig Verwendung für die Vergangenheit und denke selten über sie nach; trotzdem möchte ich kurz erzählen, wie es dazu kam, dass ich ein spiritueller Lehrer wurde und wie dieses Buch entstanden ist.

Bis zu meinem 30. Lebensjahr lebte ich in einem Zustand fast ununterbrochener Angstgefühle, unterbrochen von Phasen lebensmüder Depression. Jetzt fühlt es sich so an, als spräche ich über ein vergangenes Leben oder über das Leben eines anderen.

Eines Nachts, nicht lange nach meinem neunundzwanzigsten Geburtstag, erwachte ich in den frühen Morgenstunden mit einem Gefühl absoluten Grauens. Ich war schon oft mit einem solchen Gefühl aufgewacht, aber diesmal war es intensiver als je zuvor. Die Stille der Nacht, die vagen Umrisse der Möbel im dunklen Zimmer, das entfernte Geräusch eines vorüberfahrenden Zuges - alles fühlte sich so fremd an, so feindselig und so absolut bedeutungslos, dass in mir ein tiefer Abscheu vor der Welt entstand. Und das Abscheulichste von allem war meine eigene Existenz. Welchen Sinn machte es, mit dieser Elendslast weiterzuleben? Warum diesen ständigen Kampf weiterführen? Ich konnte fühlen, dass die tiefe Sehnsucht nach Auslöschung, nach Nicht-Existenz jetzt wesentlich stärker wurde als der instinktive Wille weiterzuleben.

"Ich kann mit mir selbst nicht weiterleben." Dieser Gedanke kreiste endlos in meinem Verstand. Plötzlich wurde mir bewusst, was für ein sonderbarer Gedanke das war. "Bin ich

einer oder zwei? Wenn ich nicht mit mir selbst leben kann, dann muss es zwei von mir geben: das 'Ich' und das 'Selbst', mit dem 'Ich' nicht mehr leben kann." "Vielleicht", dachte ich, "ist nur eins von beiden wirklich."

Ich war so fassungslos über diese seltsame Erkenntnis, dass mein Verstand anhielt. Ich war bei vollem Bewusstsein, aber es waren keine Gedanken mehr da. Dann fühlte ich mich in eine Art Energiewirbel hineingezogen. Zuerst war die Bewegung langsam, dann beschleunigte sie sich. Ich wurde von heftiger Angst ergriffen und mein Körper begann zu zittern. Wie aus dem Inneren meiner Brust hörte ich die Worte: "Wehre dich nicht!" Ich fühlte, wie ich in eine Leere hineingesaugt wurde. Es fühlte sich an, als sei die Leere in meinem Inneren, nicht außen. Plötzlich war keine Angst mehr da und ich ließ mich in diese Leere hineinfallen. Ich habe keine Erinnerung daran, was danach geschah.

Ich wurde vom Zwitschern eines Vogels draußen vor dem Fenster geweckt. Nie zuvor hatte ich einen solchen Klang gehört. Meine Augen waren immer noch geschlossen, und ich sah das Bild eines kostbaren Diamanten. Ja, wenn ein Diamant ein Geräusch machen könnte, dann würde sich das so anhören. Ich öffnete meine Augen. Das erste Licht der Morgendämmerung sickerte durch die Vorhänge. Ohne jeden Gedanken wusste ich, fühlte ich, dass es über das Licht unendlich viel mehr zu erfahren gibt, als wir ahnen. Diese weiche Helligkeit, die durch die Vorhänge sickerte, war Liebe selbst. Tränen stiegen mir in die Augen. Ich stand auf und ging im Zimmer umher. Ich erkannte das Zimmer, und doch wusste ich, dass ich es nie zuvor wirklich gesehen hatte. Alles war frisch und unberührt, als ob es gerade erst entstanden wäre. Ich nahm einige Dinge in die Hand, einen Bleistift, eine leere Flasche, voll Wunder über die Schönheit und Lebendigkeit von

allem.

An diesem Tag ging ich in der Stadt umher, voller Staunen über das Wunder des Lebens auf der Erde, so als wäre ich gerade erst in diese Welt hineingeboren worden.

Fünf Monate lang lebte ich ununterbrochen in einem Zustand tiefen Friedens und tiefer Glückseligkeit. Danach ließ die Intensität etwas nach, oder vielleicht schien es auch nur so, weil mir dieser Zustand so selbstverständlich geworden war. Ich konnte weiterhin in der Welt funktionieren, obwohl mir bewusst war, dass jegliches

Tun nicht das Geringste zu dem hinzufügen konnte, was ich bereits hatte.

Ich wusste natürlich, dass etwas zutiefst Bedeutsames mit mir geschehen war, aber ich verstand es nicht. Erst einige Jahre später, nachdem ich spirituelle Texte gelesen und Zeit mit spirituellen Lehrern verbracht hatte, erkannte ich, dass das, wonach andere suchen, für mich bereits geschehen war. Ich verstand, dass der intensive Leidensdruck mein Bewusstsein in jener Nacht wohl dazu gezwungen hatte, sich aus der Identifikation mit dem unglücklichen und zutiefst ängstlichen Selbst zu lösen, welches ja letztendlich eine Einbildung des Verstandes ist. Der Rückzug muss so vollständig gewesen sein, dass das unechte, leidende Selbst sofort in sich zusammenbrach, so als wenn man den Stöpsel aus einem aufblasbaren Spielzeug herausgezogen hätte. Was zurückblieb, war meine wahre Natur - das stets gegenwärtige Ich bin: reines Bewusstsein, bevor es sich mit Form identifiziert. Später lernte ich auch bei vollem Bewusstsein, in dieses innere zeitlose und unsterbliche Reich, das ich ursprünglich als eine Leere wahrgenommen hatte,

einzutreten. Ich befand mich in Zuständen von so unbeschreiblicher Glückseligkeit und Heiligkeit, dass im Vergleich damit sogar die ursprüngliche Erfahrung, welche ich gerade beschrieben habe, verblasste. Es kam dann eine Phase, in der mir auf der körperlichen und materiellen Ebene eine Zeit lang absolut nichts blieb. Ich hatte keine Beziehungen, keine Arbeit, kein Zuhause, keine sozial definierte Identität. Ich verbrachte fast zwei Jahre auf Parkbänken sitzend in einem Zustand intensivster Freude.

Aber sogar die allerschönsten Erfahrungen kommen und gehen. Vielleicht grundlegender als jede Erfahrung ist der tiefe Unterton von Frieden, der mich seitdem nicht mehr verlassen hat. Manchmal ist er sehr stark, fast greifbar, so dass andere ihn auch fühlen können. Zu anderen Zeiten ist er mehr im Hintergrund, wie eine entfernte Melodie.

Später kamen Leute gelegentlich auf mich zu und sagten: "Ich möchte haben, was du hast. Kannst du es mir geben oder mir zeigen, wie man es bekommt?" Dann sagte ich: "Du hast es bereits. Du kannst es nur nicht fühlen, weil dein Verstand so viel Lärm macht." Aus dieser Antwort wurde später das Buch, das du jetzt in deinen Händen hältst.

Bevor ich mich versah, hatte ich wieder eine äußere Identität. Ich war zu einem spirituellen Lehrer geworden.

DIE WAHRHEIT, DIE IN DIR LEBT

Soweit sie in Worten vermittelt werden kann, stellt dieses Buch die Essenz meiner Arbeit mit Individuen und kleinen Gruppen spiritueller Sucher während der vergangenen zehn Jahre in Europa und in Nordamerika dar. In tiefer Liebe und Anerkennung möchte ich diesen außergewöhnlichen Menschen für ihren Mut danken, für ihre Bereitwilligkeit, sich für innere Transformation zu öffnen, für ihre herausfordernden Fragen und für ihre Bereitschaft zuzuhören. Dieses Buch wäre ohne sie nicht entstanden. Sie gehören zu einer noch kleinen, aber glücklicherweise wachsenden Minderheit von spirituellen Pionieren. Diese Menschen haben einen Punkt erreicht, an dem sie imstande sind, aus ererbten kollektiven Verstandesmustern auszubrechen, die die Menschheit seit Ewigkeiten im Angekettetsein an das Leiden gehalten haben.

Ich bin mir sicher, dass dieses Buch seinen Weg zu denen finden wird, die bereit für eine solche radikale innere Verwandlung sind und für die es dabei als Katalysator wirken kann. Ich hoffe auch, dass es viele andere erreichen wird, die seinen Inhalt als wertvoll erachten, obwohl sie nicht in der Lage sein mögen, ihn voll zu leben oder zu praktizieren. Es ist möglich, dass der Same, der beim Lesen dieses Buches gesät wurde, zu einem späteren Zeitpunkt mit dem Samen der Erleuchtung verschmelzen wird, den jedes menschliche Wesen in sich trägt, und dass dieser Same plötzlich aufgehen und in ihnen lebendig werden wird.

Dieses Buch entstand in seiner gegenwärtigen Form aus oft spontan gegebenen Antworten zu Fragen von Seminarteilnehmern, in Meditationsgruppen und privaten

Beratungssitzungen. Ich habe daher das Frage-und-Antwort-Format beibehalten. In diesen Gruppen und Sitzungen lernte und erhielt ich ebenso viel wie die Fragenden. Einige der Fragen und Antworten habe ich fast wörtlich aufgeschrieben. Andere sind umfassender, das heißt, ich habe bestimmte Arten von Fragen, die oft gestellt wurden, zu einer Einzigsten zusammengezogen und ebenso das Wesentliche der verschiedenen Antworten zusammengefasst. Beim Schreiben geschah es manchmal, dass eine völlig neue Antwort kam, die tiefgründiger oder einleuchtender war als alles, was ich bisher dazu geäußert hatte. Einige zusätzliche Fragen wurden von der Herausgeberin gestellt, um bestimmte Punkte zu klären.

Du wirst sehen, dass die Dialoge von der ersten bis zur letzten Seite ununterbrochen zwischen zwei verschiedenen Ebenen wechseln.

Auf einer Ebene richte ich deine Aufmerksamkeit auf das, was in dir unecht ist. Ich spreche vom Wesen menschlicher Unbewusstheit und Gestörtheit sowie von den üblichen daraus resultierenden Verhaltensmustern, die von Konflikten in Beziehungen bis zu Kriegen zwischen Stämmen oder Nationen reichen. Dieses Wissen ist wesentlich, denn bevor du nicht lernst, das Falsche als falsch zu erkennen - als nicht du -, kann es keine dauerhafte Verwandlung geben und du wirst immer wieder in die Illusion und irgendeine Art von Schmerz zurückgezogen. Auf dieser Ebene zeige ich dir auch, wie du aufhören kannst, das, was falsch in dir ist, zu einem Selbst und zu einem persönlichen Problem zu machen, denn genau so erhält das Falsche sich aufrecht.

Auf einer anderen Ebene spreche ich von einer grundlegenden Umwandlung des menschlichen Bewusstseins - nicht als einer

Möglichkeit in ferner Zukunft, sondern als jetzt erreichbar - egal, wer oder wo du bist. Dir wird gezeigt, wie du dich von der Sklaverei des Verstandes befreien, in den erleuchteten Zustand des Bewusstseins eintreten und ihn im täglichen Leben aufrechterhalten kannst. Auf dieser Ebene des Buches sind die Worte nicht immer als Information gedacht, sondern oft dazu vorgesehen, dich beim Lesen in dieses neue Bewusstsein hineinzuziehen. Wieder und wieder bemühe ich mich, dich mit mir in den zeitlosen Zustand von intensiver, bewusster Gegenwärtigkeit im Jetzt mitzunehmen, um dir einen Geschmack von Erleuchtung zu geben. Bis du in der Lage bist zu erleben, wovon ich spreche, werden dir diese Passagen wie ständige Wiederholungen vorkommen. Wenn du aber so weit bist, glaube ich, dass du erkennen wirst, welche große spirituelle Kraft sie enthalten, und sie werden für dich vielleicht zu den lohnendsten Teilen des Buches werden. Da außerdem jeder Mensch den Samen der Erleuchtung in sich trägt, wende ich mich oft an den Wissenden in dir, der hinter dem Denker wohnt, an das tiefere Selbst, welches spirituelle Wahrheit sofort erkennt, in Resonanz damit geht und Stärke daraus gewinnt.

Das Pausensymbol ***** nach bestimmten Abschnitten ist eine Anregung, für einen Moment mit dem Lesen aufzuhören, innezuhalten und die Wahrheit von dem, was gerade gesagt wurde, zu fühlen und zu erfahren. Es mag andere Stellen im Text geben, an denen du das ganz natürlich und spontan tust.

Anfänglich mag dir die Bedeutung bestimmter Worte wie zum Beispiel "Sein" oder "Gegenwärtigkeit" nicht völlig klar sein. Lies einfach weiter. Fragen oder Einwände können gelegentlich in deinem Verstand auftauchen, während du liest. Sie werden wahrscheinlich später im Buch beantwortet oder sie mögen sich als nebensächlich erweisen, wenn du tiefer in die Lehre hineingehst und in dich selbst. Lies nicht mit dem

Verstand allein. Achte auf jede "Gefühlsantwort" während des Lesens und jede Art von Erkennen tief im Inneren. Ich kann dich keine spirituelle Wahrheit lehren, die du nicht tief innen bereits kennst. Ich kann dich nur an das erinnern, was du vergessen hast. Lebendiges Wissen, uralt und doch immer neu, wird dann in jeder Zelle deines Körpers aktiviert und wieder befreit.

Der Verstand will immer einordnen und vergleichen, aber dieses Buch wird dir mehr geben, wenn du dich nicht bemühst, seine Terminologie mit der anderer Lehren zu vergleichen; es könnte dich verwirren. Ich benutze Worte wie "Verstand", "Glück" und

"Bewusstsein" auf eine Art, die nicht unbedingt mit anderen Lehren übereinstimmt. Halte dich nicht an irgendwelche Worte. Sie sind nur Stationen, die man so schnell wie möglich hinter sich lässt.

Wenn ich gelegentlich die Worte von Jesus oder Buddha aus "Ein Kurs im Wundern" oder aus anderen Lehren zitiere, dann tue ich das nicht, um zu vergleichen, sondern um deine Aufmerksamkeit auf die Tatsache zu lenken, dass es in Essenz immer nur eine Lehre gibt und gegeben hat, obwohl sie in mehreren Formen erscheint. Einige dieser Formen, wie z. B. die alten Religionen, sind so überlagert mit fremden Inhalten, dass ihre spirituelle Essenz fast vollkommen verdeckt ist. Ihre tiefere Bedeutung ist dadurch fast nicht mehr zu erkennen und sie haben ihre transformative Kraft verloren. Wenn ich aus den alten Religionen oder anderen Lehren zitiere, dann will ich damit deren tiefere Bedeutung enthüllen und dadurch ihre transformative Kraft wieder herstellen - besonders für jene Leser, welche diesen Religionen oder Lehren folgen. Ich sage

ihnen: Es ist nicht nötig, die Wahrheit irgendwo anders zu suchen. Lass mich dir zeigen, wie du das, was du bereits hast, tiefer erfahren kannst.

Meistens habe ich mich jedoch bemüht, eine Terminologie zu benutzen, die so neutral wie möglich ist, um einen möglichst großen Kreis von Menschen zu erreichen. Dieses Buch kann als aktuelle Neuformulierung für die eine zeitlose spirituelle Lehre, die Essenz aller Religionen gesehen werden. Es ist nicht von äußeren Quellen abgeleitet, sondern entspringt der einen wahren inneren Quelle, enthält also keine Theorien oder Spekulationen. Ich spreche aus innerer Erfahrung, und wenn ich manchmal eindringlich spreche, dann deshalb, um durch die dichten Schichten mentalen Widerstandes zu dringen und den Ort in dir zu erreichen, wo du schon weißt, genau wie ich weiß, und wo die Wahrheit erkannt wird, wenn sie gehört wird. Ein Gefühl von Begeisterung und erhöhter Lebendigkeit entsteht, wenn etwas in dir sagt: "Ja, ich weiß, dies ist die Wahrheit."

DU BIST NICHT DEIN VERSTAND

DAS GRÖSSTE HINDERNIS AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Erleuchtung - was ist das?

Ein Bettler hatte mehr als dreißig Jahre am Straßenrand gesessen. Eines Tages kam ein Fremder vorbei. "Hast du mal 'ne Mark?", murmelte der Bettler und hielt mechanisch seine alte Baseballmütze hin. "Ich habe dir nichts zu geben", sagte der Fremde und fragte dann: "Worauf sitzt du da eigentlich?"

"Ach", antwortete der Bettler, "das ist nur eine alte Kiste. Da sitze ich schon drauf, solange ich zurückdenken kann."

"Hast du da mal reingeschaut?", fragte der Fremde.

"Nein," sagte der Bettler, "warum auch? Es ist ja doch nichts drin."

"Schau hinein", drängte der Fremde.

Es gelang dem Bettler, die Kiste aufzubrechen. Voller Erstaunen, Unglauben und Begeisterung entdeckte er, dass die Kiste mit Gold gefüllt war.

Ich bin dieser Fremde, der dir nichts zu geben hat und der dir rät, nach innen zu schauen. Nicht in irgendeine Kiste wie in dem Gleichnis, sondern viel näher: in dich selbst.

"Aber ich bin doch kein Bettler", höre ich dich sagen.

Alle, die ihren wahren Reichtum noch nicht gefunden haben, die strahlende Freude des Seins und den tiefen, unerschütterlichen Frieden, der damit einhergeht, alle die sind Bettler, mögen sie materiell auch noch so reich sein. Sie suchen

im Außen nach Vergnügen und Erfüllung, nach Wertschätzung, Sicherheit und Liebe, während sie einen Schatz in sich tragen, der all diese Dinge beinhaltet und zugleich unendlich viel größer ist als alles, was die Welt anzubieten hat.

Das Wort Erleuchtung lässt an eine Art übermenschlicher Fähigkeit denken und das Ego möchte daran festhalten. Doch Erleuchtung ist ganz einfach dein natürlicher Zustand von empfundener Einheit mit dem Sein. In diesem Zustand bist du mit etwas Unermesslichem und Unzerstörbarem verbunden, mit etwas, das paradoxerweise du selbst bist und das zugleich etwas viel Größeres ist als du. Es geht um das Entdecken deiner wahren Natur jenseits von Name und Form. Die Unfähigkeit zu fühlen, dass du derart verbunden bist, führt zu der Illusion von Trennung. Trennung von dir selber und von deiner Umwelt. Dann nimmst du dich selbst, bewusst oder unbewusst, als ein isoliertes Fragment wahr. Angst entsteht, innere und äußere Konflikte werden die Norm.

Ich liebe die schlichte Definition des Buddha für Erleuchtung: "Das Ende allen Leidens." Daran ist nichts übermenschlich, oder? Diese Definition ist allerdings nicht vollständig. Sie erklärt nur, was Erleuchtung nicht ist: Leiden. Aber was bleibt übrig, wenn es kein Leiden mehr gibt? Buddha schweigt dazu, und sein Schweigen deutet an, dass du es selbst herausfinden musst. Er benutzt eine negative Definition, so dass der Verstand keinen neuen Glauben daraus machen, es nicht zu einer übermenschlichen Fähigkeit hochstilisieren kann, zu einem Ziel, welches du niemals erreichen kannst. Trotz dieser Vorsichtsmaßnahme glaubt die Mehrheit der Buddhisten weiterhin, dass Erleuchtung nur etwas für einen Buddha ist, nicht für sie selbst, zumindest nicht in diesem Leben.

Du hast den Begriff Sein benutzt. Kannst du erklären, was du damit meinst?

Das Sein ist das ewige, immer gegenwärtige Eine Leben jenseits der unzähligen Erscheinungen, die Geburt und Tod unterworfen sind. Doch das Sein befindet sich nicht nur jenseits von Formen, sondern auch tief im Innern der Formen als ihre innerste unsichtbare und unzerstörbare Essenz. Das bedeutet, das Sein ist jetzt zugänglich für dich, ist dein eigenes tiefstes Selbst, deine wahre Natur.

Aber versuche nicht, es mit dem Verstand zu erfassen. Du erfährst es nur, wenn der Verstand still ist. Wenn du gegenwärtig bist, wenn deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Jetzt gerichtet ist, dann wird das Sein spürbar, aber es entzieht sich dem Begreifen des Verstandes. Die Bewusstheit des Seins wiederzuerlangen und in dem Zustand von "fühlendem Erkennen" zu verbleiben, das ist Erleuchtung.

Wenn du vom Sein sprichst, meinst du dann Gott? Wenn ja, warum sagst du es nicht?

Das Wort Gott hat seine Bedeutung in tausenden von Jahren, in denen es missbraucht wurde, verloren. Manchmal benutze ich es, aber eher sparsam. Mit Missbrauch meine ich hier, dass Menschen, die nicht einmal einen flüchtigen Einblick in den Bereich des Heiligen, in die unendliche Weite hinter diesem Wort hatten, es mit großer Überzeugung benutzen, als wüssten sie, wovon sie reden. Oder sie argumentieren dagegen, als wüssten sie, was sie da ablehnen. Dieser Missbrauch führt zu absurden Überzeugungen, Behauptungen und Ego-Fantasien wie zum Beispiel "Mein oder unser Gott ist der einzig wahre Gott

und dein Gott ist falsch" oder zu Nietzsches berühmter These: "Gott ist tot."

Das Wort Gott ist zu einem geschlossenen Konzept geworden. Sobald dieses Wort ausgesprochen wird, entsteht eine Vorstellung; vielleicht nicht mehr die von einem alten Mann mit weißem Bart, aber immer noch eine Vorstellung von jemandem oder etwas außerhalb von dir und, ja fast zwangsläufig, von einem männlichen Jemand oder etwas.

Weder Gott noch Sein noch irgendein anderes Wort kann die unaussprechliche Wahrheit hinter diesem Wort beschreiben oder erklären. Daher ist die einzig wichtige Frage, ob das Wort eine Hilfe oder eher eine Behinderung ist, wenn es darum geht, die Realität zu erfahren, auf die es hinweist. Weist es über sich selbst hinaus auf jene transzendente Realität oder wird es viel zu leicht zu einer Idee in deinem Kopf, an die du glaubst, zu einem mentalen Götzen?

Das Wort Sein erklärt gar nichts, ebenso wenig wie das Wort Gott. Sein hat allerdings den Vorteil, dass es ein offenes Konzept darstellt. Es reduziert das unendliche Unsichtbare nicht zu einer endlichen Einheit. Es ist unmöglich, sich darunter etwas vorzustellen. Niemand kann einen Besitzanspruch auf das Sein anmelden. Es ist deine eigenste Essenz, und durch das Gefühl deiner eigenen Gegenwärtigkeit hast du einen direkten Zugang dazu. Es ist die Erkenntnis Ich bin, bevor du sagst: Ich bin dies oder ich bin das. Daher ist es nur ein kleiner Schritt von dem Wort Sein zur Erfahrung dieses Seins.

Was ist das größte Hindernis, das dem Erfahren dieser Realität im Wege steht?

Identifikation mit deinem Verstand. Dadurch werden Gedanken zwanghaft. Die Unfähigkeit, das Denken anzuhalten, ist eine schlimme Krankheit, aber wir sehen das nicht so, wir halten es für normal, weil fast jeder darunter leidet. Der unaufhörliche geistige Lärm hindert dich daran, den Raum innerer Stille zu finden, der vom Sein untrennbar ist. Er erschafft außerdem ein falsches Verstandgeborenes Selbst, das einen Schatten von Angst und Leiden wirft. Wir werden uns das alles später noch genauer anschauen.

Der Philosoph Descartes glaubte, er habe die fundamentalste Wahrheit gefunden, als er seine berühmte Aussage machte: "Ich denke, also bin ich." In Wirklichkeit hat er damit den grundlegendsten Irrtum ausgedrückt, nämlich den, Denken mit Sein und Identität mit Denken gleichzusetzen. Der zwanghaft Denkende, also fast jeder, lebt in einem Zustand von scheinbarer Getrenntheit, in einer krankhaft komplexen Welt ständiger Probleme und Konflikte, einer Welt, die ein Spiegel für die wachsende Zerstückelung des Verstandes ist. Erleuchtung ist ein Zustand von Einheit und somit von Frieden. Einheit mit dem Leben und seiner manifesten Erscheinung, der Welt, sowie Einheit mit deinem wahren Selbst und dem unmanifesten Leben - Einheit mit dem Sein. Erleuchtung ist nicht nur das Ende allen Leidens und der ständigen Konflikte im Innen und Außen, sondern auch das Ende der schrecklichen Versklavung in zwanghaftes Denken. Was für eine unglaubliche Befreiung!

Identifikation mit deinem Verstand erschafft einen dunklen Schleier von Konzepten, Bezeichnungen, Vorstellungen, Wörtern, Urteilen und Definitionen, der jede wahre Beziehung behindert. Er gerät zwischen dich und dein Selbst, zwischen dich und deine Mitmenschen, zwischen dich und die Natur,

zwischen dich und Gott. Dieser Schleier aus Gedanken erschafft auch die Illusion von Trennung, die Illusion, dass es dich gibt und getrennt davon den/die anderen. Dann vergisst du die grundlegende Tatsache, dass du auf einer Ebene, die tiefer ist als körperliche Erscheinungen und separate Formen, eins bist mit allem, was ist. Mit "vergessen" meine ich, dass du dieses Einssein nicht mehr als offensichtliche Wahrheit fühlen kannst. Du magst glauben, dass es wahr ist, aber du weißt es nicht mehr. Ein Glaube kann ja tröstlich sein. Aber erst durch deine eigene Erfahrung wird er befreiend.

Denken ist zu einer Krankheit geworden. Krankheit entsteht, wenn Dinge aus dem Gleichgewicht geraten. Zum Beispiel ist es normal, wenn Zellen sich im Körper teilen und vermehren, aber wenn dieser Prozess sich unkontrolliert ohne Bezug zur Ganzheit des Körpers fortsetzt, dann wuchern diese Zellen und Krankheit entsteht.

Der Verstand ist ein hervorragendes Instrument, wenn er richtig benutzt wird. Bei falschem Gebrauch kann er allerdings sehr destruktiv werden. Genauer gesagt ist es nicht so, dass du deinen Verstand falsch gebrauchst - du gebrauchst ihn normalerweise überhaupt nicht. Er gebraucht dich. Das ist die Krankheit. Du hältst dich für deinen Verstand. Das ist die Wahnidee. Das Instrument hat die Macht über dich gewonnen.

Ich kann dem nicht ganz zustimmen. Es stimmt, dass ich mich oft sinnlosen Gedanken hingeebe wie die meisten, aber ich habe auch die Wahl, meinen Verstand dafür einzusetzen, Dinge zu bekommen oder zu erreichen, und das tue ich ständig.

Nur weil du ein Kreuzworträtsel lösen oder eine Atombombe bauen kannst, bedeutet das nicht, dass du deinen Verstand

benutzt. Genauso wie Hunde es lieben, auf Knochen herumzukauen, liebt der Verstand es, sich an Problemen festzubeißen. Darum mag er Kreuzwörterrätsel und baut Atombomben. Du hast nicht das geringste Interesse an Kreuzwörterrätseln oder Atombomben. Ich frage dich: Kannst du dich von deinem Verstand befreien, wann immer du möchtest? Hast du den Knopf zum Abschalten gefunden?

Du meinst, ganz mit dem Denken aufzuhören! Nein, das kann ich nicht, außer vielleicht für einen kurzen Moment.

Dann benutzt der Verstand dich. Du bist unbewusst mit ihm identifiziert, deshalb weißt du nicht einmal, dass du sein Sklave bist. Es ist fast so, als seist du besessen ohne es zu wissen, und deshalb hältst du das Wesen, das dich besetzt, für dich selbst. Freiheit beginnt, wenn du erkennst, dass du mit dem Verstand, dem Denker, der dich im Zustand der Besessenheit hält, nicht identisch bist. Diese Erkenntnis befähigt dich, den Denker zu beobachten. Sobald du beginnst, den Denker zu beobachten, wird eine höhere Bewusstseinsstufe aktiviert. Dann beginnst du zu erkennen, dass es einen enormen Bereich von Intelligenz jenseits des Denkens gibt, dass dein Denken nur einen winzig kleinen Aspekt dieser Intelligenz ausmacht. Du erkennst auch, dass alles, was dem Leben wahren Wert verleiht - Schönheit, Liebe, Kreativität, Freude, innerer Friede -, seinen Ursprung jenseits des Verstandes hat. Du beginnst zu erwachen.

BEFREIE DICH VON DEINEM VERSTAND

Was genau meinst du, wenn du sagst, "den Denker beobachten"?

Wenn jemand zum Arzt geht und sagt: "Ich höre eine Stimme in meinem Kopf", dann wird er oder sie höchstwahrscheinlich zu einem Psychiater überwiesen. In Wirklichkeit ist es so, dass fast jeder auf ganz ähnliche Art dauernd eine oder mehrere Stimmen in seinem Kopf hört: die unwillkürlichen Gedankengänge, von denen du noch nicht weißt, dass es in deiner Macht steht, sie anzuhalten. Ständige Monologe oder Dialoge. Sicher bist du schon "Verrückten" auf der Straße begegnet, die unaufhörlich mit sich selber reden oder murmeln. Das ist gar nicht so verschieden von dem, was du und all die anderen "Normalen" tun, ihr tut es nur nicht laut. Die Stimme kommentiert, spekuliert, urteilt, vergleicht, mag, mag nicht und so weiter. Die Stimme hat nicht unbedingt mit der Situation zu tun, in der du dich gerade befindest; es kann sein, dass sie die nahe oder ferne Vergangenheit wieder aufleben lässt oder für mögliche Situationen in der Zukunft schon mal übt. Dabei stellt sie sich oft vor, dass Dinge schief gehen oder schlecht ausgehen; das nennt man "sich sorgen". Manchmal wird diese Tonspur von Bildern begleitet, wie im Kino. Selbst wenn die Stimme für die augenblickliche Situation Relevanz hat, wird sie Interpretationen anbringen, die sich an der Vergangenheit orientieren. Das geschieht, weil diese Stimme zu deinem konditionierten Verstand gehört, der aus deiner gesamten Vergangenheit entstanden ist und aus den von dir geerbten kollektiven Verstandesmustern. Du siehst und beurteilst die Gegenwart durch die Augen der Vergangenheit - das verzerrt die Sicht völlig. Es ist nicht ungewöhnlich, dass diese Stimme zum

größten Feind eines Menschen wird. Viele Menschen leben mit einem Peiniger im Kopf, der sie ununterbrochen angreift und bestraft und ihnen die Lebensenergie abzieht. Hier liegt die Ursache für unzähliges Leid, für Unglück und auch für Krankheit.

Die gute Nachricht ist, dass du dich von deinem Verstand befreien kannst. Das ist die einzig wahre Befreiung. Du kannst gleich jetzt den ersten Schritt daraufhin tun. Fang an, so oft du kannst, auf die Stimme in deinem Kopf zu hören. Sei besonders aufmerksam bei allen sich wiederholenden Gedankenmustern, diesen alten Schallplatten, die wahrscheinlich viele Jahre lang in deinem Kopf gespielt wurden. Das meine ich mit "den Denker beobachten" - ich könnte auch sagen: Höre auf die Stimme in deinem Kopf, sei als Beobachter gegenwärtig. Wenn du dieser Stimme zuhörst, dann tue das vorurteilslos. Beurteile oder verdamme nicht, was du hörst, denn das würde bedeuten, dass dieselbe Stimme durch die Hintertür wieder hereingekommen ist. Du wirst bald erkennen: Da ist die Stimme und hier bin ich - und höre ihr zu, beobachte sie. Dieses Erkennen von Ich bin, dieses Gefühl deiner eigenen Gegenwärtigkeit ist kein Gedanke. Es hat seinen Ursprung jenseits des Verstandes.

Wenn du also einem Gedanken zuhörst, dann bist du dir des Gedankens bewusst, und zugleich auch deiner selbst als Zeuge dieses Gedankens. Eine neue Dimension von Bewusstheit ist entstanden. Während du dem Gedanken zuhörst, fühlst du eine bewusste Gegenwärtigkeit - dein tieferes Selbst - sozusagen hinter oder unter dem Gedanken. Der Gedanke verliert so an Macht über dich und lässt schnell nach, denn du bestärkst den Verstand nicht mehr durch deine Identifikation mit ihm. Das ist der Anfang vom Ende des unbeabsichtigten und zwanghaften Denkens. Wenn ein Gedanke nachlässt, erlebst du eine

Unterbrechung im Strom der Gedanken - eine Lücke von "No-Mind". Zunächst werden diese Lücken kurz sein, ein paar Sekunden vielleicht, aber allmählich werden sie länger. Wenn diese Lücken stattfinden, dann fühlst du eine gewisse Stille und einen Frieden in dir. Das ist der Beginn deines natürlichen Zustands von empfundenem Einssein mit dem Sein, das normalerweise vom Verstand getrübt ist. Durch Übung wird sich dieses Gefühl von Stille und Frieden vertiefen. Tatsächlich ist seine Tiefe ohne Ende. Du wirst auch eine feine Ausstrahlung von Freude aufsteigen fühlen, von tief innen: die Freude des Seins. Dieser Zustand hat nichts mit Trance zu tun, absolut nicht. Die Bewusstheit lässt nicht nach, im Gegenteil. Wäre der Preis für diesen Frieden ein Nachlassen an Bewusstheit und wäre der Preis für die Stille ein Mangel an Vitalität und Wachsamkeit, dann wären sie wertlos. Im Zustand innerer Verbundenheit bist du wesentlich aufmerksamer, wacher, als wenn du mit deinem Verstand identifiziert bist. Du bist völlig gegenwärtig. Und auch die Schwingung des Energiefeldes, welches den physischen Körper am Leben erhält, wird erhöht.

Wenn du in diesen Bereich von No-Mind, wie er manchmal im Osten genannt wird, tiefer eintauchst, erreichst du den Zustand reiner Bewusstheit. In diesem Zustand spürst du deine eigene Gegenwärtigkeit mit solcher Intensität und Freude, dass im Vergleich dazu alles Denken, alle Emotionen, dein physischer Körper und auch die ganze Welt relativ unbedeutend werden. Und doch ist dies kein selbstbezogener, sondern ein selbstloser Zustand. Er bringt dich jenseits von dem, was du bislang als "dein Selbst" bezeichnet hast. Diese Präsenz bist im Wesentlichen du, und gleichzeitig ist sie unvorstellbar viel größer als du. Was ich hier zu vermitteln versuche, mag paradox oder sogar widersprüchlich erscheinen, aber ich kann es nicht anders ausdrücken.

Anstatt den "Denker zu beobachten" kannst du genauso gut eine Unterbrechung im Strom der Gedanken schaffen, indem du deine Aufmerksamkeit vollkommen auf das Jetzt richtest. Mach dir einfach ganz intensiv den gegenwärtigen Moment bewusst. Das zu tun ist äußerst befriedigend. Auf diese Weise löst du deine Aufmerksamkeit von den Aktivitäten des Verstandes und schaffst eine Lücke von No-Mind, in der du höchst wachsam und aufmerksam bist, aber nicht denkst. Das ist die Essenz von Meditation.

In deinem alltäglichen Leben kannst du das mit jeder Routinehandlung üben, die sonst nur ein Mittel zum Zweck ist. Gib ihr deine volle Aufmerksamkeit, so dass sie zum Zweck selber wird.

Wann immer du beispielsweise die Treppen zu Hause oder bei der Arbeit hinauf- oder hinuntergehst, achte genau auf jeden Schritt, jede Bewegung, auch auf deinen Atem. Sei ganz gegenwärtig. Oder wenn du deine Hände wäschst, gib allen Sinneswahrnehmungen, die dazugehören, deine Aufmerksamkeit: dem Geräusch und Gefühl des Wassers, der Bewegung deiner Hände, dem Duft der Seife und so weiter. Oder wenn du in dein Auto steigst, halte einen Moment lang inne, nachdem du die Türe geschlossen hast und beobachte deinen Atemfluss. Werde dir eines stillen, aber kraftvollen Gefühls von Gegenwärtigkeit bewusst. Es gibt ein sicheres Kriterium, an dem du deinen Erfolg mit dieser Übung messen kannst: Den Grad an Frieden, den du in dir spürst.

Der einzige und wesentlichste Schritt auf deiner Reise hin zur Erleuchtung ist also: Lerne, dich von deinem Verstand zu disidentifizieren. Jedesmal wenn du eine Unterbrechung im Strom der Gedanken schaffst, wird das Licht deines Bewusstseins stärker. Eines Tages wirst du dich dabei ertappen,

wie du über die Stimme in deinem Kopf lachst, so wie du über die Streiche eines Kindes lachen würdest. Das bedeutet, du nimmst den Inhalt deines Verstandes nicht mehr so ernst, weil dein Selbstgefühl nicht mehr von ihm abhängt.

ERLEUCHTUNG: ÜBER DAS DENKEN HINAUSGEHEN

Ist das Denken nicht nötig, um in dieser Welt zu überleben?

Dein Verstand ist ein Instrument, ein Werkzeug. Er hat seinen Nutzen bei bestimmten Aufgaben, und wenn die erledigt sind, schaltest du ihn wieder ab. In Wirklichkeit sind achtzig bis neunzig Prozent des Denkens der meisten Menschen nicht nur nutzlos und repetitiv, sondern oft so gestört und negativ, dass sie geradezu schädlich wirken. Beobachte deinen Verstand und du wirst herausfinden, dass das stimmt. Durch ihn wird deine Lebensenergie sinnlos vergeudet. Diese Art zwanghaften Denkens ist tatsächlich eine Sucht. Was charakterisiert eine Sucht? Ganz einfach: Du weißt nicht mehr, dass du die Wahl hast, damit aufzuhören. Etwas scheint stärker zu sein als du. Das führt dann zu einem trügerischen Gefühl von Lust - und diese Lust wird unweigerlich zu Schmerz.

Warum sollten wir süchtig nach Denken sein?

Weil du damit identifiziert bist. Das bedeutet, dass du dein Selbstgefühl aus dem Inhalt und den Aktivitäten deines Verstandes beziehst, weil du glaubst, es würde dich nicht mehr geben, wenn du zu denken aufhören würdest. Während du heranwächst, formst du dir ein geistiges Bild davon, wer du bist, und das basiert auf deiner persönlichen und kulturellen Konditionierung. Dieses Phantomselbst können wir mit Ego bezeichnen. Es besteht aus Verstandesaktivitäten und kann nur durch anhaltendes Denken in Gang gehalten werden. Der

Begriff Ego hat für unterschiedliche Menschen unterschiedliche Bedeutungen, aber wenn ich ihn hier benutze, bedeutet er ein falsches Selbst, erschaffen durch unbewusste Identifikation mit dem Verstand.

Für das Ego existiert der gegenwärtige Moment kaum. Nur Vergangenheit und Zukunft haben Bedeutung. Diese völlige Umkehrung der Wahrheit ist der Grund dafür, dass der Verstand auf der Ego-Ebene so krank ist. Er ist ständig damit beschäftigt, die Vergangenheit am Leben zu erhalten, denn ohne sie - wer bist du da überhaupt? Er versetzt sich selbst immer wieder in die Zukunft, um sein Überleben zu sichern und um dort eine Art von Befreiung und Erfüllung zu finden. Er sagt: "Eines Tages, wenn dies, das oder jenes geschieht, dann wird es mir gut gehen und ich werde glücklich sein, in Frieden." Selbst wenn sich das Ego scheinbar um die Gegenwart kümmert, nimmt es die Gegenwart nicht wahr: Das kann es auch gar nicht, weil es sie durch die Augen der Vergangenheit betrachtet. Oder es benutzt die Gegenwart als Mittel, um ein Ziel zu erreichen, das immer in der vorgestellten Zukunft liegt. Beobachte deinen Verstand und du wirst sehen, dass es so ist.

Der gegenwärtige Moment enthält den Schlüssel zur Befreiung. Aber du kannst den gegenwärtigen Moment nicht finden, solange du der Verstand bist.

Ich möchte meine Fähigkeit zu analysieren und zu unterscheiden nicht verlieren. Gegen mehr Klarheit und mehr Fokus im Denken hätte ich nichts einzuwenden, aber meinen Verstand möchte ich nicht verlieren. Das Geschenk des Denkens ist die wertvollste Sache, die wir besitzen. Ohne es wären wir nicht mehr als ein Tier.

Die Vorherrschaft des Verstandes ist nichts weiter als ein Stadium in der Evolution des Bewusstseins. Es ist eine absolute Notwendigkeit, dass wir jetzt zur nächsten Phase weitergehen; andernfalls werden wir vom Verstand, der zu einem Monster herangewachsen ist, zerstört werden. Darüber werde ich im Detail später noch sprechen. Denken und Bewusstsein sind nicht synonym. Denken ist nur ein kleiner Aspekt des Bewusstseins. Gedanken können ohne Bewusstsein nicht existieren, aber Bewusstsein benötigt keine Gedanken.

Erleuchtung bedeutet, sich über die Gedanken zu erheben, sie bedeutet nicht, auf eine Ebene unterhalb der Gedanken zurückzufallen, auf die Ebene der Tiere oder Pflanzen. Im erleuchteten Zustand wirst du den denkenden Verstand immer noch benutzen, wenn nötig, aber auf wesentlich konzentriertere und effektivere Weise als vorher. Du benutzt ihn dann hauptsächlich für praktische Zwecke, aber du bist frei von dem unwillkürlichen inneren Dialog, und innere Stille ist gegenwärtig. Wenn du deinen Verstand dann gebrauchst, besonders zu Zeiten, wo eine kreative Lösung gefragt ist, dann schwankst du alle paar Minuten zwischen Gedanken und Stille, zwischen Verstand und Nicht-Verstand hin und her. No-mind ist Bewusstheit ohne Gedanken. Nur auf diese Weise ist kreatives Denken möglich, denn nur dann ist das Denken wirklich kraftvoll. Denken allein, nicht länger mit der Weite von Bewusstsein verbunden, wird schnell sinnlos, krank, zerstörerisch.

Der Verstand ist grundsätzlich eine Überlebensmaschinerie. In Angriff und Verteidigung gegenüber einem anderen Verstand, im Sammeln, Speichern und Analysieren von Informationen - darin ist er gut, aber er ist absolut nicht schöpferisch. Alle wahren Künstler, ob es ihnen bewusst ist oder nicht, erschaffen auf einer Ebene von No-Mind, von innerer

Stille. Der Verstand gibt den kreativen Impulsen oder Erkenntnissen dann eine Form. Selbst große Wissenschaftler haben berichtet, dass ihre kreativen Durchbrüche in Zeiten geistiger Ruhe geschahen. Eine landesweite Umfrage unter den angesehensten Mathematikern Amerikas - einschließlich Einsteins - zu ihren Arbeitsmethoden brachte das Resultat, dass Denken "nur eine untergeordnete Rolle in der kurzen, entscheidenden Phase des eigentlichen kreativen Akts spielt."¹

Somit würde ich behaupten, dass es den meisten Wissenschaftlern nicht deshalb an Kreativität mangelt, weil sie nicht denken können, sondern weil sie nicht aufhören können zu denken!

Es war nicht der denkende Verstand, der das Wunder des Lebens auf der Erde und dieses Körpers erschaffen hat und immer noch aufrechterhält. Da ist eindeutig eine Intelligenz am Werk, die wesentlich größer ist als der Verstand. Wie kann eine einzelne menschliche Zelle mit einem Durchmesser von 20-30 μm die Menge von Informationen in ihrer DNA enthalten, die tausend Bücher mit je sechshundert Seiten füllen würde? Je mehr wir über die Funktionsweise des Körpers lernen, desto mehr erkennen wir, wie unendlich groß die Intelligenz sein muss, die in ihm wirkt, und wie wenig wir noch verstehen. Wenn der Verstand sich damit wieder verbindet, wird er zum wunderbarsten Werkzeug. Dann dient er etwas Größerem als sich selbst.

¹ A. Koestler, *The Ghost in the Machine* (Arkana, London 1989), S. 180.

EMOTIONEN: DIE REAKTION DES KÖRPERS AUF DEINEN VERSTAND

Wie ist das mit Emotionen? Ich verliere mich in meinen Gefühlen leichter als in meinem Verstand.

Verstand, so wie ich den Begriff benutze, ist nicht nur Denken. Er beinhaltet sowohl deine Emotionen als auch alle unbewussten geistig-emotionalen Reaktionsmuster. Emotionen/Gefühle entstehen dort, wo Verstand und Körper zusammentreffen. Sie sind die Reaktion des Körpers auf den Verstand - man könnte auch sagen: eine Spiegelung des Verstandes im Körper. Ein Angriffsgedanke zum Beispiel oder ein feindlicher Gedanke verursacht einen Aufbau von Energie im Körper, den wir Wut nennen. Der Körper bereitet sich auf Kampf vor. Der Gedanke, dass du, physisch oder psychisch bedroht wirst, bringt den Körper dazu, sich anzuspannen, und das ist der körperliche Aspekt von Angst. Forschungen haben ergeben, dass starke Emotionen Veränderungen in der Biochemie des Körpers hervorrufen. Diese biochemischen Veränderungen stellen die physikalische oder materielle Seite von Gefühlen dar. Natürlich bist du dir nicht immer all deiner Gedankenmuster bewusst, und oft kannst du sie nur ins Bewusstsein bringen, indem du deine Gefühle beobachtest.

Je stärker du mit deinem Denken identifiziert bist, mit dem was du magst oder nicht magst, deinen Urteilen und Auslegungen, je weniger gegenwärtig du sozusagen als beobachtendes Bewusstsein bist, desto stärker wird deine emotionale Energieladung sein, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Wenn du deine Emotionen nicht fühlen kannst, wenn du von ihnen abgeschnitten bist, wirst du sie schließlich auf der

rein physischen Ebene als körperliches Problem oder Symptom erleben. Darüber ist in den vergangenen Jahren eine Menge geschrieben worden, deshalb brauchen wir hier nicht näher darauf einzugehen. Ein starkes unbewusstes Emotionsmuster kann sich sogar als äußeres Geschehen manifestieren, das anscheinend zufällig passiert. Beispielsweise habe ich beobachtet, dass Menschen, die viel Zorn in sich haben, ohne es zu wissen und ohne ihn auszudrücken, leicht von anderen wütenden Menschen angegriffen werden, verbal oder sogar körperlich, oftmals scheinbar grundlos. Sie haben eine starke Ausstrahlung von Wut, die von manchen Menschen unterschwellig aufgenommen wird - und das bringt dann deren eigene latente Wut in Wallung.

Wenn du Schwierigkeiten hast, deine Emotionen zu fühlen, dann beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf das innere Energiefeld deines Körpers zu richten. Fühle den Körper von innen. Das wird dich in Kontakt mit deinen Emotionen bringen. Wir werden das später noch gründlicher untersuchen.

Du sagst, dass eine Emotion die Spiegelung des Verstandes im Körper ist. Aber manchmal gibt es einen Konflikt zwischen den beiden: Der Verstand sagt "nein" und das Gefühl sagt "ja", oder umgekehrt.

Wenn du deinen Verstand wirklich kennen willst, dann wird der Körper dir immer ein ehrlicher Spiegel sein, schau dir also das Gefühl an oder vielmehr fühle es in deinem Körper. Wenn ein offensichtlicher Konflikt auftaucht, dann kannst du sicher sein, dass der Gedanke die Lüge ist und das Gefühl die Wahrheit. Nicht die fundamentale Wahrheit dessen, was du bist, aber die relative Wahrheit über deine innere Befindlichkeit zu diesem Zeitpunkt.

Konflikte zwischen Gedanken, die sich an der Oberfläche des Bewusstseins abspielen, und unbewussten Denkprozessen sind in der Tat nichts Ungewöhnliches. Du magst noch nicht in der Lage sein, deine unbewussten Verstandesaktivitäten als Gedanken ins Bewusstsein zu bringen, aber sie werden vom Körper immer als Emotionen reflektiert und dessen kannst du dir bewusst werden. Eine Emotion auf diese Weise zu beobachten ist grundsätzlich dasselbe wie einem Gedanken zuzuhören oder ihn zu beobachten. Das habe ich ja vorhin beschrieben. Der einzige Unterschied ist, dass ein Gedanke sich in deinem Kopf abspielt; eine Emotion dagegen hat eine starke körperliche Komponente und wird deshalb auch hauptsächlich im Körper wahrgenommen. Dann kannst du der Emotion erlauben, da zu sein, ohne dass sie dich kontrolliert. Du bist nicht länger die Emotion; du bist der Beobachter, die beobachtende Präsenz. Wenn du das praktizierst, dann wird alles, was noch unbewusst in dir ist, ans Licht des Bewusstseins gebracht werden.

Also ist das Beobachten unserer Emotionen genauso wichtig wie das Beobachten unserer Gedanken?

Ja. Mache es dir zur Gewohnheit, dich selbst zu fragen: Was geht im Moment in mir vor? Diese Frage wird dir die richtige Richtung zeigen. Aber analysiere nicht, beobachte einfach. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Fühle die Energie der Emotion. Wenn keine Emotion da ist, dann richte deine Aufmerksamkeit noch tiefer in das innere Energiefeld deines Körpers. Es ist das Tor zum Sein.

Eine Emotion entspricht normalerweise einem verstärkten und

energetisch aufgeladenen Gedankenmuster. Ihre oftmals überwältigende Ladung macht es uns anfangs nicht immer leicht, gegenwärtig genug zu bleiben, um sie zu beobachten. Sie will von dir Besitz ergreifen, und normalerweise gelingt ihr das auch - es sei denn, dass genügend Gegenwärtigkeit in dir ist. Wenn du aus Mangel an Gegenwärtigkeit in unbewusste Identifikation mit der Emotion gezogen wirst, was normal ist, dann erscheint sie dir für eine Weile als "du selbst". Oftmals entsteht daraus ein Teufelskreis zwischen deinem Denken und der Emotion: Sie nähren sich gegenseitig. Das Gedankenmuster erschafft eine vergrößerte Widerspiegelung seiner selbst in Form einer Emotion, und die Schwingungsfrequenz der Emotion nährt wiederum das ursprüngliche Gedankenmuster. Durch gedankliches Verweilen bei der Situation, dem Ereignis oder der Person, die scheinbar die Ursache für die Emotion sind, verstärkt der Gedanke die Energie der Emotion und dieses treibt wiederum das Gedankenmuster an und so weiter.

Grundsätzlich sind alle Emotionen Abwandlungen einer grundlegenden, undifferenzierten Emotion, welche ihren Ursprung im Verlust des Bewusstseins darüber hat, wer du bist, jenseits von Name und Form. Wegen ihrer undifferenzierten Natur ist es schwierig, einen Namen zu finden, der diese Emotion präzise beschreibt - "Angst" kommt dem nahe. Doch diese Emotion enthält nicht nur das ständige Gefühl von Gefahr, sondern auch ein tiefes Empfinden von Verlassensein und Unvollkommenheit. Am besten ist es wohl, einen Begriff zu benutzen, der so undifferenziert ist wie dieses Grundgefühl und es einfach "Schmerz" zu nennen. Eine der Hauptaufgaben des Verstandes ist es, diesen emotionalen Schmerz zu bekämpfen oder zu beseitigen. Das ist einer der Gründe für seine unablässige Aktivität, aber alles, was er jemals erreichen kann, ist, ihn zeitweise zu überdecken. Je stärker der Verstand tatsächlich darum kämpft, den Schmerz loszuwerden, umso

größer wird dieser. Der Verstand wird die Lösung nie finden, aber er kann dir mich nicht erlauben, die Lösung zu finden, denn er ist selber ein maßgeblicher Teil des "Problems". Stell dir einen Polizeichef auf der Suche nach einem Brandstifter vor, wenn der Brandstifter der Polizeichef selber ist. Du wirst nie frei von diesem Schmerz sein, bis du aufhörst, dein Selbstgefühl aus deiner Identifikation mit dem Verstand, dem Ego, zu beziehen. Der Verstand verliert dann seine Vormachtstellung und das Sein offenbart sich selbst als deine wahre Natur.

Ja, ich weiß, was du fragen wirst.

Ich wollte fragen: Was ist mit positiven Emotionen wie Liebe und Freude?

Sie sind von deinem natürlichen Zustand innerer Verbundenheit mit dem Sein untrennbar. Ein flüchtiges Gefühl von Liebe und Freude oder kurze Momente tiefen Friedens sind möglich, wann immer eine Unterbrechung im Gedankenstrom entsteht. Für die meisten Menschen geschehen diese Unterbrechungen selten und nur zufällig in Momenten, wo der Verstand "sprachlos" ist, manchmal hervorgerufen durch immense Schönheit, außerordentliche körperliche Anstrengung oder sogar durch große Gefahr. Plötzlich ist innere Stille da. Und inmitten dieser Stille ist eine subtile, doch intensive Freude, ist Liebe, ist Frieden. Normalerweise sind solche Momente kurzlebig, da der Verstand schnell seine lärmende Aktivität, die wir Denken nennen, wieder aufnimmt. Liebe, Freude und Frieden können nicht gedeihen, solange du dich nicht von der

Herrschaft des Verstandes befreit hast. Aber sie sind nicht das, was ich Emotionen nennen würde. Sie liegen jenseits von Emotionen auf einer viel tieferen Ebene. Also musst du dir

deiner Emotionen vollkommen bewusst werden und fähig sein, sie zu fühlen, bevor du das fühlen kannst, was jenseits von ihnen ist. Emotion bedeutet wortgetreu "Störung". Das Wort stammt vom lateinischen "emo vere", das heißt "stören".

Liebe, Freude und Frieden sind tiefe Zustände des Seins oder vielmehr drei Aspekte des Zustands innerer Verbundenheit mit dem Sein. Es gibt für sie deshalb kein Gegenteil. Das ist so, weil sie jenseits des Verstandes entstehen. Emotionen dagegen sind als Teil des dualistischen Verstandes dem Gesetz der Dualität unterworfen. Das bedeutet einfach, dass du das Gute nicht ohne das Schlechte bekommen kannst. Was also im unerleuchteten, mit dem Verstand identifizierten Zustand manchmal fälschlicherweise als Freude bezeichnet wird, ist gewöhnlich nichts anderes als der kurze Moment von Lust innerhalb des ununterbrochen wechselnden Kreislaufs aus Schmerz und Lust. Lust hat ihren Ursprung immer außerhalb von dir, wohingegen Freude aus dir selber kommt. Das, was dir heute ein Lustgefühl bereitet, wird dir schon morgen Schmerzen bereiten, oder es wird dich verlassen und seine Abwesenheit wird dir Schmerzen bereiten. Und das, was so oft als Liebe bezeichnet wird, mag für eine Weile erfreulich und aufregend sein, aber es hat mit Sucht zu tun, mit Festhalten. Es ist ein extrem bedürftiger Zustand, der sich von einem Moment zum anderen in sein Gegenteil verwandeln kann. Viele "Liebes"-Beziehungen bewegen sich nach der anfänglichen Euphorie tatsächlich zwischen "Liebe" und Hass, Anziehung und Kampf hin und her.

Wahre Liebe bringt kein Leid mit sich. Wie könnte sie auch? Sie wandelt sich nicht plötzlich in Hass, genauso wenig wie wahre Freude zu Schmerz wird. Wie ich schon sagte, sogar bevor du erleuchtet bist - bevor du dich von deinem Verstand befreit hast -, magst du kleine Lichtblicke wahrer Freude oder wahrer Liebe erleben, oder einen tiefen inneren Frieden, still

und zugleich pulsierend mit Lebendigkeit. Dies sind Aspekte deiner wahren Natur, die normalerweise vom Verstand überdeckt ist. Sogar in einer "normalen" Suchtbeziehung kann es Momente geben, wo die Präsenz von etwas Unverfälschtem, etwas Unzerstörbarem fühlbar ist. Aber es werden nur Lichtblicke sein, die bald wieder von den Einmischungen des Verstandes überdeckt werden. Es mag dann scheinen, als hättest du etwas sehr Wertvolles gehabt und wieder verloren, oder dein Verstand wird dich überzeugen, dass es ohnehin nur eine Illusion war. Die Wahrheit ist, dass es keine Illusion war und du es nicht verlieren kannst. Es ist Teil deines natürlichen Zustandes, der zwar vom Verstand getrübt, nie aber zerstört werden kann. Auch wenn der Himmel stark bewölkt ist, ist die Sonne nicht verschwunden. Sie ist immer noch da, über den Wolken.

Buddha sagt, dass Schmerz oder Leiden aus dem Begehren oder Verlangen entstehen und dass wir, um frei von Schmerz zu sein, die Fesseln des Begehrens durchtrennen müssen.

Alles Verlangen ist nichts anderes als der Verstand, der in äußeren Dingen und in der Zukunft Rettung oder Erfüllung sucht, als Ersatz für die Freude des Seins. Solange ich mein Verstand bin, solange bin ich auch identisch mit dem Verlangen, mit den Bedürfnissen, Wünschen, Anhaftungen und Abneigungen, und außer ihnen gibt es dann kein "Ich". Das Ich existiert dann nur als eine Möglichkeit, als ein unerfülltes Potenzial, ein Same, der noch nicht gekeimt ist. In diesem Stadium ist sogar mein Wunsch nach Freiheit oder Erleuchtung nur ein weiteres Verlangen nach Erfüllung oder Vollendung in der Zukunft. Bemühe dich also nicht, dich von allem Begehren zu befreien oder Erleuchtung zu "erreichen". Werde gegenwärtig. Sei anwesend als Beobachter des Verstandes. Anstatt Buddha zu zitieren, sei Buddha, sei der "Erwachte", das

ist es, was das Wort Buddha bedeutet.

Menschen sind seit Äonen dem Schmerz ausgeliefert, seitdem sie aus dem Zustand der Gnade gefallen sind, den Bereich von Zeit und Raum betraten und das Bewusstsein des Seins verloren haben. An diesem Punkt begannen sie, sich selbst als bedeutungslose Fragmente in einer fremden Welt wahrzunehmen, weder mit der Quelle noch miteinander verbunden.

Schmerz ist unvermeidlich, solange du mit deinem Verstand identifiziert bist, was aus spiritueller Sicht gleichbedeutend mit "unbewusst" ist. Ich spreche hier hauptsächlich von emotionalem Schmerz, der auch die Hauptursache für körperlichen Schmerz und körperliche Krankheit ist. Groll, Hass, Selbstmitleid, Schuldbewusstsein, Wut, Depression, Eifersucht und so weiter, auch die geringste Verärgerung sind alle Ausdruck von Schmerz. Und jede Befriedigung oder jedes emotionale Hoch trägt in sich bereits den Samen des Schmerzes: sein untrennbares Gegenteil, welches sich zu seiner Zeit manifestieren wird. Jeder, der jemals Drogen genommen hat, um "high" zu werden, weiß, dass das Hoch schließlich zu einem Tief werden und das Lustgefühl in eine Form von Schmerz münden wird. Viele Menschen wissen aus eigener Erfahrung, wie leicht und schnell eine nahe Beziehung sich von einer Quelle der Lust zu einer Quelle des Schmerzes verwandeln kann. Von einer höheren Warte aus gesehen sind beide, das Negative und das Positive, wie zwei Seiten derselben Münze. Beide sind Teil des grundlegenden Schmerzes. Und dieser Schmerz ist untrennbar vom Ego-Zustand des Bewusstseins und seiner Identifikation mit dem Verstand.

Dein Schmerz enthält zwei Ebenen: den Schmerz, den du jetzt

neu erschaffst, und den Schmerz aus der Vergangenheit, der in deinem Verstand und deinem Körper weiterlebt. Das Erschaffen von Schmerz in der Gegenwart zu beenden und vergangenen Schmerz aufzulösen - davon möchte ich jetzt sprechen.

BEWUSSTSEIN: DER WEG AUS DEM SCHMERZ HERAUS

ERSCHAFFE KEINEN NEUEN SCHMERZ IN DER GEGENWART

Niemandes Leben ist gänzlich frei von Schmerz und Kummer. Geht es nicht darum zu lernen, mit ihnen zu leben, anstatt zu versuchen, sie zu vermeiden?

Der größte Teil menschlichen Schmerzes ist unnötig. Solange der unbeobachtete Verstand dein Leben regiert, erschaffst du den Schmerz selber.

Der Schmerz, den du jetzt erschaffst, entspringt aus deiner Ablehnung dessen, was ist, aus deinem unbewussten Widerstand. Auf der Ebene des Verstandes entspricht Widerstand einer Form von Beurteilung, auf der emotionalen Ebene einer Form von Negativität. Die Intensität des Schmerzes hängt vom Grad des Widerstandes gegenüber dem gegenwärtigen Moment ab, und der wiederum hängt davon ab, wie stark du mit deinem Verstand identifiziert bist. Der Verstand sucht immer danach, das Jetzt zu vermeiden und ihm zu entkommen. Mit anderen Worten, je mehr du mit deinem Verstand identifiziert bist, desto mehr leidest du. Oder du kannst es auch so ausdrücken: Je mehr du fähig bist, das Jetzt anzuerkennen und zu akzeptieren, desto freier bist du von Schmerz und Leiden - frei vom Ego-Verstand.

Warum verleugnet der Verstand gewöhnlich das Jetzt und leistet ihm Widerstand? Er kann ohne Zeit, ohne Vergangenheit und Zukunft nicht funktionieren und in Kontrolle bleiben und nimmt deshalb das zeitlose Jetzt als bedrohlich wahr. Zeit und Verstand sind in Wahrheit untrennbar.

Stell dir die Welt ohne menschliches Leben vor, nur von Pflanzen und Tieren bewohnt. Würde es immer noch Vergangenheit und Zukunft geben? Könnten wir immer noch sinnvoll von Zeit reden? Die Fragen "Wie viel Uhr ist es?" oder "Welches Datum ist heute?" wären ziemlich bedeutungslos - falls es überhaupt jemanden gäbe, der diese Fragen stellen würde. Die Eiche oder der Adler wären verwirrt über solche Fragen. "Zeit?", würden sie fragen, "was für eine Zeit? Es ist doch Jetzt. Die Zeit ist jetzt. Was sonst?"

Ja, wir brauchen den Verstand wie auch die Zeit, um in dieser Welt zu funktionieren, aber es kommt der Punkt, an dem sie von unserem Leben Besitz ergreifen, und da beginnen Krankheit, Schmerz und Kummer.

Um sicher zu gehen, dass er die Kontrolle behält, ist der Verstand ununterbrochen damit beschäftigt, den gegenwärtigen Moment mit Vergangenheit und Zukunft abzudecken. Das lebendige und unendlich kreative Potenzial des Seins, welches vom Jetzt nicht zu trennen ist, wird genauso von Zeit überdeckt wie deine wahre Natur vom Verstand. Eine immer schwerer werdende Last von Zeit hat sich im menschlichen Verstand angesammelt. Alle Individuen leiden unter dieser Last, aber trotzdem vergrößern sie sie ständig. Das passiert immer, wenn sie den unendlich wertvollen gegenwärtigen Moment ablehnen, ignorieren oder ihn als Mittel missbrauchen, um zu einem zukünftigen Moment zu gelangen, der wiederum nur im Verstand existiert, nie in der Realität. Die Anhäufung von Zeit im kollektiven und individuellen menschlichen Verstand enthält auch eine enorme Menge Restschmerz aus der Vergangenheit.

Wenn du für dich und andere keinen Schmerz mehr

erschaffen möchtest, wenn du den Restschmerz aus der Vergangenheit, der immer noch in dir lebt, nicht mehr vermehren möchtest, dann höre auf, Zeit zu erschaffen, oder erschaffe zumindest nur so viel, wie nötig ist, um mit den praktischen Aspekten des Lebens umzugehen.

Wie hört man auf, Zeit zu erschaffen? Erkenne zutiefst, dass dein ganzes Leben sich im gegenwärtigen Moment abspielt. Stelle das Jetzt ins Zentrum deines Lebens. Während du vorher in der Zeit gelebt und dem Jetzt nur kurze Besuche abgestattet hast, verbleibe von nun an im Jetzt und statt der Vergangenheit und der Zukunft kurze Besuche ab, wenn das nötig ist, um mit den praktischen Aspekten deiner Lebenssituation umzugehen. Sage immer "Ja" zum gegenwärtigen Moment. Was könnte sinnloser, wahnsinniger sein als inneren Widerstand gegen etwas aufzubauen, das bereits da ist? Was könnte verrückter sein als sich dem Leben selbst entgegenzustellen, das jetzt und immer jetzt ist? Gib dich dem hin, was ist. Sage "Ja" zum Leben - und schau, wie das Leben plötzlich beginnt, für dich zu arbeiten anstatt gegen dich.

Der gegenwärtige Moment ist manchmal unannehmbar, unangenehm oder schrecklich.

Er ist, wie er ist. Beobachte, wie der Verstand ihn benennt und wie dieser Vorgang des Benennens und ununterbrochenen Beurteilens Schmerz und Unglücklichsein erschafft. Wenn du die Arbeitsweise des Verstandes beobachtest, dann trittst du aus den Widerstands mustern heraus und kannst endlich dem gegenwärtigen Moment erlauben, zu sein. Das wird dir einen Geschmack vom Zustand innerer Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen geben, vom Zustand inneren Friedens. Und dann schau, was geschieht, und handle, falls notwendig oder möglich. Akzeptiere - und handle dann. Was immer der gegenwärtige

Moment enthält, nimm es an, als hättest du es selber so gewählt. Gehe mit, gehe nicht dagegen an. Mache den Moment zu deinem Freund und Verbündeten, nicht zu deinem Feind. Das wird auf wundersame Weise dein ganzes Leben verwandeln.

ALTER SCHMERZ: AUFLÖSUNG DES SCHMERZKÖRPERS

Solange du dir keinen Zugang zur Kraft der Gegenwart verschaffen kannst, werden emotionale Verletzungen, die dir widerfahren, einen Restschmerz hinterlassen, der in dir weiterlebt. Er vermischt sich mit altem Schmerz, der bereits da ist, und bleibt in Verstand und Körper hängen. Das schließt natürlich den Schmerz mit ein, den du als Kind erlitten hast und der durch die Unbewusstheit der Welt verursacht wurde, in die du hineingeboren wurdest.

Diese Ansammlung von Schmerz ist ein negatives Energiefeld, das deinen Körper und deinen Verstand besetzt. Wenn du es dir als ein unsichtbares Wesen mit seiner eigenen Persönlichkeit vorstellst, dann kommst du der Wahrheit ziemlich nahe. Das ist der emotionale Schmerzkörper. Er besitzt zwei Seinsformen: ruhend oder aktiv. Ein Schmerzkörper kann neunzig Prozent der Zeit ruhig sein; in einem sehr unglücklichen Menschen jedoch ist er möglicherweise die gesamte Zeit aktiv. Einige Menschen leben fast ständig in ihrem Schmerzkörper, während andere ihn nur in bestimmten Situationen erfahren, wie zum Beispiel in nahen Beziehungen oder in Situationen, die mit alten Verlusten in Verbindung stehen, mit Verlassenwerden, mit körperlichen oder emotionalen Verletzungen und so weiter. Alles kann ihn aktivieren, besonders dann, wenn er mit einem Schmerzmuster aus deiner Vergangenheit in Resonanz geht. Ist er einmal bereit, aus seinem Ruhezustand herauszukommen, dann kann sogar ein Gedanke ihn erwecken oder eine unschuldige Bemerkung von jemandem, der dir nahe steht.

Einige Schmerzkörper sind sehr unangenehm, aber relativ

harmlos, so etwa wie ein kleines Kind, das nicht aufhören will zu jammern. Andere sind böartige und destruktive Monster, wahre Dämonen. Einige sind körperlich, viele sind emotional gewalttätig. Einige neigen dazu, Menschen in deiner Nähe anzugreifen, während andere dich selbst, ihren Wirt, angreifen. Dann neigst du zu sehr negativen und selbstzerstörerischen Gedanken über dein Leben. Krankheiten und Unfälle entstehen oft auf diese Weise. Einige Schmerzkörper treiben ihren Wirt in den Selbstmord.

Du glaubst, einen Menschen zu kennen, und wirst dann plötzlich zum ersten Mal mit dieser fremden, bösen Kreatur konfrontiert das kann zunächst sehr schockierend sein. Es ist allerdings wichtiger, das in dir selbst zu beobachten als in anderen. Achte auf jedes Zeichen von Verstimmung in dir, in welcher Form auch immer - es könnte der erwachende Schmerzkörper sein. Er kann sich als Verärgerung ausdrücken, als Ungeduld, finstere Stimmung, als Wunsch zu verletzen, als Wut, Depression, als Bedürfnis nach Drama in deiner Beziehung und so weiter. Greife ihn dir in dem Moment, in dem er aus seinem Ruhezustand erwacht. Der Schmerzkörper will leben wie alles andere in der Existenz auch, und das kann er nur, wenn er dich dazu bringt, dich unbewusst mit ihm zu identifizieren. Er kann dann aufstehen, sich deiner bemächtigen, "du werden" und durch dich leben. Er muss seine "Nahrung" durch dich bekommen. Er lebt von jeder Erfahrung, die mit seiner eigenen Art von Energie mitschwingt, von allem, was mehr Schmerz erschafft, in welcher Form auch immer: Wut, Zerstörung, Hass, Trauer, emotionalem Drama, Gewalt und sogar von Krankheit. Sobald er Macht über dich hat, wird der Schmerzkörper also Situationen in deinem Leben erschaffen, die ihm seine eigene Energiefrequenz zurückgeben, damit er sich davon ernähren kann. Schmerz kann sich nur von Schmerz ernähren. Schmerz kann sich nicht von Freude ernähren. Die ist für ihn ziemlich

unverdaulich.

Wenn der Schmerzkörper Besitz von dir ergriffen hat, dann willst du immer mehr Schmerz. Du wirst zum Opfer oder zum Täter. Du willst Schmerz zufügen oder selber Schmerz erleiden oder beides. Zwischen beidem besteht kein großer Unterschied. Du bist dir dessen natürlich nicht bewusst und wirst vehement behaupten, dass du keinen Schmerz willst. Aber schau genau hin und du wirst erkennen, dass dein Denken und Handeln dazu dienen, den Schmerz am Leben zu erhalten, für dich selbst und für andere. Wärest du dir dessen wirklich bewusst, dann würde sich dieses Muster auflösen, denn es ist wahnsinnig, den Schmerz vergrößern zu wollen, und niemand entscheidet sich bewusst für den Wahnsinn.

Der Schmerzkörper ist der dunkle Schatten, den das Ego wirft, und er hat in der Tat Angst vor dem Licht deines Bewusstseins. Er hat Angst, entdeckt zu werden. Sein Überleben hängt von deiner unbewussten Identifikation mit ihm ab und von der unbewussten Angst, den Schmerz in dir anzuschauen. Wenn du ihm aber nicht entgegentrittst, wenn du das Licht des Bewusstseins nicht in deinen Schmerz bringst, dann wirst du gezwungen sein, ihn immer und immer wieder zu erleben. Der Schmerzkörper mag dir vorkommen wie ein gefährliches Monster, das du kaum anzuschauen wagst, aber ich versichere dir, er ist nur ein substanzloses Phantom, das der Kraft deiner Gegenwärtigkeit nichts entgegenzusetzen hat.

Einige spirituelle Lehren sagen, dass aller Schmerz letztendlich eine Illusion ist, und das ist wahr. Hier stellt sich die Frage: Ist es für dich wahr? Dein Glaube allein macht es noch nicht zur Wahrheit. Willst du für den Rest deines Lebens Schmerz erdulden und weiterhin behaupten, er sei nur eine

Illusion? Befreit dich das vom Schmerz? Hier geht es uns darum, wie du diese Wahrheit verwirklichen, sie in deiner eigenen Erfahrung wahr machen kannst.

Der Schmerzkörper will nicht, dass du ihn direkt anschaust und als das erkennst, was er ist. Wenn du ihn beobachtest, sein Energiefeld in dir fühlst und ihm deine Aufmerksamkeit gibst, dann ist die Identifikation sofort gebrochen. Eine höhere Dimension von Bewusstsein ist eingetreten. Ich nenne sie Gegenwärtigkeit. Jetzt bist du der Zeuge oder der Beobachter des Schmerzkörpers. Das bedeutet, er kann dich nicht länger benutzen, indem er vorgibt du zu sein, und er kann sich nicht länger durch dich nähren. Du hast deine eigene innerste Stärke gefunden. Du hast Zugang zur Kraft der Gegenwart gefunden.

Was geschieht mit dem Schmerzkörper, wenn wir bewusst genug geworden sind, um die Identifikation mit ihm zu brechen?

Unbewusstheit erschafft ihn, Bewusstheit verwandelt ihn in sich selbst, in Bewusstheit. Der heilige Paulus formulierte dieses universale Prinzip sehr schön: "Alles wird erkannt, sobald es dem Licht ausgesetzt wird, und was immer dem Licht ausgesetzt wird, wird selber zu Licht." Genauso wie du nicht gegen die Dunkelheit ankämpfen kannst, kannst du auch gegen den Schmerzkörper nicht ankämpfen. Allein der Versuch würde einen inneren Konflikt und damit weiteren Schmerz hervorrufen. Ihn zu beobachten ist genug. Ihn zu beobachten beinhaltet, ihn anzunehmen als Teil dessen, was in diesem Moment ist. Der Schmerzkörper besteht aus eingeschlossener Lebensenergie, die sich von der Ganzheit deines Energiefeldes abgespalten hat und durch die unnatürliche Identifikation mit dem Verstand zeitweise autonom geworden ist. Sie hat sich gegen sich selber und gegen das Leben gerichtet, wie ein Tier,

das seinen eigenen Schwanz zu verschlingen versucht. Was glaubst du, warum unsere Zivilisation so lebensfeindlich geworden ist? Aber sogar die lebenszerstörenden Kräfte sind immer noch Lebensenergie.

Wenn du beginnst, die Identifikation aufzulösen und zum Beobachter zu werden, wird der Schmerzkörper noch eine Weile weitermachen und versuchen, dich mit irgendeiner List zurückzulocken. Wenn du dich nicht mehr identifizierst, gibst du ihm zwar keine Energie mehr, aber er hat noch einen gewissen Schwung, so wie ein Spinnrad, das sich noch eine Weile weiterdreht, wenn es schon nicht mehr angetrieben wird. In diesem Stadium kann er auch körperliche Beschwerden und Schmerzen in verschiedenen Körperteilen hervorrufen, aber das wird nicht anhalten. Bleibe gegenwärtig, bleibe bewusst. Sei der immer wachsame Wächter deines inneren Raumes. Du musst gegenwärtig genug sein, den Schmerzkörper direkt zu beobachten und seine Energie zu fühlen. Dann kann er dein Denken nicht kontrollieren. In dem Moment, wo dein Denken mit dem Energiefeld des Schmerzkörpers in Gleichklang ist, bist du wieder mit ihm identifiziert und nährst ihn mit deinen Gedanken. Wenn beispielsweise Wut die vorherrschende Energieschwingung deines Schmerzkörpers ist, wenn deine Gedanken wütend damit beschäftigt sind, was jemand dir angetan hat und was du ihm oder ihr antun wirst, dann bist du unbewusst geworden und der Schmerzkörper ist "du" geworden. Wenn Wut vorhanden ist, liegt darunter immer Schmerz. Oder wenn du von einer dunklen Stimmung ergriffen wirst, in ein negatives Gedankenmuster rutschst und denkst, wie schrecklich doch dein Leben ist, dann ist dein Denken auf den Schmerzkörper ausgerichtet, du bist unbewusst geworden, und damit empfänglich für seine Angriffe. "Unbewusst", so wie ich den Begriff hier benutze, bedeutet, mit Gedanken und Emotionen identifiziert zu sein. Dann ist der Beobachter

gänzlich abwesend.

Anhaltende bewusste Aufmerksamkeit durchtrennt die Verbindung zwischen dem Schmerzkörper und deinen Gedankenabläufen und löst den Umwandlungsprozess aus. Es ist, als würde der Schmerz zum Brennstoff für die Flamme deines Bewusstseins. Es leuchtet dann umso heller. Das ist die esoterische Bedeutung der alten Kunst der Alchemie, der Verwandlung von unedlen Metallen in Gold oder von Leiden in Bewusstheit. Die innere Spaltung wird geheilt und du wirst wieder ganz. Es ist nun deine Verantwortung, keinen neuen Schmerz mehr zu erschaffen.

Lass mich diesen Prozess zusammenfassen. Richte Aufmerksamkeit auf das Gefühl in dir. Erkenne, dass es der Schmerzkörper ist. Akzeptiere, dass er da ist. Denke nicht darüber nach - lass das Fühlen nicht zum Denken werden. Urteile und analysiere nicht. Mache es nicht zu einer Identität für dich. Bleibe gegenwärtig und sei einfach weiter der Beobachter von allem, was in dir vorgeht. Werde dir nicht nur der emotionalen Schmerzen bewusst, sondern entwickle auch ein Bewusstsein für "den, der zuschaut", den stillen Beobachter. Das ist die Kraft der Gegenwart, die Kraft deiner eigenen bewussten Gegenwärtigkeit. Dann sieh, was geschieht.

Bei vielen Frauen erwacht der Schmerzkörper besonders in der Zeit vor der Menstruation. Ich werde später mehr über diese Tatsache und ihre Gründe sagen. Im Moment nur eins: Wenn du fähig bist, in dieser Zeit gegenwärtig und wachsam zu bleiben und deine Gefühle zu beobachten statt von ihnen überrollt zu werden, dann ergibt sich die Gelegenheit für eine sehr kraftvolle spirituelle Übung, und eine rasche Verwandlung alten Schmerzes wird möglich.

EGO-IDENTIFIKATION MIT DEM SCHMERZKÖRPER

Der Prozess, den ich gerade beschrieben habe, ist äußerst effektiv und zugleich einfach. Er könnte einem Kind beigebracht werden, und hoffentlich werden Kinder ihn einmal gleich zu Anfang ihrer Schulzeit lernen. Wenn du erst einmal das Grundprinzip verstanden hast, als Beobachter von dem, was in dir vorgeht, gegenwärtig zu sein - und wenn du es "verstehst", weil du es erlebst -, dann steht dir das kraftvollste Werkzeug für deine Transformation zur Verfügung.

Trotzdem wirst du im Inneren vielleicht heftigem Widerstand begegnen, wenn du versuchst, die Identifikation mit deinem Schmerz zu beenden. Rechne damit besonders, wenn du die meiste Zeit deines Lebens mit deinem emotionalen Schmerzkörper identifiziert warst und wenn dein Selbstbild ganz oder größtenteils darauf gründet. Dann hast du aus deinem Schmerzkörper ein unglückliches Selbst gemacht und hältst diese Erfindung deines Verstandes für dich selbst. Folglich wird die unbewusste Angst vor dem Verlust deiner Identität zu heftigem Widerstand gegen jede Auflösung der Identifikation führen. Mit anderen Worten, Schmerz wäre dir lieber - es wäre dir lieber, der Schmerzkörper zu sein als einen Sprung ins Unbekannte zu wagen und damit zu riskieren, das vertraute unglückliche Selbst zu verlieren.

Wenn das auf dich zutrifft, dann beobachte den Widerstand in dir. Beobachte das Festhalten an deinem Schmerz. Sei sehr wachsam. Beobachte die eigenartige Befriedigung, die du aus dem Unglücklichsein gewinnst. Beobachte den Drang, darüber zu sprechen oder nachzudenken. Der Widerstand wird

nachlassen, wenn du ihn bewusst machst. Dann kannst du deine Aufmerksamkeit in den Schmerzkörper lenken, als Zeuge gegenwärtig bleiben und so die Umwandlung in Gang setzen.

Nur du selber kannst das tun. Niemand kann es für dich tun. Aber wenn du das Glück hast, jemanden zu finden, der höchst bewusst ist, und du mit ihm/ihr sein und diesen Zustand von Gegenwärtigkeit teilen kannst, dann kann dir das sehr helfen und alles beschleunigen. So wird dein eigenes Licht schnell wachsen. Wenn ein Holzsplit, das gerade zu brennen begonnen hat, in die Nähe eines starken Feuers gebracht wird, dann wird sein Brennen verstärkt, auch wenn es nach einer Weile wieder von dem größeren Feuer getrennt wird. Es ist schließlich dasselbe Feuer. Ein solches Feuer zu sein ist eine der Funktionen eines spirituellen Lehrers. Einige Therapeuten können ebenfalls diese Funktion erfüllen, vorausgesetzt sie sind über die Verstandesebene hinausgegangen und können einen Zustand intensiver bewusster Gegenwärtigkeit erschaffen und halten, während sie mit dir arbeiten.

DER URSPRUNG VON ANGST

Du hast von Angst als Teil unseres grundlegenden emotionalen Schmerzes gesprochen. Wie entsteht Angst und warum gibt es so viel davon im menschlichen Leben? Und ist nicht eine bestimmte Menge davon einfach gesunder Selbstschutz? Wenn ich keine Angst vor dem Feuer hätte, würde ich vielleicht meine Hand hineinhalten und verletzt werden.

Nicht weil du Angst hast, hältst du deine Hand weg vom Feuer, sondern weil du weißt, dass du dich verbrennen würdest. Du brauchst keine Angst, um unnötige Gefahr zu vermeiden - nur ein Minimum an Intelligenz und gesundem Menschenverstand. Wenn es um praktische Dinge geht, ist es nützlich, alles, was du in der Vergangenheit gelernt hast, anzuwenden. Wenn dich allerdings jemand mit Feuer oder Gewalttätigkeit bedroht, dann wirst du vielleicht Angst spüren. Instinktiv schreckst du vor der Gefahr zurück - das ist aber nicht die psychologisch begründete Angst, von der wir hier reden. Die psychologisch begründete Angst hat nichts mit irgendeiner konkreten und wahren augenblicklichen Gefahr zu tun. Sie hat viele verschiedene Formen: Unruhe, Sorgen, Ängstlichkeit, Nervosität, Spannung, Grauen, Phobien und so weiter. Diese Art psychologischer Angst hat immer mit etwas zu tun, das passieren konnte, nicht mit etwas, das gerade geschieht. Du bist im Hier und Jetzt, während dein Verstand in der Zukunft ist. Dadurch entsteht eine Lücke, die sich mit Angst und Sorge füllt. Und wenn du mit deinem Verstand identifiziert bist und den Kontakt zur Kraft und Schlichtheit des Jetzt verloren hast, dann wird diese angstgefüllte Lücke dein ständiger Begleiter. Mit dem gegenwärtigen Moment kannst du immer zurechtkommen, aber du kannst nicht mit etwas fertig werden, das nur eine

Projektion deines Verstandes ist, das heißt mit der Zukunft.

Solange du mit deinem Verstand identifiziert bist, regiert das Ego dein Leben, wie ich vorher schon erwähnte. Das Ego ist nur ein Phantom und trotz vielschichtiger Verteidigungsmechanismen sehr verletzlich, sehr unsicher und fühlt sich ständig bedroht. Das ist übrigens auch dann der Fall, wenn das Ego äußerlich sehr selbstsicher erscheint. Eine Emotion ist, wie wir wissen, die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand. Und welche Informationen bekommt der Körper nun laufend vom Ego, vom falschen, erfundenen Selbst? Gefahr! Ich werde bedroht! Und welche Emotion wird durch diese ständige Nachricht erzeugt? Natürlich Angst.

Angst scheint viele Ursachen zu haben. Angst vor Verlust, Angst vor Versagen, Angst vor Verletzung und so weiter, aber letztendlich ist jede Angst die Angst des Ego vor dem Tod, vor der Vernichtung. Für das Ego lauert der Tod immer gleich um die nächste Ecke. Wenn du dich mit dem Verstand identifizierst, beeinflusst die Angst vor dem Tod jeden Aspekt deines Lebens. Auch das scheinbar so triviale und "normale" zwanghafte Bedürfnis zum Beispiel, bei einem Streit Recht behalten zu wollen und die andere Person ins Unrecht zu setzen - die Verstandesposition, mit der du dich identifiziert hast, zu verteidigen-, gründet auf der Angst vor dem Tod. Wenn du dich mit einer Verstandesposition identifizierst und dann im Unrecht bist, wird sich dein auf den Verstand gegründetes Selbstgefühl ernsthaft von der Vernichtung bedroht fühlen. Du als Ego kannst es dir also nicht leisten, Unrecht zu haben. Unrecht zu haben bedeutet zu sterben. Darüber sind Kriege geführt worden und zahllose Beziehungen sind daran gescheitert. Sobald du dich von deinem Verstand getrennt hast, macht es für dein Selbstgefühl keinen Unterschied mehr, ob du im Recht oder im Unrecht bist. Der stark zwanghafte und zutiefst unbewusste Drang, Recht zu

haben, der auch eine Form von Gewalt ist, wird nicht mehr länger bestehen. Du kannst klar und deutlich zum Ausdruck bringen, wie du dich fühlst und was du denkst, ganz ohne Aggressivität oder Verteidigungsmechanismen. Dein Selbstgefühl wurzelt dann nicht mehr im Verstand, sondern in einer viel tieferen inneren Wahrheit. Beobachte es, wenn du defensiv wirst. Was verteidigst du? Eine eingebaute Identität, eine Vorstellung in deinem Verstand, ein fiktives Wesen. Indem du dieses Muster durch reine Beobachtung bewusst machst, trittst du aus der Identifikation mit ihm heraus. Im Licht deines Bewusstseins wird sich dieses unbewusste Muster dann rasch auflösen. Das ist das Ende aller Streitigkeiten und Machtspiele, die in Beziehungen so zersetzend wirken. Macht über andere ist nichts anderes als Schwäche, die sich als Stärke maskiert. Wahre Stärke findest du im Inneren und sie steht dir jetzt zur Verfügung.

Jeder, der mit seinem Verstand identifiziert ist statt mit seiner wahren Stärke, dem tieferen, im Sein verankerten Selbst, wird die Angst als ständigen Begleiter haben. Es gibt allerdings nur wenige Menschen, die schon über den Verstand hinausgegangen sind. Du kannst also davon ausgehen, dass so gut wie jeder, dem du begegnest oder den du kennst, in einem Zustand der Angst lebt. Unterschiede gibt es nur in der Intensität. Sie schwankt zwischen Furcht und Grauen auf der einen Seite der Skala bis zu einem vagen Gefühl von Unbehagen oder Bedrohung auf der anderen. Den meisten Menschen wird das erst dann bewusst, wenn die Angst eine akutere Form annimmt.

DIE SUCHE DES EGO NACH GANZHEIT

Zu emotionalem Schmerz gehört noch ein weiterer Aspekt, der einen wichtigen Teil des Ego-Verstandes ausmacht - das ist ein tief sitzendes Gefühl des Mangels, der Unvollkommenheit, ein Gefühl, dass dir etwas fehlt. Manchen ist das bewusst, anderen nicht. Bewusst zeigt es sich als ständiges unzulängliches Selbstwertgefühl, unbewusst wird es nur indirekt als tiefes Verlangen gefühlt, als Habenwollen, als Bedürftigkeit. In beiden Fällen versuchen Menschen oft, dieses innere Loch zu füllen, indem sie zwanghaft nach Ego-Befriedigung streben und sich mit den verschiedensten Dingen identifizieren. Sie streben dann nach Besitz, Geld, Erfolg, Macht, Anerkennung oder nach einer besonderen Beziehung. Eigentlich wollen sie damit erreichen, sich besser, sich vollkommener zu fühlen. Aber sogar wenn ihnen all diese Dinge gelingen, müssen sie bald erkennen, dass das Loch immer noch da ist, dass es bodenlos ist. Dann sind sie wirklich in Schwierigkeiten, weil sie sich selbst nichts mehr vormachen können. Nun, sie werden weiterhin versuchen, sich etwas vorzumachen, aber es wird schwieriger.

Solange der Ego-Verstand dein Leben regiert, findest du keine wirkliche Ruhe; du kannst nicht friedlich oder erfüllt sein außer in Augenblicken, in denen du bekommen hast, was du wolltest, in denen gerade ein Verlangen erfüllt wurde. Da es sein Selbstgefühl immer aus äußeren Dingen ableitet, besteht das Ego aus Identifikationen. Auch muss es ständig verteidigt und gefüttert werden. Die häufigsten Ego-Identifikationen haben mit Besitz, Arbeit, sozialem Status und Anerkennung zu tun, mit Wissen und Bildung, körperlicher Erscheinung, besonderen Fähigkeiten, Beziehungen, persönlicher und familiärer Geschichte, Glaubenssystemen - oft auch mit kollektiven

Identifikationen wie Politik, Nationalität, Rasse, Religion und Ähnlichem. Nichts davon bist du. Findest du das beängstigend? Oder ist es eine Erleichterung? All diese Dinge wirst du früher oder später aufgeben müssen. Vielleicht findest du es noch schwer, das zu glauben. Ich will gewiss nicht, dass du glaubst, deine Identität sei in keinem dieser Dinge zu finden. Du wirst selbst herausfinden, dass das wahr ist. Du wirst es spätestens dann wissen, wenn der Tod naht. Der Tod nimmt alles weg, was du nicht bist. Das Geheimnis des Lebens ist, "zu sterben, bevor du stirbst" - und herauszufinden, dass es keinen Tod gibt.

***EINE BEWEGUNG TIEF IN DIE
GEGENWART HINEIN***

SUCHE DICH NICHT IM VERSTAND

Ich habe das Gefühl, dass ich noch eine Menge über die Funktionsweise meines Verstandes lernen muss, bevor ich auch nur in die Nähe vollkommener Bewusstheit oder spiritueller Erleuchtung komme.

Nein, das musst du nicht. Die Probleme des Verstandes können nicht auf der Verstandesebene gelöst werden. Wenn du einmal die grundlegende Störung begriffen hast, dann gibt es nicht mehr viel, was du lernen oder verstehen musst. Die Schwierigkeiten des Verstandes zu studieren mag dich zu einem guten Psychologen machen, es wird dich aber nicht über den Verstand hinausbringen, genau wie das Erforschen von Verrücktheit nicht genug ist, um geistige Gesundheit herzustellen. Du hast den Grundmechanismus des unbewussten Zustandes schon verstanden: Identifikation mit dem Verstand, durch die ein falsches Selbst, das Ego, als Ersatz für das wahre, im Sein verwurzelte Selbst erschaffen wird. Du wirst zu einer "vom Weinstock abgeschnittenen Rebe", wie Jesus es ausdrückt.

Die Bedürfnisse des Ego sind endlos. Es fühlt sich verletztlich und bedroht und lebt dauernd in einem Zustand von Angst und Bedürftigkeit. Wenn du die grundlegende Störung einmal verstanden hast, dann gibt es keinen Grund mehr, ihre zahlreichen Erscheinungen zu erforschen oder ein komplexes persönliches Problem daraus zu machen. Genau das liebt das Ego nämlich sehr. Es ist immer auf der Suche nach etwas, an dem es sich festhalten kann, um sein trügerisches Selbstgefühl aufrechtzuerhalten und zu stärken, und es wird sich bereitwillig an deinen Problemen festhalten. Darum ist für so viele Menschen ein Großteil ihrer Selbstwahrnehmung eng mit ihren

Problemen verbunden. Wenn das erst mal so ist, dann wollen sie auf keinen Fall davon befreit werden; das würde den Verlust des Selbst bedeuten. Das Ego kann ein großes Interesse daran haben, Schmerz und Leiden aufrechtzuerhalten.

Sobald du also die Identifikation mit dem Verstand als Wurzel der Unbewusstheit erkannt hast, was natürlich auch die Emotionen mit einschließt, trittst du aus ihr heraus. Du wirst gegenwärtig. Wenn du gegenwärtig bist, kannst du dem Verstand erlauben, so zu sein, wie er ist, ohne dich in ihn zu verwickeln. Der Verstand an sich ist nicht gestört. Er ist ein wunderbares Werkzeug. Die Störung beginnt, wenn du dein Selbst in ihm suchst und ihn fälschlicherweise für das hältst, was du bist. Dann wird er zum Ego-Verstand und übernimmt die Macht über dein ganzes Leben.

BEENDE DIE ILLUSION VON ZEIT

Es scheint fast unmöglich, die Identifikation mit dem Verstand aufzulösen. Wir alle stecken tief in ihm drin. Wie bringst du einem Fisch das Fliegen bei?

Hier ist der Schlüssel: Beende den Irrglauben an die Zeit. Zeit und Verstand sind untrennbar. Entferne die Zeit vom Verstand und er hält an - bis du dich entscheidest, ihn zu benutzen.

Mit deinem Verstand identifiziert zu sein bedeutet in der Zeit gefangen zu sein: gezwungen, fast ausschließlich durch Erinnerung und Erwartung zu leben. Daraus entsteht die endlose Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft und die Weigerung, den gegenwärtigen Moment anzuerkennen und ihm zu erlauben, zu sein. Diese Zwanghaftigkeit entsteht, weil die Vergangenheit dir eine Identität gibt und die Zukunft dir Erlösung, Erfüllung verspricht, auf welche Art auch immer. Beides sind Illusionen.

Aber wie könnten wir denn ohne dieses Zeitgefühl in der Welt funktionieren? Es gäbe doch keine erstrebenswerten Ziele mehr. Ich wüsste nicht einmal mehr, wer ich bin, weil die Vergangenheit mich zu dem macht, was ich heute bin. Ich denke, Zeit ist etwas sehr Kostbares und wir sollten lernen, sie weise zu nutzen und nicht zu vergeuden.

Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt. Das allerdings ist kostbar. Je mehr du dich auf die Zeit konzentrierst, auf

Vergangenheit und Zukunft, desto mehr verpasst du das Jetzt, das Kostbarste, was es gibt. Warum ist es so kostbar? Erstens, weil es das Einzige ist. Es gibt sonst nichts. Die ewige Gegenwart ist der Raum, in dem sich dein gesamtes Leben abspielt, die einzige Kraft, die beständig ist. Leben ist Jetzt. Es gab weder eine Zeit, wo dein Leben nicht Jetzt war, noch wird es jemals so sein. Zweitens, das Jetzt ist das Einzige, was dich über die Grenzen deines Verstandes tragen kann. Es ist der einzige Zugang zum zeitlosen und formlosen Reich des Seins.

NICHTS EXISTIERT AUSSERHALB DER GEGENWART

Sind Vergangenheit und Zukunft nicht genauso real wie die Gegenwart, manchmal sogar realer? Schließlich bestimmt die Vergangenheit, wer wir sind und auch, wie wir die Gegenwart wahrnehmen und uns in ihr verhalten. Und unsere Ziele für die Zukunft bestimmen unser gegenwärtiges Handeln.

Du hast die wesentliche Bedeutung von dem, was ich sage, noch nicht erfasst, weil du immer noch versuchst, es mit dem Verstand zu verstehen. Der Verstand ist nicht in der Lage, das zu begreifen. Das kannst nur du. Höre bitte einfach nur zu.

Hast du jemals etwas außerhalb des Jetzt erlebt, getan, gedacht oder gefühlt? Glaubst du, dass du das je tun wirst? Ist es möglich, dass irgendetwas außerhalb des Jetzt geschieht oder ist? Die Antwort ist offensichtlich, oder?

Nichts ist je in der Vergangenheit geschehen; es geschah im Jetzt.

Nichts wird je in der Zukunft geschehen; es wird im Jetzt geschehen.

Was du mit Vergangenheit bezeichnest, ist eine in deinem Verstand aufbewahrte Erinnerung an ein früheres Jetzt. Wenn du dich an die Vergangenheit erinnerst, reaktivierst du eine Erinnerungsspur - und das geschieht jetzt. Die Zukunft ist eine Vorstellung vom Jetzt, eine Projektion des Verstandes. Wenn

die Zukunft eintrifft, trifft sie als Jetzt ein. Wenn du über die Zukunft nachdenkst, dann tust du das jetzt. Vergangenheit und Zukunft haben offensichtlich keine eigene Realität. Genau wie der Mond kein eigenes Licht besitzt, sondern nur das Licht der Sonne reflektieren kann, so sind Vergangenheit und Zukunft nur blasse Widerspiegelungen des Lichts, der Kraft und der Wirklichkeit der ewigen Gegenwart. Ihre Wirklichkeit ist vom Jetzt "ausgeliehen".

Die Essenz dessen, was ich hier beschreibe, kann mit dem Verstand nicht erfasst werden. In dem Moment, wo du es erfasst, schaltet dein Bewusstsein um: vom Verstand zum Sein, von der Zeit zu Gegenwart. Plötzlich fühlt sich alles lebendig an, alles strahlt Energie und Sein aus.

DER SCHLÜSSEL ZUR SPIRITUELLEN DIMENSION

In lebensbedrohlichen Situationen verschiebt sich das Bewusstsein manchmal ganz von selbst von der Zeit in die Gegenwart. Die Persönlichkeit, die Vergangenheit und Zukunft braucht, weicht für einen Moment zurück und wird durch eine intensive, bewusste

Gegenwärtigkeit ersetzt, sehr still und zugleich sehr wach. Aus diesem Bewusstseinszustand taucht dann genau der richtige Impuls auf.

Einige Menschen lieben gefährliche Aktivitäten wie zum Beispiel Bergsteigen, Autorennen und so weiter - oft ohne selbst zu wissen warum. Der Grund ist, dass diese Aktivitäten sie ins Jetzt zwingen - in einen Zustand voller Lebendigkeit, frei von Zeit, frei von Problemen, frei vom Denken, frei von der Last der Persönlichkeit. Aus dem gegenwärtigen Moment auch nur für eine Sekunde herauszufallen, könnte ihren Tod bedeuten. Leider werden sie, um diesen Zustand herzustellen, von einer bestimmten Aktivität abhängig. Aber du brauchst nicht die Eigernordwand zu besteigen. Du kannst diesen Zustand jetzt betreten.

Seit ewigen Zeiten haben spirituelle Meister aller Traditionen auf das Jetzt als den Schlüssel hingewiesen, der uns die spirituelle Dimension öffnet. Trotzdem scheint das ein Geheimnis geblieben zu sein. In Kirchen und Tempeln wird es ganz sicher nicht gelehrt. Wenn du in die Kirche gehst, wirst du Lesungen aus dem Evangelium hören wie "Denke nicht an das

Morgen, denn das Morgen wird sich um sich selber kümmern" oder "Niemand, der den Pflug führt und zurückschaut, ist reif für das Königreich Gottes". Oder vielleicht hörst du die Passage über die schönen Blumen, die sich nicht um das Morgen sorgen, sondern mit Leichtigkeit im zeitlosen Jetzt leben und für die von Gott ausreichend gesorgt wird. Die Tiefe und die Radikalität dieser Lehren werden aber nicht begriffen. Niemand scheint zu erkennen, dass man nach ihnen leben sollte und sie auf diese Weise eine grundlegende innere Verwandlung hervorrufen.

Die Essenz des Zen besteht darin, sich auf dem schmalen Grat des Jetzt zu bewegen - so total, so vollkommen gegenwärtig zu sein, dass kein Problem, kein Leiden, nichts, das nicht dem entspricht, was du in deinem Wesen bist, in dir überleben kann. Im Jetzt, in der Abwesenheit von Zeit, lösen sich alle Probleme auf. Leiden braucht Zeit; es kann im Jetzt nicht überleben.

Der große Zenmeister Rinzai hat oft, um die Aufmerksamkeit seiner Schüler von der Zeit wegzulenken, den Finger erhoben und langsam gefragt: "Was fehlt in diesem Moment?" Eine kraftvolle Frage, die keine Antwort von der Ebene des Verstandes braucht. Sie ist dazu bestimmt, deine Aufmerksamkeit tief ins Jetzt zu bringen. Eine ähnliche Frage in der Zen-Tradition ist: "Wenn nicht jetzt, wann?"

Das Jetzt ist ebenso zentral in der Lehre der Sufis, im mystischen Zweig des Islam. Die Sufis haben einen Spruch: "Der Sufi ist das Kind der Gegenwart." Und Rumi, der große Poet und Lehrer der Sufis, erklärt: "Vergangenheit und Zukunft verbergen Gott vor unserer Sicht; verbrenne beide mit Feuer."

Meister Eckhart, der spirituelle Lehrer des dreizehnten

Jahrhunderts, fasste es sehr schön zusammen: "Zeit ist das, was das Licht von uns fern hält. Es gibt kein größeres Hindernis auf dem Weg zu Gott als die Zeit."

ZUGANG ZUR KRAFT DER GEGENWART

Vorhin, als du von der ewigen Gegenwart und der Unwirklichkeit von Vergangenheit und Zukunft sprachst, habe ich den Baum draußen vor dem Fenster betrachtet. Ich hatte ihn schon einige Male vorher angeschaut, aber diesmal war es anders. Die äußere Wahrnehmung hatte sich kaum verändert, außer dass die Farben leuchtender und lebhafter erschienen. Aber jetzt gab es da noch eine zusätzliche Dimension. Das ist schwer zu erklären. Ich weiß nicht wie, aber mir war etwas Unsichtbares bewusst, das ich als die Essenz dieses Baumes gefühlt habe, als sein inneres Wesen sozusagen. Und irgendwie war ich Teil davon, jetzt erkenne ich, dass ich den Baum vorher nicht wirklich gesehen habe, nur ein flaches und totes Abbild davon. Wenn ich den Baum jetzt anschau, dann ist immer noch etwas von diesem Bewusstsein gegenwärtig, aber ich fühle, wie es nachlässt. Ich meine, die Erfahrung weicht schon zurück in die Vergangenheit. Kann so etwas je mehr sein als ein flüchtiger Einblick?

Für einen Moment warst du frei von Zeit. Du hast dich ins Jetzt hineinbewegt und deshalb den Baum ohne den Schleier des Verstandes wahrgenommen. Das Seinsbewusstsein wurde Teil deiner Wahrnehmung. Die zeitlose Dimension bringt eine andere Art von Wissen mit sich, eine, die den Geist, der in allen Lebewesen und allen Dingen lebt, nicht "tötet". Ein Wissen, das die Heiligkeit und das Geheimnis des Lebens nicht zerstört, sondern eine tiefe Liebe und Verehrung für alles beinhaltet, was ist. Ein Wissen, von dem der Verstand nichts weiß.

Der Verstand kann den Baum nicht kennen. Er kann nur Tatsachen oder Informationen über den Baum kennen. Mein

Verstand kann dich nicht kennen, nur Bezeichnungen, Urteile, Tatsachen und Meinungen über dich. Tiefstes Wissen und unmittelbare Erkenntnis sind untrennbar vom Sein.

Der Verstand und seine Art von Wissen haben ihre Berechtigung, und zwar in den praktischen Angelegenheiten des Alltags. Wenn er sich jedoch in alle Aspekte deines Lebens einmischt, deine Begehungen zu anderen Menschen und zur Natur eingeschlossen, dann wird er zum abscheulichen Parasiten. Unbeaufsichtigt könnte er sicherlich alles Leben auf diesem Planeten töten, und schließlich, indem er seinen Wirt tötet, auch sich selber.

Du hattest eine kurze Erkenntnis davon, wie das Zeitlose deine Wahrnehmung verändern kann. Aber eine Erfahrung ist nicht ausreichend, wie schön und tief greifend sie auch sein mag. Was nötig ist und womit wir uns hier beschäftigen, ist eine anhaltende Bewusstseinsveränderung.

Zerbrich also das alte Muster, mit dem du den gegenwärtigen Moment verleugnest und ihm Widerstand leistest. Mache es dir zur Gewohnheit, deine Aufmerksamkeit von Vergangenheit und Zukunft abzukoppeln, wann immer diese nicht benötigt werden. Trete jeden Tag so oft wie möglich aus der Zeitdimension heraus. Wenn es schwierig für dich ist, direkt in die Gegenwart zu gehen, dann beobachte zu Anfang die Gewohnheit deines Verstandes, vor dem Jetzt zu fliehen. Du wirst sehen, dass du dir die Zukunft meistens besser oder schlechter vorstellst als die Gegenwart. Wenn deine Vorstellung von der Zukunft besser ist, gibt dir das Hoffnung oder angenehme Vorfreude. Wenn sie schlechter ist, machst du dir Sorgen. Beide sind Phantasie. Durch Selbstbeobachtung kommt automatisch mehr Gegenwärtigkeit in dein Leben. In dem Moment, in dem du

erkennst, dass du nicht in der Gegenwart bist, bist du gegenwärtig. Wann immer du in der Lage bist, deinen Verstand zu beobachten, bist du nicht länger in ihm gefangen. Du hast eine Kraft dazugewonnen, die nicht dem Verstand angehört: die beobachtende Gegenwärtigkeit.

Sei gegenwärtig als der Beobachter deines Verstandes - sowohl deiner Gedanken und Gefühle als auch deiner Reaktionen in verschiedenen Situationen. Sei mindestens genauso interessiert an deinen Reaktionen wie an der Situation oder der Person, die dich zur Reaktion veranlasst. Bemerke auch, wie oft deine Aufmerksamkeit in der Vergangenheit oder der Zukunft verweilt. Beurteile oder analysiere nicht, was du siehst. Beobachte den Gedanken, fühle das Gefühl, beobachte die Reaktion. Mache kein persönliches Problem aus ihnen. Dann wirst du etwas fühlen, das viel kraftvoller ist als alles, was du beobachtetest: die stille, beobachtende Präsenz selbst, jenseits vom Inhalt deines Verstandes; den stillen Beobachter.

Du benötigst ein Höchstmaß an Gegenwärtigkeit, wenn bestimmte Situationen eine Reaktion mit starker emotionaler Ladung hervorrufen, wenn zum Beispiel dein Selbstbild bedroht wird, wenn eine Herausforderung in dein Leben tritt, die Angst hervorruft, wenn Dinge "schief gehen" oder ein emotionaler Komplex deiner Vergangenheit hochgebracht wird. In solchen Momenten besteht oft die Tendenz, "unbewusst" zu werden. Die Reaktion oder Emotion überwältigt dich - du wirst eins mit ihr. Du agierst sie aus. Du rechtfertigst, setzt ins Unrecht, greifst an, verteidigst... nur, das bist nicht du, es ist das reaktive Muster, der Verstand in seinem gewohnten Überlebensmodus.

Identifikation mit dem Verstand gibt ihm mehr Energie; Beobachtung des Verstandes zieht Energie von ihm ab.

Identifikation mit dem Verstand erschafft mehr Zeit; Beobachtung des Verstandes öffnet die Dimension der Zeitlosigkeit. Die Energie, die vom Verstand abgezogen wird, verwandelt sich in Gegenwärtigkeit. Sobald du fühlen kannst, was es bedeutet, gegenwärtig zu sein, fällt dir die Wahl immer leichter, aus der Zeitdimension herauszutreten, wenn Zeit gerade nicht für praktische Dinge benötigt wird, und dich immer tiefer in die Gegenwart hineinzubegeben. Das beeinträchtigt nicht deine Fähigkeit, Zeit - Vergangenheit oder Zukunft - für praktische Belange zu nutzen. Auch deine Fähigkeit, den Verstand zu benutzen, wird dadurch nicht beeinträchtigt. Im Gegenteil, sie wird dadurch noch gesteigert. Wenn du dann deinen Verstand einsetzt, wird er klarer, fokussierter sein.

LOSLASSEN VON PSYCHOLOGISCHER ZEIT

Lerne es, Zeit für alle praktischen Aspekte deines Lebens zu nutzen - lass uns das "Uhr-Zeit" nennen -, aber kehre sofort zum Bewusstsein des gegenwärtigen Moments zurück, wenn du diese praktischen Dinge abgeschlossen hast. So wird sich keine "psychologische Zeit" aufbauen, die aus Identifikation mit der Vergangenheit und ununterbrochener zwanghafter Projektion in die Zukunft besteht.

Uhr-Zeit hat nicht nur damit zu tun, Termine zu machen oder eine Reise zu planen. Sie beinhaltet auch, aus der Vergangenheit zu lernen, damit wir nicht immer dieselben Fehler wiederholen. Ziele setzen und daraufhinarbeiten. Die Zukunft vorbestimmen mit Hilfe von physischen, mathematischen und anderen Strukturen und Gesetzmäßigkeiten, die wir anhand der Vergangenheit gelernt haben. Und aufgrund dieser Vorhersagen angemessen handeln.

Aber sogar hier im Bereich des praktischen Lebens, wo wir den Bezug zu Vergangenheit und Zukunft noch brauchen, bleibt der gegenwärtige Moment doch das wesentliche Element: Jede Lektion aus der Vergangenheit wird jetzt relevant, wird jetzt umgesetzt. Jedes Planen und Hinarbeiten auf ein bestimmtes Ziel geschieht jetzt.

Die Aufmerksamkeit eines erwachten Menschen ist immer im Jetzt fokussiert, doch zugleich ist er sich der Zeit - sozusagen als Randerscheinung - bewusst. Mit anderen Worten, er benutzt weiterhin Uhr-Zeit, ist aber frei von psychologischer Zeit.

Sei wach, wenn du das übst, damit du nicht aus Versehen Uhr-Zeit in psychologische Zeit verwandelst. Wenn du zum Beispiel jetzt aus einem Fehler der Vergangenheit etwas lernst, dann benutzt du Uhr-Zeit. Wenn du andererseits ständig darüber nachdenkst und Selbstkritik, Reue oder Schuldgefühle hochkommen, dann machst du aus diesem Fehler ein "Ich": Du machst ihn zu einem Teil deiner Selbstwahrnehmung und damit zu psychologischer Zeit, die immer mit einem falschen Identitätsgefühl verbunden ist. Die Unfähigkeit zu vergeben ist Ausdruck einer schweren Last der psychologischen Zeit.

Wenn du dir ein Ziel setzt und darauf hinarbeitest, dann benutzt du Uhr-Zeit. Du bist dir bewusst, wohin du gehen möchtest, aber du würdigst den Schritt, den du in diesem Moment machst und gibst ihm deine volle Aufmerksamkeit. Wenn du dich dann übermäßig auf das Ziel ausrichtest, vielleicht weil du Glück, Erfüllung oder einen größeren Selbstwert darin suchst, dann wird das Jetzt nicht mehr beachtet. Es wird lediglich zu einem Sprungbrett in die Zukunft, ohne eigenen Wert. Dann wird Uhr-Zeit zu psychologischer Zeit. Deine Lebensreise ist nicht länger ein Abenteuer, nur noch ein zwanghaftes Bedürfnis anzukommen, zu erreichen, es "zu schaffen". Dann siehst oder riechst du die Blumen am Wegesrand nicht mehr. Auch bist du dir der Schönheit und der Wunder des Lebens nicht mehr bewusst, die sich, wenn du im Jetzt gegenwärtig bist, um dich herum entfalten.

Ich kann verstehen, wie außerordentlich wichtig das Jetzt ist, aber ich stimme nicht ganz mit dir überein, wenn du sagst, dass Zeit eine komplette Illusion ist.

Wenn ich sage, "Zeit ist eine Illusion", dann will ich damit keine philosophische These aufstellen. Ich erinnere dich nur an

eine einfache Tatsache - eine so offensichtliche Tatsache, dass du sie vielleicht nur schwer verstehen kannst, ja, sie sogar bedeutungslos findest - aber sobald du sie verwirklichst, kann sie wie ein Schwert alle erdachten Schichten von Kompliziertheit und "Problemen" durchtrennen. Lass es mich noch einmal sagen: Der gegenwärtige Moment ist alles, was du je haben wirst. Es gibt nie eine Zeit, in der dein Leben nicht "dieser Moment" ist. Ist es nicht so?

DER WAHNSINN PSYCHOLOGISCHER ZEIT

Wenn du die kollektiven Erscheinungsformen psychologischer Zeit betrachtest, dann wirst du nicht mehr daran zweifeln, dass sie eine Krankheit des Verstandes ist. Sie tauchen beispielsweise in Form von Ideologien wie Kommunismus, Nationalsozialismus oder anderen Nationalismen auf, oder als rigide religiöse Glaubenssysteme, die es als selbstverständlich betrachten, dass das höchste Gute in der Zukunft liegt und deshalb der Zweck die Mittel heiligt. Der Zweck ist in diesem Fall eine Idee, ist der Moment in der vom Verstand projizierten Zukunft, in dem jedwede Form von Erlösung - Glück, Erfüllung, Gleichheit, Freiheit und so weiter - erreicht wird. Nicht selten ist das Mittel dazu Versklavung, Folter und Mord an Menschen in der Gegenwart.

So wurden schätzungsweise fünfzig Millionen Menschen im Namen des Kommunismus ermordet, um eine "bessere Welt" in Russland, China und anderen Ländern zu schaffen.² Das ist ein erschreckendes Beispiel dafür, wie der Glaube an einen zukünftigen Himmel die Hölle auf Erden in der Gegenwart erschafft. Kann es noch Zweifel daran geben, dass psychologische Zeit eine ernst zu nehmende und gefährliche Krankheit des Verstandes ist?

Wie funktioniert dieses Verstandesmuster in deinem Leben? Versuchst du ständig, woanders zu sein als da, wo du bist? Ist dein Tun und Handeln hauptsächlich ein Mittel zum Zweck? Ist Erfüllung immer gerade um die Ecke oder beschränkt sie sich

² Z. Brzezinski, *The Grand Failure* (Charles Scribner's Sons, New York 1989), S. 239-40.

auf kurzlebige Vergnügungen wie Sex, Essen, Trinken, Drogen oder Nervenkitzel und Aufregung? Bist du immer darauf aus, etwas zu werden, zu erzielen und zu erreichen, oder jagst du stattdessen irgendwelchen neuen Reizen oder Vergnügungen nach? Glaubst du, dass du durch ständig neue Sachen erfüllter sein wirst, gut genug oder psychologisch vollkommen? Wartest du auf einen Mann oder eine Frau, um deinem Leben Bedeutung zu geben?

Im normalen, mit dem Verstand identifizierten oder unerleuchteten Bewusstseinszustand werden die Macht und das unendliche kreative Potenzial, die im Jetzt verborgen liegen, vollkommen von psychologischer Zeit verdeckt. Dann verliert dein Leben seine Dynamik, seine Frische, sein Staunen. Die alten Muster aus Gedanken, Emotionen, Verhalten, Reaktionen und Wünschen werden immer wieder aufgeführt, aufgewärmt, einem Drehbuch in deinem Kopf entsprechend, das dir eine Art von Identität gibt, das aber die Realität des Jetzt verdreht und verdeckt. Der Verstand erschafft eine Besessenheit von der Zukunft als Flucht vor der unbefriedigenden Gegenwart.

NEGATIVITÄT UND LEIDEN HABEN IHRE WURZELN IN DER ZEIT

Aber der Glaube, dass die Zukunft besser sein wird als die Gegenwart, ist nicht immer eine Illusion. Die Gegenwart kann schrecklich sein und Dinge können in der Zukunft besser werden, und oft ist es auch so.

Normalerweise ist die Zukunft eine Wiederholung der Gegenwart. (Oberflächliche Änderungen sind möglich, aber wirkliche Verwandlung ist selten und hängt davon ab, ob du gegenwärtig genug sein kannst, um die Vergangenheit durch den Zugang zur Kraft der Gegenwart aufzulösen. Was du als Zukunft wahrnimmst, ist ein wesentlicher Teil deines jetzigen Bewusstseinszustandes. Wenn dein Verstand eine schwere Last an Vergangenheit mit sich herumträgt, wirst du mehr davon erleben. Die Vergangenheit wird durch den Mangel an Gegenwärtigkeit aufrechterhalten. Die Qualität deines Bewusstseins in diesem Moment gibt der Zukunft Gestalt - die dann natürlich nur als das Jetzt erfahren werden kann.

Du kannst zehn Millionen Dollar gewinnen, aber diese Art von Veränderung ist nur oberflächlich. Du würdest einfach weiter die gleichen Muster in einer luxuriöseren Umgebung ausleben. Menschen haben gelernt, das Atom zu spalten. Anstatt zehn oder zwanzig Menschen mit einer Holzkeule zu töten, kann eine Person jetzt nur durch einen Knopfdruck eine Million Menschen umbringen. Ist das wahre Veränderung?

Wenn die Qualität deines Bewusstseins in diesem Moment deine Zukunft bestimmt, was bestimmt dann die Qualität deines

Bewusstseins? Dein Grad an Gegenwärtigkeit. Der einzige Ort also, an dem wahre Veränderung stattfinden kann, an dem die Vergangenheit aufgelöst werden kann, ist das Jetzt.

Alle Negativität wird durch Ansammlung von psychologischer Zeit und Ablehnung der Gegenwart verursacht. Unbehagen, Besorgnis, Spannung, Stress, Sorgen - alle Arten von Angst - entstehen durch zu viel Zukunft und nicht genug Gegenwart. Schuld, Bedauern, Groll, Kummer, Traurigkeit, Bitterkeit und die Unfähigkeit zu vergeben entstehen durch zu viel Vergangenheit und nicht genug Gegenwart.

Den meisten Menschen fällt es schwer zu glauben, dass ein Bewusstseinszustand frei von jeder Negativität möglich ist. Und doch ist das der befreite Zustand, auf den alle spirituellen Lehren hinweisen. Er ist die versprochene Erlösung, und das nicht in einer illusorischen Zukunft, sondern genau hier, genau jetzt.

Vielleicht fällt es dir schwer zu erkennen, dass Zeit die Ursache all deines Leidens und deiner Probleme ist. Du glaubst, dass Probleme von bestimmten Situationen in deinem Leben verursacht werden, und von einem herkömmlichen Standpunkt aus gesehen ist das wahr. Aber bevor du dich mit der Problemerzeugenden Grundstörung des Verstandes auseinandergesetzt hast - mit dessen Anhaften an Vergangenheit und Zukunft, seiner Ablehnung der Gegenwart -, sind Probleme in Wirklichkeit austauschbar. Wenn all deine Probleme oder eingebildeten Gründe für Leiden und Unglück wundersamerweise heute von dir genommen würden, du aber zugleich nicht gegenwärtiger wärest, dann würdest du bald in ähnlichen Problemen stecken und ähnliche Gründe finden, um weiter zu leiden. Das ist wie ein Schatten, der dir überall hin

folgt. Letzten Endes gibt es nur ein Problem: den an die Zeit gebundenen Verstand.

Ich kann nicht glauben, dass ich je einen Punkt erreichen kann, an dem ich vollkommen frei von meinen Problemen bin.

Du hast Recht. Du kannst diesen Punkt nie erreichen, weil du jetzt an diesem Punkt bist.

Es gibt keine Erlösung in der Zeit. Du kannst nicht in der Zukunft frei sein. Gegenwärtigkeit ist der Schlüssel zur Freiheit, also kannst du nur jetzt frei sein.

FINDE DAS LEBEN, DAS TIEFER IST ALS DEINE LEBENSITUATION

Ich sehe nicht, wie ich jetzt frei sein kann. Es ist nun einmal so, dass ich momentan sehr unglücklich bin mit meinem Leben. Das ist eine Tatsache und ich würde mir etwas vormachen, wenn ich mich selbst überzeugen würde, dass alles in Ordnung ist. Es ist ja nicht so. Für mich ist der gegenwärtige Moment sehr unglücklich; er ist alles andere als befreiend. Was mich weitermachen lässt, ist die Hoffnung oder Möglichkeit einer Verbesserung in der Zukunft.

Du glaubst, dass deine Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment ist, aber in Wirklichkeit bist du völlig mit Zeit beschäftigt. Du kannst nicht beides sein, unglücklich und voll im Jetzt gegenwärtig.

Was du als dein "Leben" bezeichnest, sollte richtiger "Lebenssituation" genannt werden. Es ist psychologische Zeit: Vergangenheit und Zukunft. Bestimmte Dinge in der Vergangenheit waren nicht so, wie du sie gerne gehabt hättest. Du wehrst dich immer noch gegen das, was in der Vergangenheit passiert ist und jetzt widersetzt du dich auch noch dem, was ist. Hoffnung lässt dich weitermachen, aber sie lenkt dich immer wieder in die Zukunft, und diese Einstellung hält deine Ablehnung der Gegenwart und damit dein Unglücklichsein aufrecht.

Es ist wahr, dass meine gegenwärtige Lebenssituation das Resultat von Umständen ist, die in der Vergangenheit geschehen sind, aber sie ist doch meine gegenwärtige Situation, und darin

festzuhängen ist es, was mich unglücklich macht.

Vergiss für eine Weile deine Lebenssituation und gib deinem Leben die Aufmerksamkeit.

Was ist der Unterschied! Deine Lebenssituation existiert in der Zeit. Dein Leben ist jetzt.

Deine Lebenssituation ist eine Einbildung des Verstandes. Dein Leben ist wirklich.

Finde das "schmale Tor, das zum Leben führt". Es heißt: das Jetzt. Reduziere dein Leben auf diesen Moment. Deine Lebenssituation mag voller Probleme sein - das sind die meisten Lebenssituationen -, aber finde heraus, ob du in diesem Moment irgendein Problem hast. Nicht morgen oder in zehn Minuten, sondern jetzt. Gibt es jetzt ein Problem?

Wenn du voller Probleme bist, dann gibt es keinen Raum für das Entstehen von etwas Neuem, keinen Raum für eine Lösung. Wann immer du kannst, schaffe Raum, so dass du das Leben, das tiefer als deine Lebenssituation ist, finden kannst.

Benutze deine Sinne. Sei völlig da, wo du bist. Schau dich um. Schau nur, interpretiere nicht. Sieh das Licht, sieh Konturen, Farben, Materialien. Sei dir der stillen Gegenwart aller Dinge bewusst. Sei dir des Raumes bewusst, der es allem ermöglicht, hier zu sein. Höre die Geräusche, beurteile sie nicht. Höre die Stille, die die Geräusche umgibt. Berühre etwas - irgendetwas - und fühle und bestätige sein Dasein. Beobachte den Rhythmus deines Atems; fühle die Luft ein- und ausströmen, fühle die Lebensenergie in deinem Körper. Erlaube

allem zu sein, innen und außen. Erlaube das "So-Sein" aller Dinge. Bewege dich tief ins Jetzt hinein.

Du lässt die abstumpfende Welt von geistiger Abstraktion und von Zeit hinter dir. Du verlässt den kranken Verstand, der dir deine Lebensenergie entzieht, so wie er auch langsam die Erde vergiftet und zerstört. Du erwachst aus dem Traum von Zeit in die Gegenwart hinein.

ALLE PROBLEME SIND EINBILDUNGEN DES VERSTANDES

Es fühlt sich an, als wenn eine schwere Last von mir genommen würde. Ein Gefühl von Leichtigkeit kommt auf. Ich fühle mich klar... aber meine Probleme sind immer noch da und warten auf mich, oder? Sie sind nicht gelöst. Weiche ich ihnen nicht nur zeitweise aus?

Wenn du dich plötzlich im Paradies wiederfändest, würde es nicht lange dauern, bis dein Verstand sagen würde: "Ja, aber...." Letzten Endes geht es hier nicht darum, deine Probleme zu lösen. Es geht darum, zu erkennen, dass es keine Probleme gibt, nur Situationen, denen man entweder sofort Beachtung gibt oder die man einfach sein lässt. Man akzeptiert sie als Teil des "So-Seins" des gegenwärtigen Moments, solange bis sie sich verändern oder man sich um sie kümmern kann. Probleme werden vom Verstand erschaffen und benötigen Zeit zum Überleben. In der Realität der Gegenwart können sie nicht überleben.

Richte deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt und sage mir, welches Problem du in diesem Moment hast.

Da kommt keine Antwort, weil es unmöglich ist, ein Problem zu haben, wenn deine Aufmerksamkeit vollkommen auf das Jetzt gerichtet ist. Eine Situation, mit der man umgehen oder die man akzeptieren muss - ja. Warum ein Problem daraus machen? Warum aus irgendetwas ein Problem machen? Ist das Leben nicht herausfordernd genug, so wie es ist? Wozu brauchst du Probleme? Auf unbewusster Ebene liebt der Verstand Probleme,

weil sie dir eine Art von Identität geben. Das ist normal und doch ist es verrückt. "Problem" bedeutet, dass du im Kopf mit einer Situation beschäftigt bist, ohne die ehrliche Absicht oder Möglichkeit, jetzt zu handeln. Unbewusst machst du daraus ein Stück deiner Selbstwahrnehmung. Du wirst so von deiner Lebenssituation überwältigt, dass du dein Gefühl für das Leben, für das Sein verlierst. Oder du belastest deinen Verstand mit hunderten von Dingen, die du in der Zukunft tun wirst oder musst, anstatt dich auf die eine Sache zu konzentrieren, die du jetzt tun kannst. Wenn du ein Problem erschaffst, erschaffst du Schmerz. Du brauchst nur eine einfache Wahl zu treffen, eine einfache Entscheidung: Egal was passiert, ich werde mir keinen Schmerz mehr erschaffen. Ich werde keine Probleme mehr erschaffen. Obwohl das eine einfache Wahl ist, ist sie doch sehr radikal. Du wirst diese Wahl nicht treffen, bevor du nicht wirklich durch bist mit dem Leiden, bevor du nicht wirklich genug hast. Und du wirst nicht in der Lage sein, da hindurchzugehen, bevor du Zugang zur Kraft der Gegenwart hast. Wenn du keinen Schmerz mehr für dich selbst erschaffst, dann wirst du auch keinen Schmerz mehr für andere erschaffen. Auch diese schöne Erde, dein Inneres und die kollektive menschliche Seele wirst du nicht länger mit der Negativität des Problememachens verschmutzen.

Wenn du dich jemals in einer Notsituation auf Leben und Tod befunden hast, wirst du wissen, dass es da kein Problem gab. Der Verstand hatte keine Zeit, mit der Situation herumzuspielen und ein Problem daraus zu machen. In einer wirklichen Notlage hält der Verstand an; du wirst vollkommen gegenwärtig im Jetzt und eine unendlich viel größere Kraft übernimmt die Führung. Deshalb gibt es so viele Berichte von ganz normalen Leuten, die plötzlich unglaublich mutig handeln konnten. In einem Notfall überlebst du oder du überlebst nicht. Wie auch immer, es ist kein Problem.

Einige Leute werden ärgerlich, wenn ich sage, dass Probleme Illusionen sind. Ihr Selbstgefühl ist dann bedroht - sie fürchten, ich könnte es ihnen wegnehmen. Sie haben viel Zeit in ein falsches Selbstgefühl investiert. Viele Jahre lang haben sie ihre gesamte Identität unbewusst über ihre Probleme oder ihr Leiden definiert. Wer würden sie ohne das sein?

Eine Menge von dem, was die Menschen sagen, denken oder tun, ist schlicht durch Angst motiviert. Das hat natürlich immer damit zu tun, dass deine Aufmerksamkeit auf die Zukunft gerichtet ist und du nicht in Kontakt mit der Gegenwart bist. Da es in der Gegenwart keine Probleme gibt, gibt es auch keine Angst.

Sollte eine Situation auftauchen, mit der du dich jetzt befassen musst, dann wird dein Handeln klar und treffend sein, wenn es dem Bewusstsein des gegenwärtigen Momentes entspringt. So wird es auch eher effektiv sein. Es wird dann keine Reaktion sein, die den vergangenen Konditionierungen deines Verstandes entspringt, sondern eine intuitive Antwort auf die Situation. Und in Fällen, wo sonst der zeitabhängige Verstand reagiert hätte, wirst du es effektiver finden, nichts zu tun. Bleibe einfach im Jetzt verankert.

EIN QUANTENSPRUNG IN DER ENTWICKLUNG DES BEWUSSTSEINS

Ich hatte flüchtige Einblicke in diesen Zustand der Freiheit von Verstand und Zeit, den du beschreibst, aber Vergangenheit und Zukunft sind so überwältigend stark, dass ich sie nicht lange ausschließen kann.

Das zeitgebundene Bewusstsein ist in der menschlichen Psyche tief verwurzelt - aber das, was wir verwirklichen, ist Teil einer grundlegenden Umwandlung, die im kollektiven Bewusstsein des Planeten und darüber hinaus stattfindet: das Erwachen des Bewusstseins aus dem Traum von Materie, Form und Trennung. Das Beenden von Zeit. Wir lösen Verstandesmuster auf, die das menschliche Leben seit Ewigkeiten dominiert haben. Verstandesmuster, die in großem Maße unvorstellbares Leiden erschaffen haben. Ich benutze nicht das Wort teuflisch. Es ist hilfreicher, es Unbewusstheit oder Wahnsinn zu nennen.

Dieses Aufbrechen der alten Bewusstseins- oder eher Unbewusstseinsform: Ist das etwas, das wir tun müssen oder wird es sowieso geschehen? Ich meine, ist diese Veränderung unvermeidlich?

Das hängt von der Perspektive ab. Das Tun und das Geschehen sind tatsächlich ein und derselbe Prozess. Da du eins mit der Gesamtheit des Bewusstseins bist, sind die beiden nicht zu trennen. Aber es gibt keine absolute Garantie, dass es der Menschheit gelingen wird. Der Prozess ist nicht unvermeidlich oder automatisch. Deine Mitwirkung ist ein wesentlicher

Bestandteil davon. Wie auch immer du es siehst, es ist sowohl ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins wie auch die einzige Überlebenschance der Menschheit.

DIE FREUDE DES SEINS

Um dir bewusst zu werden, dass die psychologische Zeit von dir Besitz ergriffen hat, gibt es ein einfaches Kriterium. Frage dich: Ist Freude und Leichtigkeit in dem, was ich tue? Wenn nicht, dann verdeckt Zeit den gegenwärtigen Moment und das Leben wird als Last oder als Kampf wahrgenommen.

Wenn es keine Freude und Leichtigkeit in dem gibt, was du tust, dann bedeutet das nicht unbedingt, dass du ändern musst, was du tust. Es reicht möglicherweise aus, das wie zu verändern. "Wie" ist immer wichtiger als "was". Sieh zu, dass du dem Tun mehr Aufmerksamkeit gibst als dem erwünschten Ergebnis. Was immer der Moment bringt, gib ihm deine ganze Aufmerksamkeit. Dafür musst du auch vollkommen akzeptieren, was ist, denn du kannst nicht deine volle Aufmerksamkeit auf etwas richten und dich ihm zugleich entgegenstellen.

Sobald du den gegenwärtigen Moment würdigst, lösen sich Unglück und Kampf ganz auf, und das Leben beginnt mit Freude und Leichtigkeit zu fließen. Wenn du aus dem Bewusstsein des gegenwärtigen Moments heraus handelst, dann sind Sorgfalt, Wertschätzung und Liebe in allem enthalten, was du tust, sei es auch noch so schlicht.

Sorge dich nicht um die Früchte deiner Handlungen - gib einfach der Handlung selber Beachtung, Die Früchte werden von alleine kommen. Das ist eine kraftvolle spirituelle Übung. In der Bhagavad Gita, einer der ältesten und schönsten spirituellen Lehren überhaupt, wird die Nicht-Anhaftung an die Früchte deiner Handlungen Karma Yoga genannt. Es wird als

der Pfad der "geweihten Handlung" beschrieben.

Wenn du aufhörst, zwanghaft vom Jetzt wegzustreben, dann ergießt sich die Freude des Seins in alles hinein, was du tust. Sobald deine Aufmerksamkeit sich dem Jetzt zuwendet, fühlst du Präsenz, Stille, Frieden. Du bist nicht mehr abhängig von Erfüllung oder Befriedigung in der Zukunft - du suchst dort nicht mehr nach Erlösung. Deshalb hängst du nicht mehr an Resultaten. Versagen und Erfolg haben dann nicht mehr die Macht, deinen inneren Seinszustand zu verändern. Du hast das Leben gefunden, das hinter deiner Lebenssituation verborgen liegt.

In der Abwesenheit psychologischer Zeit kommt deine Selbstwahrnehmung aus dem Sein, nicht aus deiner persönlichen Vergangenheit. Darum ist dann das psychologische Bedürfnis, irgendetwas anderes zu sein, als du schon bist, nicht länger vorhanden. Vielleicht wirst du in der Welt, auf der Ebene deiner Lebenssituation, tatsächlich reich. Du wirst vielleicht viel Wissen erwerben, erfolgreich sein, frei sein von diesem oder jenem, aber auf der tieferen Ebene des Seins bist du jetzt vollkommen und ganz.

Könnten wir in diesem Zustand von Ganzheit überhaupt noch äußere Ziele verfolgen? Würden wir es überhaupt noch wollen?

Natürlich, aber du wirst keine illusorischen Erwartungen mehr haben, dass irgendetwas oder irgendjemand dich in der Zukunft retten oder glücklich machen wird. Was deine Lebenssituation betrifft, da mag es Dinge zu erreichen oder zu erwerben geben. Das ist die Welt der Form, des Gewinns und des Verlustes. Doch auf einer tieferen Ebene bist du bereits vollkommen, und wenn du das realisierst, ist alles, was du tust, von einer

spielerischen, freudigen Energie umgeben. Frei von psychologischer Zeit verfolgst du deine Ziele nicht länger mit verbissener Entschlossenheit, getrieben von Angst, Wut, Unzufriedenheit oder dem Bedürfnis nach Anerkennung. Doch du wirst auch nicht vor lauter Versagensangst tatenlos bleiben. Versagen bedeutet für das Ego den Verlust des Selbst. Wenn dein tieferes Selbstgefühl aus dem Sein kommt, wenn du nicht psychologisch im Zwang stehst, jemand zu "werden", dann hängt weder dein Glück noch dein Selbstgefühl von Resultaten ab. Du bist frei von Angst. Du suchst nicht nach Dauerhaftigkeit, wo sie nicht gefunden werden kann: in der Welt von Form, von Gewinn und Verlust, Geburt und Tod. Du verlangst nicht, dass Situationen, Umstände, Orte oder Menschen dich glücklich machen sollen, um dann zu leiden, wenn sie nicht deinen Erwartungen entsprechen.

Du würdigst alles, aber ohne Betroffenheit. Formen werden geboren und sterben, doch du bist dir des Unsterblichen hinter den Formen bewusst. Du weißt, dass "das Wahre nicht bedroht werden kann".³

Wenn das dein Seinszustand ist, wie kannst du dann nicht erfolgreich sein? Du bist bereits erfolgreich.

³ A Course in Miracles (Foundation for Inner Peace, 1990), Einführung. Ein Kurs in Wundern (Greuthof Verlag 1994).

***STRATEGIEN DES VERSTANDES,
UM DIE GEGENWART ZU
VERMEIDEN***

DER VERLUST DES JETZT: DIE ZENTRALE TÄUSCHUNG

Selbst wenn ich vollkommen akzeptiere, dass Zeit eine Illusion ist, was für einen Unterschied macht das in meinem Leben? Ich muss weiterhin in einer Welt leben, die völlig von Zeit dominiert wird.

Solange deine Einsicht intellektuell bleibt, ist sie nur ein weiterer Glaube und wird in deinem Leben nichts verändern. Um diese Wahrheit zu erkennen, musst du sie leben. Wenn jede Zelle deines Körpers so präsent ist, dass sie mit Lebendigkeit pulsiert, und du diese Lebendigkeit in jedem Moment als Freude des Seins fühlen kannst, dann kann man sagen, dass du frei von Zeit bist.

Aber ich muss immer noch morgen meine Rechnungen bezahlen und ich werde immer noch älter werden und sterben wie jeder andere auch. Wie kann ich also jemals sagen, ich bin frei von Zeit?

Die Rechnungen von morgen sind nicht das Problem. Die Auflösung des physischen Körpers ist kein Problem. Der Verlust des Jetzt ist das Problem, oder eher: die zentrale Täuschung, die eine Situation, ein Ereignis oder eine Emotion zu einem persönlichen Problem macht und zu Leiden führt. Verlust des Jetzt ist Verlust des Seins.

Frei von Zeit zu sein bedeutet, frei zu sein von dem psychologischen Bedürfnis nach Vergangenheit und Zukunft - nach Vergangenheit, weil sie dir eine Identität gibt, nach

Zukunft, weil sie Erfüllung verspricht. Das bedeutet die grundlegendste Umwandlung des Bewusstseins, die du dir vorstellen kannst. In einigen seltenen Fällen geschieht diese Umstellung im Bewusstsein auf dramatische Weise und sehr radikal, ein für alle Mal. Normalerweise passiert das durch totale Hingabe mitten im tiefsten Leiden. Die meisten Menschen müssen jedoch daran arbeiten.

Wenn du die ersten kurzen Einblicke in den zeitlosen Zustand des Bewusstseins getan hast, dann beginnst du, dich zwischen den Dimensionen von Zeit und Gegenwärtigkeit hin- und herbewegen. Zunächst wird dir bewusst, wie selten deine Aufmerksamkeit in der Gegenwart ist. Aber zu wissen, dass du nicht präsent bist, ist schon ein großer Erfolg: Dieses Wissen ist Präsenz - sogar wenn anfänglich auf der Uhr nur ein paar Sekunden verstreichen, bevor es wieder verloren geht. Öfter und öfter wählst du dann, dein Bewusstsein auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren statt in die Vergangenheit oder in die Zukunft, und jedes Mal, wenn du erkennst, dass du das Jetzt verloren hattest, kannst du länger in ihm verweilen als nur ein paar Sekunden - an der äußeren Uhrzeit gemessen werden es immer längere Perioden. Bevor du also wirklich im Zustand der Gegenwärtigkeit gefestigt bist, bevor du sozusagen vollkommen bewusst bist, wirst du dich für eine Weile zwischen Bewusstheit und Unbewusstheit hin- und herbewegen, zwischen dem Zustand von Gegenwärtigkeit und dem Zustand von Identifikation mit dem Verstand. Du verlierst das Jetzt und kehrst wieder zu ihm zurück, immer und immer wieder. Schließlich wird Gegenwärtigkeit dein vorherrschender Zustand sein.

Die meisten Menschen erfahren Gegenwärtigkeit entweder überhaupt nicht oder nur zufällig und kurz, bei seltenen Gelegenheiten, ohne sie zu erkennen. Sie wechseln nicht

zwischen Bewusstheit und Unbewusstheit, sondern nur zwischen verschiedenen Ebenen von Unbewusstheit.

GEWÖHNLICHE UNBEWUSSTHEIT UND TIEFE UNBEWUSSTHEIT

Was meinst du mit verschiedenen Ebenen von Unbewusstheit?

Wie du wahrscheinlich weißt, bewegst du dich im Schlaf ständig zwischen Phasen von traumlosem Schlaf und dem Traumzustand hin und her. Ganz ähnlich wechselt sich bei den meisten Menschen auch im Wachzustand nur die gewöhnliche Unbewusstheit mit der tiefen Unbewusstheit ab. Was ich gewöhnliche Unbewusstheit nenne, bedeutet identifiziert zu sein mit deinen Gedankenprozessen und Emotionen, deinen Reaktionen, Wünschen und Abneigungen. Das ist der normale Zustand der meisten Menschen. In diesem Zustand wirst du vom Ego-Verstand beherrscht und bist dir des Seins nicht bewusst. Bei diesem Zustand geht es nicht um akuten Schmerz oder Unglücklichsein, sondern um eine Art Hintergrundgefühl aus Unbehagen, Langeweile, Unzufriedenheit oder Nervosität - wie ein ständiges Rauschen. Du bemerkst das vielleicht gar nicht, denn es ist so sehr Teil des "normalen" Lebens wie all die leisen Hintergrundgeräusche - das Summen des Eisschranks zum Beispiel -, die du erst bemerkst, wenn sie aufhören. Und dann ist da ein Gefühl von Erleichterung. Viele Menschen benutzen Alkohol, Drogen, Sex, Essen, Arbeit, Fernsehen und sogar Einkaufen als Betäubungsmittel in dem unbewussten Versuch, das grundlegende Unbehagen zu beseitigen. Aktivitäten, die in Maßen ausgeübt viel Freude bringen können, werden auf diese Weise zwanghaft. Sie werden zu Süchten und bringen nichts mehr außer einer kurzfristigen Symptomerleichterung.

Wenn die Dinge "schief gehen", wandelt sich das Unbehagen

gewöhnlicher Unbewusstheit in den Schmerz der tiefen Unbewusstheit - in einen Zustand, in dem du leidest und dich unglücklich fühlst. Das passiert zum Beispiel, wenn dein Ego bedroht wird oder wenn in deiner Lebenssituation reale oder eingebildete Herausforderungen drohen wie Gefahr, Verlust, Beziehungskonflikte. Es ist eine intensiviertere Form der gewöhnlichen Unbewusstheit - nicht die Art ist anders, sondern das Ausmaß.

Gewöhnliche Unbewusstheit ist ein Zustand, in dem die Menschen mit ihrem Widerstand und ihrer Leugnung dessen, was ist, eine ständige Unzufriedenheit herstellen, ein Gefühl von Anspannung, das sie dann als das normale Leben akzeptieren. Wenn dieser Widerstand durch irgendeine Herausforderung oder eine Bedrohung des Ego stärker wird, bringt er starke Negativität wie Wut, akute Angst, Aggression, Depression und so weiter hervor. Tiefe Unbewusstheit bedeutet oft, dass der Schmerzkörper aktiviert wurde und du dich mit ihm identifiziert hast. Körperliche Gewalt wäre ohne tiefe Unbewusstheit unmöglich. Sie entsteht auch leicht, wenn eine Menschenmenge oder sogar eine ganze Nation ein negatives kollektives Energiefeld erzeugt.

Der beste Maßstab für deinen Grad an Bewusstheit ist, wie du mit den Herausforderungen des Lebens umgehst, wenn sie auf dich zukommen. Jemand, der schon unbewusst ist, neigt dann dazu, noch unbewusster zu werden. Ein bereits bewusster Mensch wird wesentlich bewusster. Du kannst eine Herausforderung benutzen, um aufzuwachen, oder du kannst sie benutzen, um noch tiefer zu schlafen. Der Traum gewöhnlicher Unbewusstheit verwandelt sich dann in einen Albtraum.

Wenn du schon unter normalen Umständen nicht gegenwärtig

sein kannst, zum Beispiel wenn du alleine in einem Raum sitzt, durch den Wald spazierst oder jemandem zuhörst, dann wirst du sicher nicht in der Lage sein, bewusst zu bleiben, wenn etwas "schief geht" oder wenn du mit schwierigen Menschen oder Situationen konfrontiert wirst, mit drohendem oder aktuellem Verlust. Die Reaktion, die dich dann überwältigt und in tiefe Unbewusstheit stürzt, ist letzten Endes immer eine Art von Angst. Diese Herausforderungen sind deine Tests. Nur die Art, wie du mit ihnen umgehst, wird dir und anderen zeigen, wo du in puncto Bewusstheit stehst. Das zeigt sich nicht daran, wie lange du mit geschlossenen Augen sitzen kannst und welche Visionen du hast.

Es ist also erforderlich, in normalen Situationen, wenn alles relativ gut geht, mehr Bewusstsein in dein Leben zu bringen. Auf die se Weise entwickelst du Gegenwarts kraft. Sie erzeugt ein Energiefeld von hoher Vibrationsfrequenz in dir und um dich herum. Keine Unbewusstheit, keine Negativität, keine Disharmonie oder Gewalt kann dieses Feld betreten und dabei überleben, genauso wie die Dunkelheit in der Gegenwart des Lichtes nicht überleben kann.

Zeuge deiner Gedanken und Gefühle zu sein, ist die Grundlage für deine Gegenwärtigkeit. Wenn du das lernst, wirst du irgendwann sicher überrascht sein über das Hintergrundrauschen, das die gewöhnliche Unbewusstheit mit sich bringt, und darüber, wie selten du dich wirklich wohl fühlst in dir selber, wenn es überhaupt je passiert. Auf der Ebene deines Denkens wirst du eine Menge Widerstand in Form von Urteilen, Unzufriedenheit und mentalen Projektionen finden, die dich vom Jetzt wegziehen wollen. Auf der emotionalen Ebene wirst du eine Unterströmung von Unbehagen, Spannung, Langeweile oder Nervosität entdecken. Beides sind Aspekte des Verstandes in seinem Zustand normalen Widerstands.

WONACH SUCHEN SIE?

Carl Jung erzählt in einem seiner Bücher von einer Unterhaltung mit einem amerikanischen Indianerhäuptling, der ihn daraufhinwies, dass in seiner Wahrnehmung die meisten Weißen angespannte Gesichter, starre Augen und ein grausames Benehmen haben. Er sagte: "Sie suchen ständig nach etwas. Wonach suchen sie? Die Weißen wollen immer etwas. Sie sind immer unruhig und rastlos. Wir verstehen nicht, was sie wollen. Wir glauben, dass sie verrückt sind."

Die Unterströmung ständigen Unbehagens begann natürlich lange vor dem Aufstieg der westlichen industriellen Zivilisationen. Aber in der westlichen Zivilisation, die nun fast den gesamten Globus bedeckt, eingeschlossen den größten Teil des Ostens, manifestiert sich dieses Unbehagen auf eine bisher nie dagewesene akute Weise. Schon zu Zeiten Jesu gab es dieses Unbehagen, auch sechshundert Jahre vorher zur Zeit Buddhas und noch viel früher. "Warum sorgt ihr euch ständig?", fragte Jesus seine Schüler. "Können sorgenvolle Gedanken eurem Leben auch nur einen einzigen Tag hinzufügen?" Und Buddha lehrte, dass die Wurzeln allen Leidens in unserem ständigen Wollen und Wünschen zu finden sind.

Die kollektive Funktionsstörung von Widerstand dem Jetzt gegenüber ist wesentlich mit dem Verlust des Gewährseins von Sein verbunden und bildet die Grundlage unserer entmenschlichten industriellen Zivilisation. Übrigens hat Freud auch die Existenz dieser Unterströmung von Unbehagen erkannt. Er schrieb darüber in seinem Buch "Das Unbehagen in der Kultur", aber er erkannte die wahre Wurzel dieses Unbehagens nicht, er erkannte nicht, dass es möglich ist, davon

frei zu sein. Diese kollektive Funktionsstörung hat eine sehr unglückliche und außergewöhnlich grausame Zivilisation geschaffen, die nicht nur für sich selbst, sondern für alles Leben auf diesem Planeten zur Bedrohung geworden ist.

DIE ALLTÄGLICHE UNBEWUSSTHEIT AUFLÖSEN

Wie können wir also frei sein von dieser Last?

Mache sie dir bewusst. Beobachte die vielen Möglichkeiten, wie Unbehagen, Unzufriedenheit und Spannung, die in dir durch unnötiges Urteilen, Widerstand gegen das, was ist, und Leugnung des Jetzt aufsteigen. Alles Unbewusste löst sich auf, wenn du das Licht des Bewusstseins darauf fallen lässt. Sobald du weißt, wie du die gewöhnliche Unbewusstheit auflösen kannst, wird das Licht deiner Gegenwärtigkeit strahlend scheinen. Dann wird es sehr viel einfacher sein, mit tiefer Unbewusstheit umzugehen, wann immer du ihre Anziehungskraft spürst. Allerdings ist es anfangs nicht so leicht, die gewöhnliche Unbewusstheit zu entlarven, weil sie so normal ist.

Mache es dir zur Gewohnheit, deinen geistigemotionalen Zustand durch Selbstbeobachtung zu überwachen. "Bin ich in diesem Moment entspannt?" ist eine gute Frage, die du dir selbst gelegentlich stellen kannst. Oder du kannst fragen: "Was geht jetzt gerade in mir vor?" Gib dem, was in dir vor sich geht, mindestens das gleiche Interesse wie dem, was außen geschieht. Wenn du mit dem Innen klar bist, wird das Außen von selber stimmig sein. Die primäre Wirklichkeit ist im Innen, die sekundäre im Außen. Aber beantworte diese Fragen nicht zu schnell. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Schau in dich selbst hinein. Was für Gedanken produziert dein Verstand gerade? Was fühlst du? Richte deine Aufmerksamkeit in das Innere deines Körpers. Sind da irgendwelche Spannungen? Sobald du entdeckst, dass da ein gewisses Unbehagen ist, das

Hintergrundrauschen, dann schau dir an, wie du das Leben gerade vermeidest, ihm Widerstand entgegenbringst oder es leugnest - indem du das Jetzt leugnest. Es gibt viele Wege, wie Menschen dem gegenwärtigen Moment unbewusst ausweichen. Ich werde dir ein paar Beispiele geben. Mit einiger Übung wird die Kraft deiner Selbstbeobachtung, der Überwachung deines inneren Zustandes, geschärft werden.

FREIHEIT VOM UNGLÜCKLICHSEIN

Ärgerst du dich über das, was du gerade tust? Das kann deine Arbeit sein; oder du hast zugestimmt, etwas zu tun, aber ein Teil von dir lehnt es ab und leistet Widerstand. Trägst du jemandem gegenüber, der dir nahe steht, unausgesprochenen Groll mit dir herum? Erkennst du, dass die Energie, die du auf diese Weise ausstrahlst, so schädlich in ihren Auswirkungen ist, dass sie dich selbst wie auch andere um dich herum tatsächlich vergiftet? Schau genau hin. Gibt es da auch nur die geringste Spur von Ärger, Unwilligkeit? Wenn ja, dann beobachte sie auf beiden Ebenen, geistig und emotional. Welche Gedanken erschafft dein Verstand im Umfeld dieser Situation? Schau dir dann die Emotion an, mit der dein Körper auf diese Gedanken antwortet. Fühle die Emotion. Fühlt sie sich angenehm oder unangenehm an? Ist es wirklich deine Wahl, diese Energie in dir zu haben? Hast du eine Wahl? Vielleicht wirst du ausgenutzt, vielleicht ist die Arbeit, mit der du beschäftigt bist, langweilig, vielleicht ist jemand in deiner Nähe unehrlich, ärgerlich oder unbewusst, aber das ist alles unwichtig. Ob deine Gedanken über die Situation gerechtfertigt sind oder nicht, macht keinen Unterschied. Tatsache ist, dass du Widerstand gegen das leistest, was ist. Du machst den gegenwärtigen Moment zu einem Feind. Du erschaffst Unglück und Konflikt zwischen innen und außen. Dein Unglücklichsein verschmutzt dein inneres Sein und das deiner Mitmenschen, zugleich aber auch die kollektive menschliche Psyche, deren untrennbarer Teil du bist. Die Verschmutzung des Planeten ist nur die Spiegelung im Außen von einer psychischen Verschmutzung im Inneren, ein Spiegel für die Millionen von unbewussten Menschen, die keine Verantwortung für ihren inneren Raum übernehmen.

Du kannst das, was du tust, entweder beenden, mit der betreffenden Person reden und deine Gefühle zum Ausdruck bringen, oder du lässt die Negativität fallen, die dein Verstand um die Situation herum geschaffen hat. Diese Negativität ist zu nichts nütze, außer zur Stärkung deines eingebildeten Selbstgefühls. Deren Sinnlosigkeit zu erkennen ist wichtig. Negativität ist nie der optimale Weg, mit irgendeiner Situation umzugehen. Meistens hält sie dich in der Situation gefangen und verhindert wahre Veränderung. Alles, was du mit negativer Energie tust, wird durch sie vergiftet und früher oder später weiteren Schmerz, weiteres Unglücklichsein erschaffen. Darüber hinaus ist jeder negative Zustand ansteckend: Unglücklichsein verbreitet sich einfacher als eine körperliche Krankheit. Durch das Gesetz der Resonanz löst es latente Negativität in anderen aus und nährt sie. Es sei denn, sie sind immun - in anderen Worten, höchst bewusst.

Verunreinigst du die Welt oder gehörst du zu denen, die den Dreck aufräumen? Du bist verantwortlich für deinen inneren Raum, niemand sonst, so wie du auch für den Planeten verantwortlich bist. Wie innen so auch außen: Menschen, die ihren inneren Schmutz aufräumen, schaffen auch keine neue Verschmutzung im Außen.

Wie können wir Negativität loslassen, so wie du es vorschlägst?

Lass sie los. Wie lässt du ein Stück heiße Kohle los, das du in der Hand hältst? Wie lässt du schweres und nutzloses Gepäck los, das du mit dir herumträgst? Indem du erkennst, dass du den Schmerz nicht mehr erleiden und die Last nicht mehr mit dir herumtragen willst. Und dann lässt du einfach los.

Tiefe Unbewusstheit - das kann der Schmerzkörper sein, der Verlust eines geliebten Menschen oder Ähnliches - muss normalerweise durch Annehmen und durch das Licht deiner Gegenwärtigkeit, deiner anhaltenden Aufmerksamkeit umgewandelt werden. Wenn es sich andererseits um gewöhnliche Unbewusstheit handelt, kannst du viele Muster einfach fallen lassen. Du musst nur einsehen, dass du sie nicht mehr willst und nicht mehr brauchst, dass du eine Wahl hast, dass du nicht nur ein Bündel konditionierter Reflexe bist. Und dafür musst du Zugang zur Kraft der Gegenwart haben. Ohne sie hast du keine Wahl.

Wenn du einige Emotionen als negativ bezeichnest, schaffst du damit nicht eine mentale Polarität von gut und schlecht, wie du vorhin erklärt hast?

Nein. Die Polarität ist bereits in einem früheren Stadium geschaffen worden, als dein Verstand den gegenwärtigen Moment als schlecht beurteilte; dieses Urteil hat dann die negative Emotion geschaffen.

Aber wenn du einige Emotionen negativ nennst, sagst du damit nicht, dass sie nicht da sein sollten, dass es nicht in Ordnung ist, solche Emotionen zu haben? Mein Verständnis ist, dass wir alle Gefühle, die hochkommen, erlauben sollten anstatt sie als schlecht zu beurteilen oder zu sagen, wir sollten sie nicht haben, Es ist in Ordnung, ärgerlich zu sein; es ist okay, wütend zu sein, gereizt, launisch oder was auch immer - andernfalls gehen wir in die Unterdrückung, in den inneren Konflikt oder in die Leugnung. Alles ist gut, so wie es ist.

Natürlich. Wenn ein Verstandesmuster, ein Gefühl oder eine Reaktion erst einmal da sind, nimm sie an. Du warst nicht

bewusst genug, um in dieser Sache eine Wahl zu haben. Das ist kein Urteil, nur eine Tatsache. Wenn du eine Wahl hättest oder erkannt hättest, dass du eine Wahl hast, würdest du dann Leiden wählen oder Freude, Behagen oder Unbehagen, Frieden oder Konflikt? Würdest du einen Gedanken oder ein Gefühl wählen, die dich von deinem natürlichen Zustand des Wohls abschneiden, von der inneren Lebensfreude? jede dieser Emotionen nenne ich negativ oder schlecht. Nicht im Sinne von "Das hättest du aber nicht tun sollen", sondern einfach sachlich schlecht, wie ein schlechtes Gefühl im Magen.

Wie ist es möglich, dass Menschen mehr als einhundert Millionen ihrer Mitmenschen allein im zwanzigsten Jahrhundert getötet haben?⁴ Dass Menschen sich gegenseitig in einem solchen Ausmaß Schmerz zufügen können, ist jenseits von allem, was man sich vorstellen kann. Und das berücksichtigt noch nicht die mentale, emotionale und körperliche Gewalt, die Folter, den Schmerz und die Grausamkeit, die sie sich gegenseitig zufügen, ständig, alltäglich, sich und anderen fühlenden Wesen.

Handeln sie so, weil sie in Kontakt mit ihrem natürlichen Zustand von innerer Lebensfreude sind? Natürlich nicht. Nur Menschen, die in einem stark negativen Zustand sind, die sich wirklich sehr schlecht fühlen, können eine solche Realität erschaffen als Ausdruck davon, wie sie sich fühlen. Jetzt sind sie damit beschäftigt, die Natur zu zerstören und den Planeten, der sie trägt. Unglaublich, aber wahr. Menschen sind eine gefährlich geistesranke Spezies. Das ist kein Urteil. Es ist eine Tatsache. Ebenso ist Tatsache, dass unter dieser Krankheit Gesundheit verborgen ist. Heilung und Erlösung sind jetzt, in diesem

⁴ R. L. Sirard, World Military and Social Expenditures 1996, 16th Edition (World Priorities, Washington D.C. 1996), S. 7.

Moment, möglich.

Um noch einmal auf das zurückzukommen, was du sagtest - sicher, wenn du deinen Arger, deine Launen, deine Wut und so weiter annehmen kannst, dann wirst du nicht länger gezwungen sein, sie blind auszuagieren und du wirst sie seltener auf andere projizieren. Aber ich frage mich, ob du dich nicht selber täuschst. Wenn man wie du das Annehmen eine Weile geübt hat, dann kommt der Punkt, wo man weitergehen muss zu dem Punkt, wo solche negativen Emotionen nicht mehr geschaffen werden. Wenn nicht, dann wird dein "Annehmen" bloß zu einem mentalen Etikett, das deinem Ego erlaubt, weiterhin im Unglück zu schwelgen. Und das verstärkt letztendlich nur dein Gefühl von Getrenntheit anderen Menschen, deiner Umgebung und dem Hier und Jetzt gegenüber. Wie du weißt, ist Trennung die Grundlage für das Identitätsgefühl des Ego. Im wahren Annehmen werden solche Gefühle sofort verwandelt. Und wenn du wirklich tief innen wüsstest, dass alles "okay" ist, wie du es ausdrückst und was ja wahr ist, würdest du diese negativen Gefühle dann überhaupt haben? Ohne Urteil gegen das, was ist, ohne Widerstand würden sie gar nicht auftauchen. Du hast eine Idee in deinem Verstand, dass "alles okay ist", aber tief innen glaubst du es nicht wirklich. Also sind die alten geistigemotionalen Widerstandsmuster immer noch vorhanden. Deshalb fühlst du dich schlecht.

Das ist auch okay.

Verteidigst du dein Recht auf Unbewusstheit, dein Recht auf Leiden? Mach dir keine Sorgen: Niemand wird dir das wegnehmen. Wenn du erkennst, dass ein Nahrungsmittel dich krank macht, würdest du es weiterhin essen und dir dabei versichern, dass es okay ist, krank zu sein?

WO IMMER DU BIST, SEI TOTAL GEGENWÄRTIG

Kannst du noch ein paar Beispiele für gewöhnliche Unbewusstheit geben?

Sieh, ob du dich beim Klagen erwischst, ob du mit Worten oder in Gedanken klagst - über die Situation, in der du dich befindest, darüber, was andere Leute tun oder sagen, über deine Umgebung, deine Lebenssituation, das Wetter. Sich beklagen ist immer Nichtannehmen von dem, was ist. Darin ist immer eine unbewusste negative Ladung enthalten. Wenn du dich beklagst, machst du dich selbst zum Opfer. Wenn du Stellung beziehst, dann bist du in deiner Kraft. Verändere also die Situation, indem du handelst, indem du die Dinge beim Namen nennst, wenn nötig oder möglich lass die Situation hinter dir oder akzeptiere sie. Alles andere ist Wahnsinn.

Gewöhnliche Unbewusstheit ist immer irgendwie mit dem Leugnen des Jetzt verbunden. Und zum Jetzt gehört natürlich immer auch das Hier. Wehrst du dich gegen dein Hier und Jetzt? Einige Menschen möchten am liebsten immer woanders sein. Ihr "Hier" ist nie gut genug. Finde durch Selbstbeobachtung heraus, ob das auf dein Leben zutrifft. Wo immer du bist, sei total gegenwärtig. Wenn du dein Hier und Jetzt unerträglich findest und es dich unglücklich macht, dann gibt es drei Möglichkeiten: Verlasse die Situation, verändere sie oder akzeptiere sie ganz. Wenn du Verantwortung für dein Leben übernehmen willst, dann musst du eine dieser drei Möglichkeiten wählen, und du musst die Wahl jetzt treffen. Dann akzeptiere die Konsequenzen. Keine Ausreden. Keine Negativität. Keine psychische Verschmutzung. Halte deinen inneren Raum sauber.

Wenn du handelst - aus der Situation herausgehst oder sie veränderst -, dann lass zuerst die Negativität los, wenn dir das möglich ist. Eine Handlung, die aus Einsicht in die Notwendigkeit geschieht, ist effektiver als eine Handlung, die auf Negativität gründet.

Oft ist es besser, irgendetwas zu tun als gar nichts zu tun, besonders wenn du schon länger in einer unangenehmen Situation gefangen bist. War es ein Fehler, dann kannst du zumindest etwas daraus lernen, und schon ist es kein Fehler mehr. Wenn du stecken bleibst, lernst du gar nichts. Hält Angst dich davon ab, zu handeln? Erkenne die Angst an, beobachte sie, gib ihr deine Aufmerksamkeit, sei vollkommen präsent mit ihr. Indem du das tust, zertrennst du die Verbindung zwischen der Angst und deinem Denken. Lass die Angst nicht in deinen Verstand hochsteigen. Benutze die Kraft der Gegenwart. Dagegen kann die Angst sich nicht behaupten.

Wenn du wirklich nichts tun kannst, um dein Hier und Jetzt zu verändern, wenn du auch die Situation nicht verlassen kannst, dann akzeptiere dein Hier und Jetzt ganz, indem du jeglichen Widerstand loslässt. Dann kann das falsche, unglückliche Selbst nicht länger mit seinem Jammern, seinen Vorwürfen, seinem Selbstmitleid überleben. Das nennt man Hingabe. Hingabe ist keine Schwäche, sondern eine große Stärke. Nur ein Mensch voller Hingabe hat spirituelle Kraft. Durch Hingabe wirst du innerlich von der Situation frei. Dann kann es passieren, dass die Situation sich völlig ohne dein Zutun verändert. Auf jeden Fall bist du frei.

Oder gibt es da etwas, das du tun "solltest", aber nicht tust? Steh auf und tue es jetzt. Oder akzeptiere dein Nichthandeln,

deine Faulheit oder Passivität in diesem Moment total, wenn das deine Wahl ist. Gehe total hinein. Genieße es. Sei so faul oder inaktiv, wie du nur kannst. Sei total und sei bewusst damit, dann wirst du bald herauskommen. Oder auch nicht. Jedenfalls gibt es keinen inneren Konflikt, keinen Widerstand, keine Negativität.

Bist du gestresst? Bist du so damit beschäftigt, in die Zukunft zu gelangen, dass die Gegenwart zum reinen Mittel geworden ist, dort anzukommen? Stress wird verursacht, wenn du "hier" bist, aber "dort" sein willst, wenn du in der Gegenwart bist, aber in der Zukunft sein willst. Das ist eine Spaltung, die dich innerlich zerreißt. Eine solche Spaltung zu schaffen und mit ihr zu leben ist verrückt. Die Tatsache, dass jeder es tut, lässt es nicht weniger verrückt sein. Wenn es nötig ist, dann kannst du dich schnell bewegen, schnell arbeiten oder sogar rennen, ohne an die Zukunft zu denken und ohne der Gegenwart Widerstand zu leisten. Wenn du dich bewegst, arbeitest, rennst - dann tue es total. Genieße den Energiefluss, die enorme Energie des Moments. Nun bist du nicht mehr gestresst, nicht mehr gespalten. Du bewegst dich, rennst, arbeitest - und genießt es. Oder du lässt das alles los und setzt dich auf eine Parkbank. Beobachte dabei aber deinen Verstand. Er sagt vielleicht: "Du solltest jetzt aber arbeiten. Du vergeudest deine Zeit." Beobachte den Verstand. Lächle über ihn.

Widmest du der Vergangenheit einen großen Teil deiner Aufmerksamkeit? Sprichst du häufig darüber? Denkst du oft darüber nach, positiv oder negativ? Die großartigen Dinge, die du erreicht hast, deine Abenteuer, deine Erlebnisse oder aber dein Opfereisein und all die schrecklichen Dinge, die man dir angetan hat? Oder vielleicht das, was du selber jemandem angetan hast? Entstehen aus deinen Gedankenprozessen Gefühle wie Schuld, Stolz, Groll, Wut, Bedauern oder Selbstmitleid? Dann verstärkst du nicht nur ein falsches Selbstgefühl, sondern

beschleunigst auch noch den Alterungsprozess deines Körpers durch eine Anhäufung von Vergangenheit in deiner Psyche. Überprüfe das für dich selbst: Schau dir die Leute in deiner Umgebung an, die eine starke Tendenz zum Festhalten an der Vergangenheit haben.

Lass die Vergangenheit jeden Moment los. Du brauchst sie nicht. Beziehe dich nur auf sie, wenn es für die Gegenwart absolut notwendig ist. Fühle die Kraft dieses Moments und die Fülle des Seins. Fühle deine Gegenwärtigkeit.

Machst du dir Sorgen? Denkst du oft: "Was wäre, wenn...?" Dann bist du mit deinem Verstand identifiziert, der sich selbst in eine zukünftige Situation hineindenkt und Angst erzeugt. Es gibt keinen Weg, mit einer solchen Situation umzugehen, weil sie nicht existiert. Sie ist nur ein Hirngespinnst. Diesen gesundheits- und lebensschädigenden Wahnsinn kannst du nur beenden, indem du den gegenwärtigen Moment anerkennst. Sei dir deiner Atmung bewusst. Fühle, wie die Luft in deinen Körper ein- und ausströmt. Fühle die Energie in dir. Im wirklichen Leben ist dieser Moment das Einzige, um das du dich kümmern musst, kümmern kannst - im Gegensatz zu den Einbildungen des Verstandes. Frage dich, welches "Problem" du jetzt in diesem Moment hast, nicht nächstes Jahr, morgen oder in fünf Minuten. Was stimmt nicht in diesem Moment? Du kannst immer mit dem Jetzt zurechtkommen, doch nie mit der Zukunft - und das musst du auch nicht. Die Antwort, die Kraft, die richtige Handlung oder die Mittel werden da sein, wenn du sie brauchst, nicht früher und nicht später.

"Eines Tages werde ich es schaffen." Nimmt dieses Ziel so viel von deiner Aufmerksamkeit in Anspruch, dass der gegenwärtige Moment zu einem Mittel zum Zweck reduziert

wird? Entzieht es deiner Tätigkeit die Freude? Wartest du darauf, mit dem Leben anzulangen? Wenn du solch ein Verstandesmuster entwickelst, dann wird die Gegenwart nie gut genug sein, egal was du erreichst oder was du bekommst. Die Zukunft wird immer besser erscheinen. Ein perfektes Rezept für permanente Unzufriedenheit und Unerfülltheit, meinst du nicht auch?

Bist du ein "Wartender" aus Gewohnheit? Wie viel Zeit deines Lebens verbringst du mit Warten? Da gibt es zum einen das, was ich das "kleine Warten" nenne, wie zum Beispiel beim Schlangestehen in der Post, im Straßenverkehr oder am Flughafen, wie das Warten auf die Ankunft von jemandem, auf das Ende der Arbeit und so weiter. "Warten im großen Stil" ist das Warten auf die nächsten Ferien, auf eine bessere Arbeit, darauf, dass die Kinder groß werden, auf eine wirklich bedeutungsvolle Beziehung, auf Erfolg, auf Reichtum, auf Ansehen, auf die Erleuchtung. Nicht wenige Menschen warten ihr ganzes Leben darauf, dass das Leben endlich anfängt.

Warten ist ein Geisteszustand. Grundsätzlich bedeutet es, dass du die Zukunft willst; du willst nicht die Gegenwart. Du willst nicht das, was du hast, du willst das, was du nicht hast. Mit jeder Art von Warten schaffst du unbewusst einen inneren Konflikt zwischen deinem Hier und Jetzt, wo du nicht sein willst, und der projizierten Zukunft, wo du sein willst. Das reduziert die Qualität deines Lebens gewaltig, weil du die Gegenwart verlierst.

Es ist kein Fehler, eine Verbesserung deiner Lebenssituation anzustreben. Du kannst deine Lebenssituation verbessern, aber nicht dein Leben. Leben ist primär. Leben ist dein tiefstes inneres Sein. Es ist bereits ganz, vollkommen und makellos.

Deine Lebenssituation besteht aus deinen Umständen und deinen Erfahrungen. Es ist nichts falsch daran, sich Ziele zu setzen und Dinge erreichen zu wollen. Falsch ist es, wenn du daraus einen Ersatz machst für das Fühlen des Lebens, des Seins, denn zu dem findest du nur über das Jetzt Zugang. Dann bist du wie ein Architekt, der dem Fundament seines Gebäudes keine Aufmerksamkeit schenkt, sondern stattdessen viel Zeit damit verbringt, am Überbau zu arbeiten.

Viele Menschen warten zum Beispiel auf den Wohlstand. Er kann nicht in der Zukunft kommen. Wenn du deine gegenwärtige Realität würdigst, anerkennst und völlig akzeptierst - wo du bist, wer du bist, was du jetzt gerade tust -, wenn du vollkommen annimmst, was du hast, dann bist du dankbar für das, was du hast, dankbar für das, was ist, dankbar für das Sein. Dankbarkeit für den gegenwärtigen Moment und die Fülle des Lebens in diesem Moment ist wahrer Wohlstand, und der trifft nicht in der Zukunft ein. Mit der Zeit wird sich dieser Wohlstand für dich auf eigene Weise offenbaren. Wenn du unzufrieden bist mit dem, was du hast, oder sogar frustriert oder wütend über deinen jetzigen Mangel, dann mag dich das motivieren, reich zu werden. Aber sogar wenn du Millionen machst, wirst du weiterhin diesen inneren Mangel spüren und dich tief innen unerfüllt fühlen. Du magst viele aufregende Dinge erleben, die mit Geld zu kaufen sind, aber sie werden kommen und gehen und dich mit einem Gefühl der Leere und mit dem Bedürfnis nach immer mehr körperlicher oder psychologischer Befriedigung zurücklassen. Du wirst nicht im Sein verweilen, wo du die Vollkommenheit des Lebens, den einzig wahren Wohlstand, jetzt erfahren könntest.

Höre also damit auf, das Warten zu einer Geisteshaltung zu machen. Wenn du dich dabei erwischst, wieder ins Warten zu rutschen - genug damit! Komm in den gegenwärtigen Moment.

Sei einfach gegenwärtig und genieße das Sein. Wenn du gegenwärtig bist, ist es nicht nötig, auf irgendetwas zu warten. Sagt also das nächste Mal jemand: "Entschuldige, dass ich dich habe warten lassen", dann kannst du antworten: "Das ist in Ordnung. Ich habe nicht gewartet. Ich habe hier einfach gestanden und mich wohl gefühlt."

Dies sind nur einige der üblichen Verstandesstrategien zur Vermeidung des gegenwärtigen Moments. Sie sind Teil der gewöhnlichen Unbewusstheit. Es ist leicht, sie zu übersehen, weil sie so sehr Teil des normalen Lebens sind: das Rauschen im Hintergrund der konstanten Unzufriedenheit. Aber je mehr du dich darin übst, deinen inneren geistigemotionalen Zustand zu überwachen, desto leichter wirst du erkennen, wann du in Vergangenheit oder Zukunft gefangen bist, wann du sozusagen unbewusst bist. Dann kannst du aus diesem Traum von Zeit in die Gegenwart aufwachen. Aber pass auf: Das falsche, unglückliche Selbst, das in der Identifikation mit dem Verstand begründet ist, lebt von Zeit. Es weiß genau, dass der gegenwärtige Moment seinen eigenen Tod bedeutet, und fühlt sich natürlich von ihm bedroht. Es wird alles tun, um dich aus ihm herauszuholen. Es wird versuchen, dich in der Zeit gefangen zu halten.

DAS INNERE ZIEL DEINER LEBENSREISE

Ich kann die Wahrheit in dem sehen, was du sagst, aber ich denke immer noch, dass wir ein Ziel für unsere Lebensreise haben müssen, andernfalls treiben wir nur so dahin, und Ziel bedeutet Zukunft, nicht wahr? Wie bringen wir das in Einklang mit dem Leben in der Gegenwart?

Wenn du eine Reise machst, ist es sicher sinnvoll zu wissen, wo du hingehst oder zumindest die generelle Richtung zu kennen, in die du dich bewegst. Aber vergiss nicht: Das Einzige, was letztendlich an deiner Reise wirklich ist, ist der Schritt, den du in diesem Moment machst. Das ist alles.

Deine Lebensreise hat eine äußere und eine innere Absicht. Die äußere Absicht ist, an deinem Ziel oder Bestimmungsort anzukommen, das zu erfüllen, was du dir vorgenommen hast, dies oder jenes zu erreichen - und das bedeutet natürlich Zukunft. Wenn aber deine Bestimmung oder die Schritte, die du in der Zukunft machen willst, so viel von deiner Aufmerksamkeit beanspruchen, dass sie für dich wichtiger werden als der Schritt, den du gerade jetzt machst, dann verpasst du die innere Absicht deiner Reise völlig. Und die hat nichts damit zu tun, wohin du gehst oder was du tust, sondern nur damit, wie du es tust. Sie hat nichts mit der Zukunft zu tun, dafür alles mit der Qualität deines Bewusstseins in diesem Moment. Die äußere Absicht gehört zur horizontalen Dimension von Raum und Zeit; bei der inneren Absicht geht es um eine Vertiefung deines Seins in der vertikalen Dimension des zeitlosen Jetzt. Deine äußere Reise kann eine Million Schritte lang sein; deine innere Reise braucht nur einen: den Schritt, den du jetzt gerade tust. Wenn dir dieser eine Schritt bewusster

wirst, dann wirst du erkennen, dass er bereits alle anderen Schritte in sich trägt, ebenso wie den Bestimmungsort. Dieser eine Schritt wird dann zu einem Ausdruck der Perfektion, zu einer Handlung von immenser Schönheit und Qualität. Er wird dich ins Sein bringen und das Licht des Seins wird durch ihn leuchten. Das ist das Ziel und das ist die Erfüllung deiner inneren Reise, der Reise nach innen, zu dir selbst.

Macht es einen Unterschied, ob wir unser äußeres Ziel erreichen, ob wir in der Welt erfolgreich sind oder ob wir versagen?

Es wird dir so lange etwas ausmachen, wie du dein inneres Ziel nicht erkannt hast. Danach ist das äußere Ziel nur noch ein Spiel, das du einfach weiterspielst, weil es dir Spaß macht. Es ist auch möglich, dass du dein äußeres Ziel nie erreichst, aber zur gleichen Zeit mit deinem inneren Ziel total erfolgreich bist. Oder andersherum, was tatsächlich viel mehr verbreitet ist: äußerer Reichtum und innere Armut oder "die Welt gewinnen und deine Seele verlieren", wie Jesus es ausgedrückt hat. Letzten Endes ist natürlich jedes äußere Ziel dazu verdammt, zu versagen, einfach deshalb, weil es dem Gesetz der Unbeständigkeit aller Dinge unterliegt. Je eher du erkennst, dass dein äußeres Ziel dir keine anhaltende Erfüllung bringen kann, desto besser. Wenn du die Begrenztheit deines äußeren Ziels erkannt hast, dann gibst du die unrealistischen Erwartungen auf, dass es dich glücklich machen soll, und unterwirfst es deinem inneren Ziel.

DIE VERGANGENHEIT KANN IN DEINER GEGENWART NICHT ÜBERLEBEN

Du hast erwähnt, dass unnötiges Denken oder Sprechen über die Vergangenheit einer der Wege ist, die Gegenwart zu vermeiden. Aber abgesehen von der Vergangenheit, an die wir uns erinnern und mit der wir uns wahrscheinlich identifizieren:

Gibt es da nicht noch eine andere Ebene von Vergangenheit, die viel tiefer gelagert ist? Ich meine die unbewusste Vergangenheit, die unsere Leben bestimmt, besonders durch Erlebnisse in der frühen Kindheit, vielleicht sogar Erlebnisse aus vergangenen Leben. Und dann ist da noch unsere gesellschaftliche Konditionierung, bedingt durch den Ort, an dem wir leben, und durch die historische Zeitperiode, in der wir uns befinden. All diese Dinge bestimmen doch, wie wir die Welt sehen, wie wir reagieren, was wir denken, welche Art von Beziehungen wir haben, wie wir unser Leben leben. Wie können wir uns dessen jemals bewusst werden oder uns davon freimachen? Wie lange würde das dauern? Und selbst wenn es uns gelänge, was würde übrig bleiben?

Was bleibt übrig, wenn die Illusion aufgelöst ist?

Es ist nicht nötig, die unbewusste Vergangenheit in dir zu untersuchen, außer wenn sie sich in diesem Moment als Gedanke manifestiert, als Gefühl, Wunsch, Reaktion oder als ein äußeres Ereignis, das dir geschieht. Was immer du über die unbewusste Vergangenheit in dir wissen musst, die Herausforderungen der Gegenwart werden es hervorbringen. Wenn du dich in die Vergangenheit vertiefst, tut sich ein

bodenloser Abgrund auf: Da wird immer noch mehr sein. Du magst denken, dass du mehr Zeit brauchst, um die Vergangenheit zu verstehen oder von ihr frei zu werden, mit anderen Worten, dass die Zukunft dich schließlich von der Vergangenheit befreien wird. Das ist eine Täuschung. Nur die Gegenwart kann dich von der Vergangenheit befreien. Ein Mehr an Zeit kann dich nicht von der Zeit befreien. Finde den Zugang zur Kraft der Gegenwart. Das ist der Schlüssel.

Was ist die Kraft der Gegenwart?

Nichts anderes als die Kraft deiner Gegenwärtigkeit; dein Bewusstsein, von Gedanken befreit.

Begegne der Vergangenheit also auf der Ebene der Gegenwart. Je mehr Aufmerksamkeit du der Vergangenheit gibst, desto stärker

lässt du sie werden und desto eher bist du bereit, ein "Selbst" aus ihr zu machen. Verstehe mich nicht falsch: Aufmerksamkeit ist wesentlich, aber nicht Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit als Vergangenheit. Gib der Gegenwart Aufmerksamkeit; gib deinem Verhalten Aufmerksamkeit, deinen Reaktionen, Stimmungen, Gedanken, Gefühlen, Ängsten und Wünschen, so wie sie in der Gegenwart auftauchen. Da ist die Vergangenheit in dir. Wenn du gegenwärtig genug sein kannst, all diese Dinge zu beobachten, nicht kritisch oder analytisch, sondern urteilsfrei, dann kümmerst du dich um die Vergangenheit und löst sie durch die Kraft deiner Gegenwärtigkeit auf. Du kannst dich nicht selber finden, indem du in die Vergangenheit gehst. Du findest dich selber, indem du in die Gegenwart kommst.

Ist es nicht hilfreich, die Vergangenheit zu verstehen und zu verstehen, warum wir bestimmte Dinge tun, auf bestimmte Weise reagieren oder warum wir unbewusst unsere bestimmte Art von Drama erschaffen, Muster in unseren Beziehungen und so weiter?

Wenn du dir deiner gegenwärtigen Wirklichkeit bewusster wirst, dann kommen dir vielleicht bestimmte Einsichten. Zum Beispiel, warum deine Konditionierungen auf eine gewisse Weise funktionieren, warum deine Beziehungen bestimmten Mustern folgen. Oder du erinnerst dich an Dinge, die in der Vergangenheit passiert sind, du siehst sie klarer. Das ist gut und kann hilfreich sein, aber es ist nicht notwendig. Was nötig ist, ist deine bewusste Gegenwärtigkeit. Die löst die Vergangenheit auf und ist das Instrument zur Transformation. Versuche also nicht, die Vergangenheit zu verstehen, sondern sei so gegenwärtig, wie du nur kannst. Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben. Sie kann nur in deiner Abwesenheit überleben.

DER ZUSTAND VON GEGENWÄRTIGKEIT

ER IST NICHT DAS, WAS DU DENKST

Du redest ständig über den Zustand von Gegenwärtigkeit als dem Schlüssel. Ich glaube, ich verstehe das intellektuell, aber ich weiß nicht, ob ich ihn jemals wirklich erfahren habe. Ich frage mich - ist er das, was ich denke, oder ist er etwas gänzlich anderes?

Er ist nicht das, was du denkst! Du kannst über Gegenwärtigkeit nicht nachdenken und der Verstand kann sie nicht verstehen. Gegenwärtigkeit verstehen heißt gegenwärtig sein.

Versuche ein kleines Experiment. Schließe deine Augen und sage zu dir selber: "Ich frage mich, was mein nächster Gedanke sein wird." Sei dann sehr wachsam und warte auf den nächsten Gedanken. Sei wie eine Katze, die vor einem Mauseloch auf der Lauer liegt. Welcher Gedanke wird aus diesem Mauseloch kommen? Versuche es jetzt.

Und?

Ich musste eine ganze Weile auf den nächsten Gedanken warten, Genau. In einem Zustand intensiver Gegenwärtigkeit bist du frei von Gedanken. Du bist ruhig, aber höchst wach. In dem Augenblick, in dem deine bewusste Aufmerksamkeit unter eine bestimmte

Ebene absinkt, kommen die Gedanken wieder. Der mentale Lärm kehrt zurück, die Stille ist verloren. Du bist wieder in der

Zeit.

Von einigen Zenmeistern wird erzählt, dass sie sich von hinten an ihre Schüler heranschlichen und sie plötzlich mit ihrem Stock schlugen, um ihren Grad der Gegenwärtigkeit zu testen. Was für ein Schock! Wäre der Schüler völlig gegenwärtig und in einem Zustand von Wachsamkeit gewesen, hätte er "seine Lenden umgürtet und seine Lampe brennen lassen", eine Analogie, die Jesus für Gegenwärtigkeit benutzt, dann hätte er den Meister von hinten kommen hören und ihn gestoppt oder wäre zur Seite getreten. Wenn er aber geschlagen wurde, dann hieß das, er war in Gedanken versunken, und das bedeutet, er war abwesend, unbewusst.

Um im täglichen Leben gegenwärtig zu sein, ist es hilfreich, tief in dir selbst verwurzelt zu sein; andernfalls wird der Verstand, der ein unglaubliches Momentum hat, dich wie ein wilder Fluss mit sich zerren.

Was meinst du mit "in dir selbst verwurzelt"?

Es bedeutet, deinen Körper vollkommen zu bewohnen, also immer etwas von deiner Aufmerksamkeit auf das innere Energiefeld deines Körpers zu richten. Den Körper sozusagen von innen zu spüren. Dein Körperbewusstsein hält dich in der Gegenwart. Es verankert dich im Jetzt (siehe Kapitel 6).

DIE ESOTERISCHE BEDEUTUNG VON "WARTEN"

Man könnte den Zustand von Gegenwärtigkeit auch mit Warten vergleichen. Jesus benutzte die Analogie des Wartens in einigen seiner Parabeln. Da geht es nicht um das normale gelangweilte oder unruhige Warten, das eine Leugnung der Gegenwart ist und über das ich schon gesprochen habe. Es ist auch kein Warten, in dem deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt in der Zukunft gerichtet ist und die Gegenwart als unerwünschtes Hindernis wahrgenommen wird, das dich davon abhält, zu bekommen, was du willst. Es gibt eine qualitativ andere Art des Wartens, eine, die deine totale Wachsamkeit erfordert. Jeden Moment könnte etwas geschehen, und wenn du nicht absolut wach bist, absolut still, wirst du es verpassen. Das ist die Art des Wartens, von der Jesus spricht. In diesem Zustand ist all deine Aufmerksamkeit im Jetzt, nichts von ihr bleibt für Tagträume, Denken, Erinnern, Erwarten übrig. Darin liegt keine Spannung, keine Angst, nur wachsame Gegenwärtigkeit. Du bist mit deinem ganzen Sein präsent, mit jeder Zelle deines Körpers. In diesem Zustand ist das "du", das von Vergangenheit und Zukunft bestimmt wird, oder auch die Persönlichkeit kaum noch vorhanden. Und doch ist nichts Wertvolles verloren gegangen. Du bist immer noch im Wesentlichen du selbst. Tatsächlich bist du mehr du selbst als je zuvor. Oder: Nur jetzt bist du wirklich du selbst.

"Sei wie ein Diener, der auf die Rückkehr des Meisters wartet", sagt Jesus. Der Diener weiß nicht, zu welcher Stunde der Meister kommen wird. Also bleibt er wach, aufmerksam, ausgeglichen, still, damit er die Ankunft des Meisters nicht verpasst. In einer anderen Parabel spricht Jesus von den fünf

achtlosen (unbewussten) Frauen, die nicht genug Öl (Bewusstsein) haben, um ihre Lampen am Brennen (gegenwärtig bleiben) zu halten, und so den Bräutigam (das Jetzt) verpassen und nicht zum Hochzeitsfest (Erleuchtung) kommen. Diese fünf stehen im Gegensatz zu den fünf weisen Frauen, die genügend Öl haben (bewusst bleiben).

Sogar jene Männer, die das Evangelium schrieben, verstanden die Bedeutung dieser Parabeln nicht, und so sind schon die ersten Missverständnisse und Verzerrungen beim Niederschreiben geschehen. Mit den falschen Auslegungen, die sich daraus ergaben, ging dann die wahre Bedeutung völlig verloren. Diese Parabeln sprechen nicht vom Ende der Welt, sondern vom Ende psychologischer Zeit. Sie deuten auf das Hinausgehen über den Ego-Verstand hin und auf die Möglichkeit, in einem gänzlich neuen Bewusstseinszustand zu leben.

SCHÖNHEIT ERBLÜHT IN DER STILLE DEINER GEGENWÄRTIGKEIT

Was du gerade beschrieben hast, ist etwas, das ich gelegentlich für kurze Momente erfahre, - wenn ich umgeben von der Natur alleine bin.

Ja. Zenmeister benutzen den Begriff Satori, um solch einen kurzen Blitz von Einsicht zu beschreiben, einen Moment von No-Mind und totaler Gegenwärtigkeit. Obwohl ein Satori keine andauernde Transformation ist, sei dankbar, wenn es kommt, denn es gibt dir einen Geschmack von Erleuchtung. Du magst es tatsächlich viele Male erlebt haben, ohne zu wissen, was es ist, und ohne seinen Wert zu erkennen. Gegenwärtigkeit ist nötig, um zur Schönheit, zur Majestät, zur Heiligkeit der Natur aufzuwachen. Hast du jemals die Unendlichkeit des Weltraums in einer klaren Nacht bewundert, tief beeindruckt von der absoluten Stille und der unvorstellbaren Weite? Hast du auf das Geräusch eines Bergflusses im Wald gehorcht, wirklich gehorcht? Oder auf das Lied einer Amsel in der Dämmerung an einem ruhigen Sommerabend? Um auf solche Dinge aufmerksam zu werden, muss der Verstand still sein. Du musst für einen Moment dein persönliches Gepäck voller Probleme, voller Vergangenheit und Zukunft beiseite legen, und auch all dein Wissen. Andernfalls wirst du sehen, aber nicht sehen, hören, aber nicht hören. Deine totale Gegenwärtigkeit ist gefordert.

Jenseits der Schönheit aller äußeren Formen gibt es noch mehr: etwas, das nicht benannt werden kann, etwas Unaussprechliches, eine tiefe, innere, heilige Essenz. Wann und wo immer Schönheit ist, da scheint diese innere Essenz quasi

durch. Sie enthüllt sich dir nur, wenn du gegenwärtig bist. Könnte es sein, dass diese namenlose Essenz und deine Gegenwärtigkeit ein und dasselbe sind? Wäre sie ohne deine Gegenwärtigkeit da? Gehe tief hinein. Finde es für dich selber heraus.

Als du diese Momente von Gegenwärtigkeit erlebt hast, war dir wahrscheinlich nicht bewusst, dass du für kurze Zeit in einem Zustand von No-Mind warst. Denn die Lücke zwischen diesem Zustand und dem Zustrom von Gedanken war zu gering. Dein Satori hat vielleicht nur ein paar Sekunden gedauert, bevor der Verstand wieder eingesetzt hat, aber es war da, andernfalls hättest du die Schönheit nicht erfahren. Der Verstand kann Schönheit weder erkennen noch erschaffen. Nur für ein paar Sekunden, während du vollkommen gegenwärtig warst, war diese Schönheit oder Heiligkeit da. Weil die Lücke so schmal war und deine Wachsamkeit und Aufmerksamkeit so gering, warst du wahrscheinlich unfähig, den grundlegenden Unterschied zwischen der Wahrnehmung, der gedankenlosen Bewusstheit von Schönheit, und dem Benennen und Interpretieren dieser Wahrnehmung als Gedanke festzustellen: Die zeitliche Lücke war so schmal, dass es dir wie ein einziger Ablauf erschien. Die Wahrheit ist jedoch: In dem Moment, als Gedanken aufkamen, hattest du nur noch eine Erinnerung daran.

Je größer der zeitliche Abstand zwischen Wahrnehmung und Gedanke ist, desto mehr Tiefe besitzt du als menschliches Wesen und desto bewusster bist du.

Viele Menschen sind so sehr in ihrem Verstand gefangen, dass die Schönheit der Natur für sie nicht wirklich existiert. Sie sagen wohl: "Was für eine schöne Blume", aber das ist nur ein mechanisches gedankliches Benennen. Weil sie nicht still, nicht gegenwärtig sind, sehen sie die Blume nicht wirklich, fühlen sie

ihre Essenz, ihre Heiligkeit nicht - so wie sie sich selber nicht kennen und ihre eigene Essenz, ihre eigene Heiligkeit nicht fühlen.

Weil wir in einer so vom Verstand dominierten Kultur leben, ist der größte Teil der modernen Kunst, Architektur, Musik und Literatur ohne Schönheit, ohne innere Essenz, mit einigen wenigen Ausnahmen. Der Grund dafür ist, dass die Menschen, die diese Dinge erschaffen, sich selbst nicht - nicht mal für einen Moment - von ihrem Verstand freimachen können. Sie sind also nie im Kontakt mit dem inneren Raum, wo wahre Kreativität und Schönheit entstehen. Der sich selbst überlassene Verstand erschafft Ungeheuerlichkeiten, nicht nur in Galerien. Sieh dir unsere Stadtlandschaften und die industriellen Ödnisse an. Keine Zivilisation hat jemals so viel Hässlichkeit produziert.

DAS ERKENNEN VON REINEM BEWUSSTSEIN

Ist Gegenwärtigkeit dasselbe wie Sein?

Was wirklich geschieht, wenn du dir des Seins bewusst wirst, ist: Das Bewusstsein wird sich seiner selbst bewusst. Wenn Bewusstsein sich seiner selbst bewusst wird - das ist Gegenwärtigkeit. Da Sein, Bewusstsein und Leben gleichbedeutend sind, könnte man sagen: Gegenwärtigkeit bedeutet, dass Bewusstsein sich seiner selbst bewusst wird oder dass das Leben Selbst-Bewusstsein erlangt. Aber klebe nicht zu sehr an den Worten und strenge dich nicht an, das zu verstehen. Es gibt nichts, was du verstehen musst, damit du gegenwärtig werden kannst.

Ich verstehe, was du gerade sagst, aber es scheint zu beinhalten, dass das Sein, die grundlegende transzendente Wirklichkeit, noch nicht vollkommen ist, dass sie einen Entwicklungsprozess durchmacht. Benötigt Gott Zeit für persönliches Wachstum?

Ja, aber nur, wenn man es aus der begrenzten Perspektive des manifesten Universums betrachtet. In der Bibel erklärt Gott: "Ich bin das Alpha und das Omega und ich bin der Eine Lebendige Gott." Im zeitlosen Raum, in dem Gott verweilt und der auch dem Zuhause ist, sind Anfang und Ende, Alpha und Omega eins, und die Essenz von allem, was je war und je sein wird, ist ewig gegenwärtig in einem unmanifesten Zustand von Einheit und Perfektion - absolut jenseits von allem, was der menschliche Verstand sich jemals vorstellen oder begreifen kann. In unserer Welt scheinbar separater Formen jedoch ist

zeitlose Perfektion ein unvorstellbares Konzept. Hier scheint sogar Bewusstsein, das Licht, das von der ewigen Quelle ausstrahlt, einem Entwicklungsprozess unterworfen zu sein, aber nur in unserer begrenzten Wahrnehmung. In Wirklichkeit ist das nicht so. Lasst mich trotzdem einen Moment über die Evolution des Bewusstseins in dieser Welt sprechen.

Alles, was existiert, hat Sein, hat Gott-Essenz, hat einen Grad von Bewusstsein. Sogar ein Stein hat elementares Bewusstsein; andernfalls würde er nicht existieren und seine Atome und Moleküle würden sich auflösen. Alles ist lebendig. Die Sonne, die Erde, Pflanzen, Tiere, Menschen - alle sind Ausdruck von Bewusstsein in unterschiedlichen Graden, Bewusstsein, das sich als Form manifestiert.

Die Welt entsteht, wenn Bewusstsein Form und Gestalt annimmt, Gedankenformen und materielle Formen. Sieh dir die Millionen von Lebensformen alleine auf diesem Planeten an, im Wasser, auf dem Land, in der Luft - und jede Lebensform in millionenfacher Vervielfältigung. Wozu? Spielt da etwas oder jemand ein Spiel, ein Spiel mit Form? Das ist es, was die Weisen Indiens sich fragten. Sie sahen die Welt als Leela, als eine Art göttliches Spiel. Die individuellen Lebensformen sind in diesem Spiel offensichtlich nicht so wichtig. Im Wasser überleben die meisten Lebensformen nach ihrer Geburt nicht länger als einige Minuten. Die menschliche Form wird auch recht schnell zu Staub, und wenn sie vergangen ist, dann ist es so, als hätte es sie nie gegeben. Ist das tragisch oder grausam? Nur wenn du für jede Form eine getrennte Identität erschaffst, wenn du vergisst, dass ihr Bewusstsein Gott-Essenz ist, die sich selber als Form ausdrückt. Aber du kannst das nicht wirklich wissen, bevor du deine eigene Gott-Essenz als reines Bewusstsein erkannt hast.

Wenn ein Fisch in deinem Aquarium geboren wird und du ihn John nennst, ihm eine Geburtsurkunde ausstellst und etwas über seine Familiengeschichte erzählst, und er dann zwei Minuten später von einem anderen Fisch gefressen wird - das ist tragisch. Aber es ist nur tragisch, weil du ein separates Selbst projiziert hast, wo es gar keins gab. Du hast einen Bruchteil eines dynamischen Prozesses zu fassen gekriegt, einen Tanz der Moleküle, und ein getrenntes Wesen daraus gemacht.

Bewusstsein verkleidet sich so lange in Formen, bis diese eine solche Komplexität erreicht haben, dass es sich völlig in ihnen verliert. In den heutigen Menschen ist das Bewusstsein vollkommen mit seiner Verkleidung identifiziert. Es kennt sich selbst nur als Form und lebt deshalb in Angst vor der Vernichtung seiner körperlichen oder psychologischen Form. Das ist der Ego-Verstand, und genau da setzt eine bedeutende Funktionsstörung ein. Jetzt sieht es so aus, als wäre irgendwo in der Evolutionslinie etwas sehr falsch gelaufen. Aber sogar das ist Teil des Leela, des göttlichen Spiels. Schließlich zwingt der Leidensdruck, der durch diese offensichtliche Funktionsstörung geschaffen wird, das Bewusstsein dazu, sich von der Identifikation mit der Form zu lösen und erweckt es aus seinem Traum von Form: Es erlangt Selbst-Bewusstsein zurück, aber auf einer viel tieferen Ebene als da, wo es verloren ging. Diesen Prozess erklärt Jesus in der Parabel vom verlorenen Sohn, der sein Elternhaus verlässt, seinen Reichtum vergeudet, in Not gerät und durch sein Leiden dazu gezwungen wird, nach Hause zurückzukehren. Als er das tut, liebt sein Vater ihn mehr als zuvor. Die Verfassung des Sohnes ist die gleiche wie vorher und doch nicht die gleiche. Er hat zusätzliche Tiefe. Die Parabel beschreibt eine Reise, ausgehend von unbewusster Vollkommenheit über offensichtliche Unvollkommenheit und "das Böse" hin zu bewusster Vollkommenheit.

Kannst du jetzt die tiefere und umfassendere Bedeutung davon erkennen, dass es wichtig ist, als Beobachter deines Verstandes gegenwärtig zu sein? Wann immer du deinen Verstand beobachtest, entziehst du den Gedankenformen Bewusstsein. Und das wird dann zu dem, was wir Beobachter oder Zeuge nennen. Dadurch wird der Beobachter - der reines Bewusstsein jenseits aller Form ist - stärker, und die mentale Struktur wird schwächer. Wenn wir über das Beobachten des Verstandes sprechen, dann personifizieren wir ein Ereignis, das wirklich kosmische Bedeutung hat: Durch dich erwacht das Bewusstsein aus seinem Traum der Identifikation mit den Formen und zieht sich daraus zurück. Das lässt ein Ereignis ahnen, von dem es schon Teil ist und das zugleich noch in der Zukunft liegt, was die chronologische Zeit betrifft. Dieses Ereignis wird das "Ende der Welt" genannt.

Wenn Bewusstsein sich von der Identifikation mit geistigen oder körperlichen Formen befreit, dann wird es, so könnte man sagen, zu reinem oder erleuchtetem Bewusstsein oder zu Gegenwartsbewusstsein. Das ist bei Einzelnen bereits eingetreten und es scheint vorherbestimmt zu sein, dass es sich bald in einem weit größeren Rahmen ereignen wird, obwohl es keinerlei Garantie dafür gibt, dass es geschehen wird. Die meisten Menschen sind immer noch im Griff des Ego-Bewusstseins: mit ihrem Verstand identifiziert und vom Verstand bestimmt. Wenn sie sich nicht rechtzeitig von ihrem Verstand befreien, werden sie von ihm zerstört. Sie werden immer mehr Verwirrung, Konflikt, Gewalt, Krankheit, Verzweiflung und Wahnsinn erleben. Der Ego-Verstand ist jetzt mit einem sinkenden Schiff vergleichbar. Wenn du nicht abspringst, wirst du mit ihm untergehen. Der kollektive Ego-Verstand ist das gefährlichste, wahnsinnigste und

zerstörerischste Wesen, das je diesen Planeten bewohnt hat. Was glaubst du, wird auf diesem Planeten geschehen, wenn das menschliche Bewusstsein sich nicht verändert?

Die meisten Menschen finden nur eine Ruhepause von ihrem Verstand, wenn sie gelegentlich auf eine Bewusstseinsstufe unterhalb der Gedanken zurückfallen. Wir alle kehren jede Nacht im Schlaf dorthin zurück. Es geschieht aber auch zu einem gewissen Grad durch Sex, Alkohol und andere Drogen, die die übertriebene Aktivität des Verstandes unterdrücken. Ohne Alkohol, Beruhigungsmittel, pharmazeutische und illegale Drogen, die alle in enormen Mengen eingenommen werden, wäre der Wahnsinn des menschlichen Verstandes noch offensichtlicher, als er es bereits ist. Ich glaube, ein Großteil der Bevölkerung würde zu einer Gefahr für sich selbst und andere werden, würde man ihnen ihre Drogen entziehen. Diese Drogen halten dich natürlich in der Störung gefangen. Ihr weit verbreiteter Gebrauch verzögert nur den Zusammenbruch der alten Verstandesstrukturen und die Entfaltung höheren Bewusstseins. Wer Betäubungsmittel benutzt, erlebt vielleicht ein wenig Erleichterung von der täglichen Folter des Verstandes, zugleich wird er aber auch davon abgehalten, genügend bewusste Gegenwärtigkeit zu erzeugen, um über Gedanken hinauszugehen und auf diese Weise wirkliche Befreiung zu finden.

Es ist keine Alternative für uns, auf einen Bewusstseinszustand zurückzufallen, der noch unter dem Verstand liegt: den vorgedanklichen Zustand unserer entfernten Vorfahren und der Tiere und Pflanzen. Dorthin gibt es kein Zurück. Wenn die menschliche Rasse überleben soll, dann wird sie zur nächsten Entwicklungsstufe gelangen müssen. Bewusstsein entfaltet sich überall im Universum in Billionen von Formen. Sollten wir es also nicht schaffen, wäre das auf der kosmischen Ebene

gleichgültig. Was an Bewusstsein gewonnen wurde, geht nie verloren, es würde sich einfach durch eine andere Form zum Ausdruck bringen. Aber allein die Tatsache, dass ich hier spreche und du zuhörst oder dies liest, ist ein klares Zeichen dafür, dass das neue Bewusstsein einen festen Stand auf diesem Planeten erlangt.

Es ist nichts Persönliches darin: Ich unterrichte euch nicht. Du bist Bewusstsein und du hörst dir selber zu. Im Osten gibt es einen Spruch: "Der Lehrer und der Lernende erschaffen gemeinsam die Lehre." Jedenfalls sind die Worte an sich nicht wichtig. Sie sind nicht die Wahrheit; sie deuten lediglich auf sie hin. Ich spreche aus der Gegenwärtigkeit heraus und während ich spreche, bist du vielleicht in der Lage, dich mit mir in diesem Zustand zu verbinden. Obwohl natürlich jedes Wort, das ich benutze, eine Geschichte hat und aus der Vergangenheit stammt wie Sprache überhaupt, so sind die Worte, die ich jetzt zu dir sage, Träger der hochenergetischen Frequenz von Gegenwartsbewusstsein, ganz abgesehen von ihrer Bedeutung als Worte.

Stille ist sogar ein noch kraftvollerer Träger von Gegenwartsbewusstsein. Wenn du also dies hier liest oder mir zuhörst, sei dir der Stille zwischen und hinter den Worten bewusst. Sei dir der Lücken bewusst. Auf die Stille zu hören, wo immer du bist, ist ein leichter und direkter Weg, um in die Gegenwärtigkeit zu kommen. Selbst hinter allem Lärm und zwischen allen Geräuschen findest du immer die Stille. Ihr zu lauschen erschafft sofort Stille in dir. Nur die Stille in dir kann die äußere Stille wahrnehmen. Und was ist Stille anderes als Gegenwärtigkeit, Bewusstsein befreit von Gedankenformen? Hier ist die lebendige Erkenntnis dessen, worüber wir gesprochen haben.

CHRISTUS: DER LEBENDIGE AUSDRUCK DEINER GÖTTLICHEN GEGENWÄRTIGKEIT

Häng dich nicht an Worten auf. Du kannst "Christus" durch "Gegenwärtigkeit" ersetzen, wenn dir das mehr bedeutet. Christus ist deine Gott-Essenz oder das Selbst, wie es manchmal im Osten genannt wird. Der einzige Unterschied zwischen Christus und Gegenwärtigkeit ist der, dass Christus sich auf deine innewohnende Göttlichkeit bezieht, egal ob du dir ihrer bewusst bist oder nicht, wohingegen Gegenwärtigkeit deine erwachte Göttlichkeit oder Gott-Essenz darstellt.

Viele Missverständnisse und falsche Ideen über Christus werden sich auflösen, wenn du erkennst, dass in Christus keine Vergangenheit oder Zukunft ist. Zu sagen, dass Christus war oder sein wird, ist ein Widerspruch in sich. Jesus war. Er war ein Mann, der vor zweitausend Jahren gelebt und seine Göttlichkeit, seine wahre Natur erkannt hat. Und so sagte er: "Bevor es Abraham gab, bin ich." Er sagte nicht: "Ich existierte schon, bevor Abraham geboren wurde." Das hätte bedeutet, dass er sich immer noch in einer Dimension der Identität mit Zeit und Form befand. Die Worte Ich bin in einem Satz, der mit der Vergangenheit beginnt, deuten auf eine radikale Veränderung, eine Unterbrechung in der zeitlichen Dimension. Es ist ein Zenähnlicher Ausspruch von großer Tiefgründigkeit. Jesus versuchte, die Bedeutung von Gegenwärtigkeit, von Selbsterkenntnis, direkt zu vermitteln, nicht durch weitschweifige Gedanken. Er war über die Bewusstseinsdimension, die

von Zeit regiert wird, in den Bereich des Zeitlosen hinausgegangen. Die Dimension von Ewigkeit war in diese Welt eingetreten. Ewigkeit bedeutet natürlich nicht endlose, sondern

keine Zeit. Auf diese Weise wurde der Mann Jesus zu Christus, einem Medium für reines Bewusstsein. Und wie lautet Gottes Selbstdefinition in der Bibel? Hat Gott gesagt: "Ich bin immer gewesen und ich werde immer sein"? Natürlich nicht. Das hätte Vergangenheit und Zukunft zur Wirklichkeit gemacht. Gott sagte: "ICH BIN DAS ICH BIN." Keine Zeit, nur Gegenwärtigkeit.

Die "zweite Ankunft" von Christus bedeutet eine Transformation des menschlichen Bewusstseins, einen Wechsel von der Zeit zur Gegenwärtigkeit, vom Denken zum reinen Bewusstsein, nicht die Ankunft irgendeines Mannes oder einer Frau. Wenn "Christus" morgen in irgendeiner äußeren Form zurückkehren würde, was könnte er oder sie dir schon anderes sagen als: "Ich bin die Wahrheit. Ich bin göttliche Gegenwärtigkeit. Ich bin das ewige Leben. Ich bin in dir. Ich bin hier. Ich bin jetzt."

Mache Christus nie zu einer Person. Mache Christus nicht zu einer Identität, die Form annimmt. Avatare, göttliche Mütter, erleuchtete Meister, die wenigen, die echt sind, sind als Personen nichts Besonderes. Ohne ein falsches Selbst, das aufrechterhalten und verteidigt und gefüttert werden muss, sind sie einfacher, normaler als der normale Mann, die normale Frau. Jeder mit einem starken Ego würde sie als unbedeutend ansehen oder nicht einmal bemerken.

Wenn du dich zu einem erleuchteten Meister hingezogen fühlst, dann ist bereits genügend Gegenwärtigkeit in dir, um die Gegenwärtigkeit im anderen zu erkennen. Es gab viele Menschen, die Jesus oder Buddha nicht erkannten, so wie es viele gibt und immer gab, die sich zu falschen Meistern hingezogen fühlen. Egos werden von noch größeren Egos

angezogen. Dunkelheit kann Licht nicht

erkennen. Nur Licht kann Licht erkennen. Glaube also nicht, dass das Licht außerhalb von dir ist oder dass es nur von einer bestimmten Form kommen kann. Wenn nur dein Meister eine Inkarnation Gottes ist, wer bist dann du? Jede Art von Ausschließlichkeit ist Identifikation mit Form, und das bedeutet Ego, egal wie gut die Verkleidung ist.

Nutze die Gegenwärtigkeit des Meisters zur Spiegelung deiner eigenen Identität jenseits von Name und Form und um selber stärker präsent zu werden. Du wirst bald erkennen, dass es in der Gegenwärtigkeit kein "Mein" oder "Dein" gibt. Gegenwärtigkeit ist eins.

Gruppenarbeit kann auch hilfreich sein, um das Licht deiner Gegenwärtigkeit zu intensivieren. Eine Gruppe von Menschen, die im Zustand der Gegenwärtigkeit zusammenkommen, erzeugt ein kollektives Energiefeld von großer Intensität. Das hebt nicht nur den Präsenzgrad jedes einzelnen Mitglieds der Gruppe an, sondern hilft auch dabei, das kollektive menschliche Bewusstsein aus seinem gewohnten Zustand der Dominanz des Verstandes zu befreien. Dadurch wird der Zustand von Gegenwärtigkeit auch Einzelnen mehr und mehr zugänglich gemacht. Bevor allerdings wenigstens ein Mitglied der Gruppe schon fest darin etabliert ist und auf diese Weise die Energiefrequenz dieses Zustands halten kann, kann der Ego-Verstand sich leicht wieder behaupten und die Anstrengungen der Gruppe zunichte machen. Obwohl Gruppenarbeit unschätzbar ist, reicht sie nicht aus, und du solltest dich nicht davon abhängig machen. Noch solltest du dich von einem Lehrer oder Meister abhängig machen, außer während der Übergangsphase, in der du die Bedeutung und die Praxis von Gegenwärtigkeit lernst.

DER INNERE KÖRPER

DAS SEIN IST DEIN TIEFSTES SELBST

Du hast schon darüber gesprochen, wie wichtig es ist, tiefe Wurzeln im Inneren zu haben oder den Körper zu bewohnen. Kannst du erklären, was, du damit gemeint hast?

Der Körper kann ein Zugangstor zum Bereich des Seins werden. Lasse uns das jetzt tiefer erkunden.

Ich bin mir noch nicht sicher, ob ich wirklich verstanden habe, was du mit Sein meinst.

"Wasser? Was meinst du denn damit? Ich verstehe das nicht." Das würde ein Fisch sagen, wenn er einen menschlichen Verstand hätte.

Höre bitte auf, Sein verstehen zu wollen. Du hast bereits wichtige Einblicke in das Sein gehabt, doch der Verstand wird immer versuchen, sie in ein kleines Kästchen zu zwängen und ein Etikett darauf zu kleben. Das ist unmöglich. Sein kann nicht zu einem Objekt des Wissens werden. Im Sein verschmelzen Objekt und Subjekt in eins.

Sein kann als das ewig gegenwärtige Ich bin jenseits von Name und Form gefühlt werden. Zu fühlen und dadurch zu wissen, dass du bist und in diesem tief verwurzelten Zustand zu verweilen, ist Erleuchtung, ist die Wahrheit, von der Jesus sagt, sie wird dich frei machen.

Frei wovon?

Frei von der Illusion, dass du nichts anderes bist als dein physischer Körper und dein Verstand. Diese "Illusion des Selbst", wie Buddha das nennt, ist der grundlegende Irrtum. Frei von Angst in ihren zahllosen Verkleidungen als unvermeidliche Konsequenz dieser Illusion - die Angst, die zu deinem ständigen Peiniger wird, solange du dein Gefühl von Selbst allein von dieser kurzlebigen und verletzlichen Form beziehst. Und frei von Sünde, die in dem Leiden besteht, das du dir selber und anderen unbewusst zufügst, solange dieses illusorische Gefühl von Selbst bestimmt, was du denkst, sagst oder tust.

SCHAU ÜBER DIE WORTE HINAUS

Ich mag das Wort Sünde nicht. Es beinhaltet, dass ich verurteilt und für schuldig befunden werde.

Das kann ich verstehen. Über die Jahrhunderte haben sich viele falsche Sichtweisen und Interpretationen um Worte wie Sünde angesammelt. Sie beruhen auf Unwissenheit, Missverständnissen oder dem Wunsch nach Kontrolle, aber sie alle enthalten einen wichtigen Wahrheitskern. Wenn du unfähig bist, hinter solche Interpretationen zu schauen, und so die Realität, auf die das Wort weist, nicht verstehen kannst, dann benutze es nicht. Bleibe nicht auf der Ebene der Worte stecken. Ein Wort ist nicht mehr als ein Mittel zum Zweck. Es ist eine Abstraktion. Nicht unähnlich einem Hinweisschild deutet es auf etwas jenseits von sich selbst hin. Das Wort Honig ist nicht Honig. Du kannst etwas über Honig lernen oder darüber reden, so lange du willst, aber du wirst ihn nicht wirklich kennen, bis du ihn probiert hast. Nachdem du ihn probiert hast, wird das Wort weniger wichtig für dich. Du wirst nicht mehr an ihm hängen. Genauso kannst du für den Rest deines Lebens ununterbrochen über Gott nachdenken oder reden, aber bedeutet das, dass du die Wirklichkeit, auf die diese Worte zeigen, kennst oder auch nur kurz gesehen hast? Es ist wirklich nicht mehr als ein zwanghaftes Anhaften an einem Hinweisschild, einem geistigen Bild.

Das Gegenteil trifft ebenfalls zu: Wenn du aus welchem Grund auch immer das Wort Honig nicht mochtest, kann dich das davon abhalten, ihn jemals zu probieren. Wenn du eine starke Abneigung gegen das Wort Gott hättest, eine negative Form von Anhaftung, würdest du damit nicht nur das Wort

ablehnen, sondern auch die Realität, auf die es hinweist. Du würdest dich selbst von der Möglichkeit abschneiden, diese Realität je zu erleben. All das ist natürlich wesentlich damit verbunden, dass du mit deinem Verstand identifiziert bist.

Wenn also ein Wort für dich nicht mehr stimmt, dann lasse es los und ersetze es durch eines, das stimmt. Wenn du das Wort Sünde nicht magst, dann nenne es Unbewusstheit oder Wahnsinn. Dadurch kommst du der Wahrheit, der Wirklichkeit hinter dem Wort vielleicht näher als durch ein lange missbrauchtes Wort wie Sünde. Und es gibt auch weniger Gelegenheit für Schuldgefühle.

Ich mag diese Worte auch nicht. Sie beinhalten, dass etwas mit mir nicht stimmt. Ich werde verurteilt.

Natürlich stimmt etwas nicht mit dir - doch du wirst nicht verurteilt.

Ich will dich hier nicht persönlich angreifen, aber gehörst du nicht zu der menschlichen Rasse, die über einhundert Millionen Angehörige ihrer eigenen Art allein im zwanzigsten Jahrhundert getötet hat?

Du meinst Schuld durch Komplizenschaft?

Es geht nicht um Schuld. Aber solange du vom Ego-Verstand bestimmt wirst, bist du Teil des kollektiven Wahnsinns. Vielleicht hast du noch nicht sehr tief in den Zustand hineingeschaut, in dem sich die Menschheit, dominiert vom Ego-Verstand, befindet. Öffne deine Augen und sieh die Angst, die Verzweiflung, die Gier und die Gewalt, die alles

beherrschend sind. Sieh die abscheuliche Grausamkeit und das unvorstellbare Leiden, das die Menschen sich zugefügt haben und sich immer noch gegenseitig zufügen, sich und auch den anderen Lebensformen auf diesem Planeten. Du musst nicht verdammen. Beobachte einfach. Das ist Sünde. Das ist Wahnsinn. Das ist Unbewusstheit. Vor allem vergiss nicht, deinen eigenen Verstand zu beobachten. Suche dort nach der Wurzel des Wahnsinns.

FINDE DEINE UNSICHTBARE UND UNZERSTÖRBARE REALITÄT

Du sagtest, dass die Identifikation mit unserer körperlichen Form ein Teil der Illusion ist. Wie kann also der Körper, die physische Form, uns zur Erkenntnis des Seins bringen?

Der Körper, den du sehen und berühren kannst, kann dich nicht ins Sein bringen. Dieser sichtbare und greifbare Körper ist nur die äußere Schale oder die begrenzte und verzerrte Wahrnehmung einer tieferen Realität. In deinem natürlichen Zustand der Verbindung mit dem Sein kann diese tiefere Realität in jedem Moment als der unsichtbare innere Körper, als lebendige Gegenwärtigkeit in dir gefühlt werden. Den "Körper zu bewohnen" bedeutet also, den Körper von innen zu spüren, das Leben im Körper zu spüren und dadurch zu erfahren, dass du jenseits der äußeren Form bist. Aber das ist nur der Anfang einer inneren Reise, die dich immer tiefer in einen Raum sowohl von Stille und Frieden als auch von großer Kraft und pulsierendem Leben führen wird. Zunächst wirst du vielleicht nur flüchtige Einblicke haben, aber durch sie wirst du erkennen, dass du mehr bist als nur ein bedeutungsloses Fragment in einem fremden Universum, das zwischen Geburt und Tod kurz erscheint und dem einige flüchtige Vergnügungen, gefolgt von Schmerz und endgültiger Vernichtung, gewährt werden. Unter deiner äußeren Form bist du mit etwas so Großartigem, so Unermesslichem und Heiligem verbunden, dass man es nicht in Worte fassen kann - und doch spreche ich jetzt davon. Ich spreche nicht davon, um dir etwas zu geben, woran du glauben kannst, sondern um dir zu zeigen, wie du es selber erfahren kannst.

Du bist so lange von deinem Sein abgeschnitten, wie dein Verstand all deine Aufmerksamkeit bekommt. Wenn das geschieht - und für die meisten Menschen ist das ununterbrochen so -, bist du nicht in deinem Körper. Der Verstand absorbiert all dein Bewusstsein und verwandelt es in Denkmaterial. Du kannst nicht aufhören zu denken. Zwanghaftes Denken ist zu einer kollektiven Krankheit geworden. Dein gesamtes Selbstverständnis wird vom Verstand abgeleitet. Deine Identität, nicht länger im Sein verwurzelt, wird zu einer verletzligen und ständig bedürftigen geistigen Konstruktion, die Angst als vorherrschende unterschwellige Emotion erschafft. Das eine, das wirklich etwas bedeutet, fehlt dann in deinem Leben: Bewusstsein über dein tieferes Selbst, über deine unsichtbare und unzerstörbare Wirklichkeit.

Um dir deines Seins bewusst zu werden, musst du Bewusstsein vom Verstand zurückfordern. Das ist eine der wichtigsten Aufgaben auf deiner spirituellen Reise. Dadurch werden große Mengen an Bewusstheit freigesetzt, die vorher in sinnlosem und zwanghaftem Denken gefangen waren. Ein effektiver und einfacher Weg ist es, einfach den Fokus deiner Aufmerksamkeit vom Denken weg und in den Körper zu richten. Hier kann das Sein als Erstes wahrgenommen werden, als unsichtbares Energiefeld, das dem, was du als physischen Körper erfährst, sein Leben gibt.

VERBINDUNG MIT DEM INNEREN KÖRPER

Versuche es bitte jetzt. Es ist vielleicht hilfreich, die Augen für diese Übung zu schließen. Später, wenn es natürlich und leicht geworden ist "im Körper zu sein", ist das nicht mehr nötig. Richte deine Aufmerksamkeit in den Körper. Fühle ihn von innen. Ist er lebendig? Ist Leben in deinen Händen, Armen, Beinen und Füßen - in deinem Bauch, deinem Brustkasten? Kannst du das feine Energiefeld spüren, das den gesamten Körper erfüllt und pulsierendes Leben in jedes Organ und jede Zelle bringt? Kannst du es gleichzeitig in allen Teilen des Körpers als ein einziges Energiefeld spüren? Verweile für einige Momente bei dem Gefühl deines inneren Körpers. Fange nicht an, darüber nachzudenken. Fühle es. Je mehr Aufmerksamkeit du ihm gibst, desto klarer und stärker wird dieses Gefühl werden. Es wird sich anfühlen, als würde jede Zelle lebendiger. Wenn du visuell begabt bist, siehst du vielleicht, dass dein Körper leuchtet. Obwohl eine solche Vorstellung zeitweise hilfreich sein kann, gib mehr Aufmerksamkeit auf das Gefühl als auf mögliche Bilder, die erscheinen. Ein Bild, egal wie schön oder kraftvoll, ist bereits als Form definiert, und das erlaubt wenig Spielraum, tiefer zu gehen.

Das Fühlen deines inneren Körpers ist formlos, grenzenlos und unergründlich. Du kannst immer noch tiefer hineingehen. Wenn du im Moment noch nicht viel fühlen kannst, dann achte auf das, was du fühlen kannst. Vielleicht ist da nur ein leichtes Kribbeln in deinen Händen oder Füßen. Das ist für den Moment genug. Achte einfach auf das Gefühl. Dein Körper beginnt lebendig zu werden. Wir werden später noch mehr üben. Öffne jetzt deine Augen, aber bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dem inneren Energiefeld deines Körpers, während du dich im

Raum umsiehst. Der innere Körper befindet sich an der Schwelle zwischen deiner Identität als Form und deiner Identität als Essenz, deiner wahren Natur. Verliere nie den Kontakt zu ihnen.

TRANSFORMATION DURCH DEN KÖRPER

Warum haben die meisten Religionen den Körper verdammt oder gelehnt? Es scheint, dass spirituelle Sucher den Körper immer als Hindernis oder sogar als Sünde betrachtet haben.

Warum sind so wenige Suchende zu Findenden geworden?

Auf der körperlichen Ebene sind Menschen den Tieren sehr ähnlich. Alle grundlegenden körperlichen Funktionen - Vergnügen, Schmerz, Atmung, Essen, Trinken, Ausscheiden, Schlafen, der Drang danach, einen Partner zu finden und sich fortzupflanzen, und natürlich Geburt und Tod teilen wir mit den Tieren. Lange nach dem Fall aus dem Zustand der Gnade und Einheit in die Illusion erwachten die Menschen plötzlich in einer Art Tierkörper - und das fanden sie sehr störend. "Mach dir nichts vor. Du bist nichts anderes als ein Tier." Das schien die Wahrheit zu sein, die ihnen ins Gesicht starrte. Aber diese Wahrheit war zu unangenehm, um toleriert zu werden. Adam und Eva erkannten, dass sie nackt waren, und sie bekamen Angst. Unbewusste Leugnung ihrer tierischen Natur setzte sehr schnell ein. Die Gefahr, von starken instinktiven Trieben überrollt zu werden und in völlige Unbewusstheit zurückzufallen, war tatsächlich sehr real. Scham und Tabus entwickelten sich um bestimmte Körperteile und -funktionen, besonders um die Sexualität. Das Licht ihres Bewusstseins war noch nicht stark genug, um ihnen zu erlauben, sich mit ihrer Tiernatur anzufreunden, sie sein zu lassen, ja, diesen Aspekt von sich selbst sogar zu genießen - geschweige denn tief hineinzugehen und das Göttliche, das in ihm versteckt liegt, die Wirklichkeit, innerhalb der Illusion zu finden. Was blieb ihnen also übrig - sie begannen, sich von ihrem Körper abzuschneiden.

Von nun an hatten sie einen Körper, anstatt der Körper zu sein.

Als die Religionen aufkamen, wurde diese Trennung noch verstärkt. "Du bist nicht dein Körper", hieß der Glaube nun. Zahllose Menschen in Ost und West haben jahrhundertlang versucht, Gott, Erlösung oder Erleuchtung durch das Leugnen des Körpers zu finden. Das drückte sich in der Ablehnung von Sinnesfreuden, besonders von der Sexualität aus, im Fasten und anderen asketischen Übungen. Sie haben dem Körper sogar absichtlich Schmerzen zugefügt, um ihn zu schwächen oder zu bestrafen, weil sie ihn für sündig hielten. Im Christentum hieß das Kasteiung des Fleisches. Andere versuchten, dem Körper durch Trancezustände oder außerkörperliche Erfahrungen zu entkommen. Viele tun es noch. Sogar von Buddha sagt man, dass er die Ablehnung des Körpers durch Fasten und extreme Formen der Askese sechs Jahre lang praktiziert hat, aber Erleuchtung erfuhr er erst, nachdem er diese Praktiken aufgegeben hatte.

Tatsache ist, dass niemand je durch Ablehnung seines Körpers erwacht ist, durch Kampf gegen ihn, durch außerkörperliche Erfahrungen. Obwohl eine solche Erfahrung faszinierend sein und dir einen flüchtigen Einblick in den Zustand der Befreiung von materieller Form geben kann, wirst du am Ende doch immer zum Körper zurückkommen müssen, dorthin, wo die grundlegende Transformationsarbeit stattfindet. Transformation findet durch den Körper statt, nicht von ihm weg. Deshalb hat kein wahrer Meister jemals das Kämpfen gegen den Körper oder das Verlassen des Körpers befürwortet, obwohl ihre kopfgesteuerten Anhänger es oft getan haben.

Von den alten Lehren über den Körper überleben nur noch Fragmente, wie zum Beispiel Jesus Aussage: "Dein ganzer

Körper wird mit Licht erfüllt sein." Manche leben weiter als Mythen, wie der Glaube, dass Jesus seinen Körper nie aufgegeben hat, sondern damit eins blieb und in den "Himmel" aufstieg. Bis zum heutigen Tag hat kaum jemand diese Fragmente oder die versteckte Bedeutung bestimmter Mythen verstanden, und der Glaube "du bist nicht dein Körper", der zur Ablehnung des Körpers und zu Versuchen, dem Körper zu entkommen, geführt hat, hat sich allgemein durchgesetzt. Durch ihn sind zahllose Suchende vom Erreichen spiritueller Verwirklichung abgehalten worden. Er hat sie daran gehindert, zu Findenden zu werden.

Ist es möglich, die verlorenen Lehren über die Bedeutung des Körpers wieder zu finden oder sie aus den bestehenden Teilen zu rekonstruieren?

Das ist nicht notwendig. Alle spirituellen Lehren stammen aus derselben Quelle. In diesem Sinne gibt es immer nur einen Meister, und es hat auch nie mehr als einen Meister gegeben, der sich in vielen verschiedenen Formen manifestiert. Ich bin dieser Meister wie du auch, sobald du Zugang zur inneren Quelle hast. Und der Weg dahin führt durch den inneren Körper. Obwohl alle spirituellen Lehren aus einer Quelle stammen, sind sie offensichtlich nur noch eine Ansammlung von Worten, sobald sie formuliert und niedergeschrieben werden - und ein Wort ist nichts anderes als ein Hinweisschild, wie wir schon vorhin gesagt haben. All diese Lehren sind Hinweisschilder, die auf den Weg zurück zur Quelle weisen.

Ich habe bereits über die Wahrheit, die in deinem Körper versteckt ist, gesprochen, aber ich werde die verlorenen Lehren der Meister noch einmal für dich zusammenfassen - hier ist also ein weiteres Hinweisschild. Bemühe dich bitte, deinen inneren

Körper zu spüren, während du liest oder zuhörst.

PREDIGT ÜBER DEN KÖRPER

Dein Körper, den du als eine dichte physische Struktur wahrnimmst und der Krankheit, Alter und Tod unterworfen ist, ist nicht real - und er ist nicht du. Er entspringt einer falschen Wahrnehmung deiner wesentlichen Wirklichkeit jenseits von Geburt und Tod, die von der Begrenztheit deines Verstandes abhängig ist. Der Verstand hat den Kontakt zum Sein verloren, und als Beweis seines illusorischen Glaubens an Trennung und um seinen Zustand von Angst zu rechtfertigen, hat er den Körper erschaffen. Wende dich aber nicht von deinem Körper ab, denn in diesem Symbol für Unbeständigkeit, Begrenzung und Tod, das du als illusorische Schöpfung deines Verstandes wahrnimmst, ist die Herrlichkeit deiner wesentlichen und unsterblichen Wirklichkeit verborgen. Richte deine Aufmerksamkeit in deiner Suche nach der Wahrheit nicht irgendwo anders hin, denn sie ist nirgendwo anders zu finden als in deinem Körper. Kämpfe nicht gegen den Körper, denn indem du das tust, kämpfst du gegen deine eigene Wirklichkeit. Du bist dein Körper. Der Körper, den du sehen und berühren kannst, ist nur ein dünner Schleier einer Illusion. Darunter liegt der unsichtbare innere Körper, das Tor zum Sein, zum unmanifesten Leben. Durch den inneren Körper bist du untrennbar mit dem nicht manifesten Einen Leben verbunden - ohne Geburt, ohne Tod, ewig gegenwärtig. Durch den inneren Körper bist du für immer eins mit Gott.

HABE TIEFE WURZELN IM INNERN

Der Schlüssel dazu ist, im Zustand andauernder Verbundenheit mit deinem inneren Körper zu sein - ihn immer zu fühlen. Das wird dein Leben schnell vertiefen und verändern. Je mehr Bewusstsein du auf deinen inneren Körper richtest, desto höher wird seine Vibrationsfrequenz. Das ist so ähnlich wie bei Licht, das heller wird, wenn du den Dimmer hoch drehst und dadurch den Strom verstärkst. Auf dieser höheren Energieebene kann Negativität dich nicht mehr beeinflussen und du wirst andere Umstände an dich ziehen, die diese höhere Frequenz widerspiegeln.

Wenn du deine Aufmerksamkeit so viel wie möglich im Körper hältst, dann bist du im Jetzt verankert. Du verlierst dich weder in der äußeren Welt noch in deinem Verstand. Gedanken und Gefühle, Ängste und Wünsche können dann zwar noch da sein, aber sie überwältigen dich nicht.

Finde doch bitte heraus, wo deine Aufmerksamkeit in diesem Moment ist. Du hörst mir zu oder liest diese Worte in einem Buch. Dort ist das Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Am Rande schließt dein Bewusstsein auch deine Umgebung mit ein, andere Menschen und so weiter. Außerdem kommentiert der Verstand vielleicht gerade das, was du hörst oder liest. Doch all dies muss nicht deine gesamte Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Schau, ob du gleichzeitig mit deinem inneren Körper in Kontakt sein kannst. Behalte etwas von deiner Aufmerksamkeit in dir. Lasse nicht alles nach außen dringen. Fühle deinen gesamten Körper von innen als ein einziges Energiefeld. Es ist fast so, als würdest du mit deinem ganzen Körper zuhören oder lesen. Lasse dir das in den kommenden Tagen und Wochen zur Gewohnheit

werden.

Gib dem Verstand und der äußeren Welt nicht deine ganze Aufmerksamkeit. Konzentriere dich in jedem Fall auf das, was du tust, aber fühle zur gleichen Zeit den inneren Körper, wann immer es möglich ist. Bleibe in dir verwurzelt. Und beobachte dann, wie das deinen Bewusstseinszustand und die Qualität dessen, was du tust, verändert.

Wann immer und wo immer du auf etwas wartest, nutze die Zeit, um den inneren Körper zu fühlen. Auf diese Weise werden Verkehrsstaus und Warteschlangen sehr angenehm. Statt dich geistig vom Jetzt wegzubewegen, gehe tiefer ins Jetzt, indem du tiefer in den Körper gehst.

Die Kunst, sich des inneren Körpers gewahr zu sein, wird sich zu einer völlig neuen Lebensweise entwickeln, zu einem Zustand andauernder Verbindung mit dem Sein. Das wird deinem Leben eine nie gekannte Tiefe verleihen.

Es ist leicht, als Zeuge deines Verstandes präsent zu bleiben, wenn du tief in deinem Körper verwurzelt bist. Egal was im Außen geschieht, nichts kann dir mehr etwas anhaben.

Wenn du nicht gegenwärtig bleiben kannst - und das Bewohnen deines Körpers ist immer ein wesentlicher Teil davon -, wirst du weiterhin, von deinem Verstand bestimmt werden. Das Drehbuch in deinem Kopf, das du vor langer Zeit auswendig gelernt hast, die Konditionierung deines Verstandes wird dein Denken und dein Verhalten diktieren. Für kurze Zeitspannen bist du vielleicht frei davon, aber selten für längere. Das gilt besonders für Momente, in denen etwas "schief geht"

oder du einen Verlust oder eine Enttäuschung erlebst. Deine konditionierte Reaktion ist dann unwillkürlich, automatisch und vorhersehbar. Sie wird von der einen Grundemotion genährt, die dem Bewusstseinszustand von Identifikation mit dem Verstand eigen ist: Angst.

Wenn also die üblichen Herausforderungen auftreten, mache es dir zur Gewohnheit, sofort nach innen zu gehen und dich so stark wie möglich auf das innere Energiefeld deines Körpers zu konzentrieren. Das muss nicht lange dauern, nur ein paar Sekunden. Aber es muss in dem Moment geschehen, in dem die Herausforderung sich zeigt. Jede Verzögerung wird einer konditionierten geistigemotionalen Reaktion erlauben, aufzusteigen und dich in ihre Macht zu nehmen. Wenn du dich nach innen konzentrierst und den inneren Körper fühlst, dann bist du sofort ruhig und präsent, da du dem Verstand Bewusstsein entziehst. Wenn die Situation eine Antwort verlangt, dann wird die von einer tieferen Ebene aufsteigen. So wie die Sonne unendlich strahlender als eine Kerzenflamme ist, so gibt es unendlich viel mehr Intelligenz im Sein als in deinem Verstand.

Solange du in bewusstem Kontakt mit deinem inneren Körper bist, gleichst du einem Baum, der tief in der Erde verwurzelt ist, oder einem Gebäude mit einem starken Fundament. Die letzte Analogie wird von Jesus in der allgemein missverstandenen Parabel von den zwei Männern benutzt, die ein Haus bauen. Der eine Mann baut es auf Sand, ohne Fundament, und als Stürme und Fluten kommen, wird es weggespült. Der andere Mann gräbt tief, bis er auf Felsen stößt, baut dann sein Haus, und das wird nicht von den Fluten weggespült.

ÜBE VERGEBUNG, BEVOR DU INS INNERE DES KÖRPERS GEHST

Ich habe mich sehr unwohl gefühlt, als ich versuchte, meine Aufmerksamkeit auf den inneren Körper zu richten. Da war so ein Gefühl von Aufregung und leichte Übelkeit. Deshalb war ich nicht in der Lage, das zu erfahren, worüber du gesprochen hast.

Was du gespürt hast, war eine schwebende Emotion, von der du wahrscheinlich nichts wusstest, bis du die Aufmerksamkeit in den Körper gerichtet hast. Wenn du diesem Gefühl nicht als Erstes Beachtung schenkst, dann wird es dich davon abhalten, Zugang zum inneren Körper zu finden, der auf einer tieferen Ebene darunter liegt. Aufmerksamkeit bedeutet nicht, dass du darüber nachdenkst. Sie bedeutet, das Gefühl einfach zu beobachten, es zu fühlen und es damit anzuerkennen und so zu akzeptieren, wie es ist. Einige Gefühle sind leicht identifizierbar: Wut, Angst, Kummer und so weiter. Andere sind nicht so leicht zu erkennen. Das können vage Gefühle von Unruhe, Schwere oder Enge sein, irgendwo zwischen einer Emotion und einem körperlichen Gefühl. Es geht jedenfalls nicht darum, das Gefühl zu benennen, sondern darum, es so weit wie möglich ins Bewusstsein zu bringen. Aufmerksamkeit ist der Schlüssel für Transformation - und volle Aufmerksamkeit bedeutet auch Annehmen. Aufmerksamkeit ist wie ein Lichtstrahl - die konzentrierte Kraft deines Bewusstseins, das alles in sich selbst umwandelt.

In einem gut funktionierenden Organismus hat eine Emotion nur eine kurze Lebensdauer. Sie ist wie ein momentanes Kräuseln einer Welle auf der Oberfläche deines Seins. Wenn du nicht in deinem Körper bist, kann dieses Gefühl allerdings über

Tage und Wochen in dir andauern. Oder es wird sich mit anderen Gefühlen ähnlicher Frequenz verbinden, die miteinander zum Schmerzkörper verschmolzen sind, einem Parasiten, der jahrelang in dir leben, sich von deiner Energie ernähren, dich physisch krank machen und dein Leben vergiften kann (siehe Kapitel 2).

Richte also deine Aufmerksamkeit darauf, die Emotion zu fühlen, und prüfe, ob dein Verstand an altem Groll festhält, der diese Emotion nährt. Das kann eine Schuldzuweisung sein, ein Vorwurf oder Selbstmitleid. Ist das so, dann beweist das, dass du noch nicht vergeben hast. Dein Nichtvergeben richtet sich oft gegen eine andere Person oder gegen dich selbst. Genauso gut kann es sich gegen eine Situation richten, gegen eine Gegebenheit aus Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, die dein Verstand nicht annehmen will. Oder das Nichtvergeben bezieht sich auf die Zukunft. Das ist dann die Weigerung des Verstandes, Unsicherheit anzunehmen, zu akzeptieren, dass die Zukunft letztendlich jenseits seiner Kontrolle liegt. Vergebung bedeutet auf Groll zu verzichten und so das Leid loszulassen. Das geschieht ganz natürlich, sobald du erkennst, dass dein Groll keine andere Absicht verfolgt als dein falsches Selbstgefühl zu stärken. Vergebung bedeutet, dem Leben keinen Widerstand zu bieten - dem Leben zu erlauben, durch dich zu leben. Die Alternativen sind Schmerz und Leiden, ein stark eingeschränkter Fluss der Lebensenergie und in vielen Fällen körperliche Krankheit. In dem Moment, wo du wirklich vergibst, hast du deine Kraft vom Verstand zurückgefordert. Nichtvergeben ist das eigentliche Wesen des Verstandes, so wie das vom Verstand geschaffene falsche Selbst, das Ego, nicht ohne Zwietracht und Konflikt überleben kann. Der Verstand kann nicht vergeben. Das kannst nur du. Du wirst gegenwärtig, du

trittst in deinen Körper ein, du fühlst den lebendigen Frieden

und die Stille, die vom Sein ausgehen. Darum hat Jesus gesagt:
"Bevor du in den Tempel eintrittst, vergib."

DEINE VERBINDUNG ZUM UNMANIFESTEN

Was ist die Beziehung zwischen Gegenwärtigkeit und dem inneren Körper?

Gegenwärtigkeit ist reines Bewusstsein - Bewusstsein, das vom Verstand, von der Welt der Form, zurückgewonnen wurde. Dein innerer Körper ist deine Verbindung zum Unmanifesten. Auf tiefster Ebene ist er das Unmanifeste: die Quelle, von der Bewusstsein ausgeht - so wie Licht von der Sonne ausgeht. Gewahrsein des inneren Körpers ist Bewusstsein, das sich an seinen Ursprung erinnert und zur Quelle zurückkehrt.

Ist das Unmanifeste dasselbe wie das Sein?

Ja. Mit dem Wort unmanifest versuchen wir, durch Verneinung das auszudrücken, was man nicht aussprechen, denken oder sich vorstellen kann. Es weist auf das, was es ist, indem es sagt, was es nicht ist. Sein dagegen ist ein positiver Begriff. Halte dich nicht an irgendeinem dieser Worte fest. Glaube auch nicht daran. Sie sind nicht mehr als Hinweisschilder.

Du sagtest, Gegenwärtigkeit sei Bewusstsein, das vom Verstand zurückgewonnen wurde. Wer macht das?

Du machst es. Aber da du in deiner Essenz Bewusstsein bist, kann man auch sagen, dass es ein Erwachen des Bewusstseins aus dem Traum der Form ist. Das bedeutet nicht, dass deine eigene Form sofort in einer Explosion von Licht verschwinden wird. Du kannst in deiner gegenwärtigen Form weitermachen

und zugleich ein Bewusstsein für das Formlose in dir, für das haben, was nie stirbt.

Ich muss zugeben, dass das weit über mein Begriffsvermögen hinausgeht, und doch schein ich auf einer tieferen Ebene zu wissen, wovon du sprichst. Es ist mehr wie ein Gefühl. Mache ich mir da selber etwas vor?

Nein, das tust du nicht. Du wirst dich der Wahrheit darüber, wer du bist, eher über das Fühlen nähern als über das Denken. Ich kann dir nichts erzählen, was du nicht tief in dir bereits weißt. Wenn du ein bestimmtes Stadium innerer Verbundenheit erreicht hast, erkennst du die Wahrheit, wenn du sie hörst. Wenn du dieses Stadium noch nicht erreicht hast, dann wird dir das Üben der Körperwahrnehmung die nötige Vertiefung bringen.

DEN ALTERUNGSPROZESS VERLANGSAMEN

Übrigens hat das Gewährsein des inneren Körpers noch andere Vorteile auf der körperlichen Ebene. Einer davon ist die deutliche Verlangsamung des körperlichen Alterungsprozesses.

Während der äußere Körper normalerweise ziemlich schnell alt zu werden und zu verwelken scheint, verändert die Zeit den inneren Körper nicht. Du wirst ihn vielleicht stärker wahrnehmen und mehr eins mit ihm werden. Du bist jetzt vielleicht zwanzig Jahre alt, doch das Energiefeld deines inneren Körpers wird sich noch genauso anfühlen, wenn du achtzig bist. Er wird immer noch genauso voll pulsierendem Leben sein. Wenn du dich vom üblichen Zustand weiterentwickelst, in dem du außerhalb des Körpers warst, im Verstand gefangen, und wenn du immer mehr im Körper und im Jetzt präsent bist, dann wird sich dein physischer Körper leichter anfühlen, klarer, lebendiger. Da mehr Bewusstheit im Körper ist, wird seine molekulare Struktur weniger dicht. Mit mehr Bewusstheit verringert sich die Illusion von Materie. Wenn du mehr mit dem zeitlosen inneren Körper identifiziert bist als mit dem äußeren, wenn Gegenwärtigkeit deine normale Bewusstseins Ebene ist und Vergangenheit und Zukunft nicht länger deine Aufmerksamkeit dominieren, dann sammelst du keine Zeit in deiner Psyche und in den Zellen deines Körpers mehr an. Die Ansammlung von Zeit als psychologische Last von Vergangenheit und Zukunft beeinträchtigt die Fähigkeit der Zellen zur Selbsterneuerung beträchtlich.

Wenn du also deinen inneren Körper bewohnst, wird der äußere Körper viel langsamer altern, und selbst wenn er es tut, wird deine zeitlose Essenz durch die äußere Form

hindurchscheinen und du wirst nicht wie ein alter Mensch wirken.

Gibt es irgendwelche wissenschaftlichen Beweise dafür?

Probiere es und du wirst der Beweis sein.

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Ein anderer Nutzen dieser Übung im körperlichen Bereich ist eine immense Stärkung des Immunsystems, die stattfindet, wenn du in deinem Körper bist. Je mehr Bewusstheit du in deinen Körper bringst, desto stärker wird das Immunsystem. Es ist, als würde jede Zelle erwachen und sich freuen. Der Körper liebt deine Aufmerksamkeit. Das ist auch eine wirksame Form der Selbstheilung. Die meisten Krankheiten schleichen sich ein, wenn du nicht im Körper präsent bist. Wenn der Meister nicht im Haus ist, machen sich dort alle möglichen zweifelhaften Figuren breit. Bist du jedoch in deinem Körper anwesend, wird der Zugang für ungewollte Gäste schwierig.

Es ist nicht nur dein körperliches Immunsystem, das gestärkt wird; auch dein psychisches Immunsystem wird enorm verbessert. Das letztere schützt dich vor den negativen geistig-emotionalen Kraftfeldern anderer, sie sind sehr ansteckend. Das Bewohnen deines Körpers schützt dich nicht durch das Errichten eines Schutzschildes, sondern es erhöht die Schwingungs-Frequenz deines gesamten Energiefeldes, so dass alles, was auf einer niedrigeren Frequenz schwingt, wie Angst, Wut, Depression und so weiter nun sozusagen in einer anderen Art von Realität existiert. Es betritt dein Bewusstseinsfeld nicht mehr, und wenn doch, brauchst du keinen Widerstand zu leisten, denn all das geht direkt durch dich hindurch. Bitte akzeptiere nicht einfach, was ich sage, oder lehne es nicht ab. Probiere es aus.

Es gibt eine einfache, aber sehr kraftvolle Selbstheilungs-Meditation, die du machen kannst, wann immer du das Bedürfnis hast, dein Immunsystem zu verstärken. Sie ist

besonders wirksam bei den ersten Anzeichen einer Krankheit, wirkt aber auch bei Krankheiten, die schon manifestiert sind, wenn du sie häufig, regelmäßig und mit starker Konzentration ausübst. Sie wird auch jeder Störung deines Energiefeldes durch irgendeine Form der Negativität entgegenwirken. Dies ist jedoch kein Ersatz für die ständige Übung deiner Anwesenheit im Körper; andernfalls wird ihre Wirkung nur vorübergehend sein. Hier ist sie:

Wenn du für einige Minuten nichts zu tun hast und besonders abends, direkt vor dem Einschlafen, und morgens, direkt nach dem Aufwachen, "überflute" deinen Körper mit Bewusstsein. Schließe deine Augen. Liege flach auf dem Rücken. Wähle bestimmte Teile deines Körpers, auf die du zuerst kurz deine Aufmerksamkeit richtest: Hände, Füße, Arme, Beine, Bauch, Brust, Kopf und so weiter. Fühle die Lebensenergie in diesen Teilen so intensiv, wie du kannst. Bleibe bei jedem Teil etwa fünfzehn Sekunden lang. Dann lasse deine Aufmerksamkeit ein paar Mal wie eine Welle von den Füßen zum Kopf und umgekehrt durch den Körper laufen. Das braucht nur eine Minute oder so. Fühle danach den inneren Körper in seiner Ganzheit, als ein einziges Energiefeld. Halte dieses Gefühl ein paar Minuten. Sei dabei äußerst gegenwärtig, gegenwärtig in jeder Zelle deines Körpers. Mache dir keine Sorgen, wenn es deinem Verstand manchmal gelingt, deine Aufmerksamkeit aus dem Körper zu ziehen, und du dich in irgendwelchen Gedanken verlierst. Sobald du das bemerkst, kehre einfach mit deiner Aufmerksamkeit zum inneren Körper zurück.

LASSE DICH VON DEINEM ATEM IN DEN KÖRPER BRINGEN

Manchmal, wenn mein Verstand sehr aktiv gewesen ist, dann hat er eine solche Dynamik, dass es mir unmöglich ist, die Aufmerksamkeit von ihm wegzunehmen und den inneren Körper zu fühlen. Das geschieht besonders dann, wenn ich anfange, mir Sorgen zu machen. Hast du irgendwelche Vorschläge?

Wenn es dir einmal schwer fällt, mit dem inneren Körper in Berührung zu kommen, dann ist es oft einfacher, zuerst auf die Atmung zu achten. Bewusstes Atmen - eine mächtige Meditation in sich - wird dich allmählich mit dem Körper in Kontakt bringen. Folge dem Atem mit deiner Aufmerksamkeit, während er in deinen Körper ein- und wieder ausströmt. Atme in deinen Körper und fühle, wie sich dein Bauch mit jedem Ein- und Ausatmen ein wenig ausdehnt und wieder zusammenzieht. Wenn es dir leicht fällt zu visualisieren, dann schließe deine Augen und sieh dich selbst, umgeben von Licht oder eingetaucht in eine leuchtende Substanz - einen See aus Bewusstsein. Dann atme dieses Licht ein. Fühle, wie diese leuchtende Substanz deinen Körper füllt und leuchtend macht. Dann beginne, dich mehr auf das Gefühl zu konzentrieren. Nun bist du in deinem Körper. Bleibe nicht an irgendwelchen visuellen Vorstellungen kleben.

DEN VERSTAND KREATIV NUTZEN

Wenn du deinen Verstand für einen bestimmten Zweck gebrauchen musst, dann tue es in Verbindung mit deinem inneren Körper. Nur wenn du fähig bist, ohne Gedanken bewusst zu sein, kannst du deinen Verstand kreativ nutzen. Die einfachste Art, in diesen Zustand zu gelangen, ist durch den Körper. Wann immer eine Antwort, eine Lösung oder eine kreative Idee gebraucht wird, höre für einen Moment auf zu denken, indem du deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Energiefeld richtest. Werde dir der Stille bewusst. Wenn du wieder mit dem Denken beginnst, wird es frisch und kreativ sein. Mache es dir zur Gewohnheit, bei jedem Denkvorgang alle paar Minuten zwischen dem Denken und einer inneren Art von Zuhören, einer inneren Stille zu wechseln. Man könnte sagen: Denke nicht nur mit deinem Kopf, denke mit deinem ganzen Körper.

DIE KUNST DES ZUHÖRENS

Während du einer anderen Person zuhörst, höre nicht einfach nur mit deinem Verstand, höre vielmehr mit deinem ganzen Körper zu. Spüre das Energiefeld deines inneren Körpers, während du zuhörst. Das entzieht dem Denken Aufmerksamkeit und schafft einen ruhigen Raum, der dich befähigt, wirklich zuzuhören, ohne Einmischung des Verstandes. Du gibst der anderen Person Raum - Raum zu sein. Das ist das wertvollste Geschenk überhaupt. Die meisten Menschen wissen nicht, wie man zuhört, weil der Hauptteil ihrer Aufmerksamkeit durch Denken aufgebraucht wird. Dahin geben sie mehr Aufmerksamkeit als darauf, was die andere Person sagt. Und gar keine Aufmerksamkeit geben sie auf das eigentlich Bedeutsame: das Sein der anderen Person, jenseits von Worten und Denken. Und das Sein einer anderen Person kannst du natürlich nur fühlen, indem du dein eigenes fühlst. Hier beginnt das Erkennen der Einheit, und das ist Liebe. Auf der tiefsten Ebene des Seins bist du eins mit allem, was ist.

Die meisten menschlichen Beziehungen bestehen hauptsächlich aus gemeinsamen Verstandesaktivitäten, nicht aus menschlichen Wesen, die miteinander kommunizieren und dabei eins werden. Keine Beziehung kann auf diese Weise gedeihen, und darum gibt es in Beziehungen so viele Konflikte. Wenn der Verstand dein Leben bestimmt, sind Konflikte, Zwietracht und Probleme unvermeidlich. Der Kontakt mit dem inneren Körper schafft einen klaren Raum von No-Mind, in dem die Beziehung blühen kann.

***PORTALE UND ZUGÄNGE ZUM
UNMANIFESTEN***

GEHE TIEF IN DEN KÖRPER HINEIN

Ich kann die Energie in meinem Körper spüren, besonders in meinen Armen und Beinen, aber ich bin wohl nicht fähig tiefer zu gehen, wie du vorher vorgeschlagen hast.

Mache eine Meditation daraus. Sie braucht nicht lange zu dauern. Zehn oder fünfzehn Minuten Uhr-Zeit sollten ausreichend sein. Sorge zuerst dafür, dass es keine äußeren Ablenkungen gibt wie das Telefon oder Leute, die dich unterbrechen könnten. Sitze auf einem Stuhl, aber lehne dich nicht an. Halte die Wirbelsäule aufrecht. Das wird dir helfen, wach zu bleiben. Oder wähle deine eigene bevorzugte Meditationshaltung.

Achte darauf, dass der Körper entspannt ist. Schließe deine Augen. Mache ein paar tiefe Atemzüge. Spüre, wie du in den unteren Bauch atmest. Beobachte, wie er sich mit jedem Ein- und Ausatmen etwas ausdehnt und wieder zusammenzieht. Werde dir dann des gesamten inneren Energiefeldes deines Körpers bewusst. Denke nicht darüber nach - fühle es. Indem du das tust, forderst du Bewusstsein vom Verstand zurück. Wenn es dir hilfreich erscheint, benutze die "Licht"-Visualisation, die ich vorhin beschrieben habe. Wenn du den inneren Körper klar als einzelnes Energiefeld spüren kannst, lasse, wenn möglich, alle Bilder los und konzentriere dich ausschließlich auf das Gefühl. Wenn du kannst, lasse auch alle geistigen Bilder los, die du vielleicht vom physischen Körper hast.

Alles, was dann übrig bleibt, ist ein allumfassendes Gefühl von Gegenwärtigkeit oder "Sein", und der innere Körper wird

als grenzenlos wahrgenommen. Richte nun deine Aufmerksamkeit noch tiefer in dieses Gefühl. Werde eins damit. Verschmelze mit dem Energiefeld, so dass die Wahrnehmung einer Dualität von Beobachter und Beobachtetem, von dir und deinem Körper verschwindet. Indem du tiefer in deinen Körper gehst, bist du über ihn hinausgegangen. Bleibe in diesem Bereich von reinem Sein, solange es sich angenehm anfühlt. Dann werde dir wieder deines physischen Körpers bewusst, deiner Atmung und der körperlichen Sinne, und öffne deine Augen. Schau dir deine Umgebung ein paar Minuten lang auf meditative Weise an - das heißt, ohne sie vom Kopf zu benennen - und fühle währenddessen weiterhin den inneren Körper.

Zugang zum Bereich des Formlosen ist die wahre Befreiung von der Knechtschaft an Form und von der Identifikation mit Form. Es ist Leben in seinem undifferenzierten Zustand, vor seiner Zerstückelung in Vielfältigkeit. Wir können es das Unmanifeste nennen, die unsichtbare Quelle aller Dinge, das Sein in allen Wesen. Es ist ein Bereich von tiefer Stille und Frieden, aber auch von Freude und äußerster Lebendigkeit. Immer wenn du gegenwärtig bist, wirst du in gewissem Maß "durchscheinend" für das Licht, das reine Bewusstsein, das von dieser Quelle ausstrahlt. Du erkennst auch, dass das Licht nicht getrennt ist davon, wer du bist, sondern deine Essenz ausmacht.

DIE QUELLE DES CHI

Entspricht das Unmanifeste dem, was im Osten Chi genannt wird? Ist es eine Art universeller Lebensenergie?

Nein, das ist es nicht. Das Unmanifeste ist die Quelle des Chi. Chi ist das innere Energiefeld deines Körpers. Es ist die Brücke zwischen dem äußeren Du und der Quelle. Es befindet sich auf halbem Wege zwischen dem Manifesten, der Welt der Form, und dem Unmanifesten. Chi kann mit einem Fluss oder einem Energiestrom verglichen werden. Wenn du den Fokus deines Bewusstseins tief in den inneren Körper lenkst, dann verfolgst du den Lauf dieses Flusses zurück zu seiner Quelle. Chi ist Bewegung; das Unmanifeste ist Stille. Wenn du einen Punkt absoluter Stille erreichst, der trotzdem voll pulsierenden Lebens ist, dann bist du jenseits des inneren Körpers gegangen und jenseits von Chi zur Quelle selber: zum Unmanifesten. Chi ist die Verbindung zwischen dem Unmanifesten und dem physischen Universum.

Wenn du nun mit deiner Aufmerksamkeit tief in den inneren Körper hineingehst, erreichst du vielleicht diesen Punkt, diese Einzigartigkeit, wo sich die Welt im Unmanifesten auflöst und das Unmanifeste als Energiefluss des Chi Form annimmt, der dann die Welt wird. Das ist der Punkt von Geburt und Tod. Wenn dein Bewusstsein nach außen gerichtet ist, entstehen der Verstand und die Welt. Ist es nach innen gerichtet, erkennt es seine eigene Quelle und kehrt nach Hause zurück ins Unmanifeste. Wenn dein Bewusstsein zur manifesten Welt zurückkehrt, nimmst du die Formidentität wieder an, die du kurzfristig aufgegeben hattest. Du hast einen Namen, eine Vergangenheit, eine Lebenssituation, eine Zukunft. In einem

essentiellen Aspekt allerdings bist du nicht mehr dieselbe Person wie vorher: Du hast in dir eine Wahrheit geschaut, die nicht "von dieser Welt" ist, obwohl sie nicht außerhalb dieser Welt ist, genauso wie sie nicht außerhalb von dir ist.

Lasse dies also deine spirituelle Praxis sein: Während du mit deinem Leben befasst bist, gebe der äußeren Welt und deinem Verstand nicht hundert Prozent deiner Aufmerksamkeit. Behalte einen Teil im Innern. Ich habe darüber schon gesprochen. Fühle den inneren Körper auch, wenn du alltägliche Dinge tust, besonders wenn du in Beziehungen steckst oder mit der Natur in Kontakt bist. Fühle die Stille in deinem Innersten. Halte das Portal geöffnet. Es ist wirklich möglich, dein ganzes Leben lang ein Gewährsein für das Unmanifeste zu haben. Du spürst es als ein tiefes Gefühl von Frieden, irgendwo im Hintergrund, eine Stille, die dich nie verlässt, 141 ganz gleich was da draußen passiert. Du wirst zu einer Brücke zwischen dem Unmanifesten und den Manifestationen, zwischen Gott und der Welt. Das ist der Zustand von Verbundenheit, den wir Erleuchtung nennen.

Das soll nicht den Eindruck erwecken, als oh das Unmanifeste von den Manifestationen getrennt wäre. Wie könnte es das auch? Es ist das Leben innerhalb einer jeden Form, die innerste Essenz von allem, was lebt. Es durchdringt diese Welt. Lasst es mich erklären.

TRAUMLOSER SCHLAF

Jede Nacht unternimmst du eine Reise in das Unmanifeste, wenn du in die Phase des tiefen, traumlosen Schlafes eintrittst. Du wirst eins mit der Quelle. Von ihr bekommst du die vitale Kraft, die dich eine Weile erhält, wenn du in die Welt der abgegrenzten Formen zurückkehrst, in die Welt des Manifesten. Diese Energie ist viel wichtiger als Essen und Trinken: "Der Mensch lebt nicht vom Brot allein." Allerdings gehst du im Tiefschlaf nicht bewusst zur Quelle. Obwohl in diesem Zustand alle Körperfunktionen weiterarbeiten, bist "du" nicht da. Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, den traumlosen Schlaf bei vollem Bewusstsein zu erleben? Es ist unmöglich, sich das vorzustellen, weil dieser Zustand nichts enthält.

Das Unmanifeste befreit dich erst, wenn du bewusst in es eintrittst. Deshalb sagte Jesus nicht: "Die Wahrheit wird dich befreien", sondern: "Du wirst die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird dich befreien." Es geht hier nicht um eine sachliche Wahrheit. Es geht um die Wahrheit des ewigen Lebens, jenseits der Form, und du kannst sie nur direkt erkennen oder gar nicht. Bemühe dich aber nicht, im traumlosen Schlaf bewusst zu bleiben. Es wird dir mit ziemlicher Sicherheit nicht gelingen. Vielleicht kannst du in der Traumphase bewusst bleiben, aber mehr auch nicht. Das wird luzides oder waches Träumen genannt und es ist vielleicht interessant und faszinierend, aber befreien wird es dich nicht.

Nutze also deinen inneren Körper als Zugang zum Unmanifesten und halte das Portal offen, damit du zu allen Zeiten mit der Quelle verbunden bleibst. Für den inneren Körper macht es keinen Unterschied, ob dein äußerer Körper alt oder

jung, gebrechlich oder stark ist. Der innere Körper ist zeitlos. Wenn du den inneren Körper noch nicht spüren kannst, dann benutze einen anderen Zugang - obwohl sie letztendlich alle ein und derselbe sind. Über einige habe ich schon ausführlich gesprochen, aber ich werde sie hier noch einmal kurz nennen.

ANDERE ZUGÄNGE

Das Jetzt kann als der Hauptzugang angesehen werden. Es ist ein essentieller Aspekt aller anderen Portale, auch des inneren Körpers. Du kannst nicht in deinem Körper sein, ohne zugleich intensiv im Jetzt gegenwärtig zu sein.

Zeit und das Manifeste sind so unentwirrbar verbunden wie das zeitlose Jetzt und das Unmanifeste. Wenn du die psychologische Zeit in intensivem Gegenwärtigkeits-Bewusstsein auflöst, dann wird dir das Unmanifeste bewusst, sowohl direkt als auch indirekt. Direkt fühlst du es als das Strahlen und die Kraft deiner eigenen bewussten Gegenwärtigkeit - kein Inhalt, reine Präsenz. Indirekt erfährst du das Unmanifeste durch das Reich der Sinne. In anderen Worten, du fühlst die Gottes-Essenz in jeder Kreatur, jeder Blume, jedem Stein, und du erkennst: "Alles, was ist, ist heilig." Im Thomasevangelium sagt Jesus, ganz aus seiner Essenz oder Christus-Identität heraus sprechend: "Spaltet ein Stück Holz, ich bin da. Hebt einen Stein auf, dort werdet ihr mich finden."

Ein weiterer Zugang zum Unmanifesten wird hergestellt, wenn das Denken anhält. Das kann ganz einfach beginnen, mit einem bewussten Atemzug zum Beispiel oder beim Anschauen einer Blume mit solch akuter intensiver Wachheit, dass kein mentaler Kommentar zur gleichen Zeit Platz hat. Es gibt viele Wege, in dem ständig fließenden Gedankenstrom eine Lücke zu erzeugen. Das ist die Bedeutung der Meditation. Gedanken sind im Reich des Manifesten zu Hause. Andauernde Gedankenaktivität hält dich in der Welt der Form gefangen und wird zu einer undurchsichtigen Trennwand, die verhindert, dass du dir des Unmanifesten bewusst wirst.

Sie verhindert dein Bewusstsein von der formlosen und zeitlosen Gottes-Essenz in dir selbst und in allen Dingen und Kreaturen. Wenn du intensiv präsent bist, gegenwärtig, dann musst du dich um das Anhalten des Denkens natürlich nicht sorgen, denn der Verstand stoppt dann automatisch. Deshalb sage ich, dass das Jetzt ein essentieller Aspekt all der anderen Portale ist.

Hingabe - das Loslassen von geistigemotionalen Widerstand dem gegenüber, was ist- wird auch zu einem Portal in das Unmanifeste. Der Grund dafür ist einfach: Innerer Widerstand schneidet dich von anderen Menschen, von dir selbst, von der Welt um dich herum ab. Er verstärkt das Gefühl der Getrenntheit, von dem das Überleben des Ego abhängt. Je stärker dein Gefühl der Getrenntheit, desto mehr bist du an das Manifeste gebunden, an die Welt der Form. Und je mehr du an die Welt der Form gebunden bist, desto härter und undurchdringlicher wird deine Form-Identität. Das Portal ist verschlossen und du wirst von der inneren Dimension abgeschnitten, der Dimension von Tiefe. Im Zustand der Hingabe weicht deine Form-Identität auf, wird sozusagen "transparent", und das Unmanifeste kann durch dich hindurchscheinen.

Es ist dir überlassen, ein Portal in deinem Leben zu öffnen, das dir einen bewussten Zugang zum Unmanifesten bietet. Schließe Kontakt mit dem Energiefeld des inneren Körpers, sei intensivst präsent, löse die Identifikation mit dem Verstand, gib dich hin an das, was ist; all diese Zugänge kannst du benutzen - doch einer ist genug.

Sicher muss auch Liebe zu diesen Zugängen zählen.

Nein, sie gehört nicht dazu. Sobald eins der Portale sich öffnet, ist Liebe in dir als "fühlende Einsicht" des Einsseins anwesend. Liebe ist kein Portal; sie ist das, was durch das Portal hindurch in die Welt kommt. Solange du völlig in deiner Form-Identität gefangen bist, kann es keine Liebe geben. Deine Aufgabe ist es nicht, nach der Liebe zu suchen, sondern ein Portal zu finden, einen Zugang, durch den die Liebe eintreten kann.

STILLE

Gibt es noch andere Portale außer denen, die du gerade genannt hast?

Ja, die gibt es. Das Unmanifeste ist vom Manifesten nicht getrennt. Es durchdringt diese Welt, ist aber so gut verkleidet, dass fast jeder es völlig übersieht. Wenn du weißt, wo du hinschauen musst, dann findest du es überall. In jedem Moment öffnet sich ein Portal.

Hörst du in der Ferne den Hund bellen? Oder das Auto, das vorbeifährt? Lausche aufmerksam. Kannst du darin die Gegenwart des Unmanifesten spüren? Nein? Suche es in der Stille, aus der die Geräusche kommen und zu der sie zurückkehren. Achte mehr auf die Stille als auf die Worte. Wenn du auf die äußere Stille achtest, erschaffst du innere Stille: Der Verstand wird ruhig. Ein Portal öffnet sich.

Jeder Ton wird aus der Stille geboren, stirbt zurück in die Stille und ist während seiner Lebensspanne von Stille umgeben. Stille ermöglicht dem Ton das Sein. Sie ist der unmanifeste Anteil, der jedem Geräusch zutiefst angehört, jeder Note, jedem Lied, jedem Wort. Das Unmanifeste ist in dieser Welt als Stille gegenwärtig. Nichts in dieser Welt, so wurde gesagt, gleicht Gott so sehr wie die Stille. Du musst nur darauf achten. Werde dir selbst während eines Gesprächs der Lücken zwischen den Wörtern bewusst, der kurzen stillen Zwischenräume zwischen den Sätzen. Dabei wird die Dimension von Stille in dir wachsen. Du kannst nicht auf die Stille achten, ohne auch innerlich still zu werden. Stille außen, Stille innen. Du bist in das Unmanifeste

eingetreten.

RAUM

Ebenso wie kein Geräusch ohne Stille existieren kann, gibt es kein Ding ohne die Ebene von Kein-Ding, ohne das Nichts, das es allen Dingen ermöglicht, zu sein. Jedes physische Objekt, jeder Körper ist aus dem Nichts entstanden, ist vom Nichts umgeben und wird irgendwann ins Nichts zurückkehren. Nicht allein das - innerhalb eines jeden physischen Körpers gibt es viel mehr "Nichts" als "Etwas". Physiker sagen uns, dass die Festigkeit von Materie eine Illusion ist. Selbst augenscheinlich feste Materie, und das schließt deinen physischen Körper ein, besteht fast zu hundert Prozent aus leerem Raum - so riesig sind die Abstände zwischen den Atomen im Vergleich zu ihrer Größe. Ja mehr noch, jedes Atom besteht im Innern fast nur aus leerem Raum. Was dann übrig bleibt, ähnelt eher einer Vibrationsfrequenz, es ist mehr wie eine Note, wie Musik, weniger wie Teile solider Materie. Buddhisten haben das schon seit über zweieinhalbtausend Jahren gewusst. "Form ist Leere, Leere ist Form", stellt das Herz-Sutra fest, einer der bekanntesten alten buddhistischen Texte. Die Essenz aller Dinge ist Leere.

Das Unmanifeste ist in dieser Welt nicht nur als Stille präsent; als Raum durchdringt es auch das gesamte physische Universum - von innen und von außen. Und genau wie die Stille ist es leicht zu verpassen. Jeder achtet auf die Dinge im Raum, aber wer achtet schon auf den Raum selbst?

Du scheinst anzudeuten, dass "Leere" oder "Nichts" nicht einfach nur leer sind, sondern eine geheimnisvolle Qualität besitzen. Was ist dieses Nichts?

Solch eine Frage solltest du nicht stellen. Dein Verstand versucht, aus Nichts Etwas zu machen. Sobald du das tust, hast du es verpasst. Als Nichts oder als Raum erscheint das Unmanifeste, wenn es ein äußeres Phänomen in einer Welt der Sinneswahrnehmungen ist. Mehr kann ich darüber nicht sagen, und selbst das ist ein Paradox. Das Nichts lässt sich nicht zu einem Objekt für unser Wissen machen. Du kannst über "Nichts" keine Doktorarbeit schreiben. Wenn Wissenschaftler den Raum erforschen, dann machen sie normalerweise ein Etwas aus ihm und gehen dadurch völlig an ihm vorbei. Kein Wunder, dass die neuesten Theorien behaupten, das Universum bestehe nicht aus leerem Raum, sondern sei mit einer Art Substanz gefüllt. Und wenn du erst mal eine Theorie hast, dann findest du auch immer Beweise für sie, bis irgendwann eine neue Theorie aufkommt.

Das "Nichts" kann für dich nur dann ein Tor zum Unmanifesten werden, wenn du nicht versuchst, es zu verstehen oder festzuhalten.

Tun wir das nicht hier?

Nein, ganz und gar nicht. Ich gebe euch Hinweise, wie ihr die Dimension des Unmanifesten in euer Leben bringen könnt. Wir versuchen nicht, es zu verstehen. Es gibt da nichts zu verstehen.

Der leere Raum hat keine "Existenz". Das Wort "existieren" bedeutet wörtlich "heraustreten, hervorstehen". Du kannst den Raum nicht verstehen, weil er nicht hervorsteht. Und obwohl er selbst nicht existiert, ermöglicht er doch allem, was es gibt, zu existieren. Auch Stille hat wie das Unmanifeste keine eigene Existenz.

Was passiert also, wenn ihr eure Aufmerksamkeit von den Objekten abzieht und auf den Raum selbst richtet, in dem die Objekte existieren? Was ist die Essenz dieses Zimmers hier? Die Möbel, Bilder und so weiter sind in dem Zimmer, aber sie sind nicht das Zimmer. Der Boden, die Wände, die Decke begrenzen das Zimmer, aber auch sie sind nicht das Zimmer. Was also ist die Essenz dieses Zimmers? Raum natürlich, leerer Raum. Ohne ihn gäbe es kein "Zimmer". Da Raum aus "Nichts" besteht, können wir sagen, das, was nicht da ist, ist wichtiger als das, was da ist. Nimm also jetzt einmal bewusst den Raum wahr, der um dich herum ist. Denke nicht über ihn nach. Fühle ihn stattdessen. Achte auf "Nichts". Wenn du das tust, verschiebt sich dein Bewusstsein. Der Grund ist: Die inneren Gegenstücke zu den Objekten im Raum wie Möbel, Wände und so weiter sind die Objekte deines Verstandes - Gedanken, Emotionen und die Sinneswahrnehmungen. Und das innere Gegenstück zum leeren Raum ist dein Bewusstsein, das es deinen Verstandesobjekten ermöglicht, da zu sein, so wie der leere Raum es allen Dingen ermöglicht, da zu sein. Wenn du also deine Aufmerksamkeit von den Dingen, von den Objekten im leeren Raum abziehst, dann entziehst du deine Aufmerksamkeit gleichzeitig auch den Objekten deines Verstandes. Anders gesagt: Du kannst nicht zugleich denken und dir des leeren Raumes bewusst sein. Das Gleiche gilt für die Stille. Dadurch, dass du für den leeren Raum um dich herum Achtsamkeit entwickelst, entsteht in dir zugleich ein Bewusstsein für den Raum von No-Mind, für reines Bewusstsein, das Unmanifeste. So kann die Betrachtung des leeren Raumes für dich zu einem Portal werden.

Raum und Stille sind zwei Aspekte derselben Sache, desselben Nichts. Sie sind eine äußere Darstellung von innerem Raum und innerer Stille, die Stillheit ist: Die endlose kreative Matrix für alles, was existiert. Die meisten Menschen haben

keine Ahnung von dieser Dimension. Sie kennen keinen inneren Raum, keine Stille. Sie sind aus dem Gleichgewicht gefallen, oder anders gesagt, sie kennen zwar die Welt oder glauben das, aber sie kennen Gott nicht. Sie sind ausschließlich mit ihrer eigenen körperlichen und psychologischen Form identifiziert, ohne ein Bewusstsein von Essenz. Da jede Form jedoch höchst instabil ist, leben sie in Angst. Aus dieser Angst heraus entsteht ihr tiefes Missverständnis über sich selbst und andere Menschen, ein verdrehtes Bild von der Welt.

Wenn irgendein kosmischer Krampf zum Ende dieser uns bekannten Welt führen würde, dann würde das Unmanifeste davon überhaupt nicht berührt. Ein Kurs in Wundem³ drückt diese Wahrheit nachdrücklich aus: "Nichts Echtes kann bedroht werden. Nichts Unechtes existiert. Hierin liegt der Friede Gottes."

Wenn du mit dem Unmanifesten in bewusster Verbindung bleibst, dann würdigst, liebst und achtest du das Manifeste zutiefst und achtest alles, was in ihm lebt, als Ausdruck des Einen Lebens jenseits der Form. Du weißt auch, dass jede Form sich wieder auflösen wird und dass letzten Endes nichts hier draußen so extrem wichtig ist. Dann hast du, um mit Jesus zu sprechen, "die Welt überwunden" oder wie die Buddhisten es nennen: Du bist "zum jenseitigen Ufer hinübergegangen".

DIE WAHRE NATUR VON RAUM UND ZEIT

Nimm einmal an, es gäbe nichts als Stille. Sie würde dann in deiner Wahrnehmung nicht existieren; du wüsstest nicht, um was es sich da handelt. Erst wenn Töne erscheinen, entsteht zugleich die Stille. Genauso würde auch der leere Raum für dich nicht existieren, wenn es nur ihn gäbe, ohne die Objekte, die ihn bewohnen. Stelle dir vor, du wärest ein Punkt von Bewusstsein, der im leeren Raum umherschwebt - keine Sterne, keine Galaxien, nur Leere. Plötzlich wäre der Raum nicht mehr riesig; es gäbe ihn überhaupt nicht mehr. Es gäbe keine Geschwindigkeit, keine Bewegung von hier nach dort. Um Entfernungen und Raum herzustellen, brauchen wir mindestens zwei Bezugspunkte. Raum taucht in dem Moment auf, in dem das Eine sich in zwei teilt. Wenn aus zwei dann die "Zehntausend Dinge" entstehen, wie Lao Tse es nennt, dann wird Raum weiter und weiter. Die Welt und der leere Raum erscheinen also zur gleichen Zeit. Nichts könnte sein ohne den Raum, und dennoch ist der Raum nichts. Bevor das Universum entstand, vor dem "Big Bang", wenn du willst, gab es keinen endlos leeren Raum, der darauf wartete, gefüllt zu werden. Es gab keinen Raum, denn es gab kein Ding. Es gab allein das Unmanifeste - das Eine. Und als das Eine zu den "Zehntausend Dingen" wurde, da war plötzlich auch Raum da, der es dem Vielen ermöglicht, zu sein. Wo kam der Raum her? Hatte Gott ihn geschaffen, um dem Universum einen Platz zu verschaffen? Natürlich nicht. Raum ist nichts, er wurde also nie geschaffen. Gehe in einer klaren Nacht hinaus und schau dir den Himmel an. Die tausende von Sternen, die du mit dem bloßen Auge sehen kannst, sind nur ein minimaler Bruchteil von dem, was da oben ist. Eintausend Millionen Galaxien können bislang mit stärksten Teleskopen geschaut werden, und jede dieser Galaxien ist ein "Insel-Universum", das tausende Millionen von Sternen enthält.

Noch viel beeindruckender ist die Weite des Raumes selbst, die Tiefe, die Stille, die es diesem großartigen Wunder überhaupt ermöglicht, zu existieren. Nichts könnte größere Ehrfurcht erwecken als die unvorstellbare, majestätische Weite des Raumes - als seine Stillheit. Doch was sind sie? Leere, endlose Leere.

Was uns in unserem durch den Verstand und die Sinne gesehenen Universum als Raum erscheint, ist das Unmanifeste selbst, nach außen gekehrt. Es ist der "Körper" Gottes. Und nun das größte Wunder: Jene Stille und Weite, die das Universum überhaupt ermöglichen, sind nicht nur dort draußen zu finden - sie sind auch in dir. Wenn du ganz und gar gegenwärtig bist, dann begegnest du ihnen im stillen inneren Raum von No-Mind. In dir ist der Raum endlos weit durch seine Tiefe, nicht durch seine Ausdehnung. Räumliche Ausdehnung ist eigentlich eine falsche Wahrnehmung der unendlichen Tiefe - eine Eigenschaft dieser einen transzendenten Realität.

Einstein behauptet, Raum und Zeit seien nicht getrennt. Ich verstehe das zwar nicht, aber ich glaube, er meint, dass Zeit die vierte Dimension von Raum ist. Er nennt es das "Raum-Zeit-Kontinuum".

Ja. Das, was du als Raum und Zeit wahrnimmst, sind letztendlich Illusionen, aber sie enthalten einen Kern von Wahrheit. Sie stellen die zwei essentiellen Eigenschaften Gottes dar, Unendlichkeit und Ewigkeit, wenn sie außerhalb von dir existieren würden. In deinem Inneren haben Zeit und Raum ihre innere Entsprechung, die ihre wahre Natur darstellt, so wie sie auch deine eigene wahre Natur darstellt. Raum entspricht hier dem stillen, unendlich tiefen Bereich von No-Mind, während Zeit ihre Entsprechung in Gegenwärtigkeit, im Bewusstsein des

ewigen Jetzt findet. Wie du weißt, gibt es zwischen den beiden keinen Unterschied. Wenn Raum und Zeit im Inneren als das Unmanifeste erkannt werden - No-Mind und Gegenwärtigkeit - dann gibt es im Außen zwar immer noch Raum und Zeit, aber sie verlieren an Wichtigkeit für dich. Auch die Welt existiert weiterhin für dich, aber sie wird dich nicht mehr fesseln.

Der letztendliche Sinn der Welt liegt nicht in ihr verborgen, sondern darin, sie zu überwinden. Genau wie du den leeren Raum nur durch die Objekte wahrnehmen kannst, die in ihm sind, so brauchst du die Welt, um das Unmanifeste zu realisieren. Vielleicht kennst du die buddhistische Aussage: "Gäbe es keine Illusion, so gäbe es auch keine Erleuchtung." Denn durch die Welt und letztlich durch dich gewinnt das Unmanifeste Einsicht in sich selbst. Du bist hier, um der göttlichen Absicht des Universums zur Entfaltung zu verhelfen. Ja, so wichtig bist du!

BEWUSSTES STERBEN

Neben dem traumlosen Schlaf, den ich kurz erwähnt habe, gibt es noch ein weiteres Portal, das nicht deinem Willen unterworfen ist. Es öffnet sich kurz zum Zeitpunkt des körperlichen Todes. Selbst wenn du in deinem Leben alle Gelegenheiten für spirituelles Erwachen versäumt hast - ein letztes Tor öffnet sich unmittelbar nach dem Tod deines Körpers. Es gibt über dieses Tor unzählige Beschreibungen von Menschen, die nach so genannten Nahtod-Erlebnissen zurückgekehrt sind und dieses Portal als strahlendes Licht gesehen haben. Viele berichteten auch von einem Gefühl stiller Heiterkeit und tiefem Frieden. Das Tibetische Totenbuch beschreibt es als "die leuchtende Pracht des farblosen Lichtes der Leere", die zugleich "dein eigenstes wahres Selbst" ist. Dieses Tor öffnet sich nur kurz, und wenn du der Dimension des Unmanifesten in deinem Leben nicht begegnet bist, dann wirst du es wahrscheinlich verfehlen. Die meisten Menschen tragen zu viel Widerstand in sich, zu viel Angst, sie hängen zu sehr an den Sinneswahrnehmungen fest und sind zu identifiziert mit der manifesten Welt. Sie sehen das Portal, wenden sich vor Angst ab und verlieren dann ihr Bewusstsein. Was danach passiert, ist größtenteils unbewusst und automatisch und führt schließlich zu einer weiteren Runde von Leben und Tod. Ihre Gegenwärtigkeit war noch nicht stark genug, um zu einem Bewusstsein jenseits von Tod zu gelangen.

Durch dieses Tor zu gehen bedeutet also keine Vernichtung?

Genau wie bei allen anderen Toren bleibt zwar deine leuchtende wahre Natur bestehen, nicht aber deine Persönlichkeit. Alles an deiner Persönlichkeit, was echt und

wertvoll ist, entsteht aus dem Leuchten deiner wahren Natur, die hindurchscheint. Und das geht nie verloren. Nichts, das einen Wert hat, das echt ist, geht je verloren.

Das Nahen des Todes und auch der Tod selbst, die Auflösung des physischen Körpers, sind immer eine große Möglichkeit für spirituelles Erwachen. Leider wird diese Chance in den meisten Fällen verpasst, weil wir in einer Kultur leben, die vom Tod fast kein Verständnis hat, genau wie sie auch von allen anderen wirklich wichtigen Dingen kein Verständnis hat.

Jedes Portal bedeutet einen Tod, den Tod des falschen Selbst. Nachdem du es durchschreitest, beziehst du dein Identitätsgefühl nicht mehr von deiner psychologischen, Verstandesgeschaffenen Gestalt. Dann begreifst du, dass der Tod eine Illusion ist, genau wie deine Identifikation mit Form eine Illusion war. Das Ende aller Illusion - mehr ist der Tod nicht. Schmerzhaft ist er nur, solange du dich an der Illusion festklammerst.

ERWACHTE BEZIEHUNGEN

WO IMMER DU BIST, IST DER ZUGANG ZUM JETZT

Ich habe immer gedacht, dass wahre Erleuchtung allein durch die Liebe in einer Beziehung zwischen Mann und Frau möglich ist. Werden wir nicht dadurch wieder ganz? Wie kann unser Leben erfüllt sein, bevor das geschieht?

Ist das deiner Erfahrung nach wahr? Ist dir das so widerfahren?

Noch nicht, aber wie könnte es anders sein? Ich weiß, es wird passieren.

Mit anderen Worten: Du wartest darauf, von einem Ereignis innerhalb der Zeit gerettet zu werden. Ist dies nicht genau der zentrale Irrtum, über den wir gesprochen haben? Die Erlösung befindet sich nicht an einem anderen Ort, in einer anderen Zeit. Sie ist hier und jetzt.

Was bedeutet die Aussage: "Erlösung ist hier und jetzt"? Ich verstehe sie nicht. Ich weiß nicht mal, was Erlösung überhaupt bedeutet.

Die meisten Menschen sind auf der Jagd nach körperlichen Freuden oder nach Selbstbestätigung, weil sie glauben, dass diese Dinge sie glücklich machen. Sie glauben, dass sie dadurch von ihren Angst- und Mangelgefühlen befreit werden. Glück kann als ein verstärktes Gefühl von Lebendigkeit angesehen werden, das durch körperliches Vergnügen entsteht, oder als ein

besseres, verlässlicheres Selbstwertgefühl, das durch psychologische Bestätigung erlangt wird. Das ist die Suche nach der Erlösung aus einem Zustand, in dem nichts zufrieden stellt, in dem alles ungenügend ist. Doch die Erlösung, die sie finden, ist ausnahmslos kurzlebig. Normalerweise wird sodann der Zustand von Befriedigung und Erfüllung wieder in die Zukunft verlegt, auf einen erfundenen Punkt jenseits vom Hier und Jetzt. "Wenn ich erst mal dieses erreicht habe oder von jenem befreit bin - dann wird es mir gut gehen." Mit dieser unbewussten Geisteshaltung wird die Illusion von Erlösung in der Zukunft erzeugt.

Wahre Erlösung bedeutet Erfüllung, Frieden, das Leben in all seiner Fülle. Sie bedeutet, zu sein, wer du wirklich bist, und in dir das Gute zu fühlen, zu dem es kein Gegenteil gibt, eine Daseinsfreude, die von nichts im Außen abhängt. Sie wird nicht als vergängliche Erfahrung empfunden, sondern als eine bleibende Präsenz. Theistisch ausgedrückt kennst du dann "Gott" nicht als etwas außerhalb von dir, sondern als deine eigene innerste Essenz. Wahre Erlösung bedeutet, dass du dich selbst als untrennbaren Teil des zeitlosen und formlosen Einen Lebens erkennst, aus dem alles, was es gibt, seine Existenz bezieht.

Wahre Erlösung ist ein Zustand der Freiheit - Freiheit von Angst, von Leiden, von einem Zustand, in dem alles immer zu wenig und nichts gut genug zu sein scheint; Erlösung also von allem Wollen, Brauchen, Greifen und Festhalten. Solche Erlösung bedeutet Freiheit von zwanghaftem Denken, von Negativität und besonders von Vergangenheit und Zukunft als psychologischer Notwendigkeit. Dein Verstand sagt dir, dass du von hier aus nicht dorthin gelangen kannst. Irgendetwas muss zuerst passieren, du musst zuerst dieses oder jenes werden, bevor du frei und erfüllt sein kannst. Das heißt im Grunde, dass

du Zeit brauchst - dass du etwas herausfinden, klären, tun, erreichen, erwerben, werden oder verstehen musst, bevor du frei und vollkommen sein kannst. Du siehst die Zeit als das Instrument deiner Erlösung an - dabei ist sie in Wahrheit das größte Hindernis auf dem Weg zur Erlösung. Du glaubst, dass du in diesem Moment nicht dorthin gelangen kannst, weil du noch nicht vollkommen genug bist, noch nicht gut genug. Aber die Wahrheit ist, dass hier und jetzt der einzige Punkt ist, von dem aus du dorthin gelangen kannst. Du kommst dort an, wenn du einsiehst, dass du schon dort bist. Du findest Gott in dem Moment, wo du einsiehst, dass du Gott nicht zu suchen brauchst. Es gibt also nicht einen einzigen Weg zur Erlösung: Jeder Umstand kann genutzt werden, und kein besonderer Umstand ist nötig. Es gibt allerdings nur einen Zugangspunkt: das Jetzt. Nirgendwo anders als in diesem Moment kann es Erlösung geben. Du bist einsam und ohne Partner? Genau an der Stelle tritt ins Jetzt ein. Du bist in einer Beziehung? Genau an der Stelle tritt ins Jetzt ein.

Nichts, was du je tun oder erreichen könntest, wird dich näher an die Erlösung bringen, als du es genau jetzt bist. Ein Verstand, für den alles Lohnende immer in der Zukunft stattfindet, kann das sicher schwer begreifen. Außerdem kann nichts, was du je getan hast, und nichts, was dir je angetan wurde, dich davon abhalten, ja zu sagen zu dem, was ist, und deine Aufmerksamkeit tief in das Jetzt zu geben. Das kannst du nicht in der Zukunft tun. Das tust du jetzt oder überhaupt nicht.

HASS-/LIEBE-BEZIEHUNGEN

Bevor dir die Bewusstheitsfrequenz der Gegenwärtigkeit zugänglich ist, sind alle Beziehungen und besonders intime Beziehungen zutiefst unvollkommen und letzten Endes gestört. Sie erscheinen vielleicht für eine Weile perfekt, zum Beispiel solange du "verliebt" bist, aber diese scheinbare Vollkommenheit wird bald gestört, wenn Streit, Konflikte, Unzufriedenheit und emotionale oder sogar körperliche Gewalt immer häufiger passieren. Es scheint, dass die meisten "Liebesbeziehungen" sehr bald zu Hassliebe-Beziehungen werden. Wie auf Knopfdruck verwandelt sich die Liebe dann in heftige Angriffe, in Feindseligkeit oder in Liebesentzug. Das wird für normal gehalten. Für eine gewisse Zeit, ein paar Monate oder Jahre, schwingt diese Beziehung dann zwischen den beiden Polen von Liebe und Hass hin und her, sie bringt dir Vergnügen und Schmerz zu gleichen Teilen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Paare von diesen Zyklen abhängig werden. Ihr Drama gibt ihnen ein Gefühl der Lebendigkeit. Wenn das Gleichgewicht zwischen den positivnegativen Polaritäten verloren geht und die negativen, zerstörerischen Zyklen immer häufiger und immer heftiger werden früher oder später tritt das meistens ein -, dann wird die Beziehung bald endgültig zusammenbrechen.

Es mag so aussehen, als müsstest du nur die negativen und zerstörerischen Zyklen ausrotten, und schon wäre alles gut, schon würde die Beziehung wundervoll aufblühen. Aber leider ist das nicht möglich. Die Polaritäten bedingen sich gegenseitig. Du kannst die eine ohne die andere nicht haben. Das Positive enthält in sich schon das noch nicht manifeste Negative. Beide sind in Wirklichkeit verschiedene Aspekte derselben

Funktionsstörung. Ich rede hier über das, was normalerweise eine romantische Liebesbeziehung genannt wird - nicht über wahre Liebe, zu der es keinen Gegensatz gibt, weil sie jenseits vom Verstand erblüht. Liebe als anhaltender Zustand ist noch sehr selten - genauso selten wie bewusste Menschen. Kurze und flüchtige Einblicke in die Liebe allerdings können schon mal passieren, wann immer im Denkstrom eine Lücke entsteht.

An den negativen Anteilen einer Beziehung zeigt sich ihre Gestörtheit natürlich viel leichter als an den positiven. Außerdem ist es viel leichter, die Quelle der Negativität in deinem Partner zu erkennen als in dir selbst. Sie kann sich auf viele Weisen äußern: als Besitzanspruch, Eifersucht, Kontrolle, als Rückzug und unausgesprochener Vorwurf, als das Bedürfnis Recht zu haben, als Mangel an Sensibilität, als Selbstbezogenheit, emotionale Forderungen, Manipulation, als Drang zu kritisieren, zu beurteilen, anzuklagen, anzugreifen, als Wut und unbewusste Rache für alten, von den Eltern zugefügten Schmerz, als heftigste Aggression und körperliche Gewalttätigkeit.

Auf der positiven Seite bist du in deinen Partner "verliebt". Das ist im Anfang ein zutiefst befriedigender Zustand. Du fühlst dich auf intensivste Art lebendig. Plötzlich macht dein Dasein Sinn, denn da ist jemand, der dich braucht, der dich will, für den du außergewöhnlich bist, und du gibst ihm oder ihr das Gleiche. Wenn ihr zusammen seid, fühlt ihr euch ganz. Dieses Gefühl kann so überwältigend werden, dass der Rest der Welt davor verblasst. Aber du hast vielleicht bemerkt, dass diese Intensität auch mit Bedürftigkeit verbunden ist, mit Klammern. Du wirst von dem anderen Menschen abhängig. Er oder sie wirkt auf dich wie eine Droge. Du bist high, wenn du die Droge bekommen kannst, aber allein schon die Möglichkeit oder die Vorstellung, dass er oder sie einmal nicht mehr für dich da sein könnte, kann

zu Eifersucht, zu Besitzansprüchen, zu Manipulationsversuchen mit Hilfe von emotionaler Erpressung, Schuldzuweisung und Anklage - letztendlich zu Verlustangst - führen. Wenn der/die andere dich verlässt, kann das zu heftigster Feindschaft oder zu tiefstem Kummer und bodenloser Verzweiflung führen. In einer Sekunde kann aus zärtlicher Liebe der brutalste Angriff, der entsetzlichste Kummer werden. Wo ist die Liebe geblieben? Kann sich Liebe in einem Moment in ihr Gegenteil verwandeln? War es dann überhaupt Liebe, oder nur Abhängigkeit, Festhalten, Kleben?

ABHÄNGIGKEIT UND DIE SUCHE NACH GANZHEIT

Warum sollten wir von einem anderen Menschen abhängig werden?

Eine romantische Liebesbeziehung ist deshalb so eine intensive und allgemein begehrte Erfahrung, weil sie Befreiung von einem tiefen Zustand der Angst, Bedürftigkeit, Mangel und Unvollkommenheit verspricht. Dieser Zustand ist Teil des menschlichen Daseins in seiner unerlösten und unerleuchteten Form, und er hat eine körperliche und eine psychologische Dimension.

Auf der körperlichen Ebene bist du eindeutig nicht vollkommen und wirst es auch nie sein: Du bist entweder ein Mann oder eine Frau, das heißt eine Hälfte vom Ganzen. Auf dieser Ebene manifestiert sich die Sehnsucht nach Ganzheit - nach der Rückkehr zur Einheit - als männlichweibliche Anziehung, als das Bedürfnis des Mannes nach einer Frau, der Frau nach einem Mann. Das ist ein fast unwiderstehlicher Drang zur Vereinigung mit der entgegengesetzten Energiepolarität. Der Ursprung dieses Dranges ist an der Wurzel spirituell: die Sehnsucht nach dem Ende der Dualität und nach der Rückkehr zu einem Zustand der Einheit. Auf der körperlichen Ebene stellt die sexuelle Vereinigung die größtmögliche Annäherung an diesen Zustand dar. Von allen Erfahrungen, die auf der körperlichen Ebene möglich sind, bietet sie die tiefste Befriedigung. Aber die sexuelle Vereinigung erlaubt nur einen flüchtigen Blick auf die Ganzheit, einen kurzen Moment von Glückseligkeit. Solange du in ihr unbewusst die Erlösung vermutest, suchst du das Ende der Dualität auf der Ebene der

Form, wo es nicht gefunden werden kann. Es wird dir ein verführerischer Einblick in den Himmel gegönnt, aber du darfst dort nicht bleiben und findest dich am Ende doch in einem getrennten Körper wieder.

Auf der psychologischen Ebene ist das Gefühl von Mangel und Unvollkommenheit eher noch größer als auf der körperlichen. Solange du mit deinem Verstand identifiziert bist, beziehst du dein Selbstgefühl von außen. Das bedeutet, du beziehst das Gefühl dafür, wer du bist, von Dingen, die letztendlich nichts mit dir zu tun haben: von deiner Rolle in der Gesellschaft, deinem Besitz, deinem Aussehen, Erfolg und Scheitern, deinen Glaubensmustern und so weiter. Dieses falsche, vom Verstand geschaffene Selbst, das Ego, fühlt sich verletztlich, unsicher, und um sich seine Existenz zu bestätigen, sucht es unablässig nach neuen Dingen, mit denen es sich identifizieren kann. Aber nichts wird jemals reichen, um ihm dauernde Erfüllung zu verschaffen. Seine Angst besteht weiter, sein Empfinden von Mangel und Bedürftigkeit bleibt.

Und dann kommt diese besondere Beziehung daher. Sie scheint die Antwort auf alle Probleme des Ego zu sein, sie scheint all seine Bedürfnisse zu erfüllen. Zumindest am Anfang sieht das so aus. All die anderen Dinge, aus denen du bislang deinen Selbstwert bezogen hattest, rücken nun im Vergleich in den Hintergrund. Du hast jetzt einen einzigen Bezugspunkt, der sie alle ersetzt, der deinem Leben Sinn verleiht und über den du deine Identität bestimmst: die Person, in die du "verliebt" bist. Du bist nicht länger ein nicht verbundenes Fragment in einem lieblosen Universum, oder es scheint so. Deine Welt hat jetzt einen Mittelpunkt: die geliebte Person. Die Tatsache, dass dieses Zentrum außerhalb deiner selbst liegt und du also immer noch dein Selbstgefühl von außen beziehst, erscheint zuerst bedeutungslos. Wichtig ist vielmehr, dass die unterschwellig

Gefühle von Unvollkommenheit, Angst, Mangel und Unerfülltheit, die für den Egozustand so charakteristisch sind, auf einmal nicht mehr da sind - oder etwa doch? Haben sie sich aufgelöst oder existieren sie unterhalb der glücklichen Oberflächen-Realität weiter?

Wenn du in deinen Beziehungen beides erlebst, sowohl "Liebe" als auch das Gegenteil der Liebe - Angriff, emotionale Gewalt und so weiter -, dann kannst du davon ausgehen, dass du das Festhalten am Ego und abhängiges Klammern mit Liebe verwechselst. Du kannst deinen Partner oder deine Partnerin nicht in einem Moment lieben und im nächsten Moment angreifen. Wahre Liebe kennt kein Gegenteil. Wenn es zu deiner "Liebe" ein Gegenteil gibt, dann ist sie keine Liebe, sondern ein starkes Ego- Bedürfnis nach einem tieferen und vollkommeneren Selbstgefühl, ein Bedürfnis, das durch die andere Person zeitweilig erfüllt wird. Das ist der Ersatz des Ego für die Erlösung, und für eine kurze Zeit fühlt es sich fast wie Erlösung an. Aber dann kommt ein Punkt, wo das Verhalten deines Partners deine Bedürfnisse nicht mehr befriedigt oder vielmehr die Bedürfnisse deines Ego nicht mehr befriedigt. Jetzt tauchen die Gefühle von Angst, Schmerz und Mangel, die dem Ego- Bewusstsein zu Eigen sind, wieder auf- sie waren durch die "Liebesbeziehung" nur überdeckt. Genau wie bei jeder anderen Art von Sucht bist du high, solange die Droge verfügbar ist, aber unweigerlich kommt der Moment, in dem die Droge bei dir nicht mehr wirkt. Wenn all die schmerzhaften Gefühle wiederkommen, dann fühlst du sie sogar noch stärker als vorher, ja du siehst dann obendrein deinen Partner als Ursache dieser Gefühle an. Das bedeutet, du projizierst sie nach außen und greifst dann den anderen mit all der heftigen Gewalttätigkeit an, die Teil deines Schmerzes ist. Durch diesen Angriff kann der Schmerz des anderen geweckt werden, und er oder sie wird einen Gegenangriff starten. An dieser Stelle hofft das Ego

unbewusst immer noch, dass seine Angriffe und Manipulationsversuche Strafe genug sind, um den Partner zur Verhaltensänderung zu bewegen. Dann könnte es ihn wieder als Betäubungsmittel für deinen Schmerz benutzen.

Jede Abhängigkeit entsteht aus der unbewussten Weigerung, deinen eigenen Schmerz anzuschauen und zu durchleben. Jede Sucht beginnt mit Schmerz und endet mit Schmerz. Egal wovon du abhängig bist - Alkohol, Essen, legale oder illegale Drogen oder eine Person -, du benutzt etwas oder jemanden, um deinen Schmerz abzudecken. Deshalb gibt es nach dem Abklingen der ersten Euphorie so viel Unglück, so viel Schmerz in intimen Beziehungen. Sie sind nicht die Ursache für Schmerz und Unglück. Sie bringen den Schmerz und das Unglück, die schon in dir sind, zum Vorschein. Jede Sucht tut das. Jede Sucht erreicht einen Punkt, wo sie für dich nicht mehr funktioniert, und dann fühlst du den Schmerz stärker als je zuvor.

Dies ist einer der Gründe dafür, dass die meisten Menschen ständig versuchen, dem gegenwärtigen Moment zu entfliehen und in der Zukunft irgendeine Erlösung zu finden. Das Erste, was ihnen begegnen könnte, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf das Jetzt richten würden, wäre ihr eigener Schmerz, und davor haben sie Angst. Wenn sie nur wüssten, wie leicht es ist, im Jetzt die Kraft der Gegenwärtigkeit zu erschließen, jene eine Wahrheit, die alle Täuschungen, alles Vergangene und den dazugehörigen Schmerz auflöst. Wenn sie nur wüssten, wie nahe sie ihrer eigenen Wirklichkeit, wie nahe sie Gott sind.

Es ist aber auch keine Lösung, Beziehungen zu vermeiden, um so keinen Schmerz zu erfahren. Der Schmerz ist in jedem Fall da. Drei gescheiterte Beziehungen in der gleichen Anzahl von Jahren zwingen dich mit Sicherheit eher ins Erwachen als

drei Jahre auf einer einsamen Insel oder im stillen Kämmerlein.
Wenn du allerdings intensive Gegenwärtigkeit in dein Alleinsein
einbringen kannst, wird das die gleiche Wirkung haben.

VON ABHÄNGIGEN ZU ERLEUCHTETEN BEZIEHUNGEN

Können wir eine abhängige Beziehung in eine wahre Beziehung umwandeln?

Ja. Sei gegenwärtig. Tauche mit deiner Aufmerksamkeit immer tiefer ins Jetzt ein und vertiefe dadurch deine Gegenwärtigkeit. Das bleibt der Schlüssel, ganz gleich ob du allein lebst oder mit einem Partner. Damit die Liebe sich entfalten kann, muss das Licht deiner Gegenwärtigkeit stark genug sein. Dann werden der Denker oder der Schmerzkörper dich nicht mehr überwältigen und dir weismachen, dass sie du sind. Dich selbst zu kennen als das Sein, das sich hinter dem Denker verbirgt, als die Stille hinter dem Gedankenlärm, als die Liebe und die Freude jenseits von Schmerz, das bedeutet Freiheit, Erlösung, Erleuchtung. Wenn du die Identifikation mit dem Schmerzkörper löst, bringst du Gegenwärtigkeit in den Schmerz und verwandelst ihn so. Die Identifikation mit dem Denken aufzulösen bedeutet, zum stillen Beobachter deiner Gedanken und deines Verhaltens zu werden. Das gilt besonders für die endlosen Wiederholungsmuster deines Denkens und für die Rollen, die dein Ego spielt. Wenn du aufhörst, ihn mit "Selbstheit" auszustatten, dann verliert der Verstand seine Zwanghaftigkeit, die im Prinzip darin besteht, alles zu beurteilen und damit dem, was ist, Widerstand zu leisten. Das wiederum schafft Konflikte, Drama und neuen Schmerz. Sobald dein Urteilen ein Ende findet, weil du das, was ist, annimmst, bist du vom Verstand befreit. Du hast Raum für Liebe, für Freude, für Frieden geschaffen. Zuerst hörst du auf, dich selber zu verurteilen, dann hörst du auf, deinen Partner zu verurteilen. Der größte Katalysator für Veränderung in einer Beziehung ist das

totale Annehmen deines Partners oder deiner Partnerin, so wie sie sind, ohne das Bedürfnis, sie wie auch immer zu verurteilen oder zu verändern. Das bringt dich sofort in einen Raum jenseits des Ego. Dann sind alle Kopfspielchen und abhängigen Klammereien vorbei. Es gibt keine Opfer und Täter mehr, keine Ankläger und Angeklagte. Auch alle Co-Abhängigkeit findet hier ihr Ende, alle Verwicklungen in die unbewussten Muster des anderen, die dadurch unterstützt werden. Ihr werdet euch dann entweder - in Liebe - trennen oder miteinander noch tiefer in das Jetzt, in das Sein eintauchen. Kann das so einfach sein? Ja. So einfach ist es.

Liebe ist ein Seinszustand. Deine Liebe lebt nicht außen, sie lebt tief in deinem Inneren. Du kannst sie nie verlieren und sie kann dich nie verlassen. Sie ist nicht abhängig von einem anderen Körper, von einer äußeren Form. In der Stille deiner Gegenwärtigkeit kannst du deine eigene formlose und zeitlose Wahrheit fühlen und sie als das unmanifeste Leben erkennen, das deine körperliche Form beseelt. Dasselbe Leben kannst du dann tief in jedem menschlichen Wesen, in jedem Geschöpf fühlen. Du durchschaust den Schleier von Form und Trennung. Das ist die Einsicht und Verwirklichung von Einheit. Das ist Liebe.

Was ist Gott? Das ewige Eine Leben hinter allen Formen, die das Leben annimmt. Was ist Liebe? Die Gegenwart dieses Lebens tief in dir und in allen Geschöpfen zu spüren. Es zu sein. Aus diesem Grunde ist alle Liebe die Liebe Gottes.

Liebe ist nicht wählerisch, genau wie das Sonnenlicht nicht wählerisch ist. Sie bevorzugt niemanden. Sie ist nicht ausschließlich. Ausschließlichkeit gehört nicht zur Liebe Gottes, sondern zur Liebe des Ego. Allerdings fühlen wir wahre Liebe

mit unterschiedlicher Intensität. Es kann einen Menschen geben, der dir deine Liebe klarer und intensiver zurückspiegelt, und wenn derjenige für dich genauso fühlt, dann kann man sagen, dass ihr miteinander in einer Liebesbeziehung seid. Was dich mit diesem Menschen verbindet, verbindet dich auch mit jemandem, der neben dir im Bus sitzt, oder mit einem Vogel, einem Baum, einer Blume. Nur die Intensität, mit der du es wahrnimmst, ist anders.

Sogar in einer eigentlich abhängigen Beziehung kann es Momente geben, wo etwas Wahreres durchscheint, etwas, das jenseits eurer gegenseitigen Suchtbedürfnisse liegt. Das sind die Momente, in denen dein Verstand und der Verstand deines Partners oder deiner Partnerin kurz beiseite treten und der Schmerzkörper vorübergehend ruht. Manchmal geschieht das, wenn ihr euch körperlich nahe seid oder wenn beide das Wunder der Geburt miterleben oder in der Gegenwart des Todes oder wenn einer von beiden schwer krank ist - was auch immer dem Verstand die Macht nimmt. Wenn das geschieht, wird dein Sein enthüllt, das normalerweise hinter dem Verstand verborgen ist, und dadurch wird wahre Kommunikation möglich. Wahre Kommunikation ist Kommunion, ist die Verwirklichung von Einheit und somit Liebe. Normalerweise geht das sehr schnell wieder verloren, es sei denn, du kannst gegenwärtig genug bleiben, um den Verstand und seine alten Muster auszuschließen. Sobald der Verstand und die Identifikation mit ihm zurückkehren, bist du nicht mehr du selbst, sondern eine Vorstellung deiner selbst, und sofort beginnst du Spiele und Rollen zu spielen, um die Bedürfnisse deines Ego zu befriedigen. Wieder bist du ein menschlicher Verstand, der vorgibt, ein menschliches Wesen zu sein, und der mit einem anderen Verstand ein Drama veranstaltet, das sie dann "Liebe" nennen.

Kurze Einblicke sind zwar möglich, aber die Liebe kann erst dann wirklich erblühen, wenn du für immer von der Identifikation mit dem Verstand befreit bist, wenn deine Gegenwärtigkeit intensiv genug ist, um den Schmerzkörper aufzulösen - oder wenn du wenigstens als Beobachter gegenwärtig bleiben kannst. Dann kann der Schmerzkörper dich nicht mehr überwältigen und so die Liebe zerstören.

BEZIEHUNGEN ALS SPIRITUELLE PRAXIS

Dies ist eine Zeit, in welcher der Ego-Modus des Bewusstseins und all die sozialen, politischen und ökonomischen Strukturen, die von ihm erschaffen wurden, in das letzte Stadium des Zusammenbruchs eintreten. Die Beziehungen zwischen Männern und Frauen spiegeln den tiefen Krisenzustand wider, in dem die Menschheit sich nun befindet. Die Menschen haben sich mehr und mehr mit ihrem Verstand identifiziert, und so sind die meisten Beziehungen nicht im Sein verwurzelt. Sie werden zu einer Quelle des Schmerzes, dominiert von Problemen und Konflikten. Millionen Menschen leben jetzt alleine oder als Alleinerziehende, unfähig, eine intime Beziehung aufzubauen, oder nicht mehr willens, das verrückte Drama vergangener Beziehungen zu wiederholen. Andere wandern von einer Beziehung zur nächsten, von einem Lust- und Schmerz-Zyklus zum nächsten, immer auf der Suche nach einer flüchtigen Erfüllung durch Vereinigung mit der entgegengesetzten Energie-Polarität. Andere wiederum gehen Kompromisse ein und verbleiben in gestörten Beziehungen, in denen Negativität an der Tagesordnung ist - für das Wohlergehen der Kinder, für Sicherheit, aus Gewohnheit, aus Angst vor dem Alleinsein oder aufgrund irgendeiner anderen Absprache, die beiden nützen soll. Und oft sogar aufgrund der unbewussten Abhängigkeit von Aufregung, emotionalem Drama und Schmerz.

Jede Krise stellt aber nicht nur eine Gefahr dar, sondern auch eine Herausforderung. Zur Zeit ist es so, dass Beziehungen die egobezogenen Verstandesmuster anfachen und verstärken und den Schmerzkörper aktivieren. Ist es nicht besser, diese Tatsache anzunehmen anstatt zu versuchen, davor zu fliehen? Ist

es nicht besser, mitzugehen anstatt Beziehungen zu vermeiden oder das Phantom des idealen Partners als Antwort auf alle Probleme und als erhoffte Erfüllung aufrechtzuerhalten? Die Herausforderung, die in jeder Krise verborgen ist, wird erst manifest, wenn in einer gegebenen Situation alle Fakten anerkannt und voll akzeptiert werden. Solange du sie leugnest, solange du versuchst, ihnen zu entfliehen oder zu hoffen, alles wäre anders, solange öffnet sich das Fenster zu den Möglichkeiten nicht, und du bleibst in der Situation gefangen. Und die wird genauso bleiben wie vorher oder sich sogar noch verschlechtern.

Durch das Anerkennen und Akzeptieren der Tatsachen entsteht eine gewisse Freiheit von ihnen. Wenn du zum Beispiel weißt, dass eine Disharmonie besteht und du in diesem "Wissen" innehältst, kommt dadurch ein neues Element ins Spiel und die Disharmonie kann nicht unverändert bestehen. Wenn du weißt, dass du nicht im Frieden bist, schafft dein Wissen einen stillen Raum, der den Nichtfrieden liebevoll und zärtlich umgibt und ihn so in Frieden verwandelt. Was innere Transformation angeht: Du kannst dafür nichts tun. Du kannst dich nicht verwandeln und schon gar nicht deinen Partner oder sonst jemanden verwandeln. Doch du kannst einen Raum herstellen, in dem Transformation geschehen kann, in den Gnade und Liebe eintreten können.

Immer also wenn deine Beziehung nicht funktioniert, wenn sie in dir oder deinem Partner den Wahnsinn zum Vorschein bringt, freut euch. Das, was im Unbewussten verborgen war, wird ans Licht befördert. Dies ist eine Gelegenheit für eure Erlösung. Halte dein Wissen über den jeweiligen Moment und besonders dein Wissen über deine innere Befindlichkeit immer während fühlend aufrecht. Wenn Wut da ist, wisse, dass sie da

ist. Wenn Eifersucht, Abwehr, Streitsucht, Rechthaberei, ein inneres Kind, das Liebe und Aufmerksamkeit fordert, oder irgendein emotionaler Schmerz da sind - was immer es ist, erkenne die Wahrheit des Momentes und verweile in der Erkenntnis. Dann wird aus der Beziehung dein Sadhana, deine spirituelle Praxis. Wenn du bei deinem Partner unbewusstes Verhalten beobachtest, halte diese Beobachtung in der liebenden und wissenden Umarmung deiner Erkenntnis, so dass du nicht reagierst. Unbewusstheit und Erkenntnis können nicht lange koexistieren - selbst wenn die Erkenntnis nicht in demjenigen stattfindet, der gerade sein Unbewusstes ausagiert, sondern in seinem Partner. Die Energieform, aus der Feindseligkeit und Angriffe entstehen, verhält sich absolut allergisch gegen die Gegenwart von Liebe. Wenn du auf die Unbewusstheit deines Partners in irgendeiner Weise reagierst, dann wirst du selber unbewusst. Doch wenn du dann daran denkst, diese Reaktion zu erkennen, ist nichts verloren.

Wir Menschen stehen unter einem großen Druck, uns zu entwickeln, denn das ist die einzige Überlebenschance für uns Menschen als Gattung. Jeder Aspekt unseres Lebens ist davon betroffen, ganz besonders aber unsere Beziehungen. Noch nie zuvor sind Beziehungen so problematisch und konfliktgeladen gewesen wie jetzt. Du hast sicher schon bemerkt, dass sie nicht dazu da sind, dich glücklich oder erfüllt zu machen. Wenn du versuchst, durch eine Beziehung Erlösung zu finden, dann wirst du wieder und wieder enttäuscht werden. Wenn du aber akzeptierst, dass Beziehungen da sind, um dich bewusst zu machen statt glücklich, dann wird deine Beziehung dir Erlösung bieten und du wirst mit dem höheren Bewusstsein in Einklang kommen, das in diese Welt geboren werden möchte. Alle, die an den alten Mustern festhalten, werden in zunehmendem Maße Schmerz, Gewalttätigkeit, Verwirrung und Verrücktheit erleben.

Ich nehme an, es braucht zwei, um aus einer Beziehung eine spirituelle Aufgabe zu machen, so wie du es vorschlägst. Mein Partner zum Beispiel lebt immer noch seine alten Muster aus: Eifersucht und Kontrolle. Ich habe ihm das schon so oft erklärt, aber er kann es nicht erkennen.

Wie viele Menschen braucht es, um dein Leben in eine spirituelle Übung zu verwandeln? Störe dich nicht daran, wenn dein Partner nicht mitspielt. Geistige Gesundheit - Bewusstsein - kann nur durch dich in diese Welt kommen. Um geistig gesund zu werden, brauchst du nicht zu warten, bis die Welt nachzieht, und bevor du erleuchtet werden kannst, ist es nicht nötig, dass irgendjemand anders zuerst bewusst wird. Darauf kannst du ewig warten. Verurteilt euch nicht gegenseitig für eure Unbewusstheit. Sobald du zu streiten beginnst, hast du dich schon mit einer Denkposition identifiziert und verteidigst nun nicht allein deine Position, sondern auch dein Selbstbild. Das Ego hat die Leitung. Du bist unbewusst geworden. Es mag manchmal passend sein, deinem Partner bestimmte Anteile seines Verhaltens aufzuzeigen. Wenn du sehr wach bist, sehr bewusst, dann kannst du das ohne Egointeresse tun - ohne Vorwurf, ohne Anklage, ohne den anderen ins Unrecht zu setzen.

Wenn dein Partner sich unbewusst verhält, verzichte auf jedes Urteil. Im Urteilen verwechselst du entweder das unbewusste Verhalten einer Person mit ihrem wahren Wesen oder du projizierst deine eigene Unbewusstheit auf den anderen und hältst das fälschlich für sein Wesen. Auf Urteil zu verzichten bedeutet nicht, Störungen oder Unbewusstheit nicht als solche zu erkennen, wenn du sie siehst. Es bedeutet, "die Erkenntnis zu sein" und nicht "die Reaktion zu sein" oder der Richter. Du wirst dann entweder gar nicht mehr reagieren oder du wirst zwar reagieren, dabei aber weiterhin im Erkennen sein, in dem Raum,

wo die Reaktion beobachtet wird und sein darf. Statt mit der Dunkelheit zu kämpfen, bringst du das Licht ein. Statt auf die Illusion zu reagieren, siehst du die Täuschung und durchschaust sie zugleich. Wenn du die Erkenntnis lebst, schafft das einen klaren Raum von liebevoller Gegenwärtigkeit, der allen Dingen und allen Wesen erlaubt, sie selbst zu sein. Es gibt keinen größeren Katalysator für Transformation. Wenn du das ausübst, dann kann dein Partner nicht mit dir zusammen und unbewusst bleiben.

Wenn ihr euch einig seid, dass die Beziehung eure spirituelle Praxis sein soll, umso besser. Dann könnt ihr einander eure Gedanken und Gefühle mitteilen, sobald sie auftreten, oder jede Reaktion, sobald sie auftaucht, und es entsteht keine Zeitverschiebung, in der unausgedrückte oder nicht anerkannte Emotionen und Beschwerden vor sich hin schmoren und wachsen. Lerne es, deine Gefühle auszudrücken, ohne den anderen anzuklagen. Höre deinem Partner auf offene Art und ohne Abwehr zu. Gib deinem Partner oder deiner Partnerin Raum, sich auszudrücken. Sei gegenwärtig. Beschuldigen, Verteidigen, Angreifen - all diese Muster, deren Aufgabe es ist, das Ego zu stärken, zu schützen oder zu befriedigen, werden dann überflüssig. Anderen - und dir selbst - Raum zu geben, ist entscheidend. Nur so kann Liebe aufblühen. Wenn du diese zwei Faktoren beseitigt hast, die Beziehungen zerstören, das heißt wenn der Schmerzkörper verwandelt ist und du dich nicht mehr mit dem Verstand und seinen Haltungen identifizierst, und wenn dein Partner das Gleiche erreicht hat, dann werdet ihr die Glückseligkeit erleben, die eine blühende Beziehung mit sich bringt. Anstatt füreinander Schmerz und Unbewusstheit zu spiegeln sowie eure voneinander abhängigen Ego bedürfnisse zu befriedigen, werdet ihr die Liebe, die ihr im Innersten fühlt, widerspiegeln, die Liebe, die mit der Einsicht kommt, dass ihr eins seid mit allem, was ist. Das ist die Liebe, die kein Gegenteil

kennt.

Wenn dein Partner noch mit dem Verstand und dem Schmerzkörper identifiziert ist, während du schon frei bist, stellt das eine riesige Herausforderung dar - nicht für dich, sondern für deinen Partner. Es ist nicht leicht, mit einem erleuchteten Menschen zu leben, oder vielmehr: Es ist so leicht, dass sich das Ego extrem bedroht fühlt. Denke daran: Das Ego braucht Probleme, Konflikte und "Feinde", um das Gefühl von Getrenntheit aufrechtzuerhalten, von dem seine Identität abhängt. Der Verstand des unerleuchteten Partners wird zutiefst frustriert sein, weil er keinen Widerstand zu seinen festgelegten Positionen findet, die deshalb wackelig und schwach werden. Es besteht sogar die "Gefahr", dass sie ganz zusammenbrechen, wodurch dann das Selbst verloren geht. Der Schmerzkörper verlangt Rückmeldung und bekommt sie nicht. Das Bedürfnis nach Streit, Drama und Konflikt wird nicht erfüllt. Aber pass auf: Es gibt manchmal Menschen, die kontaktscheu, zurückgezogen, unsensibel und von ihren Gefühlen abgeschnitten sind, und die selbst glauben und auch andere davon überzeugen wollen, dass sie erleuchtet sind oder dass zumindest bei ihnen alles okay ist - nur ihr Partner ist nicht okay. Männer neigen eher dazu als Frauen. Sie können ihre Partnerin für irrational oder emotional halten. Aber wenn du deine Emotionen spüren kannst, bist du von dem darunter liegenden strahlenden inneren Körper nicht weit entfernt. Wenn du dagegen hauptsächlich im Kopf bist, dann ist der Abstand viel größer, und du musst zuerst Bewusstsein in deinen emotionalen Körper bringen, bevor du den inneren Körper erreichen kannst.

Was nicht von einer Ausstrahlung von Liebe und Freude, von totaler Gegenwärtigkeit und Offenheit allen Wesen gegenüber begleitet ist, ist keine Erleuchtung. Ein weiterer Maßstab ist es,

wie sich ein Mensch in schwierigen oder herausfordernden Situationen verhält, wenn die Dinge "schief laufen". Wenn deine "Erleuchtung" eine Einbildung des Ego ist, dann wird dir das Leben schnell eine Herausforderung bringen, die deine Unbewusstheit, in welcher Form auch immer, zum Vorschein bringt - als Angst, Wut, Abwehr, Urteil, Depression und so weiter. Wenn du in einer Beziehung bist, werden dir viele Herausforderungen durch deinen Partner gestellt. Eine Frau zum Beispiel könnte durch einen gleichgültigen Mann herausgefordert werden. Sie wird durch seine Unfähigkeit sie wirklich zu hören herausgefordert, oder durch sein Unvermögen, ihr Aufmerksamkeit, ihr Raum zu geben, einfach nur zu sein. Grund dafür ist sein Mangel an Gegenwärtigkeit. Die Lieblosigkeit in der Beziehung, die meistens von der Frau viel unmittelbarer gefühlt wird als vom Mann, aktiviert ihren Schmerzkörper. Und durch ihn wird sie dann ihren Partner angreifen, beschuldigen, kritisieren, ins Unrecht setzen und so weiter. Das wird nun für ihn eine Herausforderung. Um sich gegen die Angriffe ihres Schmerzkörpers zu wehren, die er für völlig aus der Luft gegriffen hält, wird er seine Kopfposition noch vehementer einnehmen. Er wird sich rechtfertigen, verteidigen oder den Gegenangriff starten. Das kann schließlich dazu führen, dass sein eigener Schmerzkörper aktiviert wird. Wenn beide Partner derart überwältigt sind, befinden sie sich auf einer Ebene von tiefster Unbewusstheit, von emotionaler Gewalt, von heftigstem Angriff und Gegenangriff. Und das hört erst auf, wenn beide Schmerzkörper sich aufgefüllt haben und schließlich in den Ruhezustand zurückkehren. Bis zum nächsten Mal.

Dies ist nur ein Beispiel aus einer endlosen Serie von möglichen Abläufen. Viele Bände sind schon geschrieben worden und viele weitere könnten noch über die Möglichkeiten geschrieben werden, 171 wie Unbewusstheit in Mann-Frau-

Beziehungen ans Tageslicht kommen kann. Aber wie ich vorher schon gesagt habe, wenn man erst einmal die Wurzel einer Störung kennt, braucht man ihre vielfältigen Erscheinungen nicht mehr zu untersuchen.

Lasst uns noch einmal kurz die Szene anschauen, die ich eben beschrieben habe. Jede in ihr enthaltene Herausforderung ist tatsächlich eine versteckte Möglichkeit zur Erlösung. Auf jeder Stufe dieses sich entfaltenden Störungsprozesses ist es möglich, von der Unbewusstheit frei zu werden. Zum Beispiel könnte die Feindseligkeit der Frau ein Signal für den Mann sein, das ihm hilft, seinen vom Verstand beherrschten Zustand zu verlassen, zum Jetzt aufzuwachen und gegenwärtig zu werden - anstatt sich noch mehr mit dem Verstand zu identifizieren und immer unbewusster zu werden. Anstatt der Schmerzkörper zu sein könnte die Frau das Erkennen sein, das den emotionalen Schmerz in sich selbst beobachtet, sich dadurch die Kraft des Jetzt erschließt und die Verwandlung des Schmerzes in Gang setzt. Hierdurch würde die zwanghafte und automatische Projektion des Schmerzes nach außen beendet. Dann könnte sie ihrem Partner ihre Gefühle mitteilen. Es gibt natürlich keine Garantie, dass er ihr zuhören würde, aber er bekäme eine gute Möglichkeit, gegenwärtig zu sein. Auf jeden Fall würde der verrückte Kreislauf unterbrochen, in dem alte Verstandesmuster unwillkürlich ausagiert werden. Wenn die Frau diese Gelegenheit verpasst, könnte der Mann seine eigene geistigemotionale Reaktion auf ihren Schmerz beobachten, seine eigene Abwehrhaltung, anstatt die Reaktion zu sein. Er könnte dann beobachten, wie sein eigener Schmerzkörper aktiviert wird, und so Bewusstheit in seine Gefühle bringen. Auf diese Weise würde ein klarer und stiller Raum reinen Bewusstseins geschaffen - das Erkennen, der stille Zeuge, der Beobachter. Dieses Bewusstsein leugnet den Schmerz nicht ab und ist doch jenseits davon. Es erlaubt dem Schmerz zu sein und wandelt ihn

gleichzeitig um. Es akzeptiert alles und verwandelt alles. Eine Tür hätte sich ihr geöffnet, sie könnte hindurchgehen und ihm in jenem Raum begegnen.

Wenn du in deiner Beziehung ständig oder zumindest überwiegend gegenwärtig bist, wird das die größte Herausforderung für deinen Partner sein. Er/sie wird deine Gegenwärtigkeit nicht lange ertragen können, ohne bewusst zu werden. Wenn sie bereit sind, werden sie durch die Tür gehen, die du geöffnet hast, und im Zustand der Präsenz mit dir zusammenkommen. Wenn nicht, dann werdet ihr euch wie Öl und Wasser voneinander trennen. Das Licht ist zu schmerzhaft für jemanden, der im Dunklen bleiben möchte.

WARUM FRAUEN DER ERLEUCHTUNG NÄHER SIND

Sind die Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung für Frauen und Männer gleich?

Ja, aber die Betonung ist verschieden. Im Allgemeinen ist es für eine Frau leichter, in ihrem Körper zu sein und ihn zu fühlen, und so ist sie dem Sein gewiss näher und möglicherweise auch der Erleuchtung, als es ein Mann ist. Deshalb sind in vielen alten Kulturen instinktiv weibliche Figuren oder Symbole ausgewählt worden, um die formlose und transzendente Realität darzustellen. Sie wurde oft als der Schoß gesehen, dem die Schöpfung entspringt und der alles erhält und nährt, solange es als Form existiert. Im Tao Te Ching, einem der ältesten und tiefsten Bücher, die je geschrieben wurden, wird das Tao - das man mit Sein übersetzen könnte - als "grenzenlos, ewig gegenwärtig, die Mutter des Universums" beschrieben. Natürlicherweise sind Frauen der Erleuchtung näher als Männer - sie "verkörpern" ja sozusagen das Unmanifeste. Außerdem müssen alle Geschöpfe und alle Dinge am Ende zur Quelle zurückkehren. "Alle Dinge verschwinden im Tao. Es allein hat Bestand." Und da die Quelle als weiblich verstanden wird, ist dies eine Darstellung der hellen und der dunklen Seite des weiblichen Archetyps in Psychologie und Mythologie. Die Göttin oder die Göttliche Mutter hat zwei Seiten: Sie schenkt Leben und sie nimmt es auch wieder.

Als der Verstand die Oberhand gewann und die Menschen die Verbindung mit der Wirklichkeit ihrer göttlichen Essenz verloren, begannen sie, sich Gott als eine männliche Figur vorzustellen. Die Gesellschaft kam unter männliche Herrschaft

und das Weibliche wurde dem Männlichen untergeordnet.

Ich schlage hier nicht vor, wieder zu den frühen weiblichen Darstellungen des Göttlichen zurückzukehren. Einige Menschen benutzen jetzt den Begriff Göttin statt Gott. Sie stellen das Gleichgewicht zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen wieder her, das vor langer Zeit verloren gegangen ist, und das ist gut so. Doch das ist nur eine Darstellung, ein Konzept, das vielleicht für eine Weile nützlich sein kann, so wie eine Landkarte oder ein Hinweisschild zeitweise nützlich sind. Wenn du so weit bist, die Wahrheit hinter allen Konzepten und Bildern einzusehen, werden sie zu Hindernissen. Es bleibt allerdings wahr, dass die Energiefrequenz des Verstandes essentiell männlich zu sein scheint. Der Verstand leistet Widerstand, kämpft um Kontrolle, benutzt, manipuliert, greift an, versucht zu begreifen und festzuhalten und so weiter. Deshalb ist der traditionelle Gott eine patriarchalische, kontrollierende Autoritätsfigur, ein Mann, der häufig ärgerlich ist und vor dem du dich fürchten sollst, wie es das Alte Testament nahe legt. Dieser Gott ist eine Projektion des menschlichen Verstandes.

Um jenseits des Verstandes zu gehen und die Verbindung mit der tieferen Wahrheit des Seins wiederzuerlangen, brauchen wir völlig andere Qualitäten: Hingabe, Urteilsfreiheit, eine Offenheit, die dem Leben Erlaubnis zu sein gibt anstatt es zu hindern, die Fähigkeit, alle Dinge in der liebevollen Umarmung deiner Einsicht zu halten. All diese Eigenschaften sind dem weiblichen Prinzip viel näher verwandt. Wo Verstandesenergie hart und starr ist, da ist die Seins-Energie weich, nachgiebig und trotzdem weitaus mächtiger als der Verstand. Der Verstand regiert unsere Zivilisation, doch das Sein trägt die Verantwortung für alles Leben auf unserem Planeten und darüber hinaus. Sein ist die Intelligenz, die als das physische Universum sichtbar und manifest wird. Obwohl Frauen ihm von

ihren Anlagen her näher stehen, ist es auch Männern in ihrem Inneren zugänglich.

Zur Zeit befinden sich die meisten Männer genau wie die meisten Frauen noch fest in den Klauen des Verstandes: mit dem Denker und dem Schmerzkörper identifiziert. Genau das verhindert natürlich die Erleuchtung und das Erblühen der Liebe. In der Regel ist der denkende Verstand das größte Hindernis für die Männer und der Schmerzkörper für die Frauen, obwohl in vereinzelt Fällen auch das Gegenteil stimmt und in anderen beide Faktoren gleichwertig da sind.

DEN KOLLEKTIVEN WEIBLICHEN SCHMERZKÖRPER AUFLÖSEN

Warum ist der Schmerzkörper für Frauen ein größeres Hindernis!

Der Schmerzkörper hat gewöhnlich einen kollektiven und einen persönlichen Aspekt. Der persönliche Aspekt besteht in dem angesammelten Restschmerz, der in der eigenen Vergangenheit erlitten wurde. Der kollektive Aspekt besteht in dem Schmerz, der in der kollektiven menschlichen Psyche über tausende von Jahren durch Krankheit, Folter, Krieg, Mord, Grausamkeit, Wahnsinn und so weiter angesammelt wurde. Der Schmerzkörper eines jeden Menschen hat an diesem kollektiven Schmerzkörper Anteil. Der kollektive Schmerzkörper enthält verschiedene Stränge. Einige Völker oder Länder zum Beispiel, in denen extreme Formen von Unfrieden oder Gewalttätigkeit vorkommen, haben einen schwereren kollektiven Schmerzkörper als andere. Jeder Mensch, der einen starken Schmerzkörper hat und nicht genug Bewusstsein, um die Identifikation damit zu lösen, wird nicht nur ständig und immer wieder seinen emotionalen Schmerz durchleben müssen, er wird auch sehr leicht zum Täter oder zum Opfer weiterer Gewalt, je nachdem ob sein Schmerzkörper überwiegend aktiv oder passiv ist. Allerdings kann solch ein Mensch auch näher an der Erleuchtung sein. Dieses Potenzial wird natürlich nicht unbedingt erfüllt, aber wenn du in einem Albtraum gefangen bist, ist deine Motivation zu erwachen sicherlich größer als die eines Menschen, der nur in den Höhen und Tiefen eines gewöhnlichen Traumes festhängt.

Jede Frau, die nicht voll bewusst ist, hat neben ihrem

persönlichen Schmerzkörper einen Anteil an etwas, das wir den kollektiven weiblichen Schmerzkörper nennen können. Er besteht aus angesammeltem Schmerz, den Frauen zum Teil durch männliche Unterwerfung des Weiblichen, durch Sklaverei, Ausbeutung, Vergewaltigung, Geburt, durch den Verlust eines Kindes und so weiter über tausende von Jahren erlitten haben. Der emotionale oder körperliche Schmerz, den viele Frauen zu Beginn oder während ihrer Regel erleben, ist der Schmerzkörper in seinem kollektiven Aspekt, der dann aus seinem Ruhezustand erwacht. Er kann aber auch zu anderen Zeiten aktiviert werden. Er behindert den freien Energiefluss durch den Körper, und die Menstruation ist ein körperlicher Ausdruck dieses Flusses. Lasst uns hier einen Moment verweilen und anschauen, wie diese Tatsache zu einer Möglichkeit der Erleuchtung werden kann.

Oft wird eine Frau zu diesem Zeitpunkt vom Schmerzkörper "überwältigt". Er hat eine extrem mächtige emotionale Ladung, die dich leicht in die unbewusste Identifikation ziehen kann. Dann bist du aktiv von einem Energiefeld besessen, das deinen inneren Raum anfüllt und vorgibt, du zu sein. Es ist natürlich ganz und gar nicht du. Es spricht durch dich, handelt durch dich, denkt durch dich. Es wird in deinem Leben negative Situationen herbeiführen, damit es sich an deren Energie nähren kann. Es verlangt nach mehr Schmerz, in welcher Form auch immer. Ich habe diesen Prozess schon beschrieben. Es kann tückisch und zerstörerisch sein. Es besteht aus reinem Schmerz, vergangenem Schmerz - und es ist nicht du.

Die Anzahl der Frauen, die sich zur Zeit dem voll bewussten Zustand nähern, übertrifft schon jetzt die der Männer und wird in den kommenden Jahren noch zunehmen. Die Männer werden sie am Ende vielleicht einholen, aber für eine beträchtliche Zeit wird es eine Kluft zwischen dem Bewusstsein der Männer und

dem der Frauen geben. Die Frauen erhalten die Aufgabe zurück, die ihr Geburtsrecht ist und die ihnen deshalb leichter fällt als Männern: eine Brücke zwischen der manifesten Welt und dem Unmanifesten, 176 zwischen dem Körperlichen und dem Geist zu sein. Wenn du eine Frau bist, ist es zur Zeit deine Hauptaufgabe, den Schmerzkörper umzuwandeln, damit er sich nicht länger zwischen dich und dein wahres Selbst stellt, zwischen dich und die Essenz dessen, was du bist. Du musst natürlich auch mit dem zweiten Hindernis zur Erleuchtung umgehen lernen, mit dem denkenden Verstand, aber die intensive Gegenwärtigkeit, die du erzeugst, wenn du dich mit dem Schmerzkörper befasst, wird dich gleichzeitig von der Identifikation mit dem Verstand befreien.

Als Erstes erinnere dich: Solange du den Schmerz benutzt, um dir aus ihm eine Identität zu schaffen, kannst du dich nicht von ihm befreien. Solange ein Teil deines Selbstgefühls von emotionalem Schmerz abhängig ist, wirst du unbewusst jeden Versuch, von ihm geheilt zu werden, abwehren oder sabotieren. Warum? Ganz einfach, du möchtest dich selbst ganz erhalten, und der Schmerz ist zu einem festen Bestandteil von dir geworden. Das ist ein unbewusster Vorgang, und die einzige Möglichkeit ihn zu überwinden ist es, ihn bewusst zu machen. Es kann eine ziemlich schockierende Einsicht sein, wenn du plötzlich feststellst, dass du an deinem Schmerz festgehalten hast oder noch festhältst. In dem Moment, in dem du diese Einsicht gewonnen hast, ist der Bann gebrochen. Der Schmerzkörper ist ein Energiefeld - fast wie ein Wesen, das sich zeitweilig in deinem Inneren eingerichtet hat. Es besteht aus Lebensenergie, die festgehalten ist, Energie, die nicht mehr fließt. Natürlich ist der Schmerzkörper aufgrund von Ereignissen in der Vergangenheit da. Er ist die lebendige Vergangenheit in dir, und wenn du dich mit ihm identifizierst, dann identifizierst du dich mit der Vergangenheit. Eine Opfer-

Identität entsteht aus dem Glauben, dass die Vergangenheit mächtiger ist als die Gegenwart. Das Gegenteil ist wahr. Du glaubst, dass andere Menschen mit dem, was sie dir einmal angetan haben, die Verantwortung für das tragen, was du jetzt bist, für deinen emotionalen Schmerz und deine Unfähigkeit, wirklich du selbst zu sein. In Wahrheit ist die einzige Macht, die es gibt, in diesem Moment enthalten: Es ist die Macht deiner Gegenwärtigkeit. Wenn du das erst einmal weißt, dann ist dir auch klar, dass du jetzt für dein Inneres verantwortlich bist - niemand anders - und dass die Vergangenheit angesichts der Kraft des Jetzt keine Chance hat.

Die Identifikation hält dich also davon ab, dich mit dem Schmerzkörper zu befassen. Einige Frauen, die schon bewusst genug sind, ihre Opfer-Identität auf der persönlichen Ebene loszulassen, sind doch auf der kollektiven Ebene noch darin gefangen: "Was die Männer den Frauen angetan haben." Sie haben Recht - und zugleich auch nicht. Sie haben Recht, wenn es darum geht, dass der kollektive weibliche Schmerzkörper aufgrund männlicher Gewalttätigkeit gegenüber Frauen und aufgrund der Jahrtausende währenden Unterdrückung des weiblichen Prinzips auf diesem Planeten entstanden ist. Sie sind im Unrecht, wenn sie aus dieser Tatsache ein Gefühl von Identität beziehen und dadurch in einer kollektiven Opfermentalität gefangen bleiben. Wenn eine Frau immer noch an Wut, Groll oder Verurteilung festhält, dann hält sie damit an ihrem Schmerzkörper fest. Sie mag dabei ein tröstliches Gefühl von Identität, von Solidarität mit anderen Frauen erfahren, aber sie bleibt dadurch auch an die Vergangenheit gebunden. Es verstellt ihr den freien Zugang zu ihrer Essenz und ihrer wahren Kraft. Wenn sich Frauen von den Männern abwenden, dann fördert das ein Gefühl von Trennung und dadurch eine Verstärkung des Ego. Und je stärker das Ego, desto weiter bist du von deiner wahren Natur entfernt.

Benutze also den Schmerzkörper nicht, um dir eine Identität zu geben. Benutze ihn stattdessen für deine Erleuchtung. Wandle ihn in Bewusstsein um. Eine der besten Zeiten dafür ist die Zeit der Menstruation. Ich glaube, dass in den kommenden Jahren viele Frauen zu diesem Zeitpunkt völliges Bewusstsein erlangen werden. Normalerweise ist das für viele Frauen eine Zeit der Unbewusstheit, da der kollektive weibliche Schmerzkörper sie hier überwältigt. Wenn du allerdings einen gewissen Grad von Bewusstheit erlangt hast, kannst du diese Tatsache umkehren. Statt unbewusst zu werden, kannst du bewusster werden. Ich habe diesen Vorgang im Prinzip schon erklärt, aber ich führe euch noch einmal hindurch, diesmal besonders mit Bezug auf den kollektiven weiblichen Schmerzkörper.

Wenn du weißt, dass deine Regel nahe ist und bevor du die ersten Anzeichen des so genannten prämenstruellen Stresses fühlst, wenn der kollektive Schmerzkörper erwacht, achte darauf, sehr wach zu sein und deinen Körper so umfassend wie möglich zu bewohnen. Wenn das erste Anzeichen erscheint, ist es wichtig, dass du bewusst genug bist, es "einzufangen", bevor es dich überwältigt hat. Das könnte zum Beispiel eine plötzliche Gereiztheit sein, ein Moment heftiger Wut oder vielleicht ein rein körperliches Symptom. Was immer es ist, ergreife es, bevor es sich deines Denkens oder deines Verhaltens bemächtigen kann. Richte einfach den Scheinwerfer deiner Aufmerksamkeit darauf. Falls es eine Emotion ist, spüre die starke Energieladung dahinter. Sei dir bewusst, dass dies der Schmerzkörper ist. Zur gleichen Zeit sei das Wissen. Das heißt: Sei dir deiner wachen Gegenwärtigkeit bewusst und fühle ihre Macht. Jede Emotion, die du mit deiner Gegenwärtigkeit füllst, wird schnell abflauen und verwandelt werden. Wenn es um ein rein körperliches Gefühl geht, dann wird deine bewusste Aufmerksamkeit

verhindern, dass es sich in eine Emotion oder in einen Gedanken verwandelt. Sei weiterhin wach und aufmerksam und warte auf das nächste Zeichen des Schmerzkörpers. Wenn es erscheint, ergreife es wieder, genau wie beim ersten Mal. Wenn der Schmerzkörper dann später ganz aus seinem Ruhezustand erwacht ist, kann es in deinem Inneren für eine Weile ganz schön turbulent zugehen, vielleicht sogar einige Tage hindurch. Was auch immer passiert, bleibe gegenwärtig. Gib ihm deine volle Wachsamkeit. Beobachte die inneren Turbulenzen. Wisse, dass sie da sind. Bewahre und sei das Wissen. Denke daran: Lasse den Schmerzkörper nicht deinen Verstand benutzen, um die Oberhand über dein Denken zu gewinnen. Beobachte ihn. Spüre seine Energie direkt, in deinem Körper. Du weißt, volle Aufmerksamkeit bedeutet völliges Annehmen. Durch anhaltende Aufmerksamkeit, also durch Annehmen, wird die Umwandlung ausgelöst. Der Schmerzkörper wird in strahlendes Bewusstsein verwandelt, so wie ein Holzsplit in der Nähe des Feuers selbst zu Feuer wird. So wird aus deiner Menstruation nicht nur ein freudiger und erfüllter Ausdruck deiner Weiblichkeit, sondern auch eine heilige Zeit der Wandlung, in der du die Geburt eines neuen Bewusstseins ermöglichst. Dann erstrahlt deine wahre Natur, sowohl im weiblichen Aspekt der Göttin als auch im transzendenten Aspekt des göttlichen Wesens, das du bist - jenseits der Dualität von männlich und weiblich.

Ist dein männlicher Partner bewusst genug, dann kann er dich bei der Übung, die ich gerade beschrieben habe, unterstützen, indem er besonders zu dieser Zeit eine Frequenz intensiver Gegenwärtigkeit aufrechterhält. Wenn er in den Momenten gegenwärtig bleibt, in denen du in die unbewusste Identifikation mit dem Schmerzkörper zurückfällst - und das kann und wird zunächst passieren -, dann wirst du ihm schnell in diesem Zustand begegnen können. Das bedeutet: Wann immer dein

Schmerzkörper vorübergehend die Oberhand gewinnt, ob während der Menses oder zu anderen Zeiten, wird dein Partner ihn nicht mit dem verwechseln, was du wirklich bist. Selbst wenn der Schmerzkörper ihn angreift, was wahrscheinlich ist, wird er nicht so reagieren, als ob du ihn angegriffen hättest, sich nicht zurückziehen oder eine Abwehr errichten. Er wird den Zustand intensiver Gegenwärtigkeit aufrechterhalten. Mehr ist zur Transformation nicht nötig. Manchmal kannst du dann dasselbe für ihn tun oder ihm dabei helfen, das Bewusstsein vom Verstand zu befreien, indem du immer dann, wenn er mit seinem Denken identifiziert ist, seine Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt ziehst.

Auf diese Weise wird sich zwischen euch ein ständiges Energiefeld von reiner und hoher Frequenz aufbauen. Keine Illusion kann in ihm überleben, kein Schmerz, kein Konflikt, nichts, was nicht deinem wahren Selbst angehört, und nichts, das nicht zur Liebe gehört. Hierin erfüllt sich der göttliche, überpersönliche Sinn eurer Beziehung. Sie wird zu einem Magnetfeld des Bewusstseins, das viele andere anziehen wird.

GIB DIE BEZIEHUNG MIT DIR SELBST AUF

Wenn jemand völlig bewusst ist, hätte er/sie immer noch das Bedürfnis, eine Beziehung zu haben! Wird ein Mann sich immer noch zu einer Frau hingezogen fühlen! Wird eine Frau sich immer noch ohne einen Mann unvollkommen fühlen?

Erleuchtet oder nicht, ihr seid immer noch entweder Mann oder Frau und deshalb auf der Ebene der Form nicht vollständig. Ihr seid die Hälften eines Ganzen. Diese Unvollkommenheit wird als männlichweibliche Anziehung empfunden, als "Ziehen" in Richtung der entgegengesetzten Energie, ganz gleich wie bewusst du bist. Und im Zustand innerer Verbundenheit spürst du diese Anziehung irgendwo an der entfernten Oberfläche deines Lebens. Alles, was mit dir in diesem Zustand geschieht, fühlt sich so ähnlich an. Die ganze Welt kommt dir vor wie große oder kleine Wellen auf der Oberfläche eines riesigen und tiefen Ozeans. Du bist dieser Ozean und du bist natürlich auch eine Welle, aber eine Welle, die ihre wahre Identität als Ozean erkannt hat. Und im Vergleich mit jener Tiefe, jener Weite ist die Welt der Wellen nicht besonders wichtig.

Das bedeutet nicht, dass du keine tiefe Beziehung mit anderen Menschen oder mit deinem Partner hast. Im Gegenteil, erst wenn du ein Bewusstsein für das Sein hast, sind dir tiefe Beziehungen überhaupt möglich. Aus dem Sein heraus kannst du den Schleier der Form durchschauen. Im Sein sind das Männliche und das Weibliche eins. Deine Form mag weiterhin verschiedene Bedürfnisse haben, das Sein hat keine Bedürfnisse. Es ist schon vollkommen und ganz. Wenn Bedürfnisse erfüllt werden, dann ist das schön, aber für deinen inneren Zustand ist es unerheblich, ob sie erfüllt werden oder nicht. Wenn ihr

Bedürfnis nach weiblicher oder männlicher Polarität nicht erfüllt wird, dann ist es für eine erleuchtete Person also durchaus möglich, ein Gefühl von Mangel oder Unvollkommenheit auf der äußersten Schicht ihres oder seines Seins zu empfinden und zugleich im Innern völlig erfüllt, vollständig und im Frieden zu sein.

Ist es auf der Suche nach Erleuchtung eine Hilfe oder ein Hindernis, homosexuell zu sein? Oder macht es keinen Unterschied?

Wenn du beginnst erwachsen zu werden, kann es sein, dass die Ungewissheit über deine sexuelle Identität und die darauf folgende Einsicht, dass du "anders" bist, dich dazu bringen, aus der Identifikation mit gesellschaftlich konditionierten Gedanken- und Verhaltensmustern auszusteigen. Dadurch wird dein Bewusstseinsgrad automatisch über den der unbewussten Mehrheit hinaus angehoben, deren Mitglieder all die ererbten Muster ungefragt als gegeben akzeptieren. In der Hinsicht kann es hilfreich sein, homosexuell zu sein. Eine Art Außenseiter zu sein, jemand, der bei den anderen nicht "dazupasst" oder aus welchem Grund auch immer abgewiesen wird, das erschwert einem das Leben, aber es bringt auch Vorteile, wenn es um die Erleuchtung geht. Es zwingt dich quasi aus der Unbewusstheit heraus.

Wenn du allerdings dann eine Identität entwickelst, die auf deiner Homosexualität basiert, bist du einer Falle entkommen, nur um in eine neue zu fallen. Dann wirst du Rollen und Spiele spielen, die auf einer Vorstellung basieren, die du von dir selbst als Homosexueller hast. Du wirst unbewusst werden. Du wirst unecht werden. Hinter deiner Ego-Maske wirst du sehr unglücklich werden. Wenn dir das geschieht, ist deine

Homosexualität zu einem Hindernis geworden. Aber es gibt natürlich immer wieder neue Chancen. Akutes Unglücklichsein kann zu einem großen Wachmacher werden.

Ist es nicht so, dass man eine gute Beziehung mit sich selbst haben und sich selbst lieben muss, bevor man eine erfüllte Beziehung mit einem anderen Menschen haben kann?

Wenn du dich im Alleinsein mit dir selbst nicht wohl fühlst, dann suchst du eine Beziehung, um dein Unbehagen zu überdecken. Mit Sicherheit wird dieses Unbehagen auf die eine oder andere Art in deiner Beziehung auftauchen, und du wirst die Verantwortung dafür wahrscheinlich deinem Partner zuschieben.

Du brauchst nur diesen Moment voll anzunehmen. Dann fühlst du dich im Hier und Jetzt wohl, und du fühlst dich wohl mit dir selbst.

Aber brauchst du denn überhaupt eine Beziehung mit dir selbst? Warum kannst du nicht einfach nur du selbst sein? Sobald du in Beziehung mit dir selbst bist, hast du dich in zwei gespalten: "ich" und "mich", in Subjekt und Objekt. Diese vom Verstand geschaffene Dualität ist der Grund für all die unnötige Kompliziertheit, für all die Probleme und Konflikte in deinem Leben, Im Zustand der Erleuchtung bist du du selbst - du und duselbst verschmelzen zu einer Einheit. Du verurteilst dich nicht selbst, tust dir selbst nicht leid, du bist nicht stolz auf dich selbst, liebst dich nicht selbst, du hasst dich selbst nicht und so weiter. Die Spaltung, die durch ein sich selbst reflektierendes Bewusstsein erzeugt wurde, ist nun geheilt, der Fluch ist aufgehoben. Es gibt kein "Selbst", das du schützen, verteidigen oder nähren musst. Wenn du erleuchtet bist, dann gibt es eine

Beziehung, die für immer vorbei ist: die Beziehung mit dir selbst. Und sobald du die aufgegeben hast, werden alle anderen Beziehungen zu Liebesbeziehungen.

***JENSEITS VON GLÜCKLICHSEIN
UND UNGLÜCKLICHSEIN IST
FRIEDEN***

DAS HÖHERE GUTE JENSEITS VON GUT ODER BÖSE

Gibt es einen Unterschied zwischen Glückhchsein und innerem Frieden!

Ja. Glückhchsein ist davon abhängig, dass du die Umstände als positiv wahrnimmst; innerer Frieden nicht.

Besteht nicht die Möglichkeit, dass wir nur positive Umstände in unser Leben ziehen? Wenn unsere Haltung und unser Denken immer positiv sind, dann würden wir doch immer nur positive Ereignisse und Situationen manifestieren, oder etwa nicht?

Weißt du denn überhaupt, was positiv ist und was negativ? Siehst du das gesamte Bild.' Für viele Menschen sind gerade Begrenzung, Versagen, Verlust, Krankheit und verschiedene Formen von Schmerz zum wichtigsten Lehrmeister geworden. So haben sie gelernt, ihre falschen Selbstbilder und die oberflächlichen, vom Ego diktierten Wünsche loszulassen. So entwickelten sie Tiefe, Demut und Mitgefühl. Sie wurden echter.

Immer wenn dir etwas Negatives widerfährt, ist darin eine tiefe Lehre enthalten, obwohl du das im Moment vielleicht nicht siehst.

Selbst eine kurze Krankheit oder ein Unfall können dir zeigen, was in deinem Leben echt oder unecht ist, was wirklich Bedeutung hat und was nicht.

Von einer höheren Warte gesehen sind die Umstände immer positiv. Oder genauer gesagt: Sie sind weder positiv noch negativ. Sie sind, wie sie sind. Und wenn du in völliger Annahme dessen lebst, was ist - die einzig gesunde Art zu leben -, dann gibt es in deinem Leben kein "gut" oder "böse" mehr. Es gibt nur noch ein höheres Gutes, und das schließt das "Böse" ein. Aus der Perspektive des Verstandes gesehen gibt es allerdings gut - schlecht, mögen - nicht mögen, Liebe - Hass. Deshalb heißt es in der Schöpfungsgeschichte, dass Adam und Eva nicht mehr im "Paradies" leben durften, nachdem sie "vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen gegessen hatten".

Das hört sich für mich nach Verzicht und Selbsttäuschung an. Wenn mir oder jemandem, der mir nahe steht, etwas Schreckliches passiert - ein Unfall, Krankheit, Schmerzen oder Tod -, dann kann ich zwar so tun, als ob das nicht so schlimm ist, aber die Tatsache bleibt bestehen, dass es schlimm ist, warum es also leugnen?

Du tust nicht als ob. Du lässt einfach nur zu, dass alles so ist, wie es ist. Dieses Zulassen bringt dich jenseits des Verstandes mit all seinen Abwehrhaltungen, aus denen die Polaritäten von negativ und positiv entstehen. Das ist ein essentieller Anteil der Vergebung. Vergebung der Gegenwart ist noch viel wichtiger als Vergebung der Vergangenheit. Wenn du jedem Moment vergibst - ihm erlaubst, so zu sein, wie er ist -, dann gibt es keine Ansammlung von Groll mehr, die später einmal vergeben werden muss.

Denke daran, wir reden hier nicht über Glücklichein. Wenn zum Beispiel gerade ein geliebter Mensch gestorben ist oder wenn du das Nahen deines eigenen Todes spürst, dann kannst du

nicht glücklich sein. Das ist unmöglich. Aber du kannst friedvoll sein. Traurigkeit und Tränen mögen da sein, aber wenn du deinen Widerstand aufgegeben hast, wirst du hinter der Traurigkeit eine tiefe Gelassenheit fühlen, eine Stille, eine heilige Gegenwärtigkeit. Das ist die Ausstrahlung des Seins, das ist das Gute, innerer Friede, welcher kein Gegenteil hat.

Wenn es aber eine Situation ist, an der ich etwas ändern kann? Wie kann ich sie so zulassen, wie sie ist, und sie zugleich verändern?

Tue alles, was du tun musst. Zugleich nimm das an, was ist. Da Verstand und Widerstand gleichbedeutend sind, wirst du durch das Annehmen sofort von der Übermacht des Verstandes befreit und wieder zum Sein zurückgeführt. Dadurch werden die üblichen Ego-Motivationen für dein "Tun" - Angst, Gier, Kontrolle und das Verteidigen und Nähren des falschen Selbst - außer Kraft gesetzt. Jetzt ist eine Intelligenz am Werk, die unendlich viel größer ist als der Verstand, und durch die eine andere Bewusstseinsqualität in dein Tun fließt.

"Akzeptiere, was immer eingewebt in das Muster deines Schicksals zu dir kommt, denn was könnte deinen Bedürfnissen besser entsprechen?" Das hat vor zweitausend Jahren Marcus Aurelius geschrieben, einer der ganz seltenen Menschen, die sowohl weltliche Macht als auch Weisheit besaßen.

Es scheint, dass die meisten Menschen sehr viel Leid erleben müssen, bevor sie ihren Widerstand aufgeben und annehmen - bevor sie zur Vergebung bereit sind. Sobald sie das tun, geschieht eines der größten Wunder: das Erwachen des Seins-Bewusstseins aus dem anscheinend Bösen heraus, die Umwandlung von Leiden zu innerem Frieden. Die letztendliche

Auswirkung von all dem Bösen und Leiden in der Welt wird sein, dass es die Menschen zwingen wird zu erkennen, wer sie sind, jenseits von Name und Form. Was wir aus unserer begrenzten Perspektive also als Böse ansehen, ist in Wirklichkeit Teil des höheren Guten, das kein Gegenteil hat. Doch nur durch Vergebung kann das für dich zur Realität werden. Ohne Vergebung ist das Böse nicht erlöst worden und bleibt böse.

Das Wunder der Transformation geschieht nicht nur im Innen, sondern auch im Außen, wenn wir vergeben. Und Vergebung bedeutet im Wesentlichen, dass die Vergangenheit als unreal und substanzlos erkannt und dass der gegenwärtige Moment, so wie er ist, erlaubt wird. Ein stiller Raum von intensiver Gegenwärtigkeit entsteht in dir und auch um dich herum. Wer oder was auch immer in dieses Bewusstseinsfeld eintritt, wird von ihm berührt werden, manchmal sichtbar und sofort, manchmal auf tieferen Ebenen, so dass die sichtbaren Veränderungen erst später erscheinen. Du löst Unstimmigkeiten auf, heilst Schmerz, löst Unbewusstheit auf, ohne etwas zu tun, einfach nur dadurch, dass du im Sein bist und die Schwingung von intensiver Gegenwärtigkeit aufrechterhältst.

DAS ENDE DEINES LEBENSDRAMAS

In diesem Zustand des Annehmens und inneren Friedens, den du vielleicht nicht mehr als "schlecht" bezeichnen würdest, kann da trotzdem noch irgendetwas in dein Leben kommen, das aus der Perspektive eines gewöhnlichen Bewusstseins "schlecht" genannt würde?

Die meisten so genannten schlechten Dinge, die im Leben eines Menschen passieren, sind auf Unbewusstheit zurückzuführen. Sie sind selbst erschaffen oder eher Egoerschaffen. Ich nenne solche Dinge manchmal "Drama". Wenn du völlig bewusst bist, kommt kein Drama mehr in dein Leben. Lass mich kurz daran erinnern, wie das Ego funktioniert und wie es Drama erschafft.

Ego ist der unbeaufsichtigte Verstand, der dein Leben bestimmt, wenn du als beobachtendes Bewusstsein oder Zeuge nicht präsent bist. Das Ego nimmt sich selbst als getrenntes Fragment in einem feindseligen Universum wahr, ohne wahre innere Verbindung zu irgendeinem anderen Wesen und umgeben von anderen Egos, die es entweder als mögliche Bedrohung ansieht oder die es für seine eigenen Zwecke zu benutzen versucht. Die grundlegenden Muster des Ego sind darauf ausgerichtet, seine tiefe Angst und sein Gefühl von Mangel zu bekämpfen. Sie sind: Widerstand, Kontrolle, Macht, Gier, Abwehr, Angriff. Einige Egomuster sind äußerst durchtrieben, trotzdem lösen sie seine Probleme nie wirklich, ganz einfach weil das Ego selbst das Problem ist.

Wenn Egos zusammenkommen, ob in persönlichen

Beziehungen, in Organisationen oder Institutionen, dann passieren früher oder später "schlimme" Sachen: das eine oder andere Drama in Form von Konflikten, Problemen, Machtkämpfen, emotionaler oder körperlicher Gewalt und so weiter. Auch kollektives Unheil wie Krieg, Völkermord und Ausbeutung gehört dazu. Allen liegt eine Anhäufung von Unbewusstheit zugrunde. Außerdem werden verschiedene Krankheiten durch den ständigen Widerstand des Ego, der Enge und Blockierungen im Energiefluss durch den Körper, verursacht. Wenn du dich wieder mit dem Sein verbindest und nicht länger in der Macht des Verstandes bist, dann hörst du auf, solche Dinge zu erschaffen. Du erschaffst kein Drama mehr und nimmst auch nicht mehr daran teil.

Immer wenn zwei oder mehr Egos zusammenkommen, entsteht das eine oder andere Drama. Doch selbst wenn du ganz allein lebst, erschaffst du dein eigenes Drama. Wenn du dir selber leid tust, dann ist das Drama. Wenn du dich schuldig oder besorgt fühlst, dann ist das Drama. Wenn du die Gegenwart mit der Vergangenheit oder Zukunft überschattest, dann erschaffst du Zeit, psychologische Zeit - jene Substanz, aus der Drama besteht. Immer wenn du den gegenwärtigen Moment nicht dadurch achtest, dass du ihm erlaubst zu sein, immer dann erschaffst du Drama.

Die meisten Menschen sind in ihr eigenes Lebensdrama verliebt. Ihre Geschichte ist ihre Identität. Das Ego bestimmt ihr Leben. Ihr gesamtes Selbstverständnis ist vom Ego abhängig. Selbst ihre - normalerweise erfolglose - Suche nach einer Antwort, nach einer Lösung, nach Heilung wird zu einem Teil davon. Nichts fürchten sie mehr, nichts wehren sie vehementer ab als das Ende ihres Dramas.

Solange sie ihr Verstand sind, gibt es nichts, was sie mehr fürchten, nichts, was sie heftiger abwehren als ihr eigenes Erwachen.

Wenn du in völliger Akzeptanz dessen lebst, was ist, dann endet damit alles Drama in deinem Leben. Niemand kann sich mehr mit dir streiten, so sehr sie sich auch bemühen. Mit einer völlig bewussten Person kann man sich nicht streiten. Ein Streit setzt voraus, dass du mit deinem Verstand und einer Haltung identifiziert bist und zugleich auf die Position des anderen reagierst und sie abwehrst. Als Resultat werden die gegenüberliegenden Polaritäten energetisch verstärkt. Das sind die Mechanismen der Unbewusstheit. Du kannst deine Meinung weiterhin klar und deutlich darstellen, aber die reaktive Kraft ist nicht mehr dahinter, keine Verteidigung, kein Angriff. So wird kein Drama daraus. Wenn du voll bewusst bist, gibt es keine Konflikte mehr für dich. "Jemand, der mit sich selbst eins ist, kann sich Konflikte gar nicht mehr vorstellen", heißt es in Ein Kurs in Wundern. Damit sind nicht nur Konflikte mit anderen Menschen gemeint, sondern ganz grundsätzlich die Konflikte mit dir selbst, die aufhören, sobald es zwischen den Erwartungen und Forderungen deines Verstandes und dem, was ist, keine Zusammenstöße mehr gibt.

VERGÄNGLICHKEIT UND DIE ZYKLEN DES LEBENS

Solange du dich allerdings in der physischen Dimension befindest und mit der kollektiven menschlichen Psyche verbunden bist, kann es - wenn auch selten - weiterhin körperliche Schmerzen geben. Das darf nicht mit Leiden, mit geistigemotionalen Schmerz verwechselt werden. Alles Leiden ist vom Ego geschaffen und auf Widerstand zurückzuführen. Außerdem bist du, solange du in dieser Dimension weilst, ihrer zyklischen Natur und dem Gesetz der Vergänglichkeit aller Dinge unterworfen. Das erscheint dir allerdings nicht mehr als "schlecht"- es ist einfach so. Indem du die "Istheit" aller Dinge zulässt, enthüllt sich dir eine tiefere Dimension hinter dem Spiel der Gegensätze, eine anhaltende Gegenwärtigkeit, eine unveränderliche tiefe Stille, eine Freude ohne Ursache jenseits von gut oder böse. Das ist die Freude des Seins, der Friede Gottes.

Auf der Ebene der Form gibt es Geburt und Tod, Schöpfung und Zerstörung, Wachstum und Auflösung der scheinbar getrennten Formen. Überall wird uns dies gespiegelt: im Lebenszyklus eines Sterns oder Planeten, eines physischen Körpers, eines Baumes, einer Blume; im Aufstieg und Untergang von Nationen, von politischen Systemen, Zivilisationen und in den unvermeidlichen Perioden von Gewinn und Verlust im Leben eines Menschen.

Da gibt es Perioden von Erfolg, in denen die Dinge auf dich zukommen und du aufblühst, und Perioden von Misserfolg, in denen sie vergehen, verschwinden, in denen du sie loslassen musst, um Platz für neue Erscheinungen zu machen oder um

Transformation zu ermöglichen. Wenn du an dem Punkt festhältst und Widerstand leistest, bedeutet es, dass du dich weigerst, mit dem Fluss des Lebens zu gehen, und dass du leiden wirst.

Es ist nicht wahr, dass der aufsteigende Zyklus gut und der absteigende schlecht ist, außer in der Beurteilung durch den Verstand. Wachstum wird normalerweise als positiv angesehen, aber nichts kann immer nur wachsen. Wenn Wachstum, ganz gleich welcher Art, für immer und immer fortschreiten würde, dann würde es früher oder später monströs und destruktiv. Auflösung ist notwendig, damit neues Wachstum entstehen kann. Das eine kann ohne das andere nicht existieren.

Der absteigende Zyklus ist für spirituelle Erkenntnis absolut essentiell. Du musst auf irgendeiner Ebene zutiefst versagt oder einen tiefen Verlust oder Schmerz erlebt haben, um von der spirituellen Dimension angezogen zu werden. Oder vielleicht wurde gerade dein Erfolg leer und bedeutungslos und entpuppte sich so als Versagen. Versagen liegt in jedem Erfolg verborgen und Erfolg in jedem Versagen. In dieser Welt, also auf der Ebene der Form, "versagt" natürlich jeder früher oder später und jede Errungenschaft wird am Ende wieder zunichte gemacht. Alle Formen sind vergänglich.

Du kannst weiterhin aktiv sein und Freude daran haben, neue Formen und Situationen zu manifestieren und zu erschaffen, aber du wirst nicht mehr mit ihnen identifiziert sein. Du brauchst sie für dein Selbstgefühl nicht mehr. Sie sind nicht dein Leben - nur deine Lebenssituation.

Auch deine körperliche Energie ist periodischen Veränderungen unterworfen. Sie kann nicht immer auf der Höhe

sein. Es wird Zeiten von niedriger Energie und Zeiten hoher Energie geben. Manchmal wird es Perioden geben, in denen du höchst aktiv und kreativ bist, und andere, in denen alles zu stagnieren scheint, in denen es so aussieht, als würdest du zu nichts kommen, nichts erreichen. Ein Zyklus kann von ein paar Stunden bis zu ein paar Jahren dauern. Und innerhalb lang andauernder Zyklen gibt es wiederum längere und kürzere. Viele Krankheiten entstehen durch Kampf und Widerstand gegen die Perioden niedriger Energie, die jedoch für die Regeneration unerlässlich sind. Der Zwang zum Tun und die Tendenz, deinen Selbstwert und deine Identität von äußeren Faktoren wie Leistungen abhängig zu machen, sind unvermeidliche Illusionen, solange du mit dem Verstand identifiziert bist. Dann ist es schwer oder unmöglich für dich, die niedrigen Zyklen anzunehmen und zuzulassen. Die Intelligenz des Organismus wird dann Maßnahmen zum Selbstschutz ergreifen und eine Krankheit erschaffen, um dich zum Anhalten zu zwingen und so der notwendigen Regeneration Raum zu verschaffen.

Die zyklische Natur des Universums ist mit der Vergänglichkeit aller Dinge und Situationen eng verbunden. Buddha machte dies zu einem zentralen Teil seiner Lehre. Alle Umstände sind höchst instabil und in ständigem Fluss oder, wie er es ausdrückte: Vergänglichkeit ist das Merkmal eines jeden Umstandes, einer jeden Situation, auf die du in deinem Leben treffen wirst. Alles wird sich verändern, es wird verschwinden oder es wird dich nicht länger befriedigen. Vergänglichkeit ist auch in den Lehren Jesu zentrales Thema: "Sammelt auf Erden keine Reichtümer an, wo Motten und Rost sie zerfressen und Diebe einbrechen, sie zu stehlen."

Solange ein Umstand von deinem Verstand als "gut" eingeschätzt wird, sei es nun eine Beziehung, ein Besitz, eine

gesellschaftliche Rolle, ein Platz oder dein physischer Körper, hält der Verstand sich daran fest und identifiziert sich damit. Es macht dich glücklich, gibt dir ein gutes Gefühl für dich selbst und kann zu einem Teil von dem werden, was du für dich selbst hältst. Aber nichts ist von Dauer in dieser Dimension, wo Motten und Rost alles zerfressen. Die Dinge enden, verändern sich oder machen einen Polaritätswechsel durch: Derselbe Umstand, der gestern oder letztes Jahr noch gut war, hat sich plötzlich oder allmählich in einen schlechten verwandelt. Derselbe Umstand, der dich glücklich gemacht hat, macht dich nun unglücklich. Der Wohlstand von heute wird zum leeren Konsumententum von morgen. Aus der glücklichen Hochzeit, dem glücklichen Honeymoon wird die unglückliche Scheidung oder die unglückliche Koexistenz. Oder ein Umstand verschwindet und sein Fehlen macht dich unglücklich. Wenn ein Umstand oder eine Situation, mit welchen der Verstand sich verbunden oder identifiziert hat, verschwinden, dann kann er das nicht akzeptieren. Er wird an dem verschwindenden Umstand festhalten und sich der Veränderung widersetzen. Das ist fast so, als ob dir ein Arm oder ein Bein vom Körper gerissen würde.

Wir hören manchmal von Menschen, die all ihr Geld verloren haben oder deren Ruf ruiniert wurde, und die dann Selbstmord begingen. Das sind die Extremfälle. Andere werden zutiefst unglücklich oder erschaffen sich eine Krankheit, wenn sie von bedeutenden Verlusten getroffen werden. Sie können zwischen ihrem Leben und ihrer Lebenssituation nicht unterscheiden. Neulich habe ich über eine berühmte Schauspielerin gelesen, die in ihren Achtzigern gestorben ist. Als ihre Schönheit zu verblassen begann und vom Alter verwüstet wurde, fühlte sie sich hoffnungslos unglücklich, zog sich zurück und wurde zur Einsiedlerin. Auch sie hatte sich mit einem Umstand identifiziert: ihrem Aussehen. Am Anfang gab ihr dieser Umstand ein glückliches, später dann ein unglückliches

Selbstgefühl. Hätte sie sich mit dem formlosen und zeitlosen inneren Leben verbinden können, dann hätte sie das Verblassen ihrer äußeren Erscheinung von einem Ort der Gelassenheit und des Friedens beobachten und zulassen können. Ihre äußere Form wäre außerdem immer durchlässiger geworden für das Licht, das von der alterslosen wahren Natur ausgeht, und ihre Schönheit wäre nicht wirklich verblasst, sondern in spirituelle Schönheit verwandelt worden. Aber niemand hatte ihr gesagt, dass so etwas möglich ist. Das essentiellste Wissen ist noch nicht allgemein verfügbar.

Buddha lehrte, dass selbst dein Glückhichsein dukkha ist - ein Wort aus dem Pali, das "Leiden" oder "Unzulänglichkeit" bedeutet. Es ist von seinem Gegensatz untrennbar. Das bedeutet, dein Glückhichsein und dein Unglückhichsein sind in Wahrheit eins. Nur die Illusion von Zeit trennt sie.

Diese Haltung ist nicht negativ. Sie erkennt einfach die Natur der Dinge an, so dass du nicht für den Rest deines Lebens einer Illusion hinterherrennst. Sie sagt auch nicht, du solltest angenehme und schöne Dinge oder Bedingungen nicht mehr schätzen. Aber wenn du von ihnen etwas erwartest, was sie dir nicht geben können - eine Identität, ein Gefühl von Beständigkeit und Erfüllung -, dann hast du dein Rezept für Frustration und Leiden. Die gesamte Werbeindustrie und die Konsumgesellschaft würden zusammenbrechen, wenn die Menschen erleuchtet wären und ihre Identität nicht länger in Dingen suchen würden. Je mehr du auf diese Art das Glück suchst, desto mehr entzieht es sich dir. Nichts da draußen wird dich je befriedigen, es sei denn oberflächlich und für kurze Zeit, aber es kann sein, dass du vieler Illusionen beraubt werden musst, bevor dir diese Wahrheit einleuchtet. Dinge und Umstände können dir Vergnügen verschaffen, aber sie bringen immer auch Leid. Dinge und Umstände können dir Vergnügen

verschaffen, aber sie bringen dir keine Freude. Nichts kann dir Freude bringen. Freude ist ohne Ursache und steigt aus dem Inneren als die Freude des Seins auf. Sie ist ein essentieller Anteil des inneren Zustandes von Frieden. Dieses Befinden wird der Friede Gottes genannt. Es ist deine natürliche Beschaffenheit, nicht irgendetwas, auf das du hinarbeiten oder das du dir erkämpfen musst.

Viele Menschen erkennen nie, dass sie mit all ihrem Tun, Haben oder Streben niemals die "Erlösung" finden werden. Diejenigen, die das erkennen, werden oft lebensmüde und depressiv: Wenn dir nichts die wahre Erfüllung geben kann, wonach lohnt es sich dann noch zu streben? Es ist doch sowieso alles sinnlos. Der Prophet im Alten Testament muss eine solche Einsicht gehabt haben, als er schrieb: "Ich habe alles gesehen, was unter der Sonne geschieht, und siehe, alles ist Eitelkeit und Streben nach dem Wind."

Wenn du an diesem Punkt ankommst, bist du nur einen Schritt von der Verzweiflung entfernt - und nur einen Schritt von der Erleuchtung.

Ein buddhistischer Mönch sagte einst zu mir: "Alles, was ich in den zwanzig Jahren als Mönch gelernt habe, kann ich in einem Satz zusammenfassen: Was entsteht, vergeht auch wieder. Das weiß ich." Er meinte damit natürlich dieses: Ich habe gelernt, dem, was ist, keinen Widerstand entgegenzusetzen; ich habe gelernt, den gegenwärtigen Moment zuzulassen und die vergängliche Natur aller Dinge und aller Umstände anzunehmen. So habe ich Frieden gefunden.

Dem Leben keinen Widerstand entgegenzusetzen bedeutet, in einem Zustand von Gnade, Mühelosigkeit und Leichtigkeit zu sein. Dieser Zustand ist dann nicht mehr davon abhängig, dass

alles auf bestimmte Art und Weise läuft. Es scheint fast paradox, aber wenn deine innere Abhängigkeit von Form verschwunden ist, werden sich deine allgemeinen Lebensumstände und äußeren Gegebenheiten wahrscheinlich stark verbessern. Dinge, Menschen oder Umstände, die du für dein Glück zu brauchen glaubtest, kommen jetzt ohne deine Mitwirkung, ohne Mühe auf dich zu und du kannst dich an ihnen erfreuen und sie würdigen - solange sie da sind. All diese Dinge werden natürlich auch weiterhin wieder verschwinden, Zyklen werden kommen und gehen, aber mit dem Verschwinden der Abhängigkeit verschwindet auch die Angst vor dem Verlust. Das Leben fließt mit Leichtigkeit.

Das Glück, das aus einer Sekundärquelle entspringt, ist nie sehr tief. Es ist nur ein matter Abklatsch der Freude des Seins, des pulsierenden Friedens, den du in dir entdeckst, wenn du in die Widerstandslosigkeit eintrittst. Das Sein bringt dich über die polaren Gegensätze des Verstandes hinaus und befreit dich von der Abhängigkeit der Form. Selbst wenn alles um dich herum zusammenbräche und zerfiele, würdest du im tiefsten Innersten weiterhin einen Kern von Frieden fühlen. Du wärest vielleicht nicht glücklich, aber du wärest voller Frieden.

NEGATIVITÄT NUTZEN UND AUFGEBEN

Jeder innere Widerstand wird auf die eine oder andere Art als Negativität erfahren. Alle Negativität ist Widerstand. In diesem Zusammenhang sind die beiden Worte fast gleichbedeutend. Negativität reicht von Gereiztheit und Ungeduld bis zu heftigem Zorn, von einer depressiven Stimmung oder mürrischem Unmut bis zu selbstmörderischer Verzweiflung. Manchmal aktiviert der Widerstand den emotionalen Schmerzkörper, und dann kann schon der kleinste Anlass zu intensiver Negativität wie Wut, Depression oder tiefem Kummer führen.

Das Ego glaubt, dass es mit Hilfe von Negativität die Realität manipulieren und so seinen Willen durchsetzen kann. Es glaubt, dass es dadurch einen wünschenswerten Zustand erreichen oder einen unerwünschten Zustand auflösen kann. Ein Kurs in Wundern betont zu Recht, dass du, immer wenn du unglücklich bist, unbewusst glaubst, das Unglücklichsein verschaffe dir das, was du haben willst. Wenn "du" - der Verstand - nicht an die Wirksamkeit des Unglücklichseins glauben würdest, warum würdest du es dann erschaffen? Tatsache ist natürlich, dass das Unglücklichsein nicht funktioniert. Statt den erwünschten Zustand anzuziehen, hindert es ihn am Entstehen. Statt den unangenehmen Zustand aufzulösen, hält es ihn fest. Seine einzige "nützliche" Funktion ist es, das Ego zu verstärken, und deshalb ist das Ego in das Unglück verliebt.

Wenn du dich erst einmal mit irgendeiner negativen Einstellung identifiziert hast, willst du nicht loslassen, und auf einer tief unbewussten Ebene willst du auch keine Veränderung zum Guten, denn das würde deine Identität als depressive, wütende oder übel behandelte Person gefährden. Du wirst dann

das Positive in deinem Leben ignorieren, leugnen oder sabotieren. Das ist ein ganz übliches Phänomen. Es ist zugleich verrückt.

Negativität ist total unnatürlich. Sie verseucht die Psyche, und es gibt auch einen tiefen Zusammenhang zwischen der Verschmutzung und Zerstörung der Natur und der gewaltigen Negativität, die sich in der menschlichen Psyche angesammelt hat. Keine andere Lebensform auf diesem Planeten kennt Negativität, nur der Mensch, und keine andere Lebensform vergewaltigt und vergiftet die Erde, von der sie erhalten wird. Hast du jemals eine unglückliche Blume oder einen gestressten Eichbaum gesehen? Ist dir jemals ein depressiver Delphin begegnet, ein Frosch, der Selbstwertprobleme hat, eine Katze, die nicht entspannen kann, ein Vogel, der Hass und Groll mit sich herumträgt? Die einzigen Tiere, die gelegentlich eine Art Negativität erleben oder Anzeichen von neurotischem Verhalten an den Tag legen, sind die, die in engem Kontakt mit Menschen zusammenleben und dadurch am menschlichen Verstand und seinem Wahnsinn teilhaben.

Schau dir irgendeine Pflanze an, irgendein Tier und lass dir von ihnen beibringen, wie du das, was ist, annehmen kannst, wie du dich dem Jetzt hingeben kannst. Lass dir das Sein beibringen. Lass dir Integrität beibringen - das heißt eins zu sein, du selbst zu sein, echt zu sein. Lass dir das Leben und das Sterben beibringen und wie du leben und sterben kannst, ohne ein Problem daraus zu machen.

Ich habe mit mehreren Zenmeistern gelebt - alles Katzen. Selbst Enten haben mich wichtige spirituelle Lehren gelehrt. Ihnen nur zuzusehen ist eine Meditation. Wie friedlich sie entlangtreiben, mit sich eins, völlig im Jetzt gegenwärtig,

würdevoll und vollkommen, wie es nur ein Wesen ohne Verstand sein kann. Gelegentlich geraten einmal zwei Enten in eine Auseinandersetzung - manchmal

ohne ersichtlichen Grund oder weil die eine in das Territorium der anderen eingedrungen ist. Der Kampf dauert meistens nur ein paar Sekunden, dann trennen sich die Enten wieder, schwimmen in verschiedene Richtungen davon und schlagen ein paarmal kräftig mit den Flügeln. Danach schwimmen sie wieder friedlich umher, als ob der Kampf nie stattgefunden hätte. Als ich das zum ersten Mal beobachtete, war mir plötzlich klar, dass sie durch das Flügelschlagen überschüssige Energie freisetzen, die sonst im Körper bleiben und dort in Negativität umgewandelt würde. Das ist natürliche Weisheit und die fällt ihnen leicht, da sie keinen Verstand haben, der die Vergangenheit unnötig am Leben hält und dann eine Identität darauf aufbaut.

Könnte eine negative Emotion nicht auch eine wichtige Botschaft enthalten? Zum Beispiel: Wenn ich mich oft depressiv fühle, dann ist das vielleicht ein Hinweis, dass mit meinem Leben etwas nicht stimmt, und das zwingt mich dann, mir mein Leben genauer anzusehen und einige Veränderungen vorzunehmen. Ich muss also auf das hören, was die Emotion mir sagt und sie nicht als negativ abtun.

Ja, wiederkehrende negative Emotionen enthalten manchmal eine Botschaft, genau wie Krankheiten. Aber alle Veränderungen, die du vornimmst, sei es im Bereich deiner Arbeit, deiner Beziehungen oder deiner Umgebung sind letztendlich nur kosmetisch, wenn sie nicht auf einer Veränderung deines Bewusstseins basieren. Und das wiederum kann nur eins bedeuten: gegenwärtiger zu sein. Wenn du einen gewissen Grad von Gegenwärtigkeit erreicht hast, brauchst du

keine Negativität mehr, die dir sagt, was du an deiner Lebenssituation verändern musst. Aber solange Negativität da ist, nutze sie. Nutze sie als eine Art Zeichen, das dich daran erinnert, gegenwärtiger zu sein.

Wie hindern wir Negativität daran, zu entstehen, und wie werden wir sie los, wenn sie erst einmal da ist?

Wie ich schon sagte, du verhinderst ihr Entstehen, indem du völlig gegenwärtig bist. Aber verzweifle nicht und gib nicht auf. Es gibt auf diesem Planeten bislang erst sehr wenige Menschen, die einen Zustand ständiger Gegenwärtigkeit aufrechterhalten können, obwohl sich einige dem jetzt annähern. Und bald, glaube ich, werden es viele sein.

Immer wenn du bemerkst, dass irgendeine Form von Negativität in dir entstanden ist, siehe das nicht als ein Versagen, sondern als ein hilfreiches Signal an, das dir sagt: "Wache auf. Lasse den Verstand zurück. Sei gegenwärtig."

Es gibt einen Roman von Aldous Huxley "Insel", den er im fortgeschrittenen Alter schrieb, als er ein Interesse an spirituellen Lehren entwickelte. Er erzählt die Geschichte eines Mannes, der als Schiffbrüchiger auf einer einsamen Insel landet, die vom Rest der Welt abgeschnitten ist. Auf dieser Insel gibt es eine einzigartige Zivilisation. Ungewöhnlich an ihr ist die Tatsache, dass ihre Bewohner im Gegensatz zu den Menschen in der restlichen Welt geistig gesund sind. Das Erste, was dem Mann auffällt, sind farbenprächtige Papageien, die in den Bäumen sitzen und ständig die Worte zu krächzen scheinen: "Achtung. Hier und Jetzt. Achtung. Hier und Jetzt." Später erfahren wir, dass die Inselbewohner ihnen diese Worte beigebracht haben, um daran erinnert zu werden, ständig

gegenwärtig zu bleiben.

Immer also wenn du spürst, dass Negativität in dir entsteht, die vielleicht durch äußere Faktoren aktiviert wurde, durch einen Gedanken oder sogar durch nichts Bestimmtes, dann betrachte sie als eine Stimme, die dir sagt: "Achtung. Hier und Jetzt. Wach auf." Selbst die geringste Gereiztheit ist bedeutungsvoll und muss anerkannt und angeschaut werden; ansonsten entsteht eine wachsende Ansammlung von unbemerkten Reaktionen. Wie ich schon sagte, vielleicht ist es dir möglich, die Negativität sofort loszulassen, wenn du merkst, dass du diese Energie nicht in dir tragen willst und dass sie zu nichts nütze ist. Stelle dann aber sicher, dass du sie völlig loslässt. Wenn du sie nicht loslassen kannst, dann akzeptiere, dass sie da ist und lenke deine Aufmerksamkeit in das Gefühl, so wie ich es schon zuvor erklärt habe.

Ein anderer Weg wäre, die negative Reaktion aufzulösen, indem du dir vorstellst, dass du für den Auslöser der Reaktion durchlässig wirst. Ich empfehle dir, das erst einmal mit kleinen, unwichtigen Dingen zu üben. Nehmen wir mal an, du sitzt ganz friedlich zu Hause. Plötzlich erschallt der durchdringende Lärm einer Auto-Alarmanlage von der anderen Straßenseite. Ärger entsteht. Was ist der Zweck dieses Ärgers? Absolut keiner. Warum hast du ihn erschaffen? Hast du nicht. Der Verstand hat ihn erschaffen. Das war völlig automatisch, völlig unbewusst. Warum hat der Verstand ihn erschaffen? Weil er den unbewussten Glauben hat, dass sein Widerstand, den du als eine Form von Negativität oder Unglücklichsein erlebst, die unerwünschte Situation irgendwie auflösen wird. Das ist natürlich eine Täuschung. Der Widerstand, den er schafft, in diesem Fall die Gereiztheit oder der Ärger, ist weitaus störender als der ursprüngliche Grund, den er aufzulösen versucht.

All dies kann in spirituelle Praxis umgewandelt werden. Fühle, wie du durchlässig wirst, sozusagen ohne die Festigkeit eines materiellen Körpers. Erlaube nun dem Lärm oder dem jeweiligen Anlass für deine negative Reaktion durch dich hindurchzuziehen. Er trifft nicht mehr auf eine solide "Wand" in deinem Inneren. Wie ich schon sagte, übe es zuerst mit kleinen Anlässen. Mit dem Lärm der Alarmanlage, mit dem Hundegebell, dem Geschrei der Kinder, dem Verkehrsstau. Anstatt in dir eine Wand aus Widerstand aufrecht zu halten, gegen die alles, was dir "nicht passieren sollte", ständig und schmerzlich anprallt, lasse alles durch dich hindurchziehen.

Jemand sagt dir etwas Unverschämtes oder etwas, das dich verletzen soll. Anstatt unbewusst und mit Negativität zu reagieren, also mit Angriff, Abwehr oder Rückzug, lasse es einfach durch dich hindurchziehen. Biete keinen Widerstand. Als ob da niemand mehr ist, der verletzt werden könnte. Das ist Vergebung. Auf diese Weise wirst du unverwundbar. Wenn du willst, kannst du demjenigen immer noch sagen, dass sein oder ihr Verhalten nicht in Ordnung ist. Aber die Person hat nicht mehr die Macht, dein inneres Befinden zu kontrollieren. Dann bist du deine eigene Autorität - nicht jemand anders; und auch dein Verstand hat nicht das Sagen. Ganz gleich was der Auslöser ist - die Alarmanlage, ein unverschämter Mensch, eine Flut, ein Erdbeben oder der Verlust all deiner Besitztümer -, der Widerstandsmechanismus ist derselbe.

Ich habe Meditation praktiziert und an Workshops teilgenommen, ich habe viele Bücher über Spiritualität gelesen, ich versuche widerstandslos zu bleiben - aber wenn du mich fragen würdest, ob ich den wahren und anhaltenden inneren Frieden gefunden habe, dann müsste ich ehrlicherweise "Nein"

sagen. Warum habe ich ihn nicht gefunden? Was kann ich denn noch tun?

Du suchst immer noch im Außen und kannst die Haltung des Suchens nicht aufgeben. Vielleicht gibt es ja im nächsten Workshop die Antwort, vielleicht in dieser neuen Methode. Dir würde ich raten: Suche nicht nach dem Frieden. Suche nach keinem Zustand, der anders ist als dein jetziger; du wirst sonst innere Konflikte und unbewussten Widerstand erschaffen. Vergib dir, dass du noch nicht voller Frieden bist. In dem Augenblick, in dem du deinen Unfrieden vollständig akzeptierst, wird dein Unfrieden in Frieden umgewandelt. Alles, was du vollständig annimmst, wird dich dort hinbringen, wird dich zum Frieden bringen. Das ist das Wunder der Hingabe.

Sicher kennst du den Ausdruck: "Die andere Wange hinhalten", den ein bedeutender Lehrer der Erkenntnis vor zweitausend Jahren benutzt hat. Er versuchte damit, symbolisch das Geheimnis der Widerstandslosigkeit und des Nicht-Reagierens darzustellen. Diese und auch alle seine anderen Aussagen beziehen sich nur auf deine innere Realität, nicht auf dein Verhalten im täglichen Leben.

Kennst du die Geschichte von Banzan? Bevor er ein großer Zenmeister wurde, verbrachte er viele Jahre mit der Suche nach der Erleuchtung, aber sie entzog sich ihm. Dann eines Tages, als er auf dem Marktplatz ging, hörte er ein Gespräch zwischen einem Schlachter und seinem Kunden. "Gib mir das beste Stück Fleisch, das du hast", sagte der Kunde. Und der Schlachter antwortete: "Jedes Stück Fleisch, das ich habe, ist das beste. Hier gibt es nicht ein Stück, das nicht das beste ist." Als Banzan das hörte, wurde er erleuchtet.

Ich sehe, ihr wartet auf eine Erklärung. Wenn ihr das, was ist, annimmt, dann ist jedes Stück Fleisch - jeder Moment - das beste. Das ist Erleuchtung.

DAS WESEN VON MITGEFÜHL

Wenn du über die Gegensätze hinausgegangen bist, die der Verstand erschafft, dann wirst du wie ein tiefer See. Deine äußere Lebenssituation, und was immer dort passiert, ist wie die Oberfläche des Sees - manchmal ruhig, manchmal windig und rau, entsprechend den Zeiten und Gezeiten. Doch in seiner tiefsten Tiefe bleibt der See ungestört. Du bist der gesamte See, nicht nur seine Oberfläche, und du bist in Verbindung mit deiner eigenen Tiefe, die in völliger Stille verbleibt. Du setzt den Veränderungen keinen Widerstand mehr entgegen, bleibst nicht mehr im Kopf an Situationen hängen. Dein innerer Frieden ist nicht mehr davon abhängig. Du verweilst im Sein - gleichbleibend, zeitlos, unsterblich - und du bist für deine Erfüllung und dein Glück nicht mehr von der äußeren Welt ständig wechselnder Formen abhängig. Du kannst sie genießen, mit ihnen spielen, neue Formen erschaffen, die Schönheit von all dem würdigen. Aber du hast kein Bedürfnis mehr, daran festzuhalten.

Wenn du so distanziert bist, bedeutet das nicht, dass du dich dann auch von anderen Menschen entfernst?

Im Gegenteil. Solange dir das Sein nicht bewusst ist, kannst du die Wirklichkeit der anderen Menschen gar nicht wahrnehmen, weil du deine eigene noch nicht gefunden hast. Deinem Verstand wird die Form eines Menschen gefallen oder nicht gefallen, und damit ist nicht nur der Körper gemeint, sondern auch der Verstand. Wahre Beziehung wird erst möglich, wenn ein Seinsbewusstsein vorhanden ist. Aus dem Sein heraus wirst du Körper und Verstand anderer Menschen nur als eine Art Wand wahrnehmen, hinter der du ihre wahre Realität so wie

deine eigene spüren kannst. Wenn du dann mit dem Leiden oder dem unbewussten Verhalten eines anderen konfrontiert wirst, bleibst du gegenwärtig und in Berührung mit dem Sein. Und durch dein eigenes Sein vermagst du es dann, jenseits von Form das strahlende und reine Sein des anderen zu sehen und zu fühlen. Auf der Seinsebene wird alles Leiden als Illusion erkannt. Leiden beruht darauf, mit Form identifiziert zu sein, das heißt festzuhalten. Diese Einsicht kann manchmal Wunderheilungen verursachen, indem sie in anderen das Seinsbewusstsein weckt - wenn sie reif dafür sind.

Ist das dann Mitgefühl?

Ja. Mitgefühl ist das Bewusstsein einer tiefen Verbindung zwischen dir und allen Geschöpfen. Aber Mitgefühl hat zwei Seiten, diese Verbindung hat zwei Seiten. Auf der einen Seite bist du hier ja noch in einem physischen Körper und teilst so die Verletzlichkeit und Sterblichkeit dieser körperlichen Form mit jedem Menschen und allen lebenden Wesen. Wenn du das nächste Mal sagst: "Mit dieser Person habe ich nichts gemeinsam", dann erinnere dich daran, dass ihr in Wirklichkeit sehr viel gemeinsam habt: In ein paar Jahren - in zwei Jahren, in siebzig Jahren, das macht keinen großen Unterschied - werdet ihr beide zu verwesenden Leichen geworden sein, dann zu Staub, dann zu gar nichts mehr. Diese ernüchternde und demütigende Einsicht lässt wenig Raum für Stolz. Ist das ein negativer Gedanke? Nein, es ist eine Tatsache. Weshalb also deine Augen davor verschließen? In diesem Sinn besteht völlige Gleichheit zwischen dir und jedem Geschöpf.

Eine der machtvollsten spirituellen Übungen ist es, tief über die Sterblichkeit physischer Formen zu meditieren, deine eigene eingeschlossen. Das heißt: Sterbe, bevor du stirbst. Lass dich

tief darauf ein. Deine körperliche Form löst sich auf, ist verschwunden. Dann kommt ein Moment, in dem alle mentalen Formen oder Gedanken ebenfalls sterben. Und doch bist du immer noch da - die göttliche Gegenwärtigkeit, die du bist. Strahlend, völlig erwacht. Alles, was wirklich ist, wird nie sterben, nur die Namen, Formen und Illusionen.

Die Erkenntnis dieser unsterblichen Dimension, deiner wahren Natur, ist die andere Seite des Mitgefühls. Auf einer tiefen Wahrnehmungsebene erkennst du jetzt nicht nur deine eigene Unsterblichkeit, sondern auch die aller anderen Geschöpfe. Auf der Ebene der Form teilst du die Sterblichkeit mit ihnen, die Unsicherheit der Existenz. Auf der Seinsebene hast du am ewigen, strahlenden Leben teil. Dies sind die zwei Aspekte des Mitgefühls. Im Mitgefühl verschmelzen die scheinbaren Gegensätze von Trauer und Freude in eins und werden in einen tiefen inneren Frieden umgewandelt. Das ist der Friede Gottes. Es ist eins der nobelsten Gefühle, das Menschen möglich ist, und es hat große Heilkraft und Transformationskraft. Aber wahres Mitgefühl, so wie ich es eben beschrieben habe, ist noch sehr selten. Tiefe Empathie für das Leiden eines anderen Wesens zu empfinden verlangt sicherlich einen hohen Grad von Bewusstsein, stellt aber nur die eine Seite des Mitgefühls dar. Es ist noch nicht vollständig. Wahres Mitgefühl reicht über Empathie oder Sympathie weit hinaus. Es geschieht erst, wenn Traurigkeit mit Freude verschmilzt, mit der Freude des Seins jenseits der Form, mit der Freude des ewigen Lebens.

EINER ANDEREN ART VON REALITÄT ENTGEGEN

Ich stimme nicht damit überein, dass der Körper sterben muss. Ich bin überzeugt, dass wir körperliche Unsterblichkeit erlangen können. Wir glauben an den Tod, und nur deshalb stirbt der Körper.

Der Körper stirbt nicht, weil du an den Tod glaubst. Der Körper existiert oder scheint zu existieren, weil du an den Tod glaubst.

Körper und Tod sind Teil derselben Illusion, die vom Ego-Bewusstsein geschaffen wird, welches die Quelle des Lebens nicht kennt und sich für abgeschnitten, für ständig bedroht hält. Daher erschafft es die Illusion, dass du ein Körper bist, ein dichtes physisches Gefäß, das ständig in Gefahr ist.

Dich selbst als Körper wahrzunehmen, der geboren wurde und etwas später wieder stirbt - das ist die Illusion. Körper und Tod: dieselbe Illusion. Du bekommst das eine nicht ohne das andere. Du möchtest eine Seite der Illusion loswerden und die andere behalten, aber das ist unmöglich. Gib entweder alles auf oder behalte alles.

Egal wie, du kannst dem Körper nicht entfliehen und du musst es auch nicht. Der Körper ist ein unglaubliches Missverständnis von deiner wahren Natur. Doch deine wahre Natur ist irgendwo in dieser Illusion verborgen, nicht außerhalb von ihr, und so ist der Körper immer noch der einzige Zugang.

Wenn du einen Engel sehen und ihn für eine Statue aus Stein halten würdest, dann müsstest du nur deinen Blick neu einstellen und die "Steinstatue" genauer ansehen. Du müsstest nicht woanders suchen. Dann würdest du herausfinden, dass es diese Statue nie gab.

Wenn der Glaube an den Tod den Körper erschafft, warum hat ein Tier dann einen Körper? Ein Tier hat kein Ego, und es glaubt auch nicht an den Tod...

Aber trotzdem stirbt es, oder scheint zu sterben.

Besinne dich, dass deine Wahrnehmung der Welt eine Spiegelung deines Bewusstseinszustandes ist. Du bist von ihr nicht getrennt und es gibt da draußen keine objektive Welt. Jeden Moment erschafft dein Bewusstsein die Welt, in der du lebst. Eine der wichtigsten Einsichten, die wir der modernen Physik zu verdanken haben, ist die der Einheit zwischen dem Beobachter und dem Gegenstand seiner Beobachtung: Der Mensch, der das Experiment durchführt - das beobachtende Bewusstsein -, kann nicht von dem beobachteten Phänomen getrennt werden, und eine andere Art des Zuschauens wird bewirken, dass sich das beobachtete Phänomen anders verhält. Wenn du auf einer tiefen Ebene an Getrenntheit und an den Kampf ums Überleben glaubst, dann siehst du Widerspiegelungen dieses Glaubens überall um dich herum und deine Wahrnehmung wird von Angst beherrscht. Dann lebst du in einer Welt des Todes und kämpfender Körper, die sich gegenseitig umbringen und verschlingen.

Nichts ist, was es zu sein scheint. Die Welt, die du mit dem Ego-Verstand erschaffst und wahrnimmst, mag als ein sehr unvollkommener Ort erscheinen, sogar als ein Jammertal. Aber

alles, was du wahrnimmst, ist nur eine Art Symbol, wie ein Bild in einem Traum. Auf diese Weise deutet dein Bewusstsein den molekularen Energie tanz des Universums und ist in Wechselwirkung mit ihm. Diese Energie ist das Rohmaterial für unsere so genannte physische Realität. In deiner Sicht scheint sie etwas mit Körpern zu tun zu haben, mit Geburt und Tod, mit dem Kampf ums Überleben. Doch eine unendliche Anzahl verschiedener Interpretationen, verschiedener Welten ist möglich und existiert tatsächlich - immer abhängig von dem wahrnehmenden Bewusstsein. Jedes Wesen ist ein Brennpunkt von Bewusstsein und jeder dieser Brennpunkte erschafft seine eigene Welt, obwohl all diese Welten miteinander verbunden sind. Es gibt eine Menschenwelt, eine Ameisenwelt, eine Delphinwelt und so weiter. Es gibt unzählige Wesen, deren Bewusstseinsfrequenz sich so sehr von deiner unterscheidet, dass dir ihre Existenz wahrscheinlich nicht bewusst ist und umgekehrt. Hoch bewusste Wesen, die sich ihrer Verbindung mit der Quelle und miteinander bewusst sind, würden eine Welt bewohnen, die dir als das Himmelreich erscheinen würde - und doch sind alle Welten letztendlich eins.

Unsere kollektive menschliche Welt wird größtenteils durch die Bewusstseinssebene erschaffen, die wir den Verstand (Geist) nennen. Selbst innerhalb der kollektiven menschlichen Welt gibt es riesige Unterschiede, viele verschiedene "Unter-Welten", je nachdem wer die jeweilige Welt wahrnimmt oder erschafft. Da alle Welten miteinander verbunden sind, werden die Natur und das Tierreich die Transformation spiegeln, die das kollektive menschliche Bewusstsein ausmacht. Daher auch der Ausspruch in der Bibel, dass im kommenden Zeitalter "der Löwe mit dem Lamm" liegen wird. Das deutet auf die Möglichkeit einer völlig neuen Art der Realität hin.

Die Welt, wie sie uns jetzt erscheint, ist, wie ich schon sagte,

größtenteils eine Spiegelung des Ego-Verstandes. Und weil Angst eine unvermeidliche Konsequenz der Ego-Täuschung ist, wird diese Welt von Angst dominiert. Genau wie die Bilder in einem Traum Symbole für innere Zustände und Gefühle sind, so ist auch unsere kollektive Realität größtenteils eine symbolische Darstellung der Angst und der schweren Schichten der Negativität, die sich in der kollektiven menschlichen Psyche angesammelt haben. Wir sind nicht von unserer Welt getrennt; würde also die Mehrzahl der Menschen von der Ego-Täuschung befreit, dann würde diese innere Veränderung die gesamte Schöpfung beeinflussen. Du wirst im wahrsten Sinne des Wortes in einer neuen Welt leben. Das Weltbewusstsein verändert sich. Der merkwürdige buddhistische Ausspruch, dass jeder Baum und jeder Grashalm schließlich erleuchtet werden, deutet auf diese Tatsache hin. Dem heiligen Paulus zufolge wartet die gesamte Schöpfung darauf, dass die Menschen erleuchtet werden. So interpretiere ich die Aussage, dass "das erschaffene Universum mit eifriger Erwartung des Tages harret, wo die Söhne Gottes offenbart werden."

Weiterhin sagt der heilige Paulus, dass dadurch die gesamte Schöpfung erlöst werden wird: "Bis zu diesem Moment... ächzt und stöhnt das erschaffene Universum in all seinen Teilen wie in den Geburtswehen."

Was hier geboren wird, ist ein neues Bewusstsein und, als seine unvermeidliche Reflexion, eine neue Welt. Das wird auch im Neuen Testament im Buch der Offenbarungen vorausgesagt: "Daraufhin sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde, denn der erste Himmel und die erste Erde waren dahingegangen."

Aber verwechsle die Ursache nicht mit der Wirkung. Es ist

nicht deine vorrangige Aufgabe, durch die Erschaffung einer besseren Welt die Erlösung zu suchen, sondern aus deiner Identifikation mit Form aufzuwachen. Dann bist du nicht länger an diese Welt und diese Ebene der Realität gebunden. Du kannst deine Wurzeln im Unmanifesten fühlen und bist damit von der Bindung an die manifeste Welt befreit. Du kannst weiterhin die vergänglichen Freuden dieser Welt genießen, aber du hast keine Angst mehr vor Verlust, also brauchst du an nichts mehr festzuhalten. Obwohl du sinnliche Freuden genießen kannst, ist das Verlangen nach sinnlichen Erfahrungen verschwunden, wie auch die ständige Suche nach Erfüllung durch psychologische Bestätigung, durch das Füttern des Ego. Du bist mit etwas verbunden, das unendlich viel größer ist als jedes Vergnügen, größer als jedes erschaffene Ding.

Eigentlich brauchst du dann die Welt nicht mehr. Du musst sie nicht einmal mehr anders haben, als sie ist.

Erst an diesem Punkt beginnst du, wirklich etwas zur Erschaffung einer besseren Welt, einer anderen Art der Realität beizutragen. Erst an diesem Punkt kannst du wahres Mitgefühl empfinden und anderen auf der ursächlichen Ebene helfen. Nur jene, die die Welt überwunden haben, können eine bessere Welt erschaffen.

Du erinnerst dich vielleicht, dass wir über die duale Natur wahren Mitgefühls gesprochen haben, welche im Bewusstsein darüber besteht, dass wir in Sterblichkeit und Unsterblichkeit miteinander verbunden sind. Auf dieser tiefen Ebene wirkt Mitgefühl im weitesten Sinne heilend. Dein heilender Einfluss ist primär nicht von deinem Tun abhängig, sondern von deinem Sein. Wer dir begegnet, wird von deiner Gegenwärtigkeit und von dem Frieden berührt, den du ausstrahlst, ob sie sich dessen

bewusst sind oder nicht. Wenn du völlig gegenwärtig bist, hast du nicht mehr das Bedürfnis, auf das unbewusste Verhalten anderer zu reagieren, du verleihst ihm also keine Realität mehr. Dein Frieden ist so unermesslich und tief, dass aller Unfrieden in ihm verschwindet, als ob es ihn nie gegeben hätte. Daran zerbricht der karmische Kreislauf von Aktion und Reaktion. Tiere, Bäume und Blumen werden deinen Frieden spüren und ihn erwidern. Du lehrst durch dein Sein, dadurch, dass du den Frieden Gottes verkörperst. Du wirst zum "Licht der Welt", zu einem Ausströmen reinen Bewusstseins, und damit beseitigst du das Leiden auf der ursächlichen Ebene. Du befreist die Welt von Unbewusstheit.

Das bedeutet nicht, dass du nicht auch durch dein Tun lehren dürftest - indem du zum Beispiel aufzeigst, wie man den Verstand loslassen kann, wie man unbewusste Muster in sich erkennen kann und so weiter. Aber wer du bist, ist stets die wesentliche Lehre, und dadurch verwandelst du die Welt mehr als durch dein Reden und durch dein Tun.

Wenn du den Vorrang des Seins anerkennst und deshalb auf der ursächlichen Ebene arbeitest, schließt das die Möglichkeit nicht aus, dass dein Mitgefühl außerdem auf den Ebenen von Tun und Resultaten wirkt, indem du Leiden linderst, wann immer es dir begegnet. Wenn ein hungriger Mensch dich um Brot bittet und du welches hast, dann wirst du es ihm geben. Doch was deinem Geben wirklich Bedeutung gibt, ist der Moment, in dem ihr miteinander im Sein wart, wie kurz euer Austausch auch war. Dafür ist das Brot nur ein Symbol. Eine tiefe Heilung findet innerhalb dieses Momentes statt, in dem es niemanden gibt, der gibt, und niemanden, der empfängt.

Aber eigentlich sollte es Not und Hunger gar nicht erst geben.

Wie können wir eine bessere Welt erschaffen, wenn wir uns nicht zuerst mit Hunger und Gewalttätigkeit befassen!

Alles Unheil ist das Resultat von Unbewusstheit. Du kannst die Resultate der Unbewusstheit mildern, aber du kannst sie nicht ausrotten, wenn du nicht ihre Ursache ausrottetest. Wahre Veränderung geschieht im Inneren, nicht außen.

Wenn du dich berufen fühlst, das Leiden in der Welt zu lindern, dann ist das ein sehr nobler Weg, aber denke daran, dich nicht allein auf das Äußere zu beschränken; du wirst sonst auf Frustration und Verzweiflung stoßen. Ohne eine grundlegende Veränderung des menschlichen Bewusstseins ist das Leiden der Welt ein Fass ohne Boden. Lasse also dein Mitgefühl nicht einseitig werden. Dein Einfühlungsvermögen in den Schmerz oder Mangel eines anderen Wesens und dein Wunsch zu helfen müssen durch eine tiefe Einsicht in die Ewigkeit allen Lebens und die letztendliche Unwirklichkeit allen Schmerzes ausgewogen werden. Lasse dann deinen Frieden in alles fließen, was du tust, und du wirst gleichzeitig auf den Ebenen von Ursache und Wirkung arbeiten.

Das trifft auch zu, wenn du eine Bewegung unterstützt, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, zutiefst unbewusste Menschen daran zu hindern, sich selbst, einander und den Planeten zu zerstören oder anderen fühlenden Wesen ständig entsetzlichen Schmerz zuzufügen. Denke daran: Genauso wie du die Dunkelheit nicht bekämpfen kannst, kannst du auch die Unbewusstheit nicht bekämpfen. Wenn du es versuchst, werden die beiden Polaritäten verstärkt und noch mehr miteinander verstrickt. Du wirst dich mit einem der Pole identifizieren und einen "Feind" erschaffen, was dich selbst in die Unbewusstheit hineinzieht. Du kannst Informationen verbreiten und damit das

Bewusstsein erweitern oder höchstens passiven Widerstand ausüben. Aber achte darauf, dass du im Inneren keinen Widerstand festhältst, keinen Hass, keine Negativität. "Liebe deine Feinde", sagte Jesus. Das bedeutet natürlich: "Habe keine Feinde."

Wenn du erst einmal auf der Ebene von Ergebnissen arbeitest, dann kannst du dich nur zu leicht in ihr verlieren. Bleibe wach und sehr, sehr gegenwärtig. Die ursächliche oder Entstehungsebene muss stets im Zentrum deiner Aufmerksamkeit bleiben, das Lehren der Erleuchtung deine wichtigste Absicht und der Frieden dein kostbarstes Geschenk an die Welt.

DIE BEDEUTUNG VON HINGABE

DIE GEGENWART ANNEHMEN

Du hast des Öfteren über "Hingabe" gesprochen. Der Begriff gefällt mir nicht. Er hört sich irgendwie fatalistisch an. Wenn wir die Dinge immer so akzeptieren, wie sie sind, dann werden wir uns nie bemühen, etwas zu ändern. Ich dachte, Fortschritt habe damit zu tun, dass wir sowohl für uns selbst als auch auf kollektiver Ebene die Begrenzungen nicht annehmen, denen wir ausgesetzt sind, sondern uns bemühen, darüber hinauszugehen und etwas Besseres zu erschaffen. Hätten wir das nicht getan, dann würden wir immer noch in Höhlen leben. Wie kannst du Hingabe damit vereinen, die Dinge zu ändern und anzupacken?

Für einige Menschen erweckt das Wort Hingabe negative Assoziationen, es hat etwas mit Verlieren und Aufgeben zu tun, damit, sich dem Leben nicht zu stellen oder träge und stumpfsinnig zu sein. Wahre Hingabe ist jedoch etwas ganz anderes. Du nimmst nicht einfach passiv jede Situation hin, in der du dich befindest, ohne etwas daran zu ändern. Du hörst auch nicht auf, Pläne zu machen oder dich zum Handeln zu entscheiden.

Hingabe ist die einfache und zugleich tiefe Weisheit, dich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen statt dich ihm zu widersetzen. Den Fluss des Lebens kannst du nur im Jetzt erleben, und indem du den jetzigen Moment bedingungslos und rückhaltlos annimmst, gibst du dich hin. In der Hingabe lässt du den inneren Widerstand gegen das, was ist, los. Dein innerer Widerstand entsteht durch mentales Urteilen und emotionale Negativität, die das, was ist, verneinen. Das geschieht besonders dann, wenn die Dinge "schief laufen", wenn also eine Lücke zwischen den Ansprüchen oder rigiden Erwartungen deines

Verstandes und dem entsteht, was ist. Mit einer gewissen Lebenserfahrung weißt du schon, dass die Dinge ziemlich oft "schief laufen". Genau das sind die Momente, in denen Hingabe geübt werden sollte, wenn du dein Leben von Schmerz und Kummer befreien möchtest. Das Annehmen dessen, was ist, befreit dich sofort aus der mentalen Identifikation und verbindet dich wieder mit dem Sein. Widerstand ist der Verstand.

Hingabe ist eine rein innere Erscheinung. Sie hat nichts damit zu tun, dass du im Außen nicht aktiv werden und die Situation verändern könntest. In deiner Hingabe musst du auch nie die gesamte Situation annehmen, nur ihren kleinen Ausschnitt, der Jetzt heißt.

Nehmen wir an, du stecktest irgendwo im Schlamm fest. Dann würdest du nicht sagen: "Okay, ich stecke im Schlamm fest, ich gebe auf." Aufzugeben hat nichts mit Hingabe zu tun. Du musst eine unerwünschte oder unangenehme Lebenssituation nicht annehmen. Du musst dir auch nicht vormachen, dass es schon in Ordnung ist, im Schlamm festzustecken. Nein. Du weißt mit Sicherheit, dass du da herauskommen willst. Dann richtest du deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne ihn irgendwie zu benennen. Du erschaffst also kein Urteil über das Jetzt. Dadurch wird auch kein Widerstand, keine emotionale Negativität aufgebaut. Du akzeptierst das "Sosein" dieses Momentes. Dann schreitest du zur Tat und tust alles, was du kannst, um aus dem Schlamm herauszukommen. Das nenne ich positive Aktion, und sie ist weitaus effektiver als negative Aktion, die aus Wut, Verzweiflung und Frustration entsteht. Bis du dein Ziel erreichst, bleibst du weiterhin in der Hingabe, indem du das Jetzt nicht benennst und beurteilst.

Ich erkläre das einmal mit einem Bild. Du gehst in der Nacht

einen Weg entlang, um dich herum dichter Nebel. Aber du hast eine helle Taschenlampe, die durch den Nebel scheint und vor dir einen schmalen, hellen Bereich ausleuchtet. Der Nebel entspricht deiner Lebenssituation, in der Vergangenheit und Zukunft enthalten sind; die Taschenlampe entspricht deiner bewussten Gegenwärtigkeit; der helle Bereich ist das Jetzt.

Nicht-Hingabe verhärtet deine psychologische Form, die Schale des Ego, und stellt dadurch ein starkes Gefühl des Getrenntseins her. Deine Umwelt und besonders die Menschen in ihr kommen dir dann bedrohlich vor. Ein unbewusster Zwang entsteht, andere durch dein Urteilen zu zerstören. Konkurrenz und Überlegenheit werden dir zur Notwendigkeit. Sogar die Natur wird zu deinem Feind, und deine Wahrnehmungen und Interpretationen werden von Angst regiert. Die psychische Krankheit namens Paranoia ist nur eine etwas verschärfte Form dieses normalen, aber gestörten Geisteszustands.

Nicht nur deine psychologische, auch deine physische Form, dein Körper, wird durch den Widerstand hart und fest. Anspannung entsteht in verschiedenen Körperteilen und der gesamte Körper verkrampft sich. Der freie Energiefluss durch den Körper, der für seine gesunden Funktionen nötig ist, wird stark eingeschränkt. Körperarbeit und einige Formen der Physiotherapie können hilfreich dabei sein, den Fluss wieder herzustellen, aber wenn du im täglichen Leben keine Hingabe übst, werden diese Methoden nur vorübergehend helfen, denn die Ursache - das Widerstandsmuster - ist nicht aufgelöst worden.

Es gibt etwas in dir, das von den vergänglichen Bedingungen, die dein Leben ausmachen, nicht betroffen wird, und nur durch Hingabe kannst du Zugang dazu bekommen. Das ist dein Leben,

dein eigentliches Sein; und das ist ewig im zeitlosen Reich des Jetzt zu Hause. Dieses Leben zu finden ist "das Einzige, was nötig ist", um mit Jesus zu sprechen.

Wenn dir deine Lebenssituation unbefriedigend oder sogar unerträglich erscheint, dann führt der Weg zur Auflösung der unbewussten Widerstandsmuster, die diese Situation aufrechterhalten, nur durch Hingabe.

Hingabe ist absolut vereinbar damit, aktiv zu werden, Veränderungen anzugehen und Ziele zu erreichen. Doch im Zustand der Hingabe fließt eine völlig andere Energie, eine ganz andere Qualität in dein Tun. Hingabe verbindet dich wieder mit der Seins-Energie an der Quelle, und wenn dein Tun mit Sein erfüllt ist, dann bringt diese Feier deiner Lebensenergie dich tiefer in das Jetzt. Durch Widerstandslosigkeit wird die Qualität deines Bewusstseins endlos gesteigert, und das wiederum verbessert die Qualität von allem, was du tust oder erschaffst. Die Resultate werden dann ganz von selbst diese Qualität spiegeln. Das könnten wir "hingebungsvolle Aktion" nennen - und es ist nicht die Art von Arbeit, die wir seit Jahrtausenden kennen. Wenn mehr und mehr Menschen erwachen, wird das Wort "Arbeit" aus unserem Wortschatz gestrichen werden, und vielleicht wird es als Ersatz ein neues Wort geben.

Entscheidend für alles, was die Zukunft dir bringen wird, ist dein Bewusstseinszustand in diesem Moment - also ist Hingabe dein wichtigster Beitrag zu positiver Veränderung. Alles, was du tust, ist nur sekundär. Aus einem Bewusstseinszustand ohne Hingabe kann keine positive Aktion erwachsen.

Ich kann sehen, dass ich in einer unangenehmen oder

ungenügenden Situation nur den Moment so annehmen muss, wie er ist, und es wird kein Leiden oder Unglücklichsein entstehen. Ich habe mich darüber erhoben. Aber ich kann noch nicht verstehen, wo die Energie oder Motivation herkommen sollen, die mich bewegen etwas zu ändern, wenn da nicht ein gewisses Maß an Unzufriedenheit in mir ist.

Im Zustand von Hingabe siehst du sehr klar, was zu tun ist, und du handelst, indem du ein Ding nach dem anderen erledigst, dich auf ein Ding nach dem anderen konzentrierst. Von der Natur kannst du das lernen: Schau, wie alles gelingt, wie das Wunder des Lebens seinen Gang ohne Unzufriedenheit oder Unglücklichsein geht. Deshalb sagte Jesus: "Seht die Lilien auf dem Felde - sie spinnen nicht, sie ernten nicht und wachsen doch."

Wenn deine Gesamtsituation dich nicht zufrieden stellt oder unangenehm ist, dann nimm nur diesen einen Moment und gib dich dem hin, was ist. So wie die Taschenlampe, deren Licht den Nebel zerteilt. Dann ist dein Bewusstseinszustand nicht mehr von äußeren Gegebenheiten abhängig. Du bist nicht länger von Reaktion und Widerstand motiviert. Dann schau dir die Situation genauer an. Frage dich: "Kann ich diese Situation irgendwie verändern, verbessern oder verlassen?" Wenn ja, handle entsprechend. Schau nicht auf die Hunderte von Dingen, die du vielleicht in der Zukunft mal tun musst, sondern nur auf das eine Ding, um das es jetzt geht. Das heißt nicht, dass du nicht planen sollst. Vielleicht ist Planen das Einzige, was du in diesem Moment tun kannst. Aber pass auf, dass du nicht anfängst, mentale Filme abzuspielen, dich selbst in die Zukunft zu versetzen und das Jetzt dabei zu verlieren. Wenn du etwas tust, ist das vielleicht nicht sofort erfolgreich. Bis dahin - stelle dich nicht gegen das, was ist. Falls es nichts gibt, was du tun kannst, und du die Situation auch nicht verlassen kannst, dann

benutze sie, um noch tiefer in die Hingabe zu gehen, tiefer in das Jetzt, in das Sein. Wenn du in die zeitlose Dimension des Jetzt eintrittst, dann geschehen ohne dein Zutun manche Veränderungen auf wundersame Art. Das Leben selbst wird hilfreich und kooperativ. Wenn innere Faktoren wie Angst, Schuld oder Lähmung dich am Handeln hindern, dann werden sie sich im Licht deiner bewussten Gegenwärtigkeit auflösen.

Verwechsle Hingabe nicht mit einer Haltung von "Lass mich damit in Ruhe" oder "Ist mir doch alles egal". Wenn du genau hinschaust, wirst du erkennen, dass eine solche Haltung einen Schatten von Negativität in Form von verstecktem Groll wirft. Sie hat mit Hingabe gar nichts zu tun, sondern ist nur eine Maske für versteckten Widerstand. Schau in deiner Hingabe nach innen, um etwaige Spuren von Widerstand aufzudecken. Sei dabei sehr aufmerksam - ein heimlicher Rest von Widerstand könnte sich in einer dunklen Ecke verbergen, in Form von Gedanken oder uneingestandenen Emotionen.

VON DER VERSTANDESENERGIE ZU SPIRITUELLER ENERGIE

Den Widerstand loslassen, das ist leichter gesagt als getan. Mir ist nicht klar, wie ich loslassen soll. Du sagst, durch Hingabe, doch die Frage bleibt: "Wie?"

Beginne damit, dass du deinen Widerstand anerkennt. Sei gegenwärtig, wenn Widerstand entsteht. Beobachte, wie dein Verstand ihn erschafft, wie er die Situation, dich und andere mit einem Etikett versieht. Schau dir den dazugehörigen Denkprozess an. Fühle die Energie der Emotion. Wenn du den Widerstand beobachtest, wirst du erkennen, dass er keinen Zweck erfüllt. Du bringst deine gesamte Aufmerksamkeit ins Jetzt, der unbewusste Widerstand wird dadurch bewusst, und das war's dann. Du kannst nicht zugleich bewusst und unglücklich sein, bewusst und in Negativität gefangen. Jede Form von Negativität, Unglücklichsein und Leiden bedeutet, dass Widerstand herrscht, und Widerstand ist immer unbewusst.

Aber ich kann mir doch meiner negativen Gefühle bewusst sein.

Würdest du dich für das Unglücklichsein entscheiden? Wenn du es nicht gewählt hast, wo kommt es dann her? Zu welchem Zweck ist es da? Wer hält es am Leben? Du sagst, dass dir deine unglücklichen Gefühle bewusst sind, aber in Wahrheit bist du mit ihnen identifiziert und hältst den Prozess mit zwanhaftem Denken in Gang. Das alles ist unbewusst. Wenn du bewusst wärest, also völlig präsent im Jetzt, dann würde sich alle Negativität fast sofort auflösen. Sie kann in deiner Gegenwart

nicht überleben, nur in deiner Abwesenheit. Selbst der Schmerzkörper kann in deiner Gegenwart nicht lange überleben. Du hältst dein Unglücklichsein am Leben, weil du ihm Zeit gibst. Zeit ist sein Lebenselixier. Entferne die Zeit, indem du im jetzigen Moment intensiv bewusst bist, und es stirbt. Aber willst du, dass es stirbt? Hast du wirklich genug? Wer wärest du ohne es?

Bevor du Hingabe übst, ist die spirituelle Dimension etwas, worüber du liest, redest, aufgeregt bist, Bücher schreibst, nachdenkst, woran du glaubst - oder auch nicht, je nachdem. Es macht keinen Unterschied. Erst durch deine Hingabe wird sie zu einer lebendigen Realität in deinem Leben. Die Energie, die du dann ausstrahlst und die dann dein Leben bestimmt, hat eine viel höhere Vibrationsfrequenz als die Verstandesenergie, die zur Zeit noch diese Welt regiert und die alle sozialen, politischen und ökonomischen Strukturen unserer Zivilisation geschaffen hat. Sie erschafft sich selbst mit Hilfe unserer Bildungssysteme und Medien fortlaufend neu. Durch Hingabe kommt spirituelle Energie in diese Welt. Sie erschafft kein Leid, weder für dich selbst noch für andere Menschen oder andere Lebensformen auf diesem Planeten. Im Gegensatz zur Verstandesenergie verschmutzt sie auch die Erde nicht und ist dem Gesetz von Polaritäten nicht unterworfen. Dieses Gesetz bestimmt, dass es zu allem ein Gegenteil geben muss, dass es ohne das Schlechte nichts Gutes geben kann. Alle, die auf der Ebene von Verstandesenergie funktionieren, und das sind die meisten Menschen auf der Erde, sind sich der Existenz spiritueller Energie nicht bewusst. Sie gehört einer anderen Ordnung an und wird eine andere Welt erschaffen, wenn genügend Menschen in den Zustand von Hingabe gehen und dadurch völlig frei von Negativität werden. Falls die Erde überlebt, wird dies die Energie ihrer Bewohner sein. Jesus sprach über diese Energie, als er die berühmte Bergpredigt hielt: "Gesegnet sind die

Sanftmütigen, denn sie werden die Erde besitzen." Die unbewussten Verstandesmuster werden von einer stillen, aber intensiven Präsenz aufgelöst. Vielleicht bleiben sie noch eine Weile aktiv, aber sie bestimmen dein Leben nicht mehr. Die äußeren Bedingungen, die zu Widerstand geführt hatten, ändern sich durch Hingabe oft sehr schnell oder lösen sich ganz auf. Sie ist eine mächtige Verwandlerin von Situationen und von Menschen. Sollten sich die Umstände nicht sofort ändern, dann wirst du dadurch, dass du das Jetzt angenommen hast, nicht mehr von ihnen berührt. So oder so: Du bist frei.

HINGABE IN PERSÖNLICHEN BEZIEHUNGEN

Was ist mit Menschen, die mich ausnutzen oder manipulieren und kontrollieren wollen? Soll ich mich denen hingeben?

Sie sind vom Sein abgeschnitten, also versuchen sie unbewusst, von dir Kraft und Energie zu bekommen. Es ist wahr, dass nur ein unbewusster Mensch versuchen wird, andere zu manipulieren. Es ist aber genauso wahr, dass nur ein unbewusster Mensch ausgenutzt und manipuliert werden kann. Wenn du das unbewusste Verhalten anderer bekämpfst oder in den Widerstand gehst, dann wirst du selbst unbewusst. Doch Hingabe bedeutet nicht, dass du dich von unbewussten Menschen ausnutzen lässt. Ganz und gar nicht. Du kannst jemandem durchaus ein klares und eindeutiges "Nein" sagen oder einer Situation den Rücken kehren und gleichzeitig in einem Zustand von absoluter Widerstandslosigkeit sein. Wenn du zu einem Menschen oder einer Situation "Nein" sagst, sieh zu, dass dein Nein nicht aus einer Reaktion entspringt, sondern aus deiner Einsicht, aus einem klaren Verständnis davon, was für dich in diesem Moment richtig ist und was nicht. Lass es ein "Nein" sein, das nicht reaktiv, sondern von hoher Qualität ist, das frei von Negativität ist und dadurch kein weiteres Leiden erschafft.

An meinem Arbeitsplatz bin ich in einer unangenehmen Situation. Ich habe es mit Hingabe versucht, aber es gelingt mir nicht. Da kommt eine Menge Widerstand hoch.

Wenn dir Hingabe nicht gelingt, dann schreite sofort zur Aktion: Sage deine Meinung oder tue etwas, um die Situation zu

ändern - oder verlasse sie. Übernimm Verantwortung für dein Leben. Verschmutze weder dein wundervolles leuchtendes inneres Sein noch die Erde mit Negativität. Gib dem Unglücklichsein kein Zuhause in dir, ganz gleich in welcher Form es erscheint.

Wenn du nichts unternehmen kannst, zum Beispiel weil du im Gefängnis bist, dann hast du die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten: Widerstand oder Hingabe. Gefangenschaft oder innere Freiheit von äußeren Umständen. Leiden oder innerer Frieden.

Sollen wir auch in unserem äußeren Verhalten Hingabe üben, oder gilt das nur für unser inneres Leben?

Du brauchst dich nur um den inneren Aspekt zu kümmern. Das kommt als Erstes. Dadurch wird sich natürlich auch dein äußeres Verhalten ändern. Deine Beziehungen werden sich ändern und so weiter.

Deine Beziehungen werden sich durch die Hingabe grundlegend ändern. Wenn du das, was ist, nie annehmen kannst, dann kannst du automatisch auch niemanden so annehmen, wie er oder sie ist. Du wirst die Menschen dann beurteilen, kritisieren, in Schubladen stecken, zurückweisen oder zu ändern versuchen. Wenn du ständig das Jetzt als Mittel für die Zukunft missbrauchst, dann wirst du auch aus jeder Person, die du triffst oder mit der du zu tun hast, ein Mittel zum Zweck machen. Die Beziehung - das menschliche Wesen - ist dann nur von untergeordneter Wichtigkeit für dich oder überhaupt nicht wichtig. Dir ist nur das wichtig, was die Beziehung dir bringen kann, sei es materieller Gewinn, ein Gefühl von Macht, sinnliches Vergnügen oder Bestätigung für

dein Ego.

Lass mich beschreiben, wie Hingabe in Beziehungen aussehen kann. Wenn du in einen Streit oder eine Konfliktsituation verwickelt wirst, mit einem Partner oder jemandem, der dir nahe steht, dann beobachte zunächst, wie du beginnst defensiv zu werden, wenn deine Position angegriffen wird, oder fühle die Macht deiner eigenen Aggressionen, wenn du die Position des anderen angreift. Beobachte, wie du an deinen Ansichten und Meinungen festklebst. Fühle die geistigemotionale Energie hinter deinem Bedürfnis, Recht zu haben und den anderen ins Unrecht zu setzen. Das ist die Energie des Ego-Verstandes. Du machst dir das bewusst, indem du dazu stehst, indem du es fühlst, so gut du kannst. Und eines Tages, mitten in einem Streit, wirst du plötzlich feststellen, dass du eine Wahl hast. Dann wirst du vielleicht entscheiden, deine Reaktion fallen zu lassen - nur um zu sehen, was passiert. Du gibst dich hin. Damit meine ich nicht, dass du die Reaktion nur verbal loslässt, dass du so etwas wie: "Klar, du hast Recht" sagst und dabei aussiehst, als meinstest du eigentlich: "Über solchen Kinderkram bin ich längst hinaus." Damit verlagerst du den Widerstand nur auf eine andere Ebene und der Ego-Verstand ist immer noch am Drücker und glaubt, er sei etwas Besseres. Ich rede davon, das gesamte geistigemotionale Energiefeld in dir loszulassen, das um seine Übermacht gekämpft hat. Das Ego ist so schlau, dass du sehr wach sein musst, sehr präsent und absolut ehrlich mit dir selbst. Nur dann kannst du sehen, ob du die Identifikation mit deiner Verstandesposition wirklich aufgeben und dich von deinem Verstand befreit hast. Wenn du dich plötzlich sehr leicht fühlst, klar und zutiefst im Frieden, dann ist das ein unmissverständliches Zeichen für wahre Hingabe. Dann beobachte, was mit der Verstandesposition deines Gegenübers passiert, die du nicht mehr mit deinem Widerstand stärkst. Wenn die Identifikation mit

Verstandespositionen beiseite geräumt ist, dann beginnt wahre Kommunikation.

Welchen Platz hat Widerstandslosigkeit, wenn es um Gewalttätigkeit, um Aggressionen und dergleichen geht?

Widerstandslosigkeit bedeutet nicht unbedingt, nichts zu tun. Sie bedeutet nur, dass alles Tun nicht mehr reaktiv ist. Erinnerung dich an die tiefe Weisheit, die allen östlichen Kampfsportarten zugrunde liegt: Leiste der Angriffsenergie deines Gegners keinen Widerstand, sondern sei im Fluss und siege.

Das vorausgeschickt. Doch "Nichtstun" in einem Zustand intensiver Gegenwärtigkeit ist ein machtvoller Heiler und Wandler von Situationen und Menschen. Im Taoismus gibt es den Ausdruck *wu wei*, gewöhnlich mit "Tun im Nichtstun" oder "Still sitzen und nichts tun" übersetzt. Im alten China wurde diese Fähigkeit als eine der höchsten Tugenden angesehen. Sie unterscheidet sich grundlegend von der Untätigkeit, die ein normaler Zustand im Bewusstsein - oder eher Unbewusstsein - hervorbringt und die auf Angst, auf Faulheit oder auf die Unfähigkeit gründet, sich zu entscheiden. Das wahre "Nichtstun" entsteht aus innerer Widerstandslosigkeit und intensiver Wachheit.

Wenn dagegen Aktion gefragt ist, dann wirst du nicht aus deinem konditionierten Verstand reagieren, sondern der Situation aus deiner bewussten Gegenwärtigkeit heraus begegnen. Dein Verstand ist dann von Konzepten frei - und das schließt das Konzept der Gewaltlosigkeit ein. Wer kann also voraussagen, was du tun wirst?

Das Ego glaubt, in deinem Widerstand liege deine Stärke, doch in Wahrheit schneidet der Widerstand dich vom Sein, vom einzigen Ort wahrer Stärke ab. Widerstand ist eine Maske aus vorgegebener Stärke, hinter der sich Schwäche und Angst verbergen. Was dem Ego als Schwäche erscheint, ist in Wahrheit dein Sein in seiner Reinheit, Unschuld und Macht. Was ihm als Kraft erscheint, ist nichts als Schwäche. Das Ego lebt also in ständigem Widerstand und imitiert irgendwelche Rollen, um deine "Schwäche" zu verdecken, die in Wirklichkeit deine Macht ist.

Ohne Hingabe ist jeder menschliche Austausch voll mit unbewussten Rollenspielen. In der Hingabe brauchst du deine Ego-Abwehr und die falschen Masken nicht mehr. Du wirst sehr einfach, sehr echt. "Das ist aber gefährlich," sagt das Ego, "du wirst verletzt werden. Du wirst verwundbar werden." Das Ego weiß natürlich nicht, dass du nur durch den Verzicht auf deinen Widerstand, nur durch dein "Verwundbarwerden" deine wahre und essentielle Unverwundbarkeit entdecken kannst.

KRANKHEIT IN ERLEUCHTUNG VERWANDELN

Wenn jemand ernsthaft erkrankt ist, seinen Zustand aber voll annimmt und sich der Krankheit dadurch hingibt, würde er damit nicht auch den Willen zum Gesundwerden aufgeben? Dann wäre doch die Entschlossenheit nicht mehr da, die Krankheit zu bekämpfen, oder?

In der Hingabe nimmst du im Inneren alles an, was ist, ohne Vorbehalt. Wir reden - in diesem Moment - über dein Leben, nicht über die Umstände oder Bedingungen deines Lebens, das was ich deine Lebenssituation nenne. Das haben wir schon besprochen.

Wenn es um Krankheit geht, bedeutet das Folgendes: Die Krankheit ist Teil deiner Lebenssituation und hat als solche eine Vergangenheit und eine Zukunft. Vergangenheit und Zukunft bilden ein ununterbrochenes Kontinuum, es sei denn, die erlösende Macht der Gegenwart wird durch deine bewusste Gegenwärtigkeit aktiviert. Wie du weißt, gibt es hinter den verschiedenen Bedingungen, die deine Lebenssituation ausmachen, etwas Tieferes, Essentielleres: dein Leben, dein eigentlichstes Sein im zeitlosen Jetzt.

Im Jetzt gibt es keine Probleme und daher auch keine Krankheit. Dein Glaube an die Bezeichnung, die jemand deinem Zustand gibt, hält den Zustand am Leben, gibt ihm Macht und macht so aus einem vorübergehenden Ungleichgewicht eine scheinbar solide Realität. Das verleiht ihm nicht nur Realität und Festigkeit, sondern auch eine zeitliche Kontinuität, die er vorher

nicht hatte. Wenn du dich allein auf diesen Moment ausrichtest und aufhörst, ihn mental zu benennen, dann reduziert das die Krankheit auf einen oder mehrere Faktoren wie: körperlicher Schmerz, Schwäche, Unwohlsein, Einschränkung. Dem gibst du dich hin - jetzt. Du gibst dich nicht der Idee der "Krankheit" hin. Erlaube dem Leiden, dich in den gegenwärtigen Moment zu zwingen, in einen Zustand intensiver Gegenwärtigkeit. Benutze sie für die Erleuchtung.

Hingabe verwandelt nicht das, was ist, jedenfalls nicht direkt. Hingabe verwandelt dich. Wenn du verwandelt bist, dann ist zugleich deine ganze Welt verwandelt, denn die Welt ist nichts als eine Spiegelung. Das haben wir schon vorhin besprochen.

Wenn du in einen Spiegel schaust und dir das, was du siehst, nicht gefällt, dann wäre es verrückt von dir, den Spiegel anzugreifen. Doch genau das tust du im Zustand des Nicht-Annehmens. Und wenn du das Spiegelbild angreifst, dann wehrt es sich. Wenn du das Bild dagegen annimmst, ganz gleich wie es aussieht, wenn du freundlich zu ihm bist, dann kann es nicht unfreundlich zu dir sein. Genau so änderst du die Welt.

Krankheit ist nicht das Problem. Du bist das Problem - solange der Ego-Verstand die Kontrolle hat. Wenn du krank oder behindert bist, halte dich nicht für einen Versager oder für schuldig. Gib dem Leben nicht die Schuld, weil es dich "schlecht behandelt", aber gib auch dir selbst nicht die Schuld. Das wäre nur Widerstand. Wenn du eine schwere Krankheit hast, nutze sie für die Erleuchtung. Nutze alles "Schlimme", was in deinem Leben passiert, für die Erleuchtung. Nimm der Krankheit die Zeit weg. Gib ihr weder Vergangenheit noch Zukunft. Lasse dich von ihr in eine intensive Bewusstheit des gegenwärtigen Moments bringen - und sieh zu, was passiert.

Werde zu einem Alchemisten. Wandele niederer Metall in Gold, Leiden in Bewusstheit, Unglück in Erleuchtung um.

Bist du schwer krank und fühlst dich jetzt über das wütend, was ich gerade gesagt habe? Dann ist das ein klares Zeichen - die Krankheit ist zu einem Teil deines Selbstbildes geworden, und du verteidigst jetzt deine Identität und beschützt zugleich die Krankheit. Der Zustand namens "Krankheit" hat nichts damit zu tun, wer du wirklich bist.

WENN UNGLÜCK ZUSCHLÄGT

Was die großenteils noch unbewusste Mehrheit der Bevölkerung angeht, ist nur eine kritische Grenzsituation in der Lage, die harte Schale des Ego aufzubrechen und die Menschen in die Hingabe und damit in den erwachten Zustand zu zwingen. Eine Grenzsituation entsteht, wenn durch Unglück, drastische Umwälzung, tiefen Verlust oder Leiden deine ganze Welt erschüttert wird und keinen Sinn mehr macht. Es ist eine Begegnung mit dem Tod, sei es physisch oder psychisch. Das Ego, der Erschaffer dieser Welt, bricht zusammen. Aus der Asche der alten Welt kann so eine neue Welt geboren werden.

Natürlich gibt es keine Garantie, dass eine solche Grenzsituation dies bewirken kann, aber es besteht zumindest die Möglichkeit. Bei einigen Leuten verstärkt sich in einer solchen Situation sogar noch der Widerstand gegenüber dem, was ist, und sie wird dadurch zum Abstieg in die Hölle. In anderen mag die Hingabe nur teilweise erfolgen, aber sogar das wird ihnen eine bestimmte Tiefe und Gelassenheit geben, die vorher nicht da waren. Teile der Ego-Schale brechen auf, und das ermöglicht jenen kleinen Mengen des Strahlens und des Friedens, die jenseits des Verstandes liegen, durchzuscheinen.

Grenzsituationen haben schon viele Wunder bewirkt. Es hat Mörder gegeben, die auf ihre Hinrichtung warteten und in den letzten Stunden ihres Lebens den egolosen Zustand und die tiefe Freude und den Frieden, die damit einhergehen, erfahren haben. Der innere Widerstand gegenüber der Situation, in der sie sich befanden, wurde so intensiv und damit das Leiden so unerträglich, dass es keinen Ausweg und keine Möglichkeit mehr gab, ihm zu entkommen, nicht einmal eine vom Verstand

projizierte Zukunft. So wurden sie in vollkommenes Annehmen des Nicht-Annehmbaren gezwungen. Sie wurden zur Hingabe gezwungen. Auf diese Weise waren sie in der Lage, in den Zustand der Gnade zu gelangen, mit dem Erlösung einhergeht: vollkommene Befreiung von der Vergangenheit. Natürlich ist es nicht wirklich die Grenzsituation, die Raum für das Wunder der Gnade und der Erlösung schafft, sondern der Akt der Hingabe.

Wann immer also irgendein Unglück eintrifft oder etwas ernsthaft "schief geht" - Krankheit, Behinderung, Verlust des Zuhauses oder des Vermögens oder einer sozial definierten Identität, Auflösung einer nahen Beziehung, Tod oder Leiden eines geliebten Menschen oder dein eigener bevorstehender Tod -, sei gewiss, dass es noch eine andere Seite gibt und du nur einen Schritt weit von etwas Unglaublichem entfernt bist: einer vollkommenen alchemistischen Umwandlung der Grundsubstanz des Schmerzes und des Leidens zu Gold. Dieser eine Schritt wird Hingabe genannt. Ich will damit nicht sagen, dass du in einer solchen Situation glücklich werden wirst. Das wirst du nicht. Aber Angst und Schmerz werden in einen inneren Frieden und eine Gelassenheit umgewandelt, die von einem sehr tiefen Ort kommen - vom Unmanifesten selbst. Es ist "der Friede Gottes, der alles menschliche Begreifen weit übersteigt". Verglichen damit ist Glück nur eine hohle Angelegenheit. Mit diesem strahlenden Frieden kommt die Erkenntnis - nicht auf der Verstandesebene, sondern in der Tiefe deines Seins -, dass du unzerstörbar, unsterblich bist. Das ist kein Glaube. Das ist eine absolute Gewissheit, die keines äußeren Beweises bedarf.

LEIDEN IN FRIEDEN VERWANDELN

Ich las, dass in Griechenland ein stoischer Philosoph sagte, als er vom Tod seines Sohnes hörte: "Ich wusste, dass er nicht unsterblich war." Ist das Hingabe? Wenn ja, dann will ich das nicht. Es gibt Situationen, in denen Hingabe unnatürlich und unmenschlich erscheint.

Von deinen Gefühlen abgeschnitten zu sein ist keine Hingabe. Aber wir wissen nicht, was sein innerer Zustand war, als er diese Worte sprach. In bestimmten Extremsituationen mag es immer noch unmöglich für dich sein, das Jetzt zu akzeptieren. Aber du erhältst immer eine zweite Chance zur Hingabe.

Deine erste Chance ist es, dich jeden Moment der Realität eben dieses Moments hinzugeben. Im Wissen, dass das, was ist, nicht ungeschehen gemacht werden kann - denn es ist ja schon -, sagst du ja dazu oder akzeptierst, dass etwas fehlt. Dann tust du, was du zu tun hast, was immer die Situation erfordert. Wenn du in diesem Zustand von Hinnahme verweilst, dann erschaffst du keine Negativität mehr, kein Leiden, kein Unglück. Dann lebst du in einem Zustand von Widerstandslosigkeit, Gnade und Leichtigkeit, frei von Kampf. Wann immer du unfähig bist, das zu tun, wann immer du diese Chance verpasst - entweder weil du nicht genug bewusste Gegenwärtigkeit herstellst, um das Auftauchen von gewohnten und unbewussten Widerstandsmustern zu verhindern, oder weil die Umstände so extrem sind, dass sie dir absolut unannehmbar erscheinen -, dann erschaffst du Schmerz und Leiden in irgendeiner Form. Es mag aussehen, als würde die Situation das Leiden erschaffen, aber letztlich ist es nicht so - dein Widerstand tut es.

Nun, hier ist deine zweite Chance zur Hingabe: Wenn du nicht akzeptieren kannst, was außen ist, dann akzeptiere, was innen ist. Wenn du den äußeren Zustand nicht annehmen kannst, dann nimm den inneren Zustand an. Das bedeutet: Leiste dem Schmerz keinen Widerstand. Erlaube ihm, da zu sein. Gib dich der Trauer hin, der Verzweiflung, der Angst, der Einsamkeit oder welche Form das Leiden auch annimmt. Beobachte es, ohne es zu benennen. Umarme es. Und dann sieh, wie das Wunder der Hingabe tiefes Leid in tiefen Frieden verwandelt. Dies ist deine Kreuzigung. Lasse es deine Auferstehung, deinen Aufstieg werden.

Ich sehe nicht, wie man sich dem Leiden hingeben kann. Wie du selbst betont hast, ist Leiden Nicht-Hingabe. Wie kann man sich der Nicht-Hingabe hingeben?

Vergiss die Hingabe für einen Moment. Wenn dein Schmerz tief ist, dann wird alles Reden über Hingabe wahrscheinlich sowieso sinnlos und bedeutungslos erscheinen. Wenn dein Schmerz tief ist, wirst du eher einen starken Drang verspüren, vor ihm zu fliehen, statt dich ihm hinzugeben. Du willst das, was du fühlst, nicht fühlen. Was könnte normaler sein? Aber es gibt keine Flucht, keinen Weg da heraus. Die Abwehrmechanismen - Arbeit, Alkohol, Drogen, Wut, Projektion, Unterdrückung und so weiter - befreien dich nicht vom Schmerz. Leiden lässt nicht an Intensität nach, wenn du es unbewusst machst. Wenn du emotionalen Schmerz verleugnest, wird alles, was du tust oder denkst, davon verunreinigt. Auch deine Beziehungen werden davon betroffen. Die Energie, die du ausstrahlst, wird zu einer Art Übermittler für deinen Schmerz, und andere werden ihn unterschwellig aufnehmen. Wenn sie unbewusst sind, fühlen sie sich vielleicht sogar herausgefordert, dich anzugreifen und auf irgendeine Weise zu verletzen, oder du wirst sie durch die unbewusste Projektion deines Schmerzes

verletzen. Du ziehst immer das an und manifestierst das, was deinem inneren Zustand entspricht.

Wenn es keinen Weg heraus gibt, dann gibt es immer einen Weg hindurch. Wende dich also nicht von deinem Schmerz ab. Sieh ihn an. Fühle ihn ganz. Fühle ihn - denke nicht über ihn nach! Drücke ihn aus, wenn nötig, doch erschaffe in deinem Verstand keine Geschichte um ihn herum. Gib all deine Aufmerksamkeit dem Gefühl und nicht der Person, dem Geschehen oder der Situation, die scheinbar die Ursache waren. Lasse den Verstand nicht den Schmerz benutzen, um eine Opferidentität für dich daraus zu erschaffen. Dich selbst zu bemitleiden und anderen deine Geschichte zu erzählen wird dich im Leiden gefangen halten. Da es unmöglich ist, dem Gefühl zu entkommen, ist die einzige Möglichkeit für eine Veränderung, hineinzugehen; andernfalls wird sich gar nichts ändern. Richte also deine vollkommene Aufmerksamkeit auf das, was du fühlst, und enthalte dich jeder Benennung. Während du in das Gefühl hineingehst, sei sehr aufmerksam. Anfangs mag es dir dunkel und beängstigend vorkommen, aber wenn der Drang auftaucht, dich davon abzuwenden, beobachte nur und agiere nicht. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dem Schmerz, fühle weiter die Trauer, die Angst, das Grauen, die Einsamkeit oder was immer es ist. Bleibe aufmerksam, bleibe gegenwärtig - gegenwärtig mit deinem ganzen Sein, mit jeder Zelle deines Körpers. Auf diese Weise bringst du Licht in diese Dunkelheit. Dieses Licht ist die Flamme deines Bewusstseins.

An diesem Punkt brauchst du dich um Hingabe nicht mehr zu kümmern. Sie ist bereits geschehen. Wie? Volle Aufmerksamkeit ist volle Annahme, ist Hingabe. Indem du volle Aufmerksamkeit gibst, benutzt du die Macht der Gegenwart, die Kraft deiner Präsenz. Kein versteckter Überrest eines Widerstands kann in dieser Kraft überleben.

Gegenwartsbewusstsein löscht Zeit aus, und ohne Zeit kann Leiden, kann Negativität nicht überleben.

Die Annahme von Leiden ist eine Reise in den Tod. Tiefem Schmerz zu begegnen, ihn zuzulassen, ihm deine Aufmerksamkeit zu geben bedeutet, dem Tod bewusst zu begegnen. Wenn du diesen Tod gestorben bist, dann erkennst du, dass es keinen Tod gibt - und es gibt nichts, wovor du Angst haben musst. Nur das Ego stirbt. Stelle dir einen Sonnenstrahl vor, der vergessen hat, dass er ein untrennbarer Teil der Sonne ist, und irrtümlich glaubt, er müsse für sein Überleben kämpfen und statt der Sonne eine neue Identität erschaffen, an der er sich dann festklammert. Wäre der Tod dieser Täuschung nicht unglaublich befreiend?

Willst du einen leichten Tod? Würdest du lieber ohne Schmerz, ohne Qual sterben? Dann lass die Vergangenheit in jedem Moment sterben und das schwere zeitgebundene Selbst, mit dem du dich verwechselt hast, im Licht deiner Gegenwärtigkeit verschwinden.

DER WEG DES KREUZES

Es gibt viele Berichte von Leuten, die sagen, Gott durch ihr tiefes Leiden gefunden zu haben, und es gibt den christlichen Ausdruck "Der Weg des Kreuzes", der, denke ich, auf das Gleiche hindeutet.

Wir befassen uns hier mit nichts anderem.

Streng genommen haben diese Leute Gott nicht durch ihr Leiden gefunden, weil Leiden Widerstand beinhaltet. Sie fanden Gott durch ihre Hingabe, durch vollkommene Annahme dessen, was ist, in die sie durch ihr intensives Leiden hineingezwungen wurden. Sie müssen irgendwie erkannt haben, dass ihr Leiden selbsterschaffen war.

Wie setzt du Hingabe mit Gott finden gleich?

Da Widerstand untrennbar vom Verstand ist, bedeutet Aufgabe des Widerstandes - Hingabe - das Ende des Verstandes als dein Meister, als Betrüger, der vorgibt "du" zu sein, als falscher Gott. Alles Urteilen und alle Negativität lösen sich auf. Das Reich des Seins, das vom Verstand verdeckt wurde, öffnet sich. Plötzlich entsteht eine tiefe Stille in dir, ein unergründliches Gefühl von Frieden. Und im Inneren dieses Friedens ist immense Freude. Und im Inneren dieser Freude ist Liebe. Und im innersten Kern ist das Heilige, das Unermessliche, das was man nicht benennen kann.

Ich nenne es nicht "Gott finden", denn wie kannst du etwas finden, was nie verloren ging, nämlich genau das Leben, das du

bist?

Das Wort Gott wirkt begrenzend, nicht nur aufgrund jahrtausendelanger Missverständnisse und Missbrauch, sondern auch weil es ein anderes, von dir getrenntes Wesen beinhaltet. Gott ist das Sein selbst, kein Wesen. Es kann hier keine Subjekt-Objekt-Beziehung, keine Dualität, nicht dich und Gott geben. Gotteserkenntnis ist das Natürlichste, was es gibt. Die erstaunliche und unverständliche Tatsache ist nicht, dass du dir Gottes bewusst werden kannst, sondern dass du dir Gottes nicht bewusst bist.

Der Weg des Kreuzes, den du angesprochen hast, ist der alte Weg zur Erleuchtung und bis vor kurzem war es der Einzige. Aber weise ihn nicht ab und unterschätze seine Wirksamkeit nicht. Er wirkt immer noch.

Der Weg des Kreuzes bedeutet vollkommene Umkehr. Er bedeutet, dass das Schlimmste in deinem Leben, dein Kreuz, sich als das Beste herausstellt, das dir je passiert ist, indem es dich in die Hingabe, in den "Tod" hineinzwingt, indem es dich zwingt, ein Nichts zu werden, wie Gott zu werden - weil Gott ebenfalls "Nichts" ist.

Zur Zeit scheint der Weg des Kreuzes immer noch der einzige Weg für die unbewusste Mehrheit der Menschen zu sein. Sie wachen nur durch noch mehr Leiden auf. Vermutlich werden der Erleuchtung als kollektivem Phänomen noch enorme Umwälzungen vorausgehen. Dieser Prozess reflektiert die Wirkung bestimmter universeller Gesetze, die das Wachstum des Bewusstseins bestimmen und von einigen Sehern vorhergesagt wurden. Er ist unter anderem im Buch der Offenbarungen oder Apokalypse beschrieben worden, jedoch in obskurer und manchmal unverständlicher Symbolik verborgen.

Nicht Gott hat uns dieses Leiden auferlegt, sondern die Menschen haben es sich selbst und einander zugefügt. Außerdem entspringt es bestimmten Schutzmaßnahmen, die die Erde als ein lebendiger, intelligenter Organismus ergreifen wird, um sich selbst vor dem heftigen Angriff des menschlichen Wahnsinns zu schützen.

Es gibt jedoch heute eine wachsende Anzahl von Menschen, deren Bewusstsein so weit entwickelt ist, dass sie den erleuchteten Zustand ohne weiteres Leiden erreichen können. Du könntest einer von ihnen sein!

Erleuchtung durch Leiden - der Weg des Kreuzes - bedeutet, unter heftigem Protest ins himmlische Königreich hineingezwungen zu werden. Du wirst schließlich aufgeben, weil du den Schmerz nicht mehr ertragen kannst, aber der Schmerz kann noch eine ganze Weile andauern, bevor das geschieht. Erleuchtung bewusst zu wählen bedeutet, deine Anhaftung an Vergangenheit und Zukunft aufzugeben und das Jetzt zum Hauptpunkt deines Lebens zu machen. Es bedeutet die Wahl, eher im Zustand der Gegenwart als in der Zeit zu verweilen. Es bedeutet, Ja zu sagen zu dem, was ist. Dann brauchst du keinen Schmerz mehr. Wie viel mehr Zeit, denkst du, wirst du brauchen, bevor du sagst: "Ich werde keinen Schmerz und kein Leiden mehr erschaffen"? Wie viel mehr Schmerz brauchst du, bevor du diese Wahl triffst?

Wenn du denkst, dass du mehr Zeit brauchst, dann wirst du mehr Zeit bekommen - und mehr Schmerz. Zeit und Schmerz sind untrennbar.

DIE MACHT ZU WÄHLEN

Was ist mit all den Leuten, die scheinbar tatsächlich leiden wollen? Ich habe eine Freundin, deren Partner sie körperlich missbraucht, und ihre vorherige Beziehung war ganz ähnlich. Warum wählt sie solche Männer und warum weigert sie sich, jetzt aus dieser Situation herauszukommen? Warum wählen tatsächlich so viele Menschen den Schmerz?

Ich weiß, dass das Wort "wählen" ein beliebter New-Age - Begriff ist, aber in diesem Zusammenhang ist er nicht ganz korrekt. Es ist irreführend zu sagen, dass jemand eine gestörte Beziehung oder eine andere negative Situation in ihrem oder seinem Leben "wählt". Wahl beinhaltet Bewusstsein - ein hohes Maß an Bewusstsein. Ohne das hast du keine Wahl. Wahl beginnt in dem Moment, in dem du dich vom Verstand und seinen konditionierten Mustern trennst, in dem Moment, in dem du wachsam wirst. Bis du diesen Punkt erreichst, bist du in spiritueller Hinsicht unbewusst. Das bedeutet, du kannst nur auf eine bestimmte Weise denken, fühlen und handeln, der Konditionierung deines Verstandes entsprechend. Darum sagte Jesus: "Vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun." Das bezieht sich nicht auf Intelligenz im üblichen Sinn. Ich habe viele hoch intelligente und gebildete Menschen getroffen, die zugleich vollkommen unbewusst waren, sozusagen völlig mit ihrem Verstand identifiziert. Wenn geistige Entwicklung und zunehmendes Wissen nicht durch ein entsprechendes Wachstum an Bewusstsein ausgeglichen werden, dann ist das Potenzial für Unglück und Katastrophen sehr groß.

Deine Freundin hängt in einer Beziehung mit einem Partner fest, der sie missbraucht, und das nicht zum ersten Mal. Warum?

Sie hat keine Wahl. Der durch die Vergangenheit konditionierte Verstand versucht immer wieder, das zu erschaffen, was er aus der Vergangenheit kennt und was ihm vertraut ist. Auch wenn es schmerzt, ist es zumindest vertraut. Der Verstand haftet immer am Bekannten. Das Unbekannte ist gefährlich, weil er darüber keine Kontrolle hat. Darum mag der Verstand den gegenwärtigen Moment nicht und ignoriert ihn.

Gegenwartsbewusstheit erschafft eine Lücke, nicht nur im Strom der Gedanken, sondern auch im Kontinuum von Vergangenheit und Zukunft. Außer durch diese Lücke, diesen klaren Raum unendlicher Möglichkeiten, kann nichts wirklich Neues oder Kreatives in diese Welt kommen.

Deine Freundin wird vielleicht, weil sie mit ihrem Verstand identifiziert ist, ein Muster aus der Vergangenheit wieder erschaffen, in welchem Intimität und Missbrauch untrennbar verbunden sind. Ebenso ist es möglich, dass sie ein in frühester Kindheit gelerntes Verstandesmuster ausagiert, wonach sie wertlos ist und es verdient, bestraft zu werden. Es ist auch möglich, dass sie einen großen Teil ihres Lebens durch den Schmerzkörper lebt, der nach immer mehr Schmerz sucht, weil er sich davon ernährt. Ihr Partner hat seine eigenen unbewussten Muster, welche die ihren ergänzen. Natürlich ist ihre Situation selbsterschaffen, aber wer oder was ist dieses Selbst, das erschafft? Ein geistigemotionales Muster aus der Vergangenheit, mehr nicht. Warum ein Selbst daraus machen? Wenn du ihr erzählst, dass sie ihre Situation selbst erschaffen hat, dann verstärkst du nur ihren Zustand der Identifikation mit dem Verstand. Aber ist sie ihr Verstandesmuster? Ist das ihr Selbst? Ist ihre wahre Identität aus der Vergangenheit hergeleitet? Zeige deiner Freundin, wie sie die beobachtende Gegenwärtigkeit jenseits ihrer Gedanken und Emotionen sein kann. Erzähle ihr vom Schmerzkörper und wie sie sich davon befreien kann.

Lehre sie die Kunst, sich des inneren Körpers bewusst zu sein. Zeige ihr die Bedeutung der Gegenwärtigkeit. Sobald sie in der Lage ist, Zugang zur Kraft der Gegenwart zu erhalten und damit ihre konditionierte Vergangenheit zu durchbrechen, wird sie eine Wahl haben.

Niemand wählt Gestörtheit, Konflikt oder Schmerz. Niemand wählt den Wahnsinn. Sie entstehen, weil nicht genügend Gegenwärtigkeit in dir vorhanden ist, um die Vergangenheit auszulöschen, nicht genügend Licht, um die Dunkelheit zu vertreiben. Du bist noch nicht vollkommen hier. Du bist noch nicht ganz aufgewacht. In der Zwischenzeit beherrscht der konditionierte Verstand dein Leben.

Ganz ähnlich ist es, wenn du zu den vielen Menschen gehörst, die in eine unbewältigte Geschichte mit ihren Eltern verwickelt sind. Wenn du ihnen weiterhin übel nimmst, was sie getan oder nicht getan haben, dann glaubst du, dass sie eine Wahl hatten - dass sie anders hätten handeln können. Es sieht immer so aus, als wenn Menschen eine Wahl hätten, aber das ist nur eine Illusion. Solange dein Verstand mit seinen konditionierten Mustern dein Leben beherrscht, solange du dein Verstand bist, welche Wahl hast du da? Gar keine. Du bist nicht einmal da. Mit dem Verstand identifiziert zu sein ist ein sehr kranker Zustand. Es ist eine Art des Wahnsinns. Fast jeder leidet in unterschiedlichem Maß an dieser Krankheit. In dem Moment, in dem du das erkennst, kann es keinen Groll mehr geben. Wie kannst du jemandem seine Krankheit übel nehmen? Die einzig angemessene Antwort ist Mitgefühl.

Das bedeutet also, niemand wäre verantwortlich für das, was er tut? Ich mag diese Idee nicht.

Wenn du von deinem Verstand beherrscht wirst, musst du weiterhin die Konsequenzen deiner Unbewusstheit erleiden, obwohl du keine Wahl hast, und du wirst weiteres Leiden verursachen. Du wirst die Last der Angst, der Konflikte, der Probleme und der Schmerzen tragen müssen. Das so erschaffene Leiden wird dich schließlich aus deinem unbewussten Zustand herauszwingen.

Was du über Wahl sagst, gilt doch auch für Vergebung, nehme ich an. Du musst völlig bewusst sein und dich hingeben, bevor du vergeben kannst.

"Vergebung" ist ein Begriff, der seit zweitausend Jahren benutzt wird, aber die meisten Leute wissen kaum, was er bedeutet. Du kannst dir selber oder anderen nicht wirklich vergeben, solange dein Verständnis des Selbst aus der Vergangenheit kommt. Nur durch den Zugang zur Kraft der Gegenwart, zu deiner eigenen Kraft kann es wahre Vergebung geben. Die Vergangenheit verliert ihre Macht und du erkennst im Innersten, dass nichts, was du je getan hast oder was dir je angetan wurde, auch nur im Geringsten die strahlende Essenz dessen berühren kann, was du bist. Das gesamte Konzept Vergebung wird damit unnötig.

Und wie komme ich zu dieser Erkenntnis?

Wenn du dich dem hingibst, was ist, und dadurch voll gegenwärtig bist, dann verliert die Vergangenheit an Macht. Du brauchst sie nicht mehr. Gegenwärtigkeit ist der Schlüssel. Das Jetzt ist der Schlüssel.

Wie werde ich wissen, wann ich mich hingeeben habe?

Wenn du diese Frage nicht mehr stellen musst.