

ECKHART TOLLE

Stille spricht

Wahres Sein berühren

Aus dem Amerikanischen von Erika Ifang

ARKANA
GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2003
unter dem Titel »Stillness Speaks«
bei Namaste Publishing Inc., Vancouver, Kanada.

s&c by M.T.

Dieses ebook ist nicht für den Verkauf bestimmt!

Umwelthinweis

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.
Die Einschrumpffolie (zum Schutz vor Verschmutzung)
ist aus umweltfreundlicher und recyclingfähiger PE-Folie.

1. Auflage
© 2003 Eckhart Tolle
© 2003 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Gerhard Juckoff
Satz: Barbara Rabus, Sonthofen
Druck: GGP Media, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 3-442-33705-4
www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einleitung	4
1. Äußere und innere Stille	8
2. Jenseits des Denkens	15
3. Das egozentrische Selbst	28
4. Das Jetzt	41
5. Wer du wirklich bist	50
6. Annehmen und Aufgeben	60
7. Die Natur	72
8. Beziehungen	82
9. Der Tod und das Unvergängliche	94
10. Das Leiden und die Aufhebung des Leidens ..	106

Einleitung

Ein wahrer spiritueller Lehrer hat nichts im herkömmlichen Sinne des Wortes zu lehren, er hat nichts, was er dir geben oder zufügen könnte wie zum Beispiel neue Informationen, Ansichten oder Verhaltensregeln. Die einzige Funktion eines solchen Lehrers besteht darin, dir zu helfen, das aus dem Weg zu räumen, was dich von der Wahrheit trennt - von der Wahrheit dessen, was du schon bist und was du in deinem tiefsten Wesen schon weißt. Der spirituelle Lehrer ist dazu da, dir diese Dimension der inneren Tiefe, des inneren Friedens zu zeigen und zu erschließen.

Wenn du bei einem spirituellen Lehrer - oder in diesem Buch - nach neuen Ideen, Theorien, Ansichten oder intellektuellen Erklärungen suchst, wirst du enttäuscht sein. Mit anderen Worten: Wenn du nach Geistesnahrung suchst, wirst du leer ausgehen und nicht zum Kern der Lehre, zur Essenz dieses Buches vordringen, die nicht in den Worten liegt, sondern in dir selbst.

Daran solltest du dich nach Möglichkeit erinnern, das solltest du fühlen, während du liest. Die Worte sind nichts

weiter als Wegweiser. Das, wohin sie weisen, ist nicht im Bereich des Denkens zu finden, sondern ist eine Dimension deiner selbst, die viel tiefer reicht und unendlich weit über das Denken hinausgeht. Ein Merkmal dieser Dimension ist das Gefühl pulsierenden, lebendigen Friedens; wenn du also beim Lesen spürst, wie sich in dir Frieden ausbreitet, entfaltet das Buch seine Wirkung und erfüllt seine Funktion als Lehrer. Es erinnert dich daran, wer du bist, und weist dir den Weg nach Hause.

Dieses Buch sollte man nicht von vorn bis hinten lesen und dann weglegen. Lebe damit, nimm es immer wieder zur Hand und lass es vor allem häufig wieder sinken, oder halte es lange einfach in der Hand, statt darin zu lesen. Viele werden ganz von selbst nach jedem Abschnitt im Lesen innehalten, eine Pause machen, nachdenken und still werden. Es ist immer hilfreicher und wichtiger, mit dem Lesen aufzuhören, als weiterzulesen. Lass das Buch seine Wirkung entfalten, und lass dich von ihm aus den Geleisen deines festgefahrenen konditionierten Denkens herauslocken.

Mit diesem Buch möchte ich an die älteste spirituelle Überlieferung in moderner Form anknüpfen: an die Sutren des alten Indiens. Sutren sind prägnante Hinweise auf die Wahrheit in Form von Aphorismen oder Sprüchen ohne lange Erklärungen. Die frühesten in Sutrenform überlieferten heiligen Lehren

sind die Veden und die Upanishaden sowie die Lehrreden Buddhas. Auch die Predigten und Gleichnisse Jesu können, herausgelöst aus ihrem erzählenden Kontext, als Sutren betrachtet werden, und ebenso die tiefen Lehren des *Tao Te Ching*, des alten chinesischen Weisheitsbuches. Der Vorteil der Sutrenform ist die Kürze. Sutren beschäftigen den Verstand nicht länger als nötig. Was nicht gesagt oder nur angedeutet wird, ist wichtiger als das, was ausgesprochen wird. Die Sutrenartigkeit der Texte in diesem Buch wird besonders deutlich im ersten Kapitel über innere und äußere Stille, das lediglich extrem kurze Textpassagen enthält. In diesem Kapitel ist bereits die Essenz des gesamten Buches enthalten, und es wird dem einen oder anderen Leser vielleicht schon genügen. Die anderen Kapitel sind für diejenigen gedacht, die ein paar »Wegweiser« mehr brauchen.

Die Texte sind ebenso »heilig« wie die alten Sutren und entspringen einem Bewusstseinszustand, den wir Stille nennen können. Im Gegensatz zu den alten Sutren gehören sie jedoch keiner bestimmten Religion oder spirituellen Tradition an; vielmehr sind sie allen Menschen unmittelbar zugänglich. Dabei ist eine gewisse Dringlichkeit zu spüren. Die Transformation des menschlichen Bewusstseins ist, salopp ausgedrückt, kein Luxus mehr, der nur wenigen Menschen hier und dort vergönnt wäre, sondern eine Notwendigkeit, wenn die Mensch-

heit sich nicht selbst zerstören will. Derzeit nehmen die Krisen des alten Bewusstseins ebenso zu, wie sich die Entstehung des neuen Bewusstseins beschleunigt. Paradoxerweise wird alles schlechter und besser zugleich, nur dass das Schlechte stärker ins Auge fällt, weil es so viel »Lärm« macht.

Dieses Buch bedient sich natürlich der Sprache, und die Worte werden beim Leser zu Gedanken. Aber es sind keine gewöhnlichen Gedanken - schwatzhaft, eigensüchtig, laut und aufdringlich. Wie die alten Sutren und alle wahren spirituellen Lehrer zeigen die Gedanken dieses Buches nicht auf sich selbst und sagen: »Sieh mich an«, sondern sie sagen: »Sieh über mich hinaus«. Da die Gedanken der Stille entspringen, haben sie Kraft - die Kraft, dich in die Stille zurückzuführen, in der sie entstanden sind. Diese Stille ist zugleich auch innerer Frieden, und Stille und Frieden sind die Essenz deines Seins. Es ist die innere Stille, die die Welt retten und transformieren wird.

1

Äußere und innere Stille

Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.

Das innerste Selbstgefühl, das Gefühl dessen, der du bist, ist untrennbar mit Stille verbunden. Das ist das »Ich bin«, das tiefer ist als Namen und Formen.

Die Stille ist dein wahres Wesen. Was ist Stille? Stille ist der innere Raum oder das Gewahrsein, in dem zum Beispiel die Worte auf dieser Buchseite wahrgenommen und zu Gedanken werden. Ohne dieses Gewahrsein gäbe es keine Wahrnehmung, keine Gedanken, keine Welt.

Du bist dieses Gewahrsein in der Verkleidung einer Person.

Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken.

Wann immer um dich herum Stille herrscht, solltest du darauf lauschen. Ihr Aufmerksamkeit schenken. Auf die äußere Stille zu lauschen eröffnet dir die Dimension der Stille in dir selbst, denn nur durch die innere Stille kannst du der äußeren Stille gewahr werden.

Erkenne, dass du in dem Augenblick, in dem du die Stille um dich herum wahrnimmst, nicht denkst. Du bist dir der Stille bewusst, aber du denkst nicht.

Sobald du dir der Stille bewusst wirst, ist sofort dieser Zustand stiller innerer Wachsamkeit da. Du bist präsent. Du trittst aus jahrtausendelanger kollektiver menschlicher Konditionierung heraus.

Schau dir einen Baum, eine Blume, eine Pflanze an. Lass dein Gewahrsein darauf ruhen. Wie still sie sind, wie tief sie im Sein wurzeln. Lass zu, dass die Natur dich die Stille lehrt.

Wenn du einen Baum anschaust und seine Stille wahrnimmst, wirst du selber still. Du verbindest dich auf einer sehr tiefen Ebene mit ihm. Du fühlst dich eins mit dem, was du in der Stille und durch die Stille wahrnimmst. Dieses Gefühl des Einsseins mit allen Dingen ist wahre Liebe.

Die äußere Stille ist zwar hilfreich, aber nicht erforderlich, um innere Stille zu finden. Selbst wenn Lärm da ist, kannst du der Stille hinter dem Lärm gewahr werden, des Raums, in dem der Lärm entsteht. Das ist der innere Raum reiner Bewusstheit, es ist das Bewusstsein selbst.

Du kannst des Bewusstseins als Hintergrund aller Sinneswahrnehmungen, alles Denkens gewahr werden. Beim Gewahrwerden des Bewusstseins entsteht innere Stille.

Jeder störende Lärm kann ebenso hilfreich sein wie äußere Stille. Inwiefern? Wenn du den inneren Widerstand gegen den Lärm aufgibst, sodass er sein darf, wie er ist, führt dich dieses Annehmen auch in den Bereich des inneren Friedens, der inneren Stille.

Wann immer du diesen Augenblick so, wie er ist - welche Form er auch haben mag - aus tiefstem Herzen annimmst, bist du still, bist du im Frieden.

Achte auf Pausen - die Pause zwischen zwei Gedanken, die kurze Pause zwischen den Worten eines Gesprächs, zwischen den Tönen beim Klavier- oder Flötenspiel, auf die Pause zwischen Ein- und Ausatmen.

Wenn du diesen Pausen Aufmerksamkeit schenkst, wird aus dem Gewahrsein von »etwas« einfach Gewahrsein. Die gestaltlose Dimension reinen Gewahrseins steigt in dir auf und tritt an die Stelle der Identifikation mit Form.

Wahre Intelligenz arbeitet im Stillen. Es ist die Stille, in der Kreativität und Problemlösungen zu finden sind.

Ist Stille nur die Abwesenheit von Lärm und Inhalt? Nein, sie ist die Intelligenz selbst - das allem zugrunde liegende Bewusstsein, aus dem jede Form geboren wird. Und wie könnte das getrennt sein von dem, der du bist? Die Form, die du zu sein glaubst, ist aus ihm entstanden und erhält sich aus ihm.

Dieses Bewusstsein ist die Essenz aller Galaxien und Grashalme, aller Blumen, Bäume, Vögel und anderen Formen.

Die Stille ist das Einzige auf der Welt, das keine Form hat. Aber dann ist sie auch kein wirkliches Ding und folglich nicht von dieser Welt.

Wenn du still einen Baum oder Menschen anschaust, wer schaut da? Etwas Tieferes als du in Person. Das Bewusstsein selbst betrachtet seine Schöpfung.

In der Bibel steht, dass Gott die Erde erschuf und sah, dass sie gut war. Genau das siehst du, wenn du in gedankenfreier Stille schaust.

Brauchst du mehr Wissen? Werden mehr Informationen, schnellere Computer oder weitere wissenschaftliche und intellektuelle Analysen die Welt retten? Ist es nicht Weisheit, was die Menschheit in dieser Zeit am dringendsten braucht?

Aber was ist Weisheit, und wo ist sie zu finden? Weisheit stellt sich mit der Fähigkeit ein, still zu sein. Schaue und höre einfach. Mehr ist nicht nötig. Still zu sein, zu schauen und zu hören aktiviert die intuitive Intelligenz in dir. Lass dich in Wort und Tat von Stille leiten.

2

Jenseits des Denkens

Menschsein heißt: in Gedanken verloren sein.

Die meisten Menschen verbringen ihr ganzes Leben als Gefangene innerhalb der Grenzen ihres eigenen Denkens. Sie gehen nie über das enge, erdachte, personalisierte Ichgefühl hinaus, das durch die Vergangenheit konditioniert ist.

In dir ist jedoch wie in jedem Menschen eine Bewusstseinsdimension, die viel tiefer reicht als das Denken. Das ist die eigentliche Essenz dessen, der du bist. Man könnte es Präsenz, Gewahrsein oder unkonditioniertes Bewusstsein nennen. In den alten Lehren heißt es »innerer Christus« oder »Buddhanatur«.

Diese Dimension zu finden befreit dich und die Welt von dem Leid, das du über dich selbst und andere bringst, wenn das erdachte kleine Ich alles ist, was du kennst und was dein Leben bestimmt. Liebe, Freude, gesteigerte Kreativität und anhalten-

der innerer Frieden können nur durch diese Dimension des unconditionierten Bewusstseins in dein Leben einfließen.

Wenn du die Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, auch nur gelegentlich als bloße Gedanken erkennen kannst, wenn du Beobachter deiner eigenen mental-emotionalen Verhaltensmuster sein kannst, so wie sie auftreten, eröffnet sich dir diese Dimension bereits als das Gewahrsein, in dem Gedanken und Emotionen aufsteigen - als zeitloser innerer Raum, in dem sich dein Lebensinhalt entfaltet.

Der Strom der Gedanken hat eine enorme Triebkraft, die dich leicht mitreißen kann. Jeder Gedanke gibt vor, sehr wichtig zu sein. Er will deine Aufmerksamkeit auf sich konzentrieren. Hier ist eine neue spirituelle Übung für dich: Nimm deine Gedanken nicht so ernst.

Wie leicht lassen sich Menschen von ihrem eigenen begrifflichen Denken gefangen nehmen!

Der menschliche Geist hält in seiner Wissbegier und seinem Verlangen nach Verständnis und Kontrolle seine Ansichten und Standpunkte irrtümlich für die Wahrheit. Er sagt: So und nicht anders ist es. Du musst über das Denken hinausgehen, um dir darüber klar zu werden, dass jede Interpretation deines eigenen Lebens oder des Lebens und Verhaltens von jemand anderem und jede Beurteilung einer beliebigen Situation nichts weiter als ein Standpunkt ist, eine von vielen möglichen Betrachtungsweisen. Sie ist nichts weiter als ein Bündel von Gedanken. Die Wirklichkeit ist jedoch ein vereintes Ganzes, in dem alle Dinge miteinander verwoben sind und nichts für sich und aus sich allein existiert. Das Denken fragmentiert die Wirklichkeit - es zerstückelt sie in Begriffsfetzen.

Der Verstand ist ein nützliches, machtvolleres Werkzeug, aber er ist auch sehr einengend, wenn du dein Leben vollkommen ihm überlässt und nicht erkennst, dass er nur ein kleiner Aspekt des Bewusstseins ist, das du bist.

W^eisheit ist nichts Erdachtes. Das tiefe Erkennen und Wissen, das Weisheit ist, stellt sich ein, wenn du einfach jemandem oder etwas deine volle Aufmerksamkeit widmest. Aufmerksamkeit ist ursprüngliche Intelligenz, ist reines Bewusstsein. Sie löst die Schranken auf, die das begriffliche Denken geschaffen hat, und damit zugleich kommt die Erkenntnis, dass nichts für sich und aus sich allein existiert. Die Aufmerksamkeit schließt den Beobachter und das Beobachtete in einem einheitlichen Bewusstseinsfeld zusammen. Sie heilt die Trennung.

W^ann immer du in zwanghaftes Denken versunken bist, verdrängst du das, was ist. Dann willst du nicht da sein, wo du bist: hier und jetzt.

Dogmen, ob religiöse, politische oder wissenschaftliche, entspringen der irrigen Überzeugung, Gedanken könnten die Wirklichkeit oder Wahrheit in sich schließen. Dogmen sind kollektive mentale Gefängnisse. Das Merkwürdige ist, dass die Menschen ihre Gefängniszellen lieben, weil sie ihnen ein Gefühl der Sicherheit und das falsche Empfinden vermitteln: »Ich weiß.«

Nichts hat mehr Leid über die Menschheit gebracht als ihre eigenen Dogmen. Es stimmt zwar, dass jedes Dogma früher oder später bröckelt, weil die Wirklichkeit allmählich seine Fehlerhaftigkeit enthüllt; doch solange der grundlegende Trugschluss fortbesteht und es nicht als das gesehen wird, was es ist, wird es einfach von anderen Dogmen abgelöst werden.

Worin besteht der grundlegende Trugschluss? In der Identifikation mit dem Denken.

Spirituelles Erwachen ist das Aufwachen aus dem Traum des Denkens.

Der Bereich des Bewusstseins ist viel größer, als sich mental ermessen lässt. Wenn du nicht länger alles glaubst, was du denkst, löst du dich vom Denken und siehst klar, dass der Denker nicht der ist, der du bist.

Der Verstand ist so beschaffen, dass ihm nichts genügt, und deshalb giert er ständig nach mehr. Wenn du dich mit dem Verstand identifiziert, langweilst du dich sehr schnell und wirst ruhelos. Langeweile bedeutet, dass der Verstand nach mehr Anreizen verlangt, nach geistiger Nahrung, und dass sein Hunger nicht gestillt wird.

Wenn du dich langweilst, kannst du deinen geistigen Hunger stillen, indem du eine Zeitschrift liest, telefonierst, den Fernseher einschaltest, im Internet surfst, einen Einkaufsbummel machst oder - und das ist nichts Ungewöhnliches - indem du das mentale Hungergefühl und das Verlangen nach *mehr* auf den Körper überträgst und vorübergehend dadurch befriedigst, dass du mehr Nahrung zu dir nimmst.

Du kannst aber auch gelangweilt und ruhelos bleiben und beobachten, wie es ist, gelangweilt und ruhelos zu sein. Sobald du diese Gefühle bewusst wahrnimmst, sind sie plötzlich von Raum und Stille umgeben. Zuerst nur ein wenig, aber in dem Maße, wie dein Empfinden für den inneren Raum wächst, lassen Intensität und Bedeutung der Langeweile nach. Selbst die Langeweile kann dich also lehren, wer du bist und wer nicht.

Du entdeckst, dass du nicht mit der »gelangweilten Person« identisch bist. Die Langeweile ist lediglich ein kondi-

tionierter Energiestrom in deinem Innern. Und du bist auch keineswegs verärgert, traurig oder angsterfüllt. Langeweile, Ärger, Trauer und Angst sind nichts, was dir eigen wäre, sie sind nichts Persönliches. Vielmehr sind sie Gemütsverfassungen, die kommen und gehen.

Du bist nichts von dem, was kommt und geht.

»Ich langweile mich.« Wer erkennt das?

»Ich ärgere mich, ich bin traurig, ich habe Angst.« Wer erkennt das?

Du bist das Erkennen, nicht die Gemütsverfassung, die du erkennst.

Voreingenommenheit jeder Art zeigt, dass du dich mit deinem Denken identifizierst. Dann siehst du nicht etwa den anderen Menschen, sondern hast nur deine Vorstellung von ihm vor Augen. Einen anderen Menschen in seiner Lebendigkeit auf eine Vorstellung zu reduzieren, ist bereits eine Form von Gewaltanwendung.

Denken, das nicht in der Bewusstheit wurzelt, wird zum Selbstzweck und ist gestört. Klugheit ohne Weisheit ist äußerst gefährlich und destruktiv. In diesem Zustand befindet sich der überwiegende Teil der Menschheit heute. Die Überbewertung von Wissenschaft und Technik, beide eigentlich weder gut noch schlecht, wirkt sich heute ebenfalls zerstörerisch aus, da das Denken, dem sie entspringt, meist nicht in der Bewusstheit gründet.

Der nächste Schritt in der Evolution des Menschen ist der, über das Denken hinauszugehen. Das ist jetzt unsere vordringlichste Aufgabe. Es bedeutet nicht, dass wir zu denken aufhören sollten, sondern nur, uns nicht vollkommen mit dem Denken zu identifizieren, uns nicht vom Denken vereinnahmen zu lassen.

Spüre die Energie deines inneren Körpers. Sofort klingt der mentale Lärm ab oder hört auf. Spüre die Energie in Händen und Füßen, in Bauch und Brust. Spüre das Leben, das du bist, das Leben, das den Körper beseelt.

Dann wird der Körper eine Art Durchgang zu einem tieferen Gefühl von Lebendigkeit, das unter den wechselnden Emotionen und unter dem Denken liegt.

Es ist eine Lebendigkeit in dir, die du mit deinem ganzen Sein fühlen kannst, nicht bloß im Kopf. Jede Zelle ist in dieser Gegenwärtigkeit lebendig, in der du nicht zu denken brauchst. Trotzdem ist Denken auch in diesem Zustand möglich, falls praktische Zwecke es erfordern. Der Geist kann durchaus noch arbeiten, und er funktioniert wunderbar, wenn die höhere Intelligenz, die du bist, von ihm Gebrauch macht und sich durch ihn ausdrückt.

Du hast vielleicht noch gar nicht bemerkt, dass es in deinem Leben bereits spontan und ganz von selbst kurze Zeiten »gedankenfreier Bewusstheit« gibt. Unter Umständen bist du, während du gerade einer Tätigkeit nachgehst, durch ein Zimmer schreitest oder auf deinen Abflug wartest, so absolut präsent, dass der normale mentale Druck zu denken abnimmt und durch eine bewusste Gegenwärtigkeit ersetzt wird. Vielleicht betrachtest du auch den Himmel oder hörst jemandem zu, ohne im Geiste einen Kommentar dazu abzugeben. Ungetrübt von Gedanken, ist deine Wahrnehmung kristallklar.

Für den Geist ist das alles unerheblich, denn er hat »Wichtigeres« zu bedenken. Außerdem prägt es sich nicht ein, und deshalb hast du wahrscheinlich auch übersehen, dass es bereits geschieht.

In Wahrheit ist es das Allerwichtigste, was dir *je* widerfahren kann. Es ist der Beginn eines Wechsels vom Denken hin zu bewusster Gegenwärtigkeit.

Freunde dich mit dem Zustand des »Nichtwissens« an. Dieser führt dich über den Verstand hinaus, der stets um logische Folgerungen und Bewertungen bemüht ist und Angst vor dem Nichtwissen hat. Wenn du dich aber im Nichtwissen wohl fühlen kannst, bist du schon über das Denken hinausgelangt. Diesem Zustand entspringt ein tieferes, unbegreifliches Wissen.

Ob im künstlerischen Schaffen, bei Sport oder Tanz, in Unterricht und Therapie - auf jedem Betätigungsfeld wird erst dann Meisterschaft erreicht, wenn der Verstand nicht mehr eingreift oder zumindest nur eine untergeordnete Rolle spielt. Eine Kraft und Intelligenz, die größer ist als du und die doch im Wesen eins mit dir ist, übernimmt das Ruder. Es gibt keinen Entscheidungsprozess mehr, spontanes rechtes Handeln setzt ein, und nicht »du« bist es, der aktiv wird.

Das Leben zu meistern ist das Gegenteil von Kontrolle ausüben. Du schließt dich dabei mit dem höheren Bewusstsein zusammen. *Dieses* Bewusstsein handelt, spricht und kümmert sich um alles.

In einem Augenblick der Gefahr kann der Strom der Gedanken vorübergehend abreißen, sodass du einen Vorgeschmack davon bekommst, was es heißt, präsent, wachsam und bewusst zu sein.

Die Wahrheit ist viel allumfassender, als der Geist je begreifen könnte. Ein Gedanke kann die Wahrheit nie erfassen. Er kann bestenfalls auf sie verweisen. Zum Beispiel könnte er sagen: »Alle Dinge sind in Wirklichkeit eins.« Das ist ein Hinweis, aber noch keine Erklärung. Um diese Worte verstehen zu können, musst du tief in deinem Innern die Wahrheit *fühlen*, auf die sie hindeuten.

3

Das egozentrische Selbst

Der Verstand ist nicht nur unablässig auf der Suche nach geistiger Nahrung; er braucht auch Nahrung für seine Identität, sein Selbstgefühl. So entsteht das Ego, und es erschafft sich ständig neu.

Wenn du über dich selbst nachdenkst oder von dir sprichst und »ich« sagst, ist im Allgemeinen »meine Geschichte und ich« gemeint. Das ist das »Ich« der Vorlieben und Abneigungen, der Ängste und Wünsche, das »Ich«, das nie lange zufrieden gestellt ist. Es ist ein im Kopf entstandenes Gefühl davon, wer du bist; es speist sich aus der Vergangenheit und ist auf seine Erfüllung in der Zukunft ausgerichtet.

Siehst du, dass dieses Ich ein flüchtiges, vergängliches Gebilde ist, dem Wellenmuster auf einer Wasserfläche vergleichbar?

Wer ist es, *der das sieht*? Wer ist es, der sich der Vergänglichkeit seiner physischen und psychischen Form *bewusst* wird? *Ich bin*. Das ist das tiefere »Ich«, das nichts mit Vergangenheit und Zukunft zu tun hat.

Was bleibt von all den Ängsten und Begierden, die mit deinen problematischen Lebensumständen verbunden sind und Tag für Tag den größten Teil deiner Aufmerksamkeit beanspruchen? Nichts als ein Strich zwischen Geburts- und Sterbedatum auf dem Grabstein, ein paar Zentimeter lang.

Für das egozentrische Selbst ist das ein deprimierender Gedanke. Für dich ist er befreiend.

Wenn jeder Gedanke deine gesammelte Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, heißt das, dass du dich mit der Stimme im Kopf identifizierst. Dann wird das Denken mit Selbstgefühl ausgestattet. So entsteht das Ego, ein erdachtes »Ich«. Dieses mental konstruierte Selbst fühlt sich unvollständig und anfechtbar. Darum sind Angst und Verlangen seine vorherrschenden Emotionen und Triebkräfte.

Sobald du erkennst, dass eine nie verstummende Stimme in deinem Kopf vorgibt, du zu sein, erwachst du aus deiner unbewussten Identifikation mit dem Gedankenstrom. Wenn du die Stimme bemerkst, wird dir klar, dass du nicht diese Stimme - der Denker - bist, sondern der, dem sie bewusst ist.

Sich selbst als das Bewusstsein hinter der Stimme zu erkennen ist Freiheit.

Das egozentrische Selbst ist immer auf der Suche. Es sucht zu seiner Ergänzung *mehr* von diesem und von jenem, um seinem Gefühl der Unvollständigkeit entgegenzuwirken. Das erklärt die zwanghafte Beschäftigung des Ego mit der Zukunft.

Jedesmal, wenn dir bewusst wird, dass du »auf den nächsten Augenblick hin lebst«, hast du dich bereits aus diesem egozentrischen Denkmuster gelöst. Im selben Moment kannst du dich dafür entscheiden, deine volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten.

Indem du deine volle Aufmerksamkeit auf diesen gegenwärtigen Augenblick richtest, aktivierst du in deinem Leben eine Intelligenz, die viel umfassender ist als das egozentrische Denken.

Wenn du aus dem Ego heraus lebst, reduzierst du den gegenwärtigen Augenblick auf ein Mittel zum Zweck. Du lebst für die Zukunft, doch kaum hast du deine Ziele erreicht, bist du schon wieder unzufrieden.

Sobald du deinem Tun mehr Aufmerksamkeit widmest als dem zukünftigen Ergebnis dieses Handelns, auf das du hoffst, durchbrichst du die alte egozentrische Konditionierung. Dann handelst du nicht nur sehr viel effektiver, sondern auch mit unendlich mehr Befriedigung und Freude.

Fast jedes Ego enthält mindestens ein Element, das man »Opferidentität« nennen könnte. Bei manchen Menschen ist die Vorstellung, ein armes Opfer zu sein, so stark ausgeprägt, dass sie ihnen zur zweiten Natur geworden ist. Sie beziehen ihr Selbstgefühl in der Hauptsache aus Groll und Klagen.

Doch selbst wenn deine Klagen vollkommen »berechtigt« sind, hast du dir damit eine Identität geschaffen, die einem Gefängnis mit Gittern aus Gedanken gleicht. Sieh nur, was du dir antust oder, besser gesagt: was dein Kopf dir antut. Fühle, wie sehr du emotional an deiner Opfergeschichte hängst, und mach dir bewusst, wie zwanghaft es ist, immer daran denken oder darüber sprechen zu müssen. Sei als Beobachter deines inneren Zustands präsent. Du brauchst nichts zu tun. Mit Bewusstheit zugleich setzen Transformation und Freiheit ein.

Klagen und defensives Reagieren sind die bevorzugten Verhaltensmuster, mit denen das Ego sich selbst stärkt. Die mentalen und emotionalen Aktivitäten vieler Menschen bestehen zu einem Großteil im Klagen und Reagieren gegen dieses und jenes. Mit diesem Verhalten stempeln sie andere oder eine bestimmte Situation als »schlecht« und fühlen sich selbst »gut«. Indem sie sich für »gut« halten, fühlen sie sich überlegen, und indem sie sich überlegen fühlen, werden sie in ihrem Selbstgefühl bestärkt. In Wirklichkeit stärken sie natürlich nur die Illusion eines Ego.

Kannst du diese Verhaltensmuster bei dir selbst beobachten und die klagende Stimme in deinem Kopf als das entlarven, was sie ist?

Das egozentrische Selbstgefühl braucht den Konflikt, weil seine als getrennt empfundene Identität gestärkt wird, wenn es gegen dieses und jenes ankämpft und beweist: Das bin »ich«, und das bin »ich« nicht.

Häufig beziehen Stämme, Nationen und Religionen ein stärkeres Gefühl kollektiver Identität durch ein Feindbild. Was wäre der »Gläubige« ohne den »Ungläubigen«?

Kannst du herausfinden, ob du im Umgang mit anderen Menschen gewisse Gefühle von Überlegenheit oder Unterlegenheit hast? In diesen Gefühlen siehst du das Ego, denn es lebt vom Vergleich.

Neidgefühle werden ebenfalls durch das Ego erzeugt, das sich benachteiligt fühlt, wenn anderen etwas Gutes widerfährt oder jemand anders mehr hat, mehr weiß oder mehr erreicht als es selbst. Die Identität des Ego beruht auf dem Vergleich und erhält sich durch mehr am Leben. Es greift nach allem und jedem. Wenn alles andere versagt, lässt sich das fiktive Selbstgefühl auch dadurch stärken, dass man sich ungerechter vom Leben behandelt fühlt oder mit mehr Krankheiten geschlagen zu sein glaubt als andere.

Aus welchen Geschichten, welchen Fiktionen beziehst du dein Selbstgefühl?

Eingebaut in die Grundstruktur des egozentrischen Selbst ist das Bedürfnis, auszugrenzen, zu opponieren und sich zu widersetzen, um das Gefühl der Getrenntheit aufrechtzuerhalten, von dem das Überleben des Ego abhängt. Das heißt »ich« gegen »andere« und »wir« gegen »sie«.

Das Ego muss also mit jemandem im Streit liegen oder gegen etwas sein. Daraus erklärt sich, warum du dich nach Frieden, Freude und Liebe sehnst, sie aber nicht sehr lange aushalten kannst. Du behauptest, glücklich sein zu wollen, hängst jedoch an deinem Unglücklichsein.

Dein Unglücklichsein ist letztlich keine Frage der Lebensumstände, sondern der geistigen Konditionierung.

Quälen dich Schuldgefühle, weil du in der Vergangenheit einmal etwas getan - oder unterlassen - hast? So viel ist gewiss: Du hast zu jenem Zeitpunkt deinem Bewusstseinsgrad oder, genauer gesagt, deinem Grad an Unbewusstheit gemäß gehandelt. Wärest du aufmerksamer oder bewusster gewesen, hättest du dich anders verhalten.

Schuldgefühle sind gleichfalls ein Versuch des Ego, sich eine Identität zu schaffen, ein Selbstgefühl. Für das Ego spielt es keine Rolle, ob das Selbst positiv oder negativ ist. Was du getan oder unterlassen hast, war eine Manifestation der Unbewusstheit - der menschlichen Unbewusstheit. Das Ego nimmt es jedoch persönlich und sagt: »Ich habe das getan«, und schon hast du von dir die Vorstellung, ein »schlechter« Mensch zu sein.

Im Laufe der Geschichte haben die Menschen einander unendlich oft auf grausamste Weise Gewalt angetan und Schaden zugefügt, und sie tun es noch. Sind sie alle zu verdammen, sind sie alle schuldig? Oder sind diese Taten lediglich ein Ausdruck der Unbewusstheit, ein Evolutionsstadium, aus dem wir jetzt herauswachsen?

Das Jesuswort »Vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun« gilt auch für dich.

Wenn du dir egoistische Ziele setzt, um frei zu sein, dich herauszustreichen oder dein Selbstwertgefühl zu steigern, wirst du unbefriedigt bleiben, auch wenn du diese Ziele erreichst.

Stecke dir Ziele, aber mach dir klar, dass es unwichtig ist, ob du sie erreichst oder nicht. Wenn dein Tun dem Zustand der Gegenwärtigkeit entspricht, dann bedeutet es, dass du den jetzigen Augenblick nicht zu einem Mittel zum Zweck machst. Das Tun selbst wird so in jedem Augenblick befriedigend. Durch das egozentrische Bewusstsein wird das Jetzt immer zu einem Mittel zum Zweck reduziert.

»Kein Selbst, kein Problem«, sagte der buddhistische Lehrer, als er gebeten wurde, die tiefere Bedeutung des Buddhismus zu erklären.

4

Das Jetzt

Bei oberflächlicher Betrachtung scheint es, als sei der gegenwärtige Augenblick nur einer von vielen, vielen Augenblicken. Jeder Tag des Lebens scheint aus Tausenden von Augenblicken zu bestehen, in denen Verschiedenes geschieht. Doch ist nicht, wenn du tiefer blickst, immer nur ein einziger Augenblick da? Ist das Leben nicht immer nur »dieser eine Augenblick«?

Dieser eine Augenblick - das Jetzt - ist das Einzige, dem du nicht entrinnen kannst, die einzige Konstante im Leben. Was auch geschehen mag, wie sehr sich das Leben auch verändert, eins ist gewiss: Es ist immer jetzt.

Da es keine Möglichkeit gibt, dem Jetzt zu entrinnen, warum heißt du es dann nicht willkommen und freundest dich mit ihm an?

Wenn du dich mit dem gegenwärtigen Augenblick anfreundest, fühlst du dich zu Hause, wo immer du bist. Wer sich nicht im Jetzt zu Hause fühlt, wird sein Unbehagen immer mit sich herumtragen, wohin er auch gehen mag.

Der gegenwärtige Augenblick ist, wie er ist. Immer. Kannst du ihn zulassen?

Die Unterteilung des Lebens in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist erdacht und letztlich eine Illusion. Vergangenheit und Zukunft sind Gedankenformen, mentale Abstraktionen. Die Vergangenheit kommt nur im Jetzt in Erinnerung. Woran du dich erinnerst, ist ein Ereignis, das im Jetzt stattfand, und daran erinnerst du dich jetzt. Wenn die Zukunft eintritt, ist sie die Gegenwart des Jetzt. Das Einzige also, was wirklich ist, was je da ist, *ist* das Jetzt.

Seine Aufmerksamkeit auf das Jetzt zu richten bedeutet nicht, das zu verleugnen, was im Leben nötig ist. Es bedeutet, das zu erkennen, was vordringlich ist. Danach kannst du mit dem, was zweitrangig ist, leicht fertig werden. Das heißt nicht: »Ich kümmere mich um nichts mehr, weil es nur das Jetzt gibt.« Nein. Zuerst fasst du das ins Auge, was vordringlich ist, und freundest dich mit dem Jetzt an, statt es dir zum Feind zu machen. Du erkennst es an und weißt es zu würdigen. Wenn das Jetzt zum Fundament und Brennpunkt deines Lebens wird, entfaltet sich dein Leben ungestört.

Geschirr abwaschen, eine Unternehmensstrategie entwerfen, eine Reise planen - was ist wichtiger: die Tätigkeit oder das Ergebnis, das du mit dieser Tätigkeit erzielen willst? Dieser gegenwärtige Augenblick oder irgendein Moment in der Zukunft?

Gehst du mit *diesem Augenblick* so um, als wäre er ein Hindernis, das du überwinden musst? Hast du das Gefühl, dass ein zukünftiger Augenblick vor dir liegt, der wichtiger ist?

Fast jeder lebt die meiste Zeit über so. Da die Zukunft nie anbricht, außer in der Gegenwart, ist das eine ungesunde Art zu leben. Sie erzeugt ein dauerndes unterschwelliges Unbehagen, Spannungen und Unzufriedenheit. Sie würdigt das Leben nicht, das sich ausschließlich jetzt vollzieht, nicht vorher und nicht nachher, sondern jetzt.

Spüre die Lebendigkeit in deinem Körper. Das verankert dich im Jetzt.

Im Grunde übernimmst du erst dann die Verantwortung für dein Leben, wenn du die Verantwortung für *diesen Augenblick* trägst - jetzt. Das liegt daran, dass das Jetzt der einzige Ort ist, an dem es Leben gibt.

Die Verantwortung für diesen Augenblick zu übernehmen heißt, sich innerlich nicht dem Sosein des Jetzt zu widersetzen und nicht mit dem zu hadern, was ist. Es bedeutet, mit dem Leben eins zu sein.

Das Jetzt ist so, wie es ist, weil es nicht anders sein kann. Was die Buddhisten schon immer gewusst haben, bestätigt heute die Physik: Weder Dinge noch Ereignisse existieren isoliert voneinander. Hinter der äußeren Erscheinung sind alle Dinge miteinander vernetzt, ist alles Teil der Totalität des Kosmos, der die Form hervorbringt, die dieser Augenblick annimmt.

Wenn du das, was ist, bejahst, verbindest du dich mit der Kraft und Intelligenz des Lebens selbst. Nur dann kannst du an der positiven Veränderung der Welt mitwirken.

Eine einfache, aber radikale spirituelle Übung ist die, das anzunehmen, was das Jetzt bringt - innerlich und äußerlich.

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt richtest, stellt sich Wachheit ein. Es ist, als erwachtest du aus einem Traum, aus dem Traum vom Denken, dem Traum von Vergangenheit und Zukunft. Solche Klarheit, solche Einfachheit. Kein Platz für Probleme. Bloß dieser Augenblick, so wie er ist.

In dem Augenblick, in dem du mit deiner Aufmerksamkeit in das Jetzt eintrittst, wird dir klar, dass das Leben heilig ist. Alles, was du wahrnimmst, hat etwas Heiliges, wenn du präsent bist. Je mehr du im Jetzt lebst, umso stärker spürst du die kindliche und doch tiefe Freude des Seins und die Heiligkeit allen Lebens.

Die meisten Menschen verwechseln das Jetzt mit dem, was im Jetzt geschieht, aber so ist es nicht. Das Jetzt ist etwas Tieferes als das, was darin *geschieht*. Es ist der Raum, in dem es geschieht.

Verwechsle also nicht den Inhalt dieses Augenblicks mit dem Jetzt. Das Jetzt ist umfassender als alles, was es enthalten könnte.

Wenn du ins Jetzt eintrittst, trittst du aus den Denkinhalten heraus. Der unablässige Strom des Denkens verlangsamt sich. Die Gedanken beanspruchen nicht länger deine gesamte Aufmerksamkeit, absorbieren dich nicht mehr total. Lücken entstehen zwischen den Gedanken - Weite, Stille. Allmählich wird dir klar, wie viel weiter und tiefer du doch bist als dein Denken.

Der Inhalt deines Lebens besteht aus Gedanken, Emotionen, Sinneswahrnehmungen und allem, was du erlebst. »Mein Leben«, daraus beziehst du dein Selbstgefühl und glaubst, »dein Leben« sei identisch mit dem Lebensinhalt.

Ständig übersiehst du dabei eine unbestreitbare Tatsache: Dein innerstes »*Ich bin*«-Gefühl hat nichts mit dem zu tun, was in deinem Leben *geschieht*, es hat nichts mit dem Lebensinhalt zu tun. Dieses »Ich bin« ist eins mit dem Jetzt. Es bleibt immer gleich. Ob in der Kindheit oder im Alter, bei Gesundheit oder Krankheit, Erfolg oder Misserfolg, das »Ich bin« - der Raum des Jetzt - bleibt in seiner tiefsten Tiefe unverändert. Es wird nur oft mit dem Lebensinhalt verwechselt, sodass das »Ich bin« oder Jetzt nur schwach und indirekt - auf dem Umweg über den Lebensinhalt - erfahren wird. Mit anderen Worten: Das Lebensgefühl wird durch die Umstände, den Gedankenstrom und die vielen Dinge dieser Welt beeinträchtigt. Das Jetzt wird durch die Zeit verdunkelt.

Und so vergisst du, dass du im Sein wurzelst, vergisst du deine göttliche Wirklichkeit und verlierst dich in der Welt. Verwirrung, Wut, Depressivität, Gewalt und Konflikt treten auf, wenn Menschen vergessen, wer sie sind.

Dabei ist es so einfach, sich an die Wahrheit zu erinnern und heimzukehren:

Ich bin nicht meine Gedanken, Emotionen, Sinnes-
wahrnehmungen und Erfahrungen. Ich bin nicht mein
Lebensinhalt. Ich bin das *Leben* selbst. Ich bin der Raum, in
dem alles geschieht. Ich bin Bewusstsein. Ich bin das Jetzt. Ich
bin.

5

Wer du wirklich bist

Das Jetzt ist untrennbar von dem, was du im tiefsten Innern bist.

Viele Dinge im Leben spielen eine Rolle für dich, aber nur eines ist absolut entscheidend.

Es spielt eine Rolle für dich, ob du in den Augen der Welt erfolgreich bist oder versagst. Es spielt eine Rolle, ob du gesund bist oder nicht, ob du gebildet oder ungebildet bist. Es spielt eine Rolle, ob du arm oder reich bist - das alles hat sicherlich Einfluss auf dein Leben. Ja, alle diese Dinge spielen eine relativ wichtige Rolle für dich, aber sie sind nicht absolut entscheidend.

Es gibt etwas, das vor allem anderen entscheidend ist: die Essenz dessen zu finden, was du jenseits deiner kurzlebigen Erscheinung, jenseits dieses kurzlebigen personifizierten Selbstgefühls bist.

Frieden findest du nicht, wenn du deine Lebensumstände neu ordnest, sondern indem du dir bewusst wirst, wer du im tiefsten Innern bist.

Eine Wiedergeburt nützt nicht viel, wenn du in deiner nächsten Inkarnation noch immer nicht weißt, wer du bist.

Alles Elend auf dieser Erde entsteht durch das Gefühl eines personifizierten »Ich« oder »Wir«. Dieses Gefühl verdeckt das, was du deinem Wesen nach bist. Wenn du dieses innere Wesen nicht erkennst, sorgst du letztlich immer für Elend. So einfach ist das. Wenn du nicht weißt, wer du bist, erschaffst du ein vorgestelltes Selbst als Ersatz für das herrliche, göttliche Wesen und klammerst dich an dieses furchtsame Selbst voller Bedürfnisse.

Schutz und Stärkung dieses falschen Selbstgefühls werden dann zum Hauptmotiv deiner Handlungen.

Viele umgangssprachliche Formulierungen, manchmal sogar die Sprachstruktur selbst, machen deutlich, dass die Menschen nicht wissen, wer sie sind. Man sagt: »Mein Leben« oder »Er hat sein Leben verloren«, als wäre das Leben etwas, das man besitzen und verlieren könnte. Die Wahrheit lautet: Du *hast* kein Leben, sondern du *bist* Leben. Du bist das eine Leben, das ein Bewusstsein, von dem das gesamte Universum erfüllt ist und das zeitweilig eine Form annimmt, um sich selbst als Stein oder Grashalm, Person, Stern oder Galaxie zu erfahren.

Kannst du tief in deinem Innern spüren, dass du das bereits weißt? Kannst du spüren, dass du das bereits bist?

Für die meisten Dinge im Leben brauchst du Zeit: um eine neue Fähigkeit zu erlernen, ein Haus zu bauen, Experte zu werden, eine Tasse Tee zu machen ... Für das Wesentlichste im Leben, für die eine entscheidende Sache, ist Zeit hingegen nutzlos: für die Selbsterkenntnis, die Erkenntnis, wer du jenseits des oberflächlichen Selbst bist - jenseits des Namens, der physischen Erscheinung, des familiären Hintergrunds, der Lebensgeschichte.

Du wirst nicht in der Vergangenheit oder Zukunft zu dir selbst finden. Der einzige Ort, wo du zu dir selbst finden kannst, ist das Jetzt.

Suchende auf dem spirituellen Weg streben nach zukünftiger Selbsterkenntnis oder Erleuchtung. Auf der Suche zu sein bringt es mit sich, dass Zukunft gebraucht wird. Wenn auch du das glaubst, gilt es für dich gleichermaßen: Du wirst Zeit brauchen, um endlich zu der Einsicht zu kommen, dass du keine Zeit brauchst, um der zu sein, der du bist.

Wenn du einen Baum anschaust, bist du dir des Baums bewusst. Wenn du einen Gedanken oder ein Gefühl hast, bist du dir dieses Gedankens oder Gefühls bewusst. Wenn du eine angenehme oder schmerzliche Erfahrung machst, bist du dir dieser Erfahrung bewusst.

Das sind einleuchtende Feststellungen, die wahr zu sein scheinen, doch bei eingehender Betrachtung erkennst du, dass allein schon ihre Struktur eine kaum merkbare fundamentale Illusion in sich birgt, eine Illusion, die unvermeidlich ist, wenn Sprache gebraucht wird. Denken und Sprache schaffen eine scheinbare Dualität, eine getrennte Person, wo in Wirklichkeit nichts dergleichen ist. In Wahrheit bist du gar nicht jemand, der sich des Baums, des Gedankens, des Gefühls oder der Erfahrung bewusst ist. Vielmehr bist du das Bewusstsein oder Gewahrsein, in dem und durch das diese Dinge in Erscheinung treten.

Kannst du, während du dein Leben lebst, dich selbst als das Bewusstsein gewahren, in dem sich dein gesamter Lebensinhalt entfaltet?

Du sagst: »Ich will mich selbst erkennen.« Dabei bist du das »Ich«. Du bist dieses Erkennen. Du bist das Bewusstsein, in dem alles erfasst wird. Und das kann sich nicht selbst *erkennen*; es ist es selbst.

Darüber hinaus gibt es nichts zu erkennen, und doch entspringt ihm alles Wissen. Das »Ich« kann sich nicht zum Gegenstand der Erkenntnis, des Bewusstseins machen.

Du kannst dich also nicht zum Gegenstand deiner selbst machen. Das aber ist der Grund für die Illusion einer Ich-Identität - du verwandest dich mental in ein Objekt.

»Das bin ich«, sagst du. Und schon bist du in eine Beziehung zu dir selbst getreten und erzählst dir und anderen deine Geschichte.

Indem du dich selbst als das Bewusstsein erkennst, in dem die Erscheinungen sich entfalten, löst du dich aus deiner Abhängigkeit von den Erscheinungen und kommst davon frei, dich selbst in Situationen, Orten und Umständen finden zu wollen. Mit anderen Worten: Was geschieht oder nicht geschieht, ist nicht mehr so wichtig. Die Dinge verlieren ihr Gewicht, ihre Bedeutung. Das Leben hat auf einmal etwas Spielerisches. Du erfährst diese Welt als kosmischen Tanz, als Tanz der Erscheinungsformen - nicht mehr und nicht weniger.

Sobald du weißt, wer du wirklich bist, überkommt dich ein lebhaftes, anhaltendes Gefühl des Friedens. Man könnte es Freude nennen, denn so ist Freude: ein vor Lebendigkeit vibrierender Frieden. Es ist die Freude, sich selbst als Essenz des Lebens, bevor es Gestalt annimmt, zu erfahren. Das ist Daseinsfreude - die Freude, der zu sein, der du in Wahrheit bist.

Ebenso wie Wasser zu Eis erstarrt, flüssig oder dampfförmig sein kann, kann auch das Bewusstsein zu physischer Materie »erstarrt« sein, als Geist und Denken »fließen« oder als reines Bewusstsein formlos sein.

Reines Bewusstsein ist Leben vor seiner Manifestation, und dieses Leben betrachtet die Welt der Formen mit »deinen« Augen, denn du bist das Bewusstsein. Wenn du dich *darin* erkennst, erkennst du dich in allem und jedem. Es ist ein Zustand vollkommener Wahrnehmungsklarheit. Dann bist du kein Wesen mehr mit einer schwer lastenden Vergangenheit, die so etwas wie ein Schleier aus Vorstellungen und Begriffen ist, durch den du jede Erfahrung interpretierst.

Wenn du wahrnimmst, ohne zu interpretieren, kannst du spüren, was da wahrnimmt. Mit der Sprache kannst du bestenfalls ausdrücken, dass es ein Bereich wachsamer Stille ist, in dem die Wahrnehmung stattfindet.

Durch »dich« wird sich das formlose Bewusstsein seiner selbst bewusst.

Die meisten Menschen sind in ihrem Leben von Begierde und Angst getrieben.

Begierde ist das Bedürfnis, sich selbst zu *ergänzen*, um vollständiger zu *sein*. Angst ist immer die Angst davor, etwas zu *verlieren*, dadurch verkürzt zu werden und weniger zu sein.

Diese beiden Regungen verschleiern die Tatsache, dass Sein nicht gegeben oder genommen werden kann. Das Sein in seiner Fülle ist bereits in dir, jetzt.

6

Annehmen und Aufgeben

Schau, wann immer es dir möglich ist, nach innen, um festzustellen, ob du unbewusst einen Konflikt zwischen Innen- und Außenwelt erzeugst, zwischen deinen äußeren Umständen in dem betreffenden Augenblick - dem Ort, an dem du gerade bist, jemandem, mit dem du gerade zusammen bist, oder dem, was du gerade tust - und deinen Gedanken und Gefühlen. Kannst du spüren, wie schmerzhaft es ist, innerlich Widerstand zu leisten gegen das, was ist?

Wenn du das erkennst, wirst du auch merken, dass es dir jetzt freisteht, diesen unnützen Konflikt, diesen inneren Kriegszustand aufzugeben.

Wie oft täglich müsstest du, wenn du deine innere Wirklichkeit in einem bestimmten Augenblick in Worte fassen solltest, sagen: »Ich will eigentlich gar nicht da sein, wo ich gerade bin.« Was für ein Gefühl ist es, nicht da sein zu wollen, wo du gerade bist - im Verkehrsstau, am Arbeitsplatz, im Flughafenwartesaal, bei den Leuten, mit denen du gerade zusammen bist?

Es stimmt natürlich, dass es Orte gibt, die man gern hinter sich lässt - was manchmal auch das Vernünftigste ist. Vielfach ist es jedoch unangebracht, wegzulaufen. In solchen Fällen ist das »Ich will eigentlich gar nicht hier sein« nicht nur nutzlos, sondern sogar kontraproduktiv. Es macht dich und andere unglücklich.

Jemand hat gesagt: Wo immer du hingehst, da bist du. Mit anderen Worten: Du *bist* hier. Immer. Ist es so schwer, das zu akzeptieren?

Musst du wirklich jede Sinneswahrnehmung und jede Erfahrung mental etikettieren? Musst du wirklich eine von Reaktion beherrschte Beziehung der Hassliebe zum Leben haben, durch die du dich in einem fast ununterbrochenen Konflikt mit Situationen und anderen Menschen befindest? Oder ist das nur eine tief eingewurzelte mentale Gewohnheit, mit der du brechen kannst? Nicht, indem du irgendetwas tust, sondern indem du zulässt, dass dieser Augenblick so ist, wie er ist.

Das gewohnheitsmäßige, defensive »Nein« stärkt das Ego. Durch »Ja« wird es geschwächt. Deine formale Identität, das Ego, überlebt es nicht, wenn du dich hingibst.

»Ich habe so viel zu tun.« Ja, aber wie steht es um die Qualität deines Tuns? Bei der Fahrt zum Büro, beim Gespräch mit Kunden, bei der Arbeit am Computer, bei der Ausführung von Aufträgen, bei all den zahllosen Dingen, die dein Alltagsleben füllen - bist du voll und ganz bei der Sache? Bist du mit absoluter Hingabe oder voller Widerwillen dabei? Nicht deine Anstrengungen, sondern deine Hingabe entscheidet über den Erfolg im Leben. Anstrengung bedeutet Stress und Druck, weil unbedingt ein bestimmter Punkt in der Zukunft erreicht oder ein bestimmtes Ergebnis erzielt werden soll.

Kannst du in deinem Innern auch nur die leiseste Spur von *Widerwillen* gegen das ausmachen, was du gerade tust? Darin zeigt sich eine Ablehnung des Lebens, die jeden echten Erfolg vereitelt.

Wenn du dies bei dir feststellst, kannst du dann davon ablassen und voll und ganz bei der Sache sein?

»Eins nach dem anderen«, so hat ein Zenmeister das Wesen des Zen definiert.

Eins nach dem anderen zu tun heißt, voll und ganz bei der Sache zu sein und dem, was man tut, seine gesammelte Aufmerksamkeit zu widmen. Das ist hingebungsvolles Tun - kraftvolles Handeln.

Wenn du das, was ist, annimmst, erreichst du eine tiefere Ebene, auf der sowohl dein innerer Zustand als auch dein Selbstgefühl nicht länger von mentalen Bewertungen wie »gut« und »schlecht« abhängen.

Sobald du das Sosein des Lebens bejahst und diesen gegenwärtigen Augenblick annimmst, wie er ist, kannst du ein Gefühl der Weite in dir wahrnehmen, das zutiefst friedvoll ist.

Nach außen hin magst du zwar noch immer froh sein, wenn die Sonne scheint, und weniger froh, wenn es regnet, dich freuen, wenn du eine Million gewinnst, und bekümmert sein, wenn du all deinen Besitz verlierst. Aber weder Glück noch Unglück werden dich noch tief berühren. Vielmehr sind sie bloß Wellenmuster auf der Oberfläche deines Seins. Der innere Frieden im Hintergrund bleibt ungetrübt, ganz gleich, wie die äußeren Umstände beschaffen sein mögen.

Ja zu sagen zu dem, was ist, eröffnet dir eine Dimension von einer Tiefe, die weder von den äußeren Umständen noch von inneren Gegebenheiten wie dem ständigen Strom der Gedanken und Gefühle abhängt.

Das Zulassen wird dir viel leichter fallen, wenn du die Vergänglichkeit aller Erfahrungen erkennst und einsiehst, dass die Welt dir nichts von bleibendem Wert zu bieten hat. Dann kannst du weiter mit anderen Menschen in Kontakt treten und dich auf Erfahrungen und Aktivitäten einlassen, jedoch ohne die Begierden und Ängste des egoistischen Selbst. Das heißt, du trägst kein Verlangen mehr danach, von einer bestimmten Situation oder Person, einem Ort oder Ereignis zufrieden gestellt oder beglückt zu werden. Alles darf so flüchtig und unvollkommen sein, wie es ist.

Das Erstaunliche ist, dass dich nicht nur jede Situation und Person, jeder Ort und jedes Ereignis befriedigt, sobald du keine unmöglichen Ansprüche mehr daran stellst, sondern dass sie auch mehr Harmonie und Frieden ausstrahlen.

Wenn du diesen Augenblick voll und ganz annimmst und dich dem, was ist, nicht länger widersetzt, lässt der Zwang zum Denken nach und weicht einer wachsamten Stille. Du bist voll bewusst, obwohl du diesen Augenblick in keiner Weise mental etikettierst. Dieser Zustand innerer Widerstandslosigkeit öffnet dich dem unkonditionierten Bewusstsein, das unendlich viel größer ist als der menschliche Geist. Diese umfassende Intelligenz kann sich dann durch dich ausdrücken und dich innerlich wie äußerlich unterstützen. Darum verändern sich die Umstände oft merklich zum Besseren, wenn du deinen inneren Widerstand aufgibst.

Sage ich etwa: »Genieße diesen Augenblick. Sei glücklich«?
Nein.

Lass diesen Augenblick in seinem Sosein zu. Das genügt.

Hingabe ist das Annehmen *dieses Augenblicks*, nicht einer Story, mit der du diesen Augenblick interpretierst, um dich dann damit zu arrangieren.

Ein Beispiel: Du hast eine Behinderung und kannst nicht mehr laufen. So ist es eben.

Denkst du dir jetzt eine Story aus, etwa in dieser Art: »Was ist bloß aus meinem Leben geworden? Jetzt bin ich an einen Rollstuhl gefesselt. So übel hat mir das Leben mitgespielt. Das habe ich nicht verdient.«

Kannst du das *Sosein* dieses Augenblicks hinnehmen, statt es mit einer Story zu verwechseln, die du im Geiste dazuerfindest?

Sich hinzugeben heißt, nicht länger zu fragen: »Warum passiert mir das?«

Selbst eine äußerst schmerzliche, scheinbar unannehbare Situation hat im tiefsten Grunde ihr Gutes, und in jeder Katastrophe schlummert schon der Keim der Gnade.

Im Laufe der Geschichte hat es immer Frauen und Männer gegeben, die im Angesicht eines großen Verlusts, einer Krankheit, eines Gefängnisaufenthalts oder ihres nahe bevorstehenden Todes das scheinbar Unannehbare annahmen und so den Frieden fanden, »welcher höher ist als alle Vernunft«.

Das Unannehbare anzunehmen ist die tiefste Gnadenquelle auf dieser Welt.

Es gibt Situationen, in denen alle Lösungs- und Erklärungsversuche fehlschlagen. Das Leben hat keinen Sinn mehr. Oder es kommt jemand mit seinem Kummer zu dir, und du weißt nicht, was du sagen oder tun könntest.

Wenn du voll und ganz akzeptierst, dass du es nicht weißt, gibst du es auf, mit dem begrenzten Verstand nach Antworten zu suchen, und dann geschieht es, dass eine höhere Vernunft durch dich wirksam werden kann. Selbst das Denken kann davon profitieren, wenn diese höhere Intelligenz hineinfließt und es inspiriert.

Manchmal bedeutet Aufgeben, keinen Versuch mehr zu machen, zu einem Verständnis zu kommen, und sich mit dem Nichtwissen anzufreunden.

Kennst du Menschen, deren Hauptanliegen es zu sein scheint, sich selbst und anderen das Leben schwer zu machen und Trübsinn zu verbreiten? Vergib ihnen, denn auch sie haben Anteil am Erwachen der Menschheit. Ihre Rolle ist es, den Albtraum des Ego-Bewusstseins zu intensivieren, den Zustand des Widerstandes. An alledem ist nichts Persönliches. Es hat nichts mit dem zu tun, was sie sind.

Hingabe, könnte man sagen, ist der Wechsel vom inneren Widerstand zum Annehmenkönnen, vom Nein zum Ja. Wenn du dich hingibst, wird die Identifikation mit einer Reaktion oder mit mentalen Bewertungen aufgehoben, die dein Selbstgefühl nähren, und dann bist du der *Raum*, das *Umfeld* deiner Reaktion oder Bewertung. Ein Wechsel vollzieht sich von der Identifikation mit Formen - dem Denken oder den Emotionen - hin zum Gewahrsein deiner selbst als formlose, weit offene Bewusstheit.

Was immer du voll und ganz akzeptierst, führt dich zum Frieden, selbst wenn du zulässt, dass du nicht akzeptieren kannst und Widerstand leistest.

Lass das Leben in Ruhe. Lass es sein.

7

Die Natur

Von der Natur hängt nicht nur unser physisches Überleben ab. Wir brauchen die Natur auch, weil sie uns den Weg nach Hause zeigen kann, den Weg aus dem Gefängnis unseres Denkens heraus. Wir haben uns im Handeln, Denken, Erinnern und Vorausplanen verloren - haben uns verirrt in einem Labyrinth verwirrender Komplexität und in einer Welt voller Probleme.

Wir haben vergessen, was Steine, Pflanzen und Tiere noch immer wissen. Wir haben vergessen, dass wir einfach sein können - still sein, da sein, wo das Leben ist: hier und jetzt.

Sobald du deine Aufmerksamkeit auf etwas Natürliches richtest, auf irgendetwas, dessen Existenz sich ohne menschliches Zutun entfaltet, trittst du aus dem Gefängnis des begrifflichen Denkens heraus und hast bis zu einem gewissen Grad Anteil am Zustand der Verbundenheit mit dem Sein, in dem sich alles Natürliche noch befindet.

Einem Stein, Baum oder Tier Aufmerksamkeit zuzuwenden heißt nicht, an sie zu *denken*, sondern sie einfach wahrzunehmen und im Bewusstsein zu halten.

Dann teilt sich dir etwas von ihrem Wesen mit. Du spürst, wie still sie sind, und dabei entsteht dieselbe Stille auch in dir. Du spürst, wie tief sie im Sein ruhen - wie sie vollkommen eins sind mit dem, was sie sind und wo sie sind. Indem du das wahrnimmst, findest auch du tief in dir selbst einen Ruheplatz.

Wenn du in der Natur wanderst oder ruhst, solltest du sie würdigen, indem du voll und ganz da bist. Sei still. Schaue. Lausche. Sieh, wie Tiere und Pflanzen vollkommen sie selbst sind. Im Gegensatz zu Menschen spalten sie sich nicht in zwei auf. Da sie ihr Leben nicht aus einer mentalen Vorstellung von sich selbst schöpfen, brauchen sie sich auch nicht darum zu bemühen, diese Vorstellung zu schützen und zu bestärken. Das Reh ist es selbst. Die Narzisse ist sie selbst.

Alles in der Natur ist nicht nur eins mit sich selbst, sondern auch mit der Totalität. Es hat sich nicht aus dem Gefüge des Ganzen getrennt und behauptet nicht, für sich allein zu existieren: »Ich« und der Rest des Universums.

Die Betrachtung der Natur kann dich vom Ich befreien, diesem großen Störenfried.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die vielen leisen Geräusche der Natur - das Rascheln der Blätter im Wind, das Klopfen fallender Regentropfen, das Summen eines Insekts, den ersten Vogelgesang im Morgengrauen. Gib dich vollkommen dem Lauschen hin. Jenseits der Geräusche ist etwas Größeres: eine Heiligkeit, die mit dem Verstand nicht zu begreifen ist.

Du hast weder deinen Körper geschaffen, noch bist du in der Lage, die Körperfunktionen zu kontrollieren. Eine Intelligenz, die größer ist als der menschliche Geist, ist am Werk. Es ist die gleiche Intelligenz, die die gesamte Natur erhält. Dieser Intelligenz kannst du nur nahe kommen, wenn du dir deines eigenen inneren Energiefeldes bewusst wirst - wenn du die Lebendigkeit, die belebende Präsenz im Körper spürst.

Die Spielfreude und Unbekümmertheit eines Hundes, seine vorbehaltlose Liebe und seine Bereitschaft, das Leben Augenblick für Augenblick zu feiern, stehen oft in scharfem Kontrast zum inneren Zustand des Hundebesitzers, der unter Umständen deprimiert, unruhig, problembeladen und in Gedanken verloren ist und keineswegs präsent an dem einzigen Ort und zu der einzigen Zeit, die es gibt: im Hier und Jetzt. Man fragt sich, wie ein Hund, der mit einem solchen Menschen zusammenlebt, so gesund und von Freude erfüllt bleiben kann!

Wenn du die Natur nur mit dem Kopf wahrnimmst, über das Denken, kannst du ihre Lebendigkeit, ihr Sein, nicht spüren. Dann siehst du nur die Form und bist blind für das Leben innerhalb der Form - das heilige Geheimnis. Der Verstand reduziert die Natur zu einer Ware, zu etwas, aus dem sich Profit schlagen lässt, das wissenschaftlich ausgewertet werden kann oder einen anderen Zweck erfüllt. Der Urwald wird zum Bauholz, der Vogel zum Forschungsgegenstand, und der Berg wird ausgebeutet oder bezwungen.

Wenn du die Natur wahrnimmst, lass Raum für Gedankenleere, für das Nichtdenken. Wenn du dich so der Natur näherst, wird sie dir entsprechend antworten und an der Evolution des menschlichen und planetarischen Bewusstseins teilnehmen.

Achte einmal darauf, wie gegenwärtig eine Blume ist, wie sie dem Leben hingegeben ist.

Die Zimmerpflanze bei dir zu Hause - hast du sie je richtig betrachtet? Hast du dich von diesem vertrauten und doch geheimnisvollen Wesen, das wir Pflanze nennen, in seine Geheimnisse einweihen lassen? Hast du bemerkt, wie zutiefst friedvoll sie ist? Wie sie von einem Bereich der Stille umgeben ist? In dem Augenblick, in dem dir die Ausstrahlung von Stille und Frieden bewusst ist, die von der Pflanze ausgeht, wird die Pflanze deine Lehrerin.

Beobachte ein Tier, eine Pflanze oder einen Baum und sieh, wie sie im Sein ruhen. Sie *sind* sie selbst. Sie besitzen eine enorme Würde, Unschuld und Heiligkeit. Doch um das sehen zu können, musst du über die mentale Gewohnheit des Benennens und Etikettierens hinausgehen. In dem Augenblick, in dem du tiefer blickst als die mentalen Etikettierungen, fühlst du die unbeschreibliche Dimension der Natur, die nicht mit dem Verstand begriffen oder mit den Sinnen erfasst werden kann. Es ist eine Harmonie, eine Heiligkeit, die nicht nur die gesamte Natur durchdringt, sondern auch dich in deinem Innern.

Die Luft, die du atmest, ist ebenso Natur wie der Atmungsvorgang selbst.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung und mach dir klar, dass nicht du es bist, der atmet. Es ist der Atem der Natur. Wenn du an das Atmen denken müsstest, würdest du bald sterben, und wenn du versuchtest, den Atem anzuhalten, würde die Natur die Oberhand gewinnen.

Du verbindest dich auf innigste, kraftvollste Art wieder mit der Natur, wenn du dir deine Atmung bewusst machst und lernst, deine Aufmerksamkeit fest auf sie gerichtet zu halten. Das ist etwas Heilsames und zutiefst Stärkendes. Es bewirkt einen Bewusstseinswandel von der Vorstellungswelt des Denkens hin zum inneren Bereich des unkonditionierten Bewusstseins.

Du brauchst die Natur als Lehrerin, weil sie dir hilft, dich wieder mit dem Sein zu verbinden. Aber die Natur braucht dich ebenfalls.

Du bist nicht von der Natur getrennt. Wir sind samt und sonders Teil des einen Lebens, das sich überall im Universum in zahllosen Formen manifestiert, in Formen, die alle wechselseitig miteinander verbunden sind. Wenn du die Heiligkeit, die Schönheit, die unglaubliche Stille und Würde erkennst, in der eine Blume oder ein Baum existiert, gibst du der Blume oder dem Baum etwas zurück. Durch deine Erkenntnis, deine Bewusstheit, kommt auch die Natur zur Selbsterkenntnis. Sie erfährt durch dich ihre eigene Schönheit und Heiligkeit!

Ein weiter Raum der Stille hält die gesamte Natur umfassen. Er umfängt auch dich.

Nur wenn du innerlich still bist, hast du einen Zugang zum Bereich der Stille, in dem Steine, Pflanzen und Tiere zu Hause sind. Nur wenn dein geschwätziges Denken nachlässt, kannst du dich auf einer tiefen Ebene mit der Natur verbinden und über das Gefühl der Getrenntheit hinausgehen, das durch übermäßiges Denken verursacht wird.

Das Denken ist eine Stufe in der Evolution des Lebens. Die Natur hingegen verweilt in der unschuldigen Stille, die dem Aufsteigen von Gedanken vorausgeht. Baum, Blume, Vogel und Stein sind sich ihrer Schönheit und Heiligkeit nicht bewusst. Wenn Menschen still werden, gehen sie über das Denken hinaus. Jenseits des Denkens, in der Stille, eröffnet sich ihnen eine weitere Dimension der Erkenntnis, der Bewusstheit.

Die Natur kann dich zur Stille geleiten. Das ist ihr Geschenk an dich. Wenn du die Natur im Raum der Stille wahrnimmst und dich mit ihr verbindest, wird dieser Raum von deinem Bewusstsein durchtränkt. Das ist dein Geschenk an die Natur.

Durch dich wird sich die Natur ihrer selbst bewusst. Die Natur wartet seit Millionen Jahren auf dich.

8

Beziehungen

Wie schnell bilden wir uns doch eine Meinung über jemanden und kommen zu einem Urteil über den Betreffenden! Es befriedigt den egozentrierten Geist, andere Menschen zu etikettieren, ihnen eine vorgestellte, begriffliche Identität zu geben und dann ein selbstgerechtes Urteil über sie zu fällen.

Jeder Mensch ist so konditioniert, dass er auf eine bestimmte Weise denkt und handelt - sowohl durch genetische Konditionierung als auch durch Kindheitserfahrungen und das kulturelle Umfeld.

Das ist nicht, was der Mensch im Grunde seines Wesens ist, sondern was er zu sein scheint. Wenn du über jemanden urteilst, hältst du irrtümlich seine konditionierten Denk- und Verhaltensmuster für das, was er ist.

Damit zeigst du selbst unbewusst ein ausgeprägtes konditioniertes Muster. Du gibst dem anderen eine deiner Vorstellung entsprechende Identität, und diese falsche Identität wird nicht nur für ihn zum Gefängnis, sondern auch für dich selbst.

Vom Beurteilen abzulassen heißt nicht, dass du nicht mehr erkennst, was der andere tut. Es bedeutet, dass du sein Verhalten als eine Form von Konditionierung verstehst; du erkennst und akzeptierst es als solches. Du bastelst daraus keine Identität für die betreffende Person.

Das befreit dich und den anderen von der Identifikation mit Konditionierungen, Formen und Denkmustern. Dann ist nicht länger das Ego Herr über deine Beziehungen.

Solange das Ego dein Leben bestimmt, sind deine Gedanken, Emotionen und Handlungen überwiegend durch Begierde und Angst begründet. Daraus folgt, dass du in einer Beziehung entweder etwas von dem anderen begehrst oder etwas fürchtest.

Was du begehrst, kann Genuss sein oder materieller Gewinn, Anerkennung, Lob und Zuwendung, aber auch eine Stärkung deines Selbstgefühls durch einen Vergleich mit dem anderen, bei dem du besser abschneidest, weil du mehr zu sein, zu haben oder zu wissen glaubst als er. Was du fürchtest, ist die Möglichkeit, dass das Gegenteil der Fall sein und dein Selbstgefühl in irgendeiner Weise davon beeinträchtigt werden könnte.

Wenn du den gegenwärtigen Augenblick in das Zentrum deiner Aufmerksamkeit stellst, statt ihn bloß als Mittel zum Zweck zu benutzen, gehst du über das Ego und über den unbewussten Zwang hinaus, auch andere Menschen als Mittel zum Zweck zu betrachten, wobei der Zweck die Selbstbestätigung auf Kosten anderer ist.

Sobald du jemandem, mit dem du in eine Wechselbeziehung trittst, deine volle, ungeteilte Aufmerksamkeit widmest, entziehst du dieser Beziehung Vergangenheit und Zukunft, außer für praktische Belange. Wenn du in der Begegnung mit jemandem vollkommen präsent bist, gibst du deine Vorstellung von seiner Identität auf - deine Interpretation davon, wer er ist und was er in der Vergangenheit gemacht hat - und kannst dann ohne die egozentrischen Regungen der Begierde und Angst mit ihm interagieren. Der Schlüssel dazu ist Stille und hellwache Aufmerksamkeit.

Wie wunderbar wäre es, in den zwischenmenschlichen Beziehungen über Begierde und Angst hinauszugehen! Liebe kennt weder Begierde noch Angst.

Wenn die Vergangenheit des anderen Menschen deine eigene Vergangenheit wäre, sein Schmerz dein Schmerz, seine Bewusstseinsstufe deine Bewusstseinsstufe, würdest du genauso denken und handeln wie er. Diese Erkenntnis führt zu Vergebung, Mitgefühl und Frieden.

Das Ego hört das nicht gerne, denn in diesem Fall fehlt ihm die Möglichkeit zu einer selbstgerechten Gegenreaktion, sodass es seine Kraft verliert.

Wenn du jemanden, der in den Raum des Jetzt tritt, als edlen Gast empfängst, wenn du jedem Menschen erlaubst, so zu sein, wie er ist, beginnt er sich zu verändern.

Um einen anderen Menschen in seinem Wesen zu erkennen, musst du eigentlich nichts über ihn wissen - weder seine Vergangenheit noch seinen Hintergrund, noch seine Geschichte. Wir verwechseln das, was wir über jemanden wissen, mit einem tieferen Erkennen, das sich nicht in Begriffe fassen lässt. Erkennen und Wissen sind in ihrer Art vollkommen unterschiedlich. Das eine bezieht sich auf das Formlose, das andere auf die Form. Das eine bedient sich der Stille, das andere des Denkens.

Etwas *über* eine Sache zu wissen, ist für praktische Zwecke nützlich. In dieser Hinsicht können wir nicht darauf verzichten. Doch wenn dieses Wissen in den zwischenmenschlichen Beziehungen vorherrscht, engt es stark ein oder wirkt sich gar zerstörerisch aus. Gedanken und Begriffe schaffen eine künstliche Barriere, die die Menschen voneinander trennt. Dann wurzeln ihre Interaktionen nicht im Sein, sondern werden vom Denken bestimmt.

Die meisten menschlichen Wechselbeziehungen beschränken sich auf den Austausch von Worten - auf den Bereich des Denkens. Beziehungen, vor allem enge Beziehungen, brauchen unbedingt Stille.

Keine Beziehung gedeiht, wenn ihr der weite Raum fehlt, den Stille eröffnet. Seid gemeinsam still oder meditiert zusammen in der Natur. Macht es euch zu einer lieben Gewohnheit, still beisammen zu sein, wenn ihr spazieren geht, Auto fährt oder zu Hause seid. Stille kann nicht und braucht nicht hergestellt zu werden. Seid einfach empfänglich für die Stille, die bereits da ist, aber für gewöhnlich vom mentalen Lärm überlagert wird.

Wenn die weite Stille fehlt, wird die Beziehung vom Denken dominiert und kann leicht von Problemen und Konflikten erschüttert werden. Sobald Stille da ist, hat alles Raum.

Wirklich zuzuhören ist eine weitere Möglichkeit, Stille in eine Beziehung einzuführen. Wenn du jemandem wirklich zuhörst, eröffnet sich die Dimension der Stille und wird zu einem wesentlichen Bestandteil der Beziehung. Aber wirklich zuhören zu können ist eine seltene Gabe. Normalerweise wird die Aufmerksamkeit eines Menschen größtenteils durch sein Denken beansprucht. Im besten Fall wertet er das aus, was der andere gesagt hat, und überlegt, was er selbst als Nächstes sagen will. Oder er hört überhaupt nicht zu, sondern hängt seinen eigenen Gedanken nach.

Wahres Zuhören geht weit über das bloße akustische Hören hinaus. Es ist durch eine wache Aufmerksamkeit gekennzeichnet, durch eine räumliche Präsenz, die das Gesagte aufnimmt. Die Worte selbst sind zweitrangig. Sie mögen eine Bedeutung haben oder keinen Sinn ergeben. Viel wichtiger als das, was du hörst, ist der Akt des Zuhörens selbst, der Raum bewusster Gegenwärtigkeit, der beim Zuhören entsteht. Dieser Raum ist ein einheitliches Bewusstseinsfeld, in dem du dem anderen Menschen ohne die trennenden Barrieren des begrifflichen Denkens begegnest. Jetzt ist dein Gegenüber kein »anderer« mehr. In diesem Raum seid ihr in einem Gewahrsein, in einer Bewusstheit vereint.

Erlebst du häufig sich wiederholende Dramen in deinen engeren Beziehungen? Führen relativ unbedeutende Meinungsverschiedenheiten oft zu heftigen Auseinandersetzungen und emotionalen Schmerzen?

Die Wurzel davon sind die egozentrischen Grundmuster: das Bedürfnis, Recht zu behalten, womit natürlich impliziert ist, dass jemand anders im Unrecht ist - das ist die Identifikation mit mentalen Einstellungen. Außerdem ist das Ego bestrebt, immer wieder in Konflikt mit jemandem oder etwas zu geraten, um sein Gefühl der Getrenntheit von »Ich« und »anderem« zu vertiefen, ohne das es nicht überleben kann.

Und dann ist da noch der akkumulierte emotionale Schmerz aus der Vergangenheit, den du, wie jeder Mensch, in deinem Innern mit dir herumträgst und der sowohl aus deiner persönlichen Vergangenheit als auch aus dem kollektiven Leid der Menschheit stammt, das sich seit Urzeiten angesammelt hat. Dieser »Schmerzkörper«, ein Energiefeld in dir, vereinigt dich sporadisch, denn er muss immer wieder emotionale Schmerzen leiden, um sich zu erhalten und zu erneuern. Er versucht, dein Denken zu beherrschen und negativ zu beeinflussen. Er liebt deine negativen Gedanken, da er auf der gleichen Wellenlänge mit ihnen schwingt und so von ihnen zehrt. Er provoziert auch gern negative emotionale Reaktionen

bei Menschen, die dir nahe stehen, besonders bei deinem Partner oder deiner Partnerin, um sich an dem dadurch heraufbeschworenen Drama und emotionalen Leid zu laben.

Wie kannst du dich von dieser tief eingewurzelten, unbewussten Identifikation mit dem Schmerz befreien, die so viel Leid über dein Leben bringt?

Mache dir den Schmerz bewusst. Mach dir klar, dass du das gar nicht bist, und erkenne ihn als das, was er ist: vergangener Schmerz. Beobachte ihn bei dir und deinem Partner. Wenn deine unbewusste Identifikation mit ihm aufgehoben ist und du ihn in dir selbst beobachten kannst, gibst du ihm keine Nahrung mehr, und dann verliert er nach und nach seine Kraft.

Zwischenmenschliche Beziehungen können die Hölle sein.
Oder eine wunderbare spirituelle Übung.

Schließe, wenn du einen anderen Menschen anschaust und tiefe Liebe zu ihm empfindest, oder über die Schönheit der Natur nachsinnst und tief im Inneren davon angerührt wirst, einen Moment lang die Augen, um das Wesen dieser Liebe, dieser Schönheit, das untrennbar ist von dem, der du bist, von deinem eigenen wahren Wesen, in deinem Innern zu spüren. Die äußere Form ist nur eine zeitweilige Spiegelung dessen, was du im Innern, in deinem Wesen bist. Darum bleiben dir Liebe und Schönheit immer erhalten, obwohl alle äußeren Formen vergehen.

Welche Beziehung hast du zur gegenständlichen Welt, zu den zahllosen Dingen, die dich umgeben und mit denen du Tag für Tag umgehst? Zu dem Stuhl, auf dem du sitzt, zum Stift, zur Tasse, zum Auto? Sind sie für dich einfach nur nützliche Dinge zu einem bestimmten Zweck, oder erkennst du gelegentlich,

und sei es auch nur kurz, ihre Existenz, ihr Sein an, indem du ihnen deine Aufmerksamkeit schenkst?

An Gegenständen zu hängen, sie dazu zu benutzen, in den eigenen oder in den Augen anderer an Wert zu gewinnen, kann die Beschäftigung mit Dingen leicht zu einem beherrschenden Element des Lebens machen. Sobald du dich zur Selbstbestätigung mit Dingen identifizierst, würdigst du sie nicht mehr als das, was sie sind, weil du in ihnen dich selbst suchst.

Wenn du einen Gegenstand als das zu schätzen weißt, was er ist, und sein Dasein ohne mentale Projektionen anerkennst, kannst du nur dankbar sein für seine Existenz. Du wirst vielleicht auch spüren, dass er im Grunde nicht unbelebt ist, sondern nur auf die Sinne so wirkt. Die Physik hat bestätigt, dass ein Objekt auf molekularer Ebene ein pulsierendes Energiefeld ist.

Durch selbstlose Würdigung der Dinge wird deine Umwelt auf eine Weise lebendig, die du mit dem Verstand auch nicht annähernd begreifen kannst.

Kannst du jemanden, dem du begegnest, und sei es nur flüchtig, in seinem Wesen würdigen, indem du ihm deine volle Aufmerksamkeit schenkst? Oder reduzierst du ihn auf seinen Nutzen für dich, auf eine bloße Funktion oder Rolle, auf ein Mittel zum Zweck?

Welcher Art ist deine Beziehung zur Kassiererin im Supermarkt, zum Parkwächter, zum Kfz-Mechaniker, zum Kunden?

Ein Augenblick voller Aufmerksamkeit genügt. Während du den anderen anschaust oder ihm zuhörst, herrscht eine wache Stille - vielleicht nur zwei, drei Sekunden lang, vielleicht auch länger. Das reicht aus, um etwas Wirklicheres aufscheinen zu lassen als die Rolle, die wir für gewöhnlich spielen und mit der wir uns identifizieren. Alle Rollen gehören zum konditionierten Bewusstsein, das den menschlichen Geist prägt. Das, was beim Aufmerksamsein zum Vorschein kommt, ist das Unkonditionierte - das, was du jenseits von Name und Form deinem Wesen nach bist.

Dann handelst du nicht länger wie nach einem Drehbuch; du wirst wirklich. Wenn diese Dimension sich in dir öffnet, eröffnet sie sich dir auch in dem anderen Menschen.

Natürlich gibt es letztlich niemand anderen - du begegnest immer nur dir selbst.

9

Der Tod und das Unvergängliche

Wenn du durch einen Wald gehst, der noch nicht von Menschenhand berührt und gezähmt worden ist, nimmst du eine Fülle von Leben um dich her wahr, aber auch auf Schritt und Tritt umgestürzte Bäume, welkes Laub und anderes, was gerade verrottet. Leben und Tod, wohin du schaust.

Bei näherer Betrachtung entdeckst du jedoch, dass der morsche Baumstamm und die modernden Blätter nicht nur neues Leben hervorbringen, sondern dass sie selbst voller Leben sind. Mikroorganismen sind am Werk. Moleküle ordnen sich wieder neu. Es ist also nirgendwo Tod zu finden, nur die Metamorphose von Lebensformen. Was kannst du daraus lernen?

Tod ist nicht das Gegenteil von Leben. Leben hat kein Gegenteil. Das Gegenteil von Tod ist Geburt. Leben ist unvergänglich.

Weise und Dichter aller Zeiten haben das Traumhafte der menschlichen Existenz erkannt, die so greifbar und wirklich zu sein scheint und doch so flüchtig ist, dass sie sich jeden Augenblick in Nichts auflösen kann.

In der Stunde deines Todes wird dein Leben dir vielleicht tatsächlich wie ein Traum erscheinen, der zu Ende geht. Doch selbst an einem Traum muss etwas Wesentliches sein, das Wirklichkeit besitzt. Es muss ein Bewusstsein da sein, in dem der Traum abläuft, sonst könnte er nicht sein.

Dieses Bewusstsein - bringt der Körper es hervor, oder bringt das Bewusstsein den Traum vom Körper hervor, den Traum vom Jemand?

Warum haben die meisten derer, die eine Nahtoderfahrung gemacht haben, ihre Angst vor dem Tod verloren? Denk einmal darüber nach.

Natürlich weißt du, dass du sterben wirst, aber das bleibt eine rein mentale Vorstellung, bis du dem Tod zum ersten Mal »in Person« beegnest: Bei einer schweren Erkrankung, einem Unfall, der dir selbst oder einem dir Nahestehenden zustößt, oder beim Tod eines geliebten Menschen tritt er als Bewusstsein deiner eigenen Sterblichkeit in dein Leben.

Die meisten Menschen wenden sich mit Grausen ab, aber wenn du nicht zurückschreckst, sondern der Tatsache ins Auge blickst, dass dein Körper vergänglich ist und sich jeden Augenblick auflösen kann, wird deine Identifikation mit der physischen und psychischen Form, dem »Ich«, aufgehoben, wenn auch nur ein Stück weit. Sobald du die Vergänglichkeit aller Lebensformen erkennst und akzeptierst, überkommt dich ein wundersames Gefühl des Friedens.

Indem du dem Tod ins Auge blickst, wird dein Bewusstsein bis zu einem gewissen Grad von seiner Identifikation mit der Form befreit. Darum besuchen buddhistische Mönche mancher Schulen regelmäßig Leichenschauhäuser oder Begräbnisplätze und meditieren neben den Toten.

In der westlichen Kultur ist es noch immer weit verbreitet, den Tod zu verleugnen. Selbst alte Menschen denken nicht gern daran und sprechen möglichst nicht davon, und Leichen werden meist den Blicken entzogen. Eine Kultur, die

den Tod verleugnet, wird unweigerlich hohl und oberflächlich, weil sie sich nur mit der äußeren Erscheinungsform der Dinge befasst. Wenn der Tod verleugnet wird, verliert das Leben seine Tiefe. Dann werden wir in unserem Leben der Möglichkeit beraubt, in Erfahrung zu bringen, wer wir jenseits von Name und Form sind, und es fehlt die Dimension des Transzendenten, denn es ist der Tod, der uns diese Dimension eröffnet.

Die Menschen sind im Allgemeinen ein wenig bedrückt, wenn etwas zu Ende geht, denn jeder Abschied ist ein kleiner Tod. Darum ist der Abschiedsgruß in vielen Sprachen ein »Auf Wiedersehen«.

Immer, wenn etwas endet - ein Treffen mit Freunden, ein Urlaub, das Leben mit den Kindern -, stirbst du einen kleinen Tod. Die »Form«, die das betreffende Erlebnis in deinem Bewusstsein angenommen hatte, löst sich auf. Zurück bleibt oft ein Gefühl der Leere, das die meisten Menschen möglichst zu vermeiden suchen und mit dem sie sich nicht auseinandersetzen wollen.

Wenn du lernst, die Abschiede in deinem Leben zu akzeptieren oder sogar willkommen zu heißen, wirst du unter Umständen merken, dass sich das Gefühl der Leere, das dir anfangs unangenehm war, in ein Gefühl innerer Weite verwandelt, das zutiefst friedvoll ist.

Indem du auf diese Weise lernst, täglich zu sterben, öffnest du dich dem Leben.

Die meisten Menschen haben das Empfinden, dass ihre Identität, ihr Selbstgefühl, etwas unglaublich Kostbares ist, das sie nicht verlieren dürfen. Deshalb haben sie solche Angst vor dem Tod.

Es erscheint unvorstellbar und beängstigend, dass das »Ich« aufhören könnte zu existieren. Dabei wird jedoch das kostbare »Ich« mit einem Namen, einer Form und der damit verbundenen Story verwechselt. Dieses »Ich« ist nichts weiter als eine zeitweilige Form im Bewusstseinsfeld.

Solange diese Identität mit einer Form das Einzige ist, was du kennst, ist dir nicht bewusst, dass das Kostbare daran dein Wesen ist, dein innerstes Gefühl von »Ich bin« und damit das reine Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ist das Unvergängliche in dir - und es ist das Einzige, was du nicht verlieren kannst.

Wann immer du in deinem Leben einen schweren Verlust erleidest - wie etwa den Verlust deines Besitzes, deines Heims, einer engen Beziehung, deines guten Rufes, deiner Arbeit oder körperlicher Fähigkeiten -, stirbt etwas in dir. Du fühlst dich in deinem Ichgefühl eingeschränkt. Unter Umständen verlierst du auch ein bisschen die Orientierung. »Ohne das ... wer bin ich da?«

Wenn dich eine Form, mit der sich ein Teil von dir unbewusst identifiziert hat, verlässt oder wenn sie sich auflöst, kann das extrem schmerzhaft sein. Sie hinterlässt sozusagen ein Loch im Gewebe deiner Existenz.

Sollte das geschehen, dann verleugne oder ignoriere den Schmerz und die Trauer nicht, die du empfindest. Akzeptiere, dass sie da sind. Sei auf der Hut vor der Neigung deines Geistes, eine Story um den Verlust herum zu erfinden, in der du die Rolle des Opfers spielst. Angst, Wut, Groll oder Selbstmitleid sind die Emotionen, die diese Rolle begleiten. Mach dir das bewusst, was diesen Emotionen zugrunde liegt und was sich hinter der erdachten Geschichte verbirgt: das Loch, die Leere. Kannst du dich diesem sonderbaren Gefühl der Leere stellen und es akzeptieren? Wenn ja, wirst du vielleicht merken, dass es gar nichts Angst erregendes mehr ist. Du wirst überrascht feststellen, dass Frieden davon ausgeht.

Immer, wenn ein Tod eintritt und sich eine Lebensform auflöst, strahlt Gott, das Formlose und Unmanifestierte, durch die Lücke, die diese vergehende Form hinterlässt. Darum ist der Tod das Heiligste im Leben. Darum kann der Frieden Gottes über dich kommen, wenn du über den Tod meditierst und ihn akzeptierst.

Wie kurzlebig doch jede menschliche Erfahrung ist und wie vergänglich das Leben! Gibt es etwas, das nicht Leben und Tod unterworfen ist, irgendetwas, das ewig währt?

Bedenke einmal Folgendes: Wenn es nur eine Farbe gäbe, zum Beispiel Blau, und die ganze Welt samt allem, was darin ist, wäre blau, dann gäbe es kein Blau. Es müsste noch etwas da sein, das nicht blau ist, damit das Blau erkannt werden könnte; sonst würde es nicht »hervorstechen« und infolgedessen nicht existieren.

Muss nicht auch etwas da sein, das nicht flüchtig und vergänglich ist, damit die Vergänglichkeit aller Dinge eingesehen werden kann? Mit anderen Worten: Wenn alles, einschließlich deiner selbst, vergänglich wäre, wüsstest du es überhaupt? Bedeutet nicht die Tatsache, dass du die Kurzlebigkeit aller Erscheinungsformen einschließlich deiner eigenen beobachten und bewusst miterleben kannst, dass es etwas in dir gibt, das nicht dem Verfall preisgegeben ist?

Mit zwanzig erlebst du deinen Körper als stark und kraftvoll; sechzig Jahre später erlebst du deinen Körper als schwach und alt. Wahrscheinlich denkst du auch anders als mit zwanzig, aber das Bewusstsein, in dem du erlebst, dass dein Körper jung oder alt ist oder dass dein Denken sich verändert hat, ist unverändert geblieben. Dieses Bewusstsein ist das

Ewige in dir - es ist reines Gewahrsein. Es ist das gestaltlose eine Leben. Kannst du das verlieren? Nein, denn du bist es.

Manche Menschen sind kurz vor ihrem Tod voller Frieden und leuchten geradezu, als scheine etwas durch die in Auflösung begriffene Form hindurch.

Es kommt gelegentlich vor, dass schwer kranke oder alte Menschen in den letzten Wochen, Monaten oder sogar Jahren ihres Lebens nahezu durchscheinend sind. Wenn sie dich anschauen, siehst du mitunter ein Licht aus ihren Augen leuchten. Ihr psychisches Leiden ist beendet. Sie haben sich ergeben, und so hat sich die Person, dieses erdachte egozentrische »Ich«, schon aufgelöst. Sie sind sozusagen »gestorben, bevor sie gestorben sind«, und haben den tiefen inneren Frieden gefunden, der mit der Erkenntnis des Unvergänglichen in ihrem Innern einhergeht.

Jeder Unfall und jede Katastrophe kann zugleich eine erlösende Dimension haben, die wir normalerweise nicht zur Kenntnis nehmen.

Der gewaltige Schock eines völlig unerwarteten, nahe bevorstehenden Todes kann die Wirkung haben, dass das Bewusstsein sich zwangsläufig vollkommen von seiner Identifikation mit der Form löst. In den letzten Augenblicken vor dem physischen Tod und während du stirbst, erfährst du dich als von der Form befreites Bewusstsein. Plötzlich ist keine Angst mehr da, nur noch Frieden und das Wissen, dass »alles gut ist« und der Tod nur eine Form auflöst. Dann wird der Tod als letztlich illusorisch erkannt - als eine ebensolche Illusion wie die Form, mit der du dich als Person identifiziert hattest.

Der Tod ist keine Anomalie oder das schrecklichste aller Ereignisse, wie die moderne Zeit dich glauben machen will, sondern das Natürlichste von der Welt, und er ist ebenso natürlich wie sein Gegenpol, von dem er nicht zu trennen ist - die Geburt. Erwinnere dich daran, wenn du bei einem Sterbenden sitzt.

Es ist ein großes Privileg und etwas Heiliges, beim Tod eines Menschen zugegen sein zu dürfen als Zeuge und Gefährte.

Wenn du bei einem Sterbenden sitzt, solltest du keinen Aspekt dieser Erfahrung verdrängen. Verleugne nichts von dem, was geschieht, und lehne auch deine Gefühle nicht ab. Die Einsicht, dass du nichts machen kannst, weckt vielleicht Empfindungen der Hilflosigkeit, Trauer oder Wut bei dir. Akzeptiere das, was du fühlst. Und dann geh noch einen Schritt weiter: Akzeptiere es, dass du nichts machen kannst, und akzeptiere es voll und ganz. Du hast keinerlei Kontrollmöglichkeit. Nimm jeden Aspekt dieser Erfahrung bereitwillig an, sowohl deine eigenen Gefühle als auch die Schmerzen und Qualen, die der Sterbende vielleicht leidet. Dein Bewusstseinszustand der Widerstandslosigkeit und die Stille, die ihn begleitet, wird dem Sterbenden ein großer Beistand sein und ihm den Übergang erleichtern. Wenn Worte nötig sind, werden sie aus der Stille in dir hervorkommen. Aber sie werden zweitrangig sein.

Die Stille bringt den Segen mit sich: Frieden.

10

Das Leiden und die Aufhebung des Leidens

Alle Dinge sind wechselseitig miteinander verbunden: Das haben die Buddhisten immer gewusst, und jetzt bestätigt es die Physik. Nichts, was geschieht, ist ein isoliert stattfindendes Ereignis; es scheint nur so. Je mehr wir es beurteilen und etikettieren, umso stärker isolieren wir es. Die Ganzheit des Lebens wird durch unser Denken fragmentiert. Dabei hat das Leben in seiner Totalität das Ereignis hervorgebracht. Es ist Teil der Gesamtvernetzung, des Kosmos.

Das heißt: Das, was ist, könnte gar nicht anders sein.

In den meisten Fällen können wir auch nicht annähernd begreifen, welche Rolle ein scheinbar sinnloses Ereignis innerhalb der Totalität des Kosmos haben könnte, aber die Erkenntnis seiner Unvermeidlichkeit in der Unermesslichkeit des Ganzen kann ein erster Anfang sein, innerlich das, was *ist*, zu akzeptieren und sich so wieder in die Ganzheit des Lebens einzufügen.

Es ist wahre Freiheit und damit die Aufhebung des Leidens, wenn du so lebst, als hättest du das, was du in diesem Augenblick fühlst oder erlebst, vollkommen selbst gewählt.

Diese innere Übereinstimmung mit dem Jetzt setzt dem Leiden ein Ende.

Ist Leiden wirklich nötig? Ja und nein.

Wenn du nicht so gelitten hättest, würden dir als Mensch Tiefe, Demut und Mitgefühl fehlen. Dann würdest du dies jetzt nicht lesen. Leid knackt die Schale des Ego, und dann kommt ein Punkt, an dem es seinen Zweck erfüllt hat.

Das Leiden ist so lange nötig, bis du erkennst, dass es unnötig ist.

Um unglücklich sein zu können, brauchst du ein erdachtes »Ich« mit einer Geschichte, einer vorgestellten Identität. Dieses Ich braucht Zeit - Vergangenheit und Zukunft. Wenn du deinem Unglücklichsein die Zeit entziehst, was bleibt dann übrig? Das Sosein dieses Augenblicks bleibt übrig.

Vielleicht ist es ein Gefühl der Schwere, der Nervosität, der Anspannung, Wut oder sogar Übelkeit. Das hat jedoch nichts mit Unglücklichsein zu tun, auch nicht mit persönlichen Problemen. Menschlicher Schmerz ist nichts Persönliches. Es handelt sich dabei einfach um einen intensiven Druck, eine intensive Energie, die irgendwo im Körper empfunden werden. Wenn ihm Aufmerksamkeit gewidmet wird, verwandelt sich das Gefühl nicht in einen Gedanken, der dann das unglückliche »Ich« aktiviert.

Sieh, was geschieht, wenn du ein Gefühl einfach zulässt.

Viel Leid und viel Unglück entstehen, wenn du jeden Gedanken, der dir durch den Kopf geht, für die Wahrheit hältst. Situationen machen nicht unglücklich. Sie mögen physische Schmerzen verursachen, aber sie machen nicht unglücklich. Deine Gedanken machen dich unglücklich. Deine Interpretationen, die Geschichten, die du selbst dazu erfindest, machen dich unglücklich.

»Die Gedanken, die ich jetzt gerade denke, machen mich unglücklich.« Diese Erkenntnis bricht deine unbewusste Identifikation mit den Gedanken auf.

Was für ein scheußlicher Tag.

Er hielt es nicht für nötig, mich anzurufen.

Sie hat mich sitzen lassen.

Solche Geschichten erzählen wir uns und anderen, oft klagend. Sie entstehen unbewusst und dienen dazu, unser stets angeschlagenes Selbstgefühl dadurch zu stärken, dass wir »Recht« behalten und jemand anders ins »Unrecht« setzen. »Recht« zu haben verhilft uns zu einer Position eingebildeter Überlegenheit und bestärkt uns in unserem falschen Selbstgefühl, dem Ego. Außerdem wird dadurch eine Art Feindbild geschaffen: Ja, das Ego braucht Feinde, um seine Grenzen zu bestimmen, und dafür ist ihm sogar das Wetter recht.

Durch deine gewohnheitsmäßige mentale Bewertung und emotionale Verhärtung hast du deine Beziehung zu Menschen und Ereignissen im Leben auf deine persönlichen Reaktionsmuster reduziert. Das alles sind Formen von selbst geschaffenen Leid, die jedoch nicht als solche erkannt werden, weil sie das Ego zufrieden stellen. Das Ego bezieht Kraft aus Konflikt und Gegenreaktion.

Wie leicht das Leben wäre ohne diese Geschichten!

Es regnet.

Er hat nicht angerufen.

Ich war da. Sie nicht.

Wenn du leidest und unglücklich bist, dann bleibe total im Jetzt. Unglück und Probleme haben im Jetzt keine Überlebenschance.

Das Leiden beginnt damit, dass eine Situation in irgendeiner Weise mental als unerwünscht oder schlecht bezeichnet und bewertet wird. Dir widerstrebt eine Situation, und durch dieses Widerstreben wird sie zu etwas Persönlichem und ruft zwecks Gegenreaktion das »Ich« auf den Plan.

Bezeichnen und Bewerten sind Gewohnheiten, und mit diesen Gewohnheiten kannst du brechen. Fang damit an, dass du dich bei Kleinigkeiten darin übst, nicht zu bewerten. Wenn du das Flugzeug verpasst, eine Tasse fallen lässt, sodass sie zerbricht, oder wenn du ausrutschst und in den Dreck fällst, kannst du es dir dann versagen, das Erlebnis als schlecht oder schmerzhaft einzustufen? Kannst du sofort das Sosein des betreffenden Augenblicks akzeptieren?

Etwas als schlecht zu bezeichnen verursacht eine emotionale Verhärtung in dir. Wenn du es einfach so sein lässt, ohne es zu benennen, steht dir plötzlich eine gewaltige Kraft zur Verfügung.

Die Verhärtung hingegen versperrt dir den Zugang zu dieser Kraft, der Lebenskraft selbst.

Sie aßen die Frucht vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen.

Geh über Gut und Böse hinaus, indem du keine Bewertung nach gut und schlecht vornimmst. Wenn du über das gewohnte Benennen hinausgehst, durchströmt dich die Kraft des Universums. Ohne Gegenreaktion verwandeln sich Erfahrungen, die du sonst »schlecht« genannt hättest, mitunter sofort oder zumindest schnell durch die Kraft des Lebens selbst.

Sieh, was geschieht, wenn du eine Erfahrung nicht gleich »schlecht« nennst, sondern sie stattdessen innerlich akzeptierst und bejahst, sodass sie sein kann, wie sie ist.

Nimm irgendeine Lebenssituation: Wie würdest du dich fühlen, wenn du sie voll und ganz so akzeptierst, wie sie ist - jetzt in diesem Moment?

Es gibt viele feine, aber auch gröbere Formen von Leid, und sie sind so »normal«, dass sie im Allgemeinen gar nicht als Leid erkannt werden und das Ego vielleicht sogar befriedigen - Gereiztheit, Ungeduld, Wut, im Streit mit jemandem oder etwas liegen, Grollen, Klagen.

Du kannst lernen, all diese Formen von Leid zu erkennen, während sie da sind, und dir zu sagen: In diesem Augenblick verursache ich mir Leid.

Wenn du jedoch gewohnheitsmäßig dir selbst Leid bescherst, verursachst du möglicherweise auch anderen Leid. Die unbewussten mentalen Muster hören meist einfach dadurch auf, dass sie bewusst gemacht werden, dass sie wahrgenommen werden, während sie ablaufen.

Du kannst nicht bewusst sein und dir zugleich selbst Leid zufügen.

Hier das Wunderbare: In jedem Zustand, jeder Person und jeder Situation, die »schlecht« oder »übel« zu sein scheinen, schlummert in der Tiefe etwas Gutes. Dieses Gute in der Tiefe offenbart sich dir - innerlich wie äußerlich - durch die Hingabe an das, was ist.

»Widerstrebt dem Übel nicht« ist eine der tiefsten Wahrheiten der Menschheit.

Ein Dialog:

Akzeptiere das, was ist.

Das kann ich wirklich nicht. Es regt mich auf und macht mich wütend.

Dann akzeptiere das, was ist.

Ich soll akzeptieren, dass ich mich aufrege und wütend bin und dass ich das nicht akzeptieren kann?

Ja. Akzeptiere, dass du es nicht akzeptieren kannst. Begegne deinem Widerstand mit Widerstandslosigkeit. Und dann sieh, was geschieht.

Chronische physische Schmerzen sind der strengste Lehrer, den du haben kannst. »Widerstand ist vergebens« heißt die Lektion.

Nichts ist normaler, als nicht leiden zu wollen. Doch wenn du deinen Widerstand dagegen aufgeben und stattdessen den Schmerz zulassen kannst, wirst du vielleicht eine fast unmerkliche innere Ablösung vom Schmerz bemerken, einen Raum zwischen dir und dem eigentlichen Schmerz. Das heißt, du leidest bewusst und bereitwillig. Wenn du bewusst leidest, kann der physische Schmerz das Ego in dir schnell verzehren, denn das Ego besteht weitgehend aus Widerstand. Das Gleiche gilt für extreme physische Behinderungen.

Man könnte es auch so ausdrücken: »Befiehl dem Herrn deine Wege.«

Du brauchst kein Christ zu sein, um die tiefe universelle Wahrheit zu verstehen, die das Symbol des Kreuzes beinhaltet.

Das Kreuz ist ein Folterinstrument. Es steht für das Leidvollste, das ein Mensch überhaupt erfahren kann, für absolute Hilflosigkeit und Ohnmacht. Und dann gibt sich der betreffende Mensch plötzlich bewusst und bereitwillig dem Leiden hin, wie es in den Worten zum Ausdruck kommt: »Nicht mein, sondern dein Wille geschehe.« In dem Augenblick offenbart das Kreuz, dieses Folterwerkzeug, sein verborgenes Gesicht: Es ist auch ein Symbol der Heiligkeit, ein Symbol des Göttlichen.

Hingabe an das, was dem Leben jede transzendente Dimension zu verweigern schien, eröffnet den Zugang zu ebendieser Dimension.