



BRANDON BAYS

In Freiheit leben

Aufbruch
zum wahren Selbst

Brandon Bays

In Freiheit leben

BRANDON BAYS

*In Freiheit
leben*

Aufbruch zum wahren Selbst

Aus dem Amerikanischen
von Angelika Hansen

Allegria

Die Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel
FREEDOM IS –
LIBERATING YOUR BOUNDLESS POTENTIAL
bei Hodder Moebius, UK

Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.
Herausgeber: Michael Görden

ISBN-13: 978-3-7934-2039-2

ISBN-10: 3-7934-2039-6

© der deutschen Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2006

Alle Rechte vorbehalten

© der Originalausgabe Brandon Bays, 2006

Published by Arrangement with Manifest Abundance Ltd.,

Cowbridge, U. K.

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München

Titelabbildung: www.leeladhar.de

Titelphoto: Kevin Billet

Gesetzt aus der Baskerville

Satz: Keller & Keller GbR

Druck und Bindearbeiten: Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

Inhalt

Einführung	7
Müheloses Sein	13
Loslassen	39
Jetzt-Bewusstsein	65
Würdigung und Verehrung	91
Emotionen	115
Dankbarkeit	151
Liebe	179
Vergebung	209
Erleuchtung	241
Danksagungen	279
Kontakte	284
Über die Autorin und ihre Arbeit	285

*In Dankbarkeit
der Unendlichen Gnade gewidmet,
die wir in allem Leben finden*

Einführung

Dieses Buch wurde in der Absicht geschrieben, Ihnen eine *lebendige* Erfahrung von Freiheit zu vermitteln. Es ist ein machtvoller Ruf aus Ihrem eigenen tiefsten Inneren, der Sie auffordert, heimzukommen zu der grenzenlosen, allgegenwärtigen Präsenz der Gnade. Es ist nicht als schnelle Lesekost konzipiert, durch die Sie sich mehr Fakten oder kleine anekdotische Leckerbissen einverleiben. Vielmehr ist es als Mittel konzipiert, Ihnen eine sublimen *Erfahrung* des Unendlichen zu bieten. Es ist eine Einladung an Sie, sich zu entspannen, still zu werden und sich tief einer wortlosen Präsenz zu öffnen, die in den Räumen *zwischen* den Worten lebt. Wenn Sie jetzt innehalten, in diesem Moment . . . wenn Sie innerlich zur Ruhe kommen, werden Sie eine starke Präsenz fühlen, die Sie in Ihr Innerstes zieht, in die wortlose Weisheit, die schon immer hier ist. Diese Präsenz ist Ihre eigene Essenz. Sie ist endlos, frei und makellos. Sie ist ein riesiges, ungeborenes Potenzial; voller Kreativität, Genialität, Weisheit – in der Lage, alles zu kreieren. Sie ist erfüllt von Gnade, immer hier und ständig verfügbar. *Dieses Buch bietet Ihnen die Möglichkeit eines natürlichen, mühelosen Zugangs zu dieser exquisiten Präsenz, und es gibt Ihnen die Mittel, alles zu klären und zu beseitigen, was Ihre Erfahrung dieser Präsenz behindern könnte – in sehr realer, praktischer und verständlicher Weise.*

Dies ist kein Buch *über* Freiheit. Vielmehr ist es ein Buch, das Sie hineinzieht *in diese* Freiheit, in das Unendliche, in die grenzenlose Präsenz Ihres eigenen Seins.

Während Sie dieses Buch lesen, wenden Sie es an. Trinken Sie die Worte in sich hinein, lassen Sie sich von ihnen verführen und sie durch Ihr ganzes Wesen strömen. Nehmen Sie sich die Zeit, in der Stille zu baden, die im Raum *zwischen* den Sätzen herrscht. Diese Stille ruft Sie in die Umarmung des Unendlichen. Sie ruft Sie in diesem Moment. Halten Sie inne . . . Atmen Sie tief und ruhig . . . Lauschen Sie mit Ihrem ganzen Sein. Dieses Rufen ist Ihnen total vertraut. Sie kennen es bereits. Ihre eigene Essenz ruft Sie nach Hause.

Jedes Kapitel ist darauf angelegt, Sie tief in einen jeweils anderen Aspekt Ihrer Essenz zu tragen. Wenn es auch in Wahrheit kein bestimmtes, *spezifisches* Wort gibt, das diese grenzenlose Präsenz beschreiben kann, so gibt es doch diverse Eigenschaften, die aus ihr zu entstehen scheinen. Wie mit einer Rose, deren ausströmender Duft nicht die Rose selbst ist, verhält es sich auch mit den verschiedenen Aspekten der Gnade. Obwohl die Gnade wortlos ist, zeitlos, unendlich und nicht als eine einzige Eigenschaft festgelegt werden kann, strömen von dieser Präsenz bestimmte Düfte aus. Dieses Buch ist eine Einladung, loszulassen und in den Duft jedes einzelnen Kapitels einzutauchen, sich von der Freiheit in all ihrer Schönheit umfassen zu lassen und einem profunden Lernen zu erlauben, mühelos aus Ihrem eigenen Inneren an die Oberfläche zu steigen.

Jeder Lektion folgt eine geführte Meditation, eine Introspektion, ein Prozess oder eine Kontemplation, deren Ziel es jeweils ist, Ihnen zu einer größeren Offenheit zu verhelfen, Sie direkt und durch Ihre eigene Erfahrung in die unendliche Umarmung der Gnade zu ziehen. Ein Teil der Prozess-Arbeit ist sehr tief greifend und braucht Zeit, während andere Kontemplationen nur ein paar Minuten dauern. Jedes einzelne dieser Werkzeuge wird im Laufe des jeweiligen Tages weiter auf Ihr inneres Wesen einwirken und dazu führen, dass Sie Ihren Frieden finden und dass Sie

eine stärkere Verbindung sowohl mit sich selbst als auch mit anderen Menschen fühlen.

Die Arbeit ist praktisch, leicht anwendbar und kann angenehm und mühelos in Ihren gewohnten Tagesablauf integriert werden.

Wenn Sie das Buch erst einmal in seiner Ganzheit erfahren haben, möchten Sie vielleicht dazu übergehen, täglich damit zu praktizieren. Sie können zum Beispiel das Buch an einer beliebigen Stelle aufschlagen, Ihr Bewusstsein auf dieser Seite ruhen lassen und darum bitten, von innen heraus geführt zu werden. Während Sie lesen, lassen Sie Ihr Bewusstsein entspannt und weit sein: hören Sie *jenseits* der Worte auf das Geschriebene und lassen Sie sich in die tiefe Umarmung der jeweiligen, bestimmten Eigenschaft Ihrer eigenen Essenz fallen. Indem Sie sich öffnen, wird sich Ihnen Ihre eigene tiefere Weisheit ganz selbstverständlich offenbaren.

Wenn Sie anfangen, dieses Buch auf sich wirken und Ihr Leben transformieren zu lassen, wird es zu einer lebendigen, atmenden Lehre. Vielleicht möchten Sie sich jeden Tag fünfzehn Minuten Zeit nehmen und diese als Momente der Stille betrachten, die Sie mit sich selbst verbringen und in welchen Sie sich jedes Mal neue Lektionen und tief greifendere Lehren von Ihrer inneren Weisheit enthüllen lassen. Wenn Sie zuweilen beim Lesen eines Abschnitts innehalten, um ihn auf sich einwirken zu lassen, wird Ihre eigene Wahrheit Ihnen zeigen, inwieweit die entsprechende Eigenschaft momentan in Ihrem Leben gegenwärtig ist. Oder vielleicht machen Sie die spontane Erfahrung, wie diese Eigenschaft dazu beitragen könnte, eine spezifische Situation zu heilen oder zu lösen. Manchmal, während die Worte in Ihr Inneres eindringen, werden Sie eine profunde Stille empfinden, erfüllt von kristallener Klarheit, die sich durch eine sinnvolle, richtungweisende Qualität auszeichnet, und Sie werden eine ausgeprägte

innere Führung spüren. Falls Sie sich dazu angeleitet fühlen, können Sie zum Ende des Kapitels gehen und den dort beschriebenen detaillierten Entdeckungs-Prozess vornehmen, um Ihre Erfahrung und Erkenntnis zu vertiefen.

Jedes Mal, wenn Sie sich Ihrer eigenen Essenz öffnen, wird es wie beim ersten Mal sein, da die Gnade immer frisch, immer neu ist. Selbst wenn Sie bereits hineingetaucht sind und das ganze Buch vom Anfang bis zum Ende erfahren haben, wird es Ihnen jedes Mal, wenn Sie es öffnen, etwas Unerwartetes enthüllen, etwas, mit dem Sie nicht gerechnet haben. Und irgendwie wird das, was sich Ihnen enthüllt, perfekt zu dem jeweiligen Augenblick in Ihrem Leben passen.

Keine Meditation, Introspektion oder Kontemplation ist wie die andere, und während Sie sich ihr in aller Unschuld öffnen und sich selbst vertrauen, werden Sie erfahren, dass jedes Mal eine tiefere und elementarere Weisheit enthüllt wird. Manchmal wird sich diese Erkenntnis durch Worte äußern, manchmal wird sie ohne Worte wie aus einem tiefen inneren Wissen entstehen.

Indem Sie lernen, sich rückhaltloser zu öffnen und umfassender zu vertrauen, kann es durchaus sein, dass dieses Buch zu einem lieben Freund oder spirituellen Gefährten wird, der Sie zu sich selbst nach Hause ruft und Sie einlädt, die Umarmung der Gnade zu erfahren, die immer gegenwärtig ist. Dieses Buch ist ein Abenteuer, eine Reise im wahrsten Sinne des Wortes: voller Enthüllungen, Entdeckungen, Erfahrungen des Unendlichen und klärender Arbeit mit Hilfe tiefer, geführter Meditationen und wunderbar ergiebiger Kontemplationen. Es ist bis zum Rand angefüllt mit inspirierenden Geschichten, die kontinuierlich tieferes Verstehen wecken und praktische, anwendbare Techniken bereithalten, die Sie in allen Bereichen Ihres Lebens benutzen können.

Und schließlich ist es Ziel dieses Buches, Ihr Leben zu einer Erfahrung müheloser Leichtigkeit zu transformieren, erfüllt von Gnade und Freude. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf sehr reale und einfache Art Ihre eigene Weisheit in alltäglichen Situationen anwenden können. Und es gibt Ihnen die Werkzeuge in die Hand, die Ihnen helfen, Ihr Leben in Dankbarkeit, Liebe und Freiheit zu führen.

Dieses Buch ist wahrhaftig eine Reise in Ihr Inneres – in die unendliche Präsenz der Freiheit, die das ist, was Sie wirklich sind.

Mögen Sie sich in diese Präsenz verlieben, und möge die köstliche Umarmung der Gnade Sie immer tiefer berühren.

Müheloses Sein

*Müheloses Sein ist die sublimen Präsenz,
die jeden Duft der Gnade erfüllt.*

*Sie ist makellos, frei und ungezwungen -
und sie erfordert nichts.*

Entspannen Sie sich einfach... Vertrauen Sie...

Öffnen Sie sich...

*und lassen Sie sich zuversichtlich in die Erfahrung
mühelosen Seins fallen.*

Müheloses Sein

Es scheint passend zu sein, unsere gemeinsame Reise mit der Erfahrung mühelosen Seins zu beginnen, da es sich hierbei um die Qualität der Gnade handelt, die ein wesentlicher Teil aller Aspekte des Unendlichen ist. Jedes Mal, wenn Sie sich der unendlichen Präsenz Ihres inneren Selbst öffnen, wird eine mühe-lose Präsenz Sie leicht und anmutig dorthin geführt haben. Tatsächlich führt der einzige mir bekannte Weg zu erleuchtetem Bewusstsein durch müheloses Sein.

Warum stürzen wir uns also nicht sogleich hinein? Anstatt darüber zu reden, sollten wir lieber direkt erfahren, was es damit auf sich hat.

Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Lassen Sie Ihr ganzes Wesen entspannen, während Sie sich selbst ganz in die folgende Szene begeben und sie so erleben, als würde sie tatsächlich in diesem Moment stattfinden. Nehmen Sie sich Zeit zwischen den einzelnen Sätzen, um sich weiter zu öffnen und zu fühlen, was es wirklich heißt, sich in den jeweiligen Situationen zu befinden. Stellen Sie sich einfach vor, wie es wäre, wenn Sie der in dieser Geschichte beschriebene Charakter wären ...

... Sie befinden sich weit draußen im Meer und versuchen angestrengt, den Kopf über Wasser zu halten. Je mehr Sie sich abmühen, desto erschöpfter werden Sie. Jede Anstrengung fühlt sich von Mal zu Mal kraftraubender an. Sie kämpfen gegen das Ertrinken an und glauben, Sie müssten noch mehr kämpfen, sich

noch mehr bemühen... Sie versuchen mit Ihrem ganzen Sein, nach einem festen Untergrund zu greifen, Sie motivieren die letzten Kraftreserven Ihres Körpers, strengen Ihren Verstand an und versuchen, Ihre ganze Energie darauf zu fokussieren, über Wasser zu bleiben... Sie kämpfen um Ihr Leben. Ihre Aktivitäten werden immer frenetischer. Ein ermüdendes Gefühl der Sinnlosigkeit Ihrer Anstrengungen beginnt sich auszubreiten, doch Sie erkennen, dass Sie nicht aufgeben können, egal was geschieht. Sie zwingen Ihren Verstand auf die höchste Alarmstufe. Sie kämpfen mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Kräften. Ihre Anstrengungen werden immer verzweifelter.

Ein freundlicher Mensch wirft Ihnen einen Rettungsring zu, doch er landet außerhalb Ihrer Reichweite. In der Überzeugung, dass Mühe die einzige Antwort ist, mobilisieren Sie jede Faser Ihres Körpers in dem verzweifelten Versuch, den Rettungsring, die Antwort auf Ihre Gebete, greifen zu können... in dem Wissen, dass aller Friede, alle Sicherheit, das Leben selbst nur eine Armlänge entfernt ist... nur ein wenig außerhalb Ihrer Reichweite... wenn Sie sich nur ein bisschen mehr bemühen, wird Ihnen der Lohn der Freiheit, werden Ihnen Entspannung und Sicherheit gewiss sein...

Doch mit jeder verzweifelten Bewegung erreichen Sie nur, dass Sie den Rettungsring noch weiter von sich stoßen. Der Kampf wird immer intensiver. Sie spüren, wie Sie langsam die Kontrolle über Ihren Verstand verlieren. Sie zwingen ihn, zu funktionieren... alles hängt davon ab, dass Sie diesen letzten Kampf gewinnen... Doch gerade Ihre verzweifelten Anstrengungen treiben den Rettungsring immer weiter weg... immer weiter... und weiter...

Schließlich springt der freundliche Fremde ins Wasser, und als er wieder an die Oberfläche kommt, hört jede Bewegung auf. Er

lässt sich einfach auf den Wellen treiben. Er scheint sich nicht zu bewegen . . . so als würde er nur ruhen, ganz vertrauensvoll. Sanft bewegen sich seine Beine unter der Oberfläche im Rhythmus der Wellen; mühelos gleitet er auf dem Wasser, im totalen Vertrauen auf die Mühelosigkeit der Gnade. Das Wasser wird still, und der Rettungsring, der nicht mehr länger durch die wilden Versuche, ihn zu greifen, weggestoßen wird, ist frei, sich in seine Richtung zu bewegen . . . Ruhend . . . Vertrauend . . . Sich entspannend . . . Schwimmzug um Schwimmzug nähert sich der Fremde dem Rettungsring, und beinahe ganz ohne Bewegung – eher wie ein sanft geflüstertes Gebet als eine tatsächliche Bewegung – lässt er ihn in auf Sie zugleiten.

Hektisch greifen Sie nach dem Rettungsring, und erneut treibt er von Ihnen weg. Die Verzweiflung wird unerträglich . . .

Sie hören eine beruhigende Stimme, die sagt: »ENTSPANNE dich . . . ENTSPANNE dich einfach . . . Du bist in Sicherheit . . . Vertraue . . . Es wird dir nichts geschehen . . . Alles, was du brauchst, *ist bereits hier*.« Und wieder schiebt der freundliche Fremde, der dem Ozean vertraut, dem Leben vertraut, der Gnade vertraut, den Rettungsring in Ihre Richtung.

Er ist nur eine Armlänge von Ihnen entfernt. Der Wunsch, nach ihm zu greifen, ist sehr stark. Der Impuls, ihn zu packen, ist groß. »Nur noch eine letzte Anstrengung, und ich habe es geschafft«, hören Sie sich selbst sagen, doch bevor Sie Ihre Hand nach dem Rettungsring ausstrecken können, vernehmen Sie wieder die Stimme des Fremden, der sagt: »ENTSPANNE DICH EINFACH . . .«

Jetzt wird Ihnen bewusst, dass der Rettungsring Sie gerade an der Brust berührt hat . . . und in diesem Augenblick erkennen Sie, dass Sie ihn in Wahrheit gar nicht brauchen, ihn *nie* gebraucht

haben. Sie treiben in einem Meer von Vertrauen. Mit Rettungsring, ohne Rettungsring . . . Es macht keinen Unterschied.

Sanft bewegt sich Ihr Arm auf den Rettungsring zu, und Sie schauen sich um, um zu sehen, ob noch jemand unnötigerweise im Wasser um sein Überleben kämpft . . . Und dann werden *Sie* der freundliche Fremde.

Ein leises ironisches Lächeln stiehlt sich auf Ihr Gesicht, als Sie die absurde Verrücktheit des Kämpfens gegen das Leben erkennen. Es ist wie ein riesiger, kosmischer Witz. Sie begreifen, dass alles, was Sie gesucht haben, bereits in dem Augenblick hier ist, in dem Sie *mit dem Kämpfen aufhören, sich entspannen und vertrauen*. Was so weit außerhalb Ihrer Reichweite zu sein schien, erweist sich als etwas, das überall ist, in allem. Und »das, was irgendwo da draußen ist, wenn ich es nur greifen könnte«, wird als etwas erkannt, das bereits hier ist, in diesem Moment, wie eine endlose Umarmung, die Sie ununterbrochen in einem Meer der Präsenz sanft umfassen hält.

Und genauso verhält es sich mit der Gnade. Je mehr Sie kämpfen, sich anstrengen oder Ihren Verstand auf ein bestimmtes Ziel hin ausrichten, desto weiter entfernen Sie sich von dem Frieden, den Sie suchen. Und der Augenblick, in dem Sie innehalten, Ihren Körper entspannen, sich nicht mehr abmühen, *das Kämpfen aufgeben*, erfahren Sie den ersehnten Frieden unmittelbar als etwas, das als eine weite, unendliche Präsenz mühelosen Seins jetzt und hier gegenwärtig ist.

Die Natur der Gnade ist mühelose Leichtigkeit. Sie ist perfekt, makellos, frei, unendlich und offen. Sie weiß von sich aus, auf welche Weise sie sich um jeden Aspekt Ihres Lebens kümmern muss, und sie befindet sich immer im Fluss. Wie ein Fluss, der über Steine fließt, die vom Wasser glatt geschliffen sind, so zeich-

net sich auch die Gnade durch eine natürliche Leichtigkeit aus. Es hat den Anschein, als gäbe es niemanden, der irgendetwas tut oder dafür sorgt, dass »der Fluss fließt«. Die Gnade *existiert einfach*. Sie ist zugleich aufs wunderbarste ruhig und sprühend lebendig. Es ist, als würde dieses Fließen in jedem Moment genau wissen, was zu tun ist. Es gibt nicht »jemanden«, der sein natürliches Moment kontrolliert, überwacht und dirigiert. Mit müheloser Leichtigkeit fließt die Gnade durch das Leben.

Als Kindern wurde uns oft gesagt: »*Versuche*, dein Bestes zu tun.« Und unser Fokus richtete sich auf das *Versuchen*. Wir quälten uns, strengten uns an, kämpften. Wäre uns statt dessen gesagt worden: »Entspanne dich, mein Kleines – du bist bereits makellos und perfekt, und es gibt ein riesiges Potenzial, das sich danach sehnt, durch dich realisiert zu werden – du musst dich nur entspannen«, dann *hätten* wir uns entspannt und wären mühelos bereit gewesen, unsere eigene Genialität, Kreativität und Liebe erstrahlen zu lassen. Wir hätten uns einfach in aller Unschuld der Gnade geöffnet und unserer Weisheit erlaubt, ganz natürlich in Erscheinung zu treten. Wir wären entzückt gewesen, einfach ein Teil des kreativen Prozesses zu sein.

Leider werden die meisten von uns dahingehend konditioniert, dass Kampf und Mühe gut sind und uns stark machen, und so fühlen wir uns bereits schuldig, wenn wir uns nur ein paar Augenblicke der Entspannung gönnen. Doch ironischerweise steht wahre Genialität und Kreativität nur dann zur Verfügung, wenn wir uns vollkommen entspannen und loslassen.

Haben Sie schon einmal versucht, sich an den Namen eines Menschen zu erinnern und das Gefühl gehabt, als läge Ihnen der Name auf der Zunge und müsste Ihnen eigentlich im nächsten Augenblick einfallen? Und egal, wie sehr Sie sich bemühten, er ist Ihnen einfach nicht eingefallen? Und erinnern Sie sich, was

dann passiert ist? – wie Sie den Kampf aufgegeben, sich entspannt und aufgehört haben, Ihren Verstand zu benutzen – und im nächsten Moment, als Ihr Verstand endlich zur Ruhe gekommen war, fiel Ihnen der Name des Betreffenden wieder ein?

Mit der Gnade verhält es sich ebenso. Wenn Sie sich dazu zwingen, zu meditieren und Ihren Verstand in eine bestimmte Bahn lenken, ein Objekt fokussieren, sich konzentrieren und Mantras wiederholen, dann sind Ihre diesbezüglichen Bemühungen genau das, was Sie von dem Frieden fernhält, den Sie suchen. Doch wenn Sie sich einfach entspannen, sich aller Geräusche in Ihrer Umgebung bewusst werden, keine andere Absicht haben als Ihre Augen zu schließen und einfach nur »zu sein«, ohne sich darum zu sorgen, ob Gedanken kommen oder gehen, sondern sich einfach ganz natürlich in ein unendlich weites Bewusstsein gleiten lassen, werden Sie feststellen, dass Sie still in einem tiefen Ozean heilender Präsenz baden. Und sollten sich dann Gedanken melden, erkennen Sie, dass die Ruhe von allem unberührt bleibt, was sie durchzieht.

Der Moment, in dem Sie einen Gedanken festhalten und versuchen, ihn zu interpretieren, seine Bedeutung verstehen wollen, verflüchtigt sich das Bewusstsein des Ozeans in den Hintergrund, und Ihr ganzes Wesen wendet sich dem Gedanken zu. Nur wenn Sie den Entschluss fassen, die Konstrukte des Verstandes nicht länger analysieren zu wollen, spüren Sie, wie Sie erneut fallen... zurück in den stillen, tiefen Ozean des Friedens – den Ozean des mühelosen Seins. *Alle* Qualen, Anstrengungen und Mühen führen nur dazu, dass Sie sich aus diesem Ozean entfernen. *Alles* Loslassen, Sichöffnen, Akzeptieren, Vertrauen erlaubt Ihnen, sich tiefer und tiefer in diese wohlthuende Umarmung sinken zu lassen.

Stellen Sie alle Aktivitäten ein und ruhen Sie einfach.

Jegliche Mühe, die Sie sich beim Meditieren geben, drückt die Gnade weg. Und dies gilt für alle Aspekte des Lebens.

Ich erinnere mich, wie ich einmal mit meinem Großvater in seiner Werkstatt gearbeitet habe. Großvater war Doktor der Physik, und er liebte es, Dinge zu erfinden und mit seinen Händen zu arbeiten, seine eigenen Kreationen zu schaffen, sie in eine physische Form zu bringen.

Als ich dreiundzwanzig war, kam mir der Gedanke, meinem Mann ein ganz besonders Weihnachtsgeschenk zu machen. Er spielte für sein Leben gern Backgammon, also ging ich zu Großvater und erklärte ihm meine Vision: dass ich bei Liberty's in London einen herrlichen Stoff gekauft hatte und ein Backgammon-Set kreieren wollte, das die Schönheit des Stoffes klar zum Ausdruck bringen würde. Ich hätte gerne einen Kasten aus Glas gemacht, doch da dieser unmöglich herzustellen war, ganz zu schweigen davon, wie unpraktisch er wäre, beschloss ich, transparentes Perspex (Plexiglas) zu verwenden. Großvater liebte Herausforderungen, und er begann, sich nach den verschiedenen Arten, Stärken und Eigenschaften von Perspex umzusehen.

Nachdem er alles zusammengetragen hatte, was er zu dem Thema finden konnte, entschied er sich für eine besonders widerstandsfähige Version, die nicht so schnell Sprünge oder Kratzer bekam wie andere Arten, doch warnte er mich, dass dieser Kasten in jedem Fall »mit Samthandschuhen« angefasst werden musste.

Wir verbrachten einen gemeinsamen Nachmittag damit, den Behälter zu entwerfen und herauszufinden, wie man die Winkel zusammenfügen und das Ganze zu etwas Widerstandsfähigen und Brauchbaren formen konnte. Als schließlich das bestellte Perspex geliefert wurde, gingen wir in die Werkstatt meines Großvaters,

um mit der Konstruktion unseres komplexen, jedoch gut durchdachten Kastens zu beginnen.

Großvater fing an, indem er das Perspex vorsichtig bog, um seine Flexibilität und Stärke zu prüfen und herauszufinden, an welchem Punkt es brechen würde. Aufgrund seiner umfangreichen handwerklichen Erfahrungen beim Bauen aller möglichen Dinge hatte er drei besondere Sägestärken bereit gelegt, die wahrscheinlich in der Lage sein würden, das Material durchzusägen (wenn er auch zugeben musste, dass Schneiden mit einem Laser, der uns leider nicht zur Verfügung stand, am besten gewesen wäre). Nach mehreren Brüchen und falsch angewandtem Druck gelang es ihm, eine gerade Linie zu ziehen, woraufhin er vorsichtig seine Säge ansetzte und einige wunderbare Nuten kreierte, bevor er das Reststück perfekt abbrach.

Es sah so spielerisch leicht aus.

Weil er nicht wollte, dass ich mich irgendwie befangen fühlte, sagte er wie nebenbei: »Okay, den Rest überlasse ich dir und gehe mal nach oben um zu sehen, was deine Großmutter macht.«

Behutsam zog ich eine Linie und setzte langsam die Säge an. Zunächst schien alles ganz gut zu laufen, doch dann gab es ein knackendes Geräusch und ich sah, dass das Perspex in zwei Teile zerbrochen war.

Ich holte tief Atem. Diese Art von Plexiglas war sehr teuer, schwer zu bekommen und musste extra bestellt werden. »Also gut, dieses Mal werde ich vorsichtiger sein. Ich muss meinen Verstand fokussieren und meine Hand ruhig halten.« Ich zwang meinen Willen dazu, es richtig zu machen. Ich hatte die besten Absichten. »Dieses Mal wird es mir gelingen«, wiederholte ich immer wieder in meinem Kopf.

Ich hielt den Atem an. Ich zeichnete eine gerade Linie auf das Perspex. Ich sorgte dafür, dass meine Hand ruhig war und begann zu sägen. Es funktionierte nicht. Ich drückte stärker auf die Säge. Es *musste* einfach funktionieren.

»Knacks!« Das nächste Stück Perspex war zerbrochen.

Die Tränen stiegen mir in die Augen. Ich konnte es mir nicht leisten, noch ein Stück Perspex unbrauchbar zu machen. Ich nahm meine ganze Konzentration zusammen, meinen ganzen Willen. Ich fokussierte verbissen die vor mir liegende Aufgabe – und wieder machte es »Knacks!«

Schwindel überkam mich. Heiße Tränen liefen mir übers Gesicht. Ich wischte sie mit dem Ärmel meiner Bluse ab, und mit roter Nase und zusammengebissenen Zähnen ging ich nach oben zu Großvater und gab zu, dass ich alles kaputt gemacht hatte. Es war mir einfach nicht gelungen, so *sehr* ich es auch versucht hatte.

Großvater, der in seinem Leben oft vor frustrierenden Situationen gestanden hatte, lächelte mir tröstend zu: »Es ist doch nur Plastik, mein Schatz. Wir können problemlos neues bestellen.«
»Aber Großvater, bei dir sah es so einfach aus.«

»Nun, warum gehen wir nicht noch nochmal runter in die Werkstatt und sehen, was wir da zurechtbasteln können? Vielleicht kann ich die einzelnen Stücke mit meiner Gasfackel zusammenschmelzen oder sie mit Sandpapier bearbeiten, die Ränder glätten und dann zusammenkleben. Eventuell sieht man den Riss dann gar nicht mehr. Komm, lass es uns versuchen.«

Wir gingen nach unten. Er sah sich das Resultat meiner verunglückten Bemühungen an und sagte: »Zeig mir, wie du das Perspex schneidest, Liebling.«

Ich nahm ein neues Stück und wollte mit dem Schneiden beginnen, doch kaum hatte ich die Säge mit leichtem Druck angesetzt, als es auch schon wieder »Knacks« machte – und das teure Perspex in zwei Teile zerbrach. Großvater sagte: »Brandon, schau mir in die Augen. Kannst du sehen, wie ruhig ich innerlich werde, *bevor* ich ein Werkzeug auch nur in die Hand nehme? Und jetzt schau, wie es leicht in meiner Hand liegt. Du musst diese Säge in Gedanken wie eine Feder betrachten, die du leicht durch Wasser ziehst . . . sanft, leicht, mühelos . . . Schau her.«

Dieser starke Bär von einem Mann hielt die Säge zart in der Hand, so als sei sie aus Luft gemacht. Mit der Leichtigkeit eines sanften Streichelns zeichnete er eine perfekte Rille auf das Perspex. Die Säge begann, anmutig durch das Plastik zu schneiden. Es sah völlig unmöglich aus, doch je weniger Mühe er anwandte, desto exakter und freier war seine Bewegung. Er nahm meine Hand und hielt sie in der seinen, so als würde er einen kleinen Vogel halten. »Genauso, Brandon . . . Weniger ist mehr . . . Lass die Säge einfach nur durch deine Hand gleiten . . . Lass sie einfach ihren eigenen Weg finden. Lass dir von dem Perspex *zeigen*, wie tief und wie schnell du sägen darfst.«

Und genau das tat es. Ich gab mich hin und erlaubte dem Material, mich zu lehren. Das Resultat war die wundersame Entstehung eines exquisiten, unzerbrechlichen Perspex-Glaskastens.

Es ist mittlerweile fast dreißig Jahre her, seit ich mit Hilfe meines Großvaters zum ersten Mal die Macht mühelosen Seins entdeckte und mich ihr öffnete, und bis heute habe ich noch nie ein schöneres Backgammon-Set gesehen als jenes.

Die Macht und Präsenz mühelosen Seins hatte sich in Wahrheit bereits viel früher in meinem Leben bemerkbar gemacht. Immer wieder einmal hatte ich einen Blick auf dieses Potenzial erhascht,

glaubte es zu schmecken, doch waren diese Augenblicke schnell vorbei, und in der Regel wusste ich nicht, um was es sich dabei handelte.

Als ich zweiundzwanzig Jahre alt war, schmeckte ich diese namenlose Qualität eines Tages besonders stark. Ich war frisch verheiratet, und als Hochzeitsgeschenk hatte mir mein Mann einen meiner innigsten Wünsche erfüllt. Für die erste Nacht unserer Flitterwochen hatte er uns Tickets in der begehrtesten Loge einer viel gelobten Aufführung des Balletts »Romeo und Julia« in der Metropolitan Opera in New York City besorgt. Rudolf Nurejew war der Protagonist, und die Leute hatten ihre Tickets bis zu sechs Monate und mehr vor der Aufführung erstanden, um sich bei diesem außergewöhnlichen Ereignis einen guten Platz zu sichern.

Ich werde diese Nacht nie vergessen, solange ich lebe. Es war reine Magie. Und irgendwann kam dann der Augenblick, in dem mir ein unerwarteter Einblick in die Gnade gewährt wurde. Rudolf, der wunderbar getanzt hatte und uns den ganzen Abend lang schier den Atem geraubt hatte mit seiner Anmut und Kraft, schien sich in einem exquisiten Fluss der Gnade zu befinden. Dann, während eines seiner Soli, passierte etwas Unerklärliches. Während er seine herrlichen hohen Sprünge machte und sich in perfekten Pirouetten über die weite offene Bühne drehte, schien er in eine Art gloriose Träumerei zu fallen. Und gerade als er sich darauf vorbereitete, erneut in die Luft zu springen, stand die Zeit für den Bruchteil einer Sekunde still... Wir alle fühlten es und hielten den Atem an. In diesem Augenblick, wo alles zum völligen Stillstand kam, schien es, als ob Rudolf seine ganze hart erarbeitete Fertigkeit und Expertise losließ. Wie ein weiter, unsichtbarer Umhang fiel sie von ihm ab... man konnte es deutlich spüren. Und als er zum Sprung ansetzte, war es, als sei er auf eine magische Weise von jeglicher Schwerkraft frei geworden: frei,

sich wie ein Vogel in die Luft zu erheben und davonzuschweben. Sein starker, athletischer Körper schien aus Luft gemacht zu sein. Er hatte sich voll und ganz in einen Zustand müheloser Gnade begeben. Als er sprang, schien er einen Moment lang in der Luft zu schweben, und dann geschah das Unmögliche. Seine Beine streckten sich zu beiden Seiten seines Körpers wie Flügel, während er sich gleichzeitig noch ein wenig mehr in die Luft erhob.

Wir alle stießen Laute der Verwunderung aus; die Haare standen uns zu Berge, während eine Welle unerklärbarer und doch greifbarer Erkenntnis wie ein elektrischer Strom durch das Publikum ging. Der Sprung schien gar nicht mehr aufzuhören und dauerte eine zeitlose Ewigkeit.

Sprachlos erlebten wir alle gemeinsam dieses Unfassbare. Ein Mensch hatte sich ohne Mühe und rückhaltlos dem unendlichen Sein geöffnet, und *wir alle* waren Zeugen geworden. Wir fühlten es wie eine Welle, die durch uns hindurchging. Wir hatten den Geschmack der unendlichen Präsenz des Seins gekostet.

Als der Vorhang fiel, erfüllte tosender, nicht enden wollender Applaus das Theater; die Menschen hatten tränenüberströmte Gesichter, und ihr begeistertes Klatschen und ihre Bravorufe schien nie mehr aufhören zu wollen. Es schien uns nicht möglich zu sein, einen angemessenen Weg zu finden, unsere Dankbarkeit auszudrücken. Wir platzten schier vor Freude, und unser Beifall hielt eine Dreiviertelstunde lang an – und das alles, weil man uns einen kleinen Geschmack müheloser Gnade geschenkt hatte.

Es ist wirklich so, dass uns dann, wenn wir unser ganzes verstandesmäßiges Wissen, unsere Konditionierungen, all unsere harte Arbeit beiseite legen und alles loslassen, von dem wir *denken*, dass wir es gelernt haben, mühelose Gnade offenbart wird. Wenn wir mutig unseren unsichtbaren Umhang des »Gewussten« able-

gen – und es ist ein schwerer Umhang, den wir da mit uns herumtragen – kommt der Moment, in dem wir voller Unschuld in den Zustand müheloser Gnade fallen.

Mühelose Gnade ist immer präsent, immer verfügbar; Sie sind immer von ihr umgeben und von ihr durchdrungen. Sie ist Ihre wahre Essenz. Und sie enthüllt sich Ihnen in dem Augenblick, in dem Sie beschließen, Ihre Vorstellungen darüber, wie die Dinge sein *sollten*, aufzugeben und sich einfach der Unschuld des Unbekannten öffnen.

Aus dieser mühelosen Gnade wird wahre Genialität geboren, und das ist der Moment, in dem Magie entsteht.

Mein Vater besaß eine andere Art von Genialität als Rudolf Nurejew. Als Wissenschaftler und Ingenieur zeigte sich sein Genie im Erfinden unglaublich komplexer Radarsysteme. Während der Sechziger und bis in die Siebziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts hinein war er für das amerikanische Verteidigungsministerium tätig, und seine Aufgabe bestand darin, den Bau von Radargeräten zu entwickeln und zu überwachen, die uns vor möglichen Angriffen feindlicher Raketen warnen würden. Er entwarf irrsinnig komplizierte Systeme, um seine amerikanischen Landsleute zu schützen, und fühlte sich regelrecht erdrückt von der Verantwortung, die er auf sich genommen hatte.

Da er der Erfinder und Designer dieser Geräte war, besaß nur er die Expertise und das Verständnis ihrer Kompliziertheit – wenn also während der konzeptionellen Phase oder beim Bau der Geräte irgendetwas schief ging, wusste nur er, wie man es reparieren konnte. Da er das Gewicht dieser Verantwortung ganz allein auf seinen Schultern trug, war er oft nächtelang wach und brütete über Kalkulationen auf den mehr als 400 Seiten voller

Daten, die der unhandliche Thinktank-Computer ausgespuckt hatte. Wenn es einen Irrtum gab, war es dem Computer nicht möglich, ihn zu finden – diese Aufgabe musste mein Vater übernehmen.

Eines Nachts um vier Uhr früh wurden die Anspannung und Sorge einfach zu groß. Er konnte den Fehler nicht finden, konnte die Lösung nicht greifen. Irgendwo in jenen mehr als 400 daten-gefüllten Seiten war der Fehler versteckt, doch es schien, als sei er ebenso unmöglich zu finden wie die berühmte Nadel im Heuhaufen.

Voller Verzweiflung ging er zu Bett, und bevor er einschlief *gab er einfach auf*. Das einzige, was er noch fertig brachte, war ein Gebet, das er für völlig sinnlos hielt und in dem er dennoch bat, dass ihm am Morgen die Lösung irgendwie enthüllt werden würde. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass er ein überaus praktischer, logischer, analytischer Mann war, schien diese Bitte absolut lächerlich zu sein, doch sie war der letzte Gedanke, bevor er in einen kurzen, tiefen Schlaf fiel.

Um 6.45 Uhr am nächsten Morgen schlug mein Vater seine Augen auf, und als er nach dem Wecker griff, um ihn abzustellen, erschienen plötzlich sowohl der Fehler als auch die perfekte Lösung vor seinem inneren Auge.

Er sprang aus dem Bett, blätterte hastig die Datenblätter durch und fand das Gesuchte. Da war der Fehler, schwarz auf weiß, und nicht zu übersehen. Um 8.00 Uhr hatte mein Vater den Fehler korrigiert und die korrigierten Berechnungen weitergegeben. Er ging zur Arbeit mit der Lösung in der Hand, stolz und glücklich darüber, dass sein aus mehreren hundert Mitarbeitern bestehendes Team sich wieder an den Bau des Radargerätes machen konnte.

Am selben Abend beim Essen erzählte mein Vater der ganzen Familie von seinem Erlebnis. Er sagte, es sei der Augenblick gewesen, als er sein Wissen, alles, was er gelernt hatte, seinen Background, selbst sein analytisch waches und geschultes Genie losließ, in dem aus einem tiefen Ort in seinem Bewusstsein die Antwort plötzlich mühelos hochkam. Als alle Mühen und Anstrengungen aufgehört hatten, alle Ängste losgelassen waren, wurde die Antwort plötzlich sichtbar.

Wenn ich an die zahllosen schlaflosen Nächte denke, die mein Vater durchleiden musste, wünschte ich mir von Herzen, er hätte dieses Geheimnis früher entdeckt. Und ich wünschte, dass er sich öfter an diese erstaunliche Geschichte erinnert hätte. Er machte sich selbst das Leben so schwer.

Doch genau wie mein Vater sind die meisten von uns darauf konditioniert, unserem Verstand und unseren Gedankenprozessen zu vertrauen, selbst wenn wir den Geschmack einer tieferen Wahrheit gekostet haben. Wir sind an einen Punkt gelangt, an dem wir die Gedanken verehren und als das Höchste betrachten, in dem Glauben, sie seien real – anstatt auf etwas zu vertrauen, das tiefer ist als unser Verstand, etwas, das sich nur in einem Zustand gedankenfreien Bewusstseins enthüllt: Gnade.

Wenn wir wahre Antworten finden wollen, müssen wir die arrogante Überzeugung aufgeben, dass unser Verstand die Kontrolle hat und alle Antworten weiß. Erst wenn wir loslassen und uns dem Unendlichen öffnen, kann die Gnade unseren Verstand als neutrales Vehikel benutzen, das aus der zeitlosen, ewigen Präsenz geborenes Wissen greifbar macht.

Selbst Albert Einstein wusste um dieses einfache Prinzip. Um wahre Genialität anzuzapfen und jene Theorien zu formulieren, die die Art und Weise transformieren sollten, wie die Menschheit

das Universum wahrnimmt, gab Einstein offen zu, dass er im entscheidenden Moment die Augen schloss, innerlich ruhig wurde und sich in den »stillen, dunklen Raum begab, in dem Gott lebt.« Wenn er auch nicht die gleichen Worte benutzte wie wir heute, so war sein Handeln doch das eines Mannes, der die Macht des Unendlichen verstand. Es war die Gnade, die alle Genialität freisetzte, alle Kreativität, alle Antworten. Seine einzige Aufgabe bestand darin, seine Augen zu schließen und sich mühelos in diese Gnade hineinfallen zu lassen.

Müheloses Sein ist der Schlüssel, der die Weisheit des Universums aufschließt. Und er ist immer hier gewesen, wird immer hier sein und ist immer verfügbar, sobald *Sie sich entschließen, den Kampf aufzugeben*.

Ich selbst habe mich im Laufe der Jahre unsterblich in den Zustand müheloser Gnade verliebt. Und wann immer sich der Impuls meldet, mich anzustrengen oder zu quälen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, empfinde ich dies sofort als verächtlich. Ich *weiß* ohne den geringsten Zweifel und mit jeder Faser meines Seins, dass die Gnade allumfassend ist, perfekt, vollkommen, dass sie nichts erfordert, nichts benötigt und mit Sicherheit *nicht* meine Hilfe oder Bemühungen braucht. Wenn ich heutzutage auch nur die geringste Tendenz in mir spüre, mich anzustrengen, halte ich auf der Stelle inne; ich erkenne, dass mein Ego versucht, eine Sache an sich zu reißen oder die Kontrolle zu übernehmen, und ich weiß, dass jegliche wie auch immer gearteten Bemühungen nur dazu führen werden, den mühelosen Fluss der Gnade zu stoppen.

Im Zusammenhang mit den Journey-Seminaren passiert in jedem Jahr so ungeheuer viel – zahllose Reisen in andere Länder, unzählige Leben von Grund auf transformiert – wie es normalerweise vielleicht in fünf Jahren möglich wäre! Diese Tatsache kann

eigentlich nur dadurch erklärt werden, dass die Gnade immer ungehindert fließen konnte. Selbst das komplette Journey-Team hätte die Fülle und die überwältigend positiven Resultate nicht manifestieren können, die der Gnade möglich waren. Es nimmt mir jedes Mal den Atem, wenn ich zurückblicke und die Vielseitigkeit der Wunder erkenne, mit der die Gnade uns gesegnet hat.

Daher bin ich heute sehr wachsam: Sollte auch nur das Flüstern einer Bemühung hörbar werden, erkenne ich sofort, dass es unter Umständen den magischen Fluss der Gnade unterbrechen könnte, die in perfekter Weise alles in meiner Umgebung manifestiert, und ich halte sofort inne mit allem, was ich gerade tue oder denke... Ich schließe meine Augen, ich *wähle* bewusst Akzeptanz und Vertrauen und lasse mich in müheloses Sein fallen. Dann bete ich darum, die Gnade möge mir die beste Handlungsweise zum richtigen Zeitpunkt offenbaren, und überlasse den göttlichen Kräften die Führung.

Ich sage den Leuten oft im Scherz, dass die Gnade mich an einer langen Leine hält – voller Unschuld folge ich ihr und gehe dahin, wohin sie mich führt. Dann, wenn sich all die außergewöhnlichen Heilungen, Transformationen, Erkenntnisse und Befreiungen um mich herum manifestieren, weiß ich, dass die Gnade die Kontrolle übernommen hat. Nur das Unendliche kann für solche Herrlichkeit verantwortlich sein. Aller Dank gebührt der Gnade.

Würde ich die Führung übernehmen und Kontrolle ausüben wollen oder andere in dem Glauben lassen, ich persönlich hätte die üppigen Wunder der Manifestation der Gnade kreiert, wäre das genauso absurd, als würde ein Zweig, der von einem reißenden Strom ins Meer getragen wird, behaupten, er sei aus eigenen Kräften dorthin gelangt.

Der Fluss der Gnade ist allwissend, alles durchdringend, unvermeidlich, unaufhaltsam, und für mich gibt es keine andere Möglichkeit als aufzugeben, mich hinzugeben, zu vertrauen, zu entspannen und mich dem Unendlichen zu öffnen.

Ich bete darum, dass auch Sie sich so sehr in dieses mühelose Sein verlieben werden, dass Sie jeglichen Impuls zum Kämpfen als eine sofortige Einladung verstehen, sich zu entspannen, zu öffnen und zu akzeptieren.

Geführte Introspektion für Müheloses Sein

Haben Sie sich in letzter Zeit in irgendeiner Weise angestrengt? Haben Sie sich gegen irgendetwas aufgelehnt, das nun einmal so ist, wie es ist? Haben Sie gegen irgendetwas gekämpft, das so ist, wie es ist, oder versucht, dafür zu sorgen, dass die Dinge so laufen, wie Sie es wollen und dabei das Gefühl gehabt, als würden Sie versuchen, etwas Unmögliches zu erzwingen?

Haben Sie die Nase voll von diesem fruchtlosen und verrückten Spiel? Und sind Sie bereit, den Kampf gegen Ihre Papiertiger einzustellen und sich der mühelosen Leichtigkeit hinzugeben? Dann sind Sie bereit für eine geführte Introspektion. Vielleicht möchten Sie sie auf Kassette aufnehmen, damit Sie sich einfach entspannen und Ihre Augen schließen und Ihrer eigenen Stimme lauschen können. Oder Sie können einfach anfangen, indem Sie langsame, tiefe Atemzüge nehmen, Ihr Bewusstsein leicht und weit halten und die Introspektion als Meditation mit offenen Augen lesen.

. . . Also atmen Sie bitte langsam ganz tief ein . . . und jetzt wieder aus . . . Und noch einmal tief und langsam einatmen . . . Lassen Sie den Atem sanft wieder hinaus fließen . . . Und noch einmal leicht und lange einatmen . . . und langsam wieder ausatmen . . .

Nun lassen Sie Ihr Bewusstsein sich immer weiter vor Ihnen ausdehnen . . . Lassen Sie es auch nach hinten offen und weit werden . . . Fühlen Sie, wie es sich weit nach allen Seiten ausdehnt . . . Bemerken Sie die Weite unter Ihnen . . . und den endlosen Himmel über Ihnen . . . und ruhen Sie einfach als offene Weite . . . als eine tiefe, weite, offene Umarmung der Stille . . . Ruhen Sie einfach in diesem Zustand der Offenheit . . .


Nun tasten Sie Ihren Körper mit Ihrem Bewusstsein ab . . . Wahrscheinlich wird es einige Stellen geben, die angespannter sind als andere . . . Gehen Sie zu einem Bereich, in dem es ein wenig Spannung gibt, und intensivieren Sie diese Spannung noch ein bisschen, intensivieren Sie sie . . . Verstärken Sie den Widerstand . . . Nun lassen Sie die Spannung auf einmal los . . . Atmen Sie in diese Spannung hinein und spüren Sie, wie Ihr Atem jegliche verbleibende Härte auflöst . . . Atmen Sie weiterhin langsam und tief, und Ihr Atem wird die Spannung immer weiter auflösen . . .

Jetzt wenden Sie sich einem anderen Spannungsbereich zu . . . Intensivieren oder kontrahieren Sie diesen Bereich . . . und atmen Sie die Spannung auf einmal aus . . . Spüren Sie die Entspannung . . . Erfüllen Sie diesen Bereich Ihres Körpers mit Ihrem Bewusstsein . . . Atmen Sie Weite hinein . . . Und während Sie in diesen Bereich hineinatmen, spüren Sie, wie sich die Spannung mit jedem Ausatmen immer weiter auflöst . . .

Fahren Sie fort mit dem Kontrahieren und Loslassen, bis sich Ihr ganzer Körper vollkommen entspannt und offen anfühlt . . .

Nun wenden Sie sich Ihrem Verstand zu . . . Fühlen Sie, wie er sich wie eine Faust zusammenballt . . . sich festklammert, zusammenzieht, widersetzt . . . Und jetzt blasen Sie beim Ausatmen die Spannung heraus . . . Spüren Sie, wie sie weniger wird, weicher, wie sie langsam nachlässt . . . Atmen Sie mit jedem Atemzug Weite in sich hinein . . . und atmen Sie Wärme und Leichtigkeit aus . . . Atmen Sie so lange weiter ein und aus, bis sich die Spannung in Ihrem Kopf total aufgelöst hat . . .

Und jetzt schauen Sie sich Ihr ganzes Wesen an . . . Sollte es irgendetwas geben, woran Sie sich festhalten, wo Sie mit dem



Leben kämpfen oder sich den Gegebenheiten widersetzen, dann intensivieren Sie dieses Gefühl für einen Moment . . . Und nun seufzen Sie es heraus . . . Fühlen Sie, wie Ihr ganzes Wesen sich entspannt . . . Lassen Sie alle verbleibende Spannung los, indem Sie weiterhin tief einatmen und schließlich mit einem Seufzen wieder ausatmen . . .

Erlauben Sie noch einmal dieser wunderbaren Entspannung, sich in Ihrem ganzen Wesen auszubreiten . . . Sie dehnt sich immer weiter vor Ihnen aus . . . wird nach hinten frei und offen . . . nach allen Seiten endlos weit . . . endlos auch nach unten . . . und weit und offen nach oben . . . Ruhen Sie einfach in diesem mühelosen Zustand . . . wie ein Meer entspannender Präsenz . . . tief und weit . . .

Und jetzt rufen Sie sich etwas ins Bewusstsein, um das Sie sich in letzter Zeit bemüht oder gegen das Sie angekämpft haben . . . Lassen Sie zu, die Spannung und Kontraktion voll zu fühlen, die Sie empfinden, wenn Sie mit dem kämpfen, was ist . . . Wie jener Mensch im Meer, der um sein Leben kämpft, spüren Sie die Intensität und Vergeblichkeit des Versuches, zu kämpfen und sich dem Leben zu widersetzen . . . Fühlen Sie, wie dieser Versuch sich auf Ihren Körper auswirkt . . . auf Ihren Geist . . . auf Ihr ganzes Wesen . . . Seien Sie bereit, dieses Gefühl immer intensiver zu spüren . . . Kämpfen Sie noch stärker, kreieren Sie noch mehr Widerstand . . . Bringen Sie alle Mühe auf, zu der Sie fähig sind . . .

Was wäre, wenn Sie entdecken würden, dass *alles so ist, wie es sein soll*? . . . Was wäre, wenn Sie erkennen würden, dass alles, was passiert, aus einem bestimmten Grund und zu einem bestimmten Zweck passiert, den Sie im Moment noch nicht voll verstehen können? . . . Was wäre, wenn Sie vollkommen und rückhaltlos *einfach akzeptieren würden, was jetzt ist*? . . .

Was wäre, wenn es sich dabei um den Willen der Gnade handelt und nicht unserer Kontrolle unterliegt? . . . Was wäre, wenn es nichts gibt, was Sie tun können, tun sollen oder tun müssen, um die Situation zu verbessern? . . . Was wäre, wenn Sie schließlich spüren, wie es sich anfühlt, vollkommen *entspannt zu sein und zu akzeptieren*, dass das, was jetzt gegeben ist, in diesem Moment, genau so und nicht anders sein soll? . . .


Was wäre, wenn Sie sich in völliger Akzeptanz dessen, was ist, entscheiden, *mit dem Kämpfen aufzuhören . . . sich zu entspannen* . . . einfach loszulassen? . . .

Was wäre, wenn Sie in dem Moment, in dem Sie loslassen, fühlen, wie Sie in die tiefe Umarmung der unendlichen Präsenz fallen, sich ihr öffnen und sich in sie hinein entspannen? . . . Was wäre, wenn diese Präsenz Sie umgibt, durchdringt . . . Sie immer tiefer und tiefer in sich hinein zieht . . . und Sie sich öffnen . . . sich entspannen . . . *vertrauend . . . vertrauend . . . vertrauend?* . . .

Wie würde es sich anfühlen, in einem Meer von Vertrauen zu ruhen . . . einfach nur zu sein . . . in einem Zustand mühelosen Seins? . . .

Was wäre, wenn Sie die Notwendigkeit aufgeben würden, verstehen zu müssen, was passiert, es korrigieren zu müssen, zu verändern, richtig zu machen? . . . Was wäre, wenn Sie einfach nur *akzeptieren* . . . dass das, was jetzt und hier ist, jetzt und hier genau so sein soll?

Entspannen Sie sich einfach in diese Umarmung reines Seins . . . Nichts muss getan werden . . . kein Aktionsplan . . . kein Wunsch . . . kein Versuch, etwas zu verstehen . . .



Nur dieses . . . nur dies, das jetzt hier ist in der Fülle von allem, was ist . . .

Und was wäre, wenn Sie die Erlaubnis hätten, sich einfach nur auszuruhen und mühelos nichts zu wissen? . . . Wie würde sich das anfühlen? . . .

Tauchen Sie für einige Minuten einfach in den herrlichen Zustand müheloser Gnade ein . . .


Ohne etwas gewinnen, lernen, erreichen oder verändern zu wollen, fragen Sie: »Wenn die Gnade sich dieses Problems oder Umstandes annehmen würde, wie könnte die Situation dann leicht und mühelos gehandhabt werden?«

Und nun lassen Sie die Frage los . . . Lassen sie vollkommen gehen . . . und überlassen Sie es der Gnade, Ihnen die Antwort auf die ihr eigene mysteriöse Weise zu enthüllen . . . in ihrem göttlichen Timing . . . wenn der richtige Augenblick gekommen ist . . .

Und sollten Sie dann bei einer bestimmten Aktion oder Lösung von der Gnade als Instrument benutzt werden, sind nicht Sie es, der das Resultat bestimmt . . . Es ist die Gnade . . . Es gibt keinen, der etwas tut . . . keinen Plan . . . niemanden, der behaupten kann, er habe die Lösung herbeigeführt . . . einfach nur nicht-persönliches Geführtsein . . .

Überlassen Sie die Situation den Händen der Gnade. Sollten Sie einen Teil dazu beitragen müssen, wird es mühelos geschehen . . .

Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl haben, sich Mühe geben zu müssen, dann sagen Sie innerlich: »*Stopp!*« Strengen



Sie sich nicht an, sondern entspannen Sie Ihren Körper und lassen Sie die Gnade tun, was sie perfekt zu tun weiß . . .

Nehmen Sie einen langen, tiefen Atemzug . . . und atmen Sie wieder aus . . . Und noch einen schönen tiefen Atemzug . . . Und wieder ausatmen . . .

Und sollten Ihnen die Augen zugefallen sein, dann können Sie sie jetzt wieder öffnen . . .

Loslassen

*Wenn sich die Stricke des Gefesseltseins lockern
und von dir abfallen,
wirst du in Freiheit auf den Flügeln
der Gnade emporschweben.*

Loslassen

Ich habe eine Lektion im Loslassen gelernt, die meine Beziehung zu den äußeren »Dingen« in meinem Leben – meinem Besitz, meinem Zuhause, meinen Beziehungen, meinem Lebensstil, sogar meinem eigenen Körper – für immer verändert hat.

Vor ungefähr fünfzehn Jahren saß ich in einem Meditationsretreat mit Gurumayi, einer erleuchteten Meisterin, die ihre Lehren oft auf traditionelle Weise durch eindrucksvolle Geschichten weitergab. Eine ganz bestimmte Geschichte übte eine besonders tiefe Wirkung auf mich aus. Sie ging mir unter die Haut und begann als lebendige Erfahrung mein Wesen zu durchdringen; und als ich drei Jahre später vor der Notwendigkeit stand, alles, was mir im Leben wichtig war, loszulassen, fand ich mich in einem Meer der Ganzheit ruhend wieder – einer Ganzheit, die so vollkommen war, dass nichts außerhalb von mir sie hätte vollkommener machen oder ihr etwas nehmen können.

Häufig halten wir an einer Sache oder einem Menschen fest, weil wir tief im Inneren fürchten, ohne sie oder ihn nicht vollkommen zu sein. Wir haben Angst, angesichts des Unbekannten loszulassen und haben das Gefühl, ohne diesen äußeren Besitz, Menschen, Lebensstil beraubt, verloren, alleine und verlassen zu sein. Tatsächlich haben sich viele von uns so sehr mit diesen äußeren Dingen identifiziert, dass wir sie als unsere wahre Identität empfinden... Ich bin Herr oder Frau So-und-so... Ich bin Lehrer, Ingenieur, Unternehmer... Ich lebe in... Meine Kinder sind... Mein Lebensstil ist... Ich, ich, ich... Mein, mein, mein...

Manchmal kann diese Identität so real für uns werden, dass wir fürchten, ohne sie nicht existieren zu können. Wir fürchten uns vor der eigenen Nicht-Existenz.

Selbst die Frage: »Wer wäre ich ohne mein Auto, meinen Job, mein Geld, meinen Mann, meine Frau, meine Familie, meine Fähigkeiten, meinen materiellen Besitz, mein Haus, meine Freunde, meine Kontakte?« führt zu einem inneren Suchen nach etwas, an dem man sich festhalten bzw. die eigene Identität ankuppeln kann. Aus diesem Grund ist es nicht verwunderlich, dass für fast jeden von uns das Festhalten an äußeren Dingen irgendwann zu einem wichtigen Thema wird.

Wenn dann irgendein arroganter Jüngling, der als allwissender Guru oder erleuchteter Weiser auftritt, es wagt, uns zu sagen, dass der Schlüssel zur Freiheit im Nicht-Festhalten, im Loslassen liegt, sind wir entrüstet. »Er ist ein Mönch – was weiß er schon vom ›wahren‹ Festhalten. Ich bin nicht wirklich ein Materialist«, hören Sie sich selbst sagen. »Es ist natürlich, an seinen Liebsten zu hängen, im Beruf das Beste zu geben, sich einen angenehmen Lebensstil zu schaffen, stolz auf das zu sein, was man erreicht hat, die Dinge zu schätzen, die man im Laufe jahrelanger pflichtbewusster Arbeit erworben hat. Natürlich ist es normal, an einem Zuhause zu hängen, in das man seine ganze Liebe und Fürsorge gesteckt hat oder an dem Wissen, das man im Laufe der Jahre angesammelt hat. Wie könnte einen etwas so Natürliches als die Wertschätzung dessen, was man aus sich selbst und aus seinem Leben gemacht hat, von wahrer Freiheit fernhalten?«

All dies sind Gefühle und Gedanken, die ich vor fünfzehn Jahren vielleicht genauso empfunden habe – bis ich die folgende Geschichte hörte. Während ich Gurumayis Worten lauschte, begannen sich die Stricke, mit denen ich mich an Dinge und Per-

sonen gefesselt hatte, geheimnisvoll und mühelos zu lockern und im Laufe der Zeit ganz natürlich abzufallen. Ich wusste nicht einmal, dass es so war, bis mich das Leben eines Tages vor die Tatsache stellte, alles verloren zu haben, was ich liebte.

Vielleicht möchten Sie es sich jetzt so richtig schön gemütlich machen und Ihr Herz öffnen, so wie ein kleines Kind, wenn es kuschelig im Bett liegt und jemand ihm eine wirklich faszinierende Gutenachtgeschichte vorliest. Öffnen Sie sich einfach innerlich und entspannen Sie sich.

■ Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein erleuchteter Meister, der außerdem ein sehr reicher Familienvater und Eigentümer mehrerer Fabriken war. Er und seine hingebungsvollen Schüler gingen eines schönen Tages nichts ahnend durch ein entlegenes, staubiges Dorf, als sie an einem Geschäft vorbeikamen, in dem es allerlei Schnickschnack und sonstige Kleinigkeiten zu kaufen gab. Dann sahen sie im Schaufenster einen völlig unerwarteten Gegenstand, was den erleuchteten Meister dazu veranlasste, stehen zu bleiben und sich den Gegenstand näher anzuschauen. Es handelte sich um eine Porzellantasse, die zwischen all dem Schnickschnack ganz verloren dastand, und als er näher hinschaute, erkannte er, dass es dieselbe seltene, kostbare Teetasse war, nach der er seit dreißig Jahren gesucht hatte. Endlich hatte er die eine Teetasse gefunden, die sein unbezahlbares, einzigartiges Teeservice, das noch aus den Zeiten der alten Rajas stammte, vollkommen machen würde. Er besaß bereits die anderen elf Tassen, und dies war die letzte, die ihm noch fehlte.

Er war entzückt über das große Glück, das ihm widerfahren war und hatte das Gefühl, als sei ihm an diesem günstigen Tag eine außergewöhnliche Gnade zuteil geworden, denn dreißig Jahre sind eine lange Zeit, um eine Teetasse zu suchen.

Jetzt bemerkte der Eigentümer, der ungesehen im dunklen Inneren des Ladens stand, wie der erleuchtete Meister in sein Schau-
fenster schaute, und das Herz schlug ihm bis zum Hals. »Mein
Gott! ... Endlich ist er gekommen! Heute ist mein Glückstag.
Jeder weiß, dass dieser Meister ein sehr reicher Mann ist. Nach
dreißig Jahren können meine Frau und ich uns endlich zur Ruhe
setzen. Dies ist die letzte Teetasse, die er braucht, um das kost-
barste Teeservice der Welt komplett zu machen ... wir haben es
geschafft!« rief er fröhlich aus, während er seine Lippen leckte
und sich gierig die Hände rieb ...

Er forderte seine Frau auf, sich in der Küche zu verstecken. Die
Götter hatten auf sie heruntergelächelt, und sie würden endlich
in der Lage sein, den Laden zu schließen und die lang ersehnte
Pilgerreise zur heiligen Stadt Varanasi zu machen. Sie würden
wie Könige leben, und nie mehr würde es ihnen an etwas fehlen.

Begierig, den hohen Herrn in seinem Laden willkommen zu hei-
ßen, öffnete der Besitzer die Tür und bat den Meister und seine
Schüler mit einer tiefen Verbeugung, sein Geschäft zu betreten.
Er setzte sein liebenswürdigstes Lächeln auf und sagte mit einer
kriecherischen, öligen Stimme: »Namaste, Swamiji. Womit kann
ich Ihnen heute dienen?«

Der Meister erklärte ihm sanft, dass er an der Teetasse im Schau-
fenster interessiert war. »Oh, ich sehe«, erwiderte der Ladenbe-
sitzer. »Das ist mein erlesenstes Stück. Vielleicht ist Ihnen be-
wusst, dass es sich hierbei um die kostbarste Tasse der Welt
handelt. Sie gehört zu einem zwölfteiligen Service, und sie ist die
letzte.«

»Ja«, sagte der Meister, »ich kenne das Service sehr gut, es gehört
zu meinen Lieblingsstücken. Ich möchte gerne diese Tasse kau-
fen. Was verlangen Sie dafür?«

Der Ladenbesitzer bekam einen trockenen Mund, und sein Herz begann heftig zu schlagen. Er dachte: »Dieser Swami weiß um die Seltenheit der Tasse. Er wird jeden Preis bezahlen, den ich ihm nenne«, und in der Aufregung des Augenblicks nannte er eine astronomische Summe.

Als der Meister den Preis hörte, antwortete er schlicht: »Nein, werter Herr, ich werde nur *diesen* Betrag bezahlen«, und nannte eine großzügige, angebrachte Summe. »Das ist ein fairer Preis.«

Der Ladenbesitzer schreckte zurück. Er hatte gedacht, es würde leichter sein, dem Swami die Tasse für teures Geld zu verkaufen; schließlich ist ein erleuchteter Meister nicht irgendein Fischverkäufer, der auf dem Markt um den Preis feilscht. Ein wenig aus der Fassung gebracht, aber nicht entmutigt, ging der Mann im Preis um die Hälfte herunter, nicht ohne dem Meister zu erklären, welch Verlust dies für ihn bedeute, indem er wiederholt klagte, dass es sich hierbei schließlich um die einzige Teetasse dieser Art handelte, die es noch auf der Welt gab.

Der Meister bestätigte, dass dem tatsächlich so sei. Die Tasse war unersetzlich – die kostbarste und seltenste, keine Frage, doch er sagte noch einmal freundlich, dass er nur *diesen* Preis zahlen würde, die Summe, die er ihm ursprünglich angeboten hatte, und fügte hinzu: »Das ist ein fairer Preis.«

Völlig verwirrt begann der Ladenbesitzer, die Lage innerlich zusammenzufassen: »Okay, okay. Dieser Meister will also um den Preis feilschen. Ich werde noch nochmals um die Hälfte heruntergehen, aber mehr nicht. Dann werde ich zum Schluss immer noch ein reicher Mann sein«, sagte er zu sich selbst.

Mit einem wenig überzeugenden Lächeln, und ohne dass ihm noch irgendein Argument eingefallen wäre, sagte er: »Swamiji, es

ist wirklich nicht einfach, mit Ihnen ins Geschäft zu kommen. Ich sage Ihnen, was ich tun werde. Ich gehe im Preis nochmals um die Hälfte herunter, doch mehr nicht – das ist mein letztes Angebot.«

Eine leise Trauer überzog das Gesicht des Meisters, und mit ruhiger Stimme erwiderte er schlicht: »Es tut mir leid, mein Herr. Ich nehme an, Sie haben mich nicht verstanden. Ich werde nur *diesen* Betrag bezahlen. Es ist ein fairer Preis.«

Er gab seinen Schülern zu verstehen, dass es an der Zeit sei zu gehen, verabschiedete sich mit einem Namaste von dem Besitzer und verließ gemessenen Schrittes den Laden.

Als sie noch keine fünfzig Schritte die Straße hinuntergegangen waren, hörten sie jemanden rufen, und als sie sich umdrehten, um zu sehen, wer es war, erkannten sie den Ladenbesitzer, der ihnen mit wild fuchtelnden Armen entgegenrannte, völlig außer Atem, und sie anflehte: »Swamiji, Swamiji, kommen Sie zurück, bitte kommen Sie zurück. Sie können die Tasse zu Ihrem Preis haben.«

Und so gingen sie in den Laden zurück und führten den Handel auf freundliche Weise aus. Natürlich wusste der Ladenbesitzer im Geheimen, dass er und seine Frau ausgesorgt hatten. Auch der Meister wusste dies, und beide waren hoch zufrieden mit ihrem Handel.

Als das Geschäft besiegelt und die Teetasse eingepackt wurde, bemerkte der Schüler des Meisters einen wunderschönen Säbel an der Wand, genau über dem Kopf des Ladenbesitzers. Er konnte seinen Blick nicht von dem Schwert abwenden – es war das am reichsten verzierte und gleichzeitig machtvollste Schwert, das er je zu Gesicht bekommen hatte. Als er sich umdrehte, um

seine Augen abzuwenden, merkte er, wie sein Blick ständig zu dem Schwert zurückgezogen wurde – er fühlte sich von ihm wie hypnotisiert.

Er dachte: »Ich muss dieses Schwert unbedingt haben. Ich werde es mein ›Schwert der Wahrheit‹ nennen. Es wird den Ehrenplatz in meinem Haus bekommen, gleich über dem Altar. Niemals zuvor habe ich ein solch herrliches Schwert gesehen. Ich *muss* es einfach haben.«

»Ich bin nicht reich«, sprach er zu sich selbst, »doch wenn ich es genauso mache wie der Meister, vielleicht kann ich das Schwert dann wesentlich billiger bekommen.«

Indem er also versuchte, einen gelangweilten und leicht desinteressierten Eindruck zu machen, wies der Schüler wie nebenbei auf das Schwert an der Wand und sagte zu dem Ladenbesitzer: »Das ist ein recht hübsches Schwert, das Sie da oben hängen haben. Ich habe zwar eigentlich keinen Gebrauch dafür, doch würde ich gerne wissen, was es kostet.«

Der Ladenbesitzer schaute dem Schüler durchdringend in die Augen. Er war ein gerissener Mann, und wenn er auch ein bescheidenes Leben führte, so mochte er es dennoch nicht, wenn man mit ihm spielte. Täuschungsversuche seitens der Kunden hinterließen einen bitteren Geschmack in seinem Mund. Nichtsdestotrotz und weil er durch den Verkauf der Teetasse das Geschäft seines Lebens gemacht hatte und daher guter Laune war, beschloss er, großzügig zu sein und nannte dem Interessenten einen nur unwesentlich erhöhten Preis.

Der Schüler tat so, als würde ihm vor Schreck die Luft wegbleiben und sagte, seinen Meister imitierend: »Nein, werter Herr, ich werde nur *diesen* Betrag bezahlen. Es ist ein fairer Preis.«

Der Ladenbesitzer, immer gerne bereit zu feilschen, denn schließlich gehörte das zum Spiel, ging im Preis um die Hälfte herunter.

Der Schüler stöhnte und schien sich zu winden ob des immer noch viel zu hohen Preises und erwiderte: »Nein, mein Herr. Ich werde nur *diesen* Betrag bezahlen. Es ist ein fairer Preis.« Und der Ladenbesitzer reduzierte den Preis noch einmal um einiges.

Schließlich zuckte der Schüler mit den Schultern und sagte: »Ich nehme an, Sie haben mich nicht verstanden, mein Herr . . . Ich werde das Schwert nur für *diese* Summe kaufen. Es ist ein fairer Preis.« Und da der Meister mittlerweile seinen Kauf getätigt hatte, verließen die beiden ruhigen Schrittes den Laden.

Als sie ungefähr fünfzig Schritte gemacht hatten, drehte sich der Schüler um, weil er sehen wollte, ob der Ladenbesitzer ihnen gefolgt war, doch nein, die Ladentür blieb geschlossen. Schweigend setzten die beiden Männer ihren Weg fort, wobei der Schüler immer wieder vorsichtig über seine Schulter spähte, völlig verblüfft darüber, dass der Ladenbesitzer nicht hinter ihnen hergerannt war. Er hatte alles genauso gemacht wie sein Meister. Warum hatte es nicht funktioniert?

Als sie nach ungefähr eineinhalb Kilometern auf ihrem Weg anhielten, um etwas zu trinken, meldete sich der Schüler schließlich zu Wort: »Meister, warum ist der Ladenbesitzer nicht hinter mir hergerannt, so wie er es bei Euch getan hat?« Der Meister, ein Mann weniger Worte, sagte nichts.

»Warum ist er uns nicht gefolgt?« beharrte der Schüler.

Endlich sprach der Meister: »Verlangst du immer noch nach diesem Schwert?«

»Oh ja, Meister«, erwiderte der Schüler. »Natürlich tue ich das.«

»Dieser Ladenbesitzer kann dein Verlangen *riechen*. Er weiß, dass es dich nach dem Schwert gelüftet, und außerdem weiß er, dass morgen früh, wenn er seinen Laden aufmacht, du sein erster Kunde sein wirst, und dass du das Schwert zu dem von *ihm* genannten Preis nehmen wirst.«

Der Schüler war einen Augenblick lang still, während er die Worte seines Meisters auf sich wirken ließ, und fuhr dann mit seinen Fragen fort: »Aber Meister, hat es Euch nicht nach der Teetasse gelüftet? Ihr habt mehr als dreißig Jahre lang danach gesucht. Habt Ihr Euch nicht danach gesehnt, Euer Teeservice zu vervollständigen?«

Der Meister sagte nichts, und in der eingetretenen Stille erkannte der Schüler, dass es den Meister natürlich nicht nach einer bloßen Teetasse gelüftet hatte. Ein wenig beschämt darüber, dass er so dreist gewesen war anzunehmen, dass es einen Meister nach irgendetwas gelüsten konnte, fragte er demütig: »Doch worin besteht Euer Geheimnis, Meister?«

Und der Meister antwortete ruhig: »Er ist mir hinterhergelaufen, weil er wusste, dass ich es wirklich so meinte, als ich ihm sagte, ich würde die Teetasse zu einem fairen Preis kaufen – ich hatte mein Glück nicht an dem Erwerb der Teetasse festgemacht. Dein Verlangen konnte er *riechen*, und er weiß, dass du zurückkommen wirst.«

»Doch wie könnt Ihr kein Verlangen nach einer Tasse verspüren, die Eure kostbarste aller Sammlungen vervollständigen würde?«

»Lass mich dir mein Geheimnis erzählen«, antwortete der Meister. »Jeden Abend, bevor ich zu Bett gehe, knie ich mich hin und

danke Gott von ganzem Herzen für alle Segnungen des Tages. Und dann biete ich Gott mit meinem ganzen Wesen alles an, was mir lieb und teuer ist. Ich biete ihm meine Fabriken an, meinen Ashram, meine Häuser. Ich biete ihm meine Schüler an, meine Freunde und sogar meine geliebte Frau und kostbaren Kinder – vor meinem inneren Auge sehe ich die Fabriken und den Ashram niedergebrannt; ich sehe meine Familie und meine Liebsten, wie sie mir genommen werden und in den Armen Gottes ruhen. Und nachdem ich mit meinem Gebet fertig bin, gehe ich als armer Mann schlafen. Wenn ich am Morgen aufwache, schaue ich mir meine Umgebung an, um den frischen, neuen Tag zu begrüßen, und ich sehe, dass Gottes Gnade mich noch immer umgibt. Und von Dankbarkeit erfüllt, knie ich mich hin und danke Gott aus tiefstem Herzen, dass er mich einen weiteren Tag lang mit diesen unvergleichlichen Gaben gesegnet hat. Ich erkenne, dass ich nur sein Verwalter bin. Diese Gaben haben von Anfang an *nie mir gehört*. Sie sind nur eine Leihgabe. *Alles ist eine Leihgabe.*« ■

... Alles ist eine Leihgabe ...

Diese Worte zu hören, hatte eine tief greifende Wirkung auf mich. Sie durchdrangen mein ganzes Wesen, und als ich nach dem Retreat mit Gurumaji zu Hause ankam, schwor ich mir innerlich, diese Lehre in mein Leben aufzunehmen. Wie der Meister in der Geschichte, nahm ich mir von nun an jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um Gott aus ganzem Herzen für all die Segnungen des Tages zu danken und bot der Gnade alles an, was mir lieb und kostbar war – unser Zuhause, unsere Familie, unseren Lebensstil, meine Ehe, unseren Besitz und unseren materiellen Reichtum. Und ich stellte fest, dass ich jeden Morgen mit einem von Dankbarkeit erfüllten Herzen aufwachte, überwältigt von der Tatsache, dass ich einen weiteren Tag lang Gottes Segen auf mir ruhen fühlte.

Meine Beziehungen zu den physischen Dingen in meiner Umgebung zeichnete sich zunehmend durch eine Qualität der Leichtigkeit aus. Mir war bewusst, dass diese Dinge mir nicht gehörten. Sie waren ein Geschenk der Gnade, und meine Verantwortung oder mein Dharma lag darin, dass ich sie schätzte, sie ehrte und den Segen genoss, sie um mich zu haben.

Zudem begann ich meine Beziehungen zu Menschen anders zu sehen. Ich empfand die Beziehung zu meiner Tochter als äußerst kostbar und betrachtete sie als einen großen Segen; und ich spürte, dass sich auch in meiner Ehe ein noch tieferes Gefühl der Achtung und Würdigung einstellte. Alles in meiner Umgebung fühlte sich plötzlich wie etwas Besonderes an. Alles schien von einer leichten, funkelnden Qualität durchdrungen zu sein. Ich wurde mir der vergänglichen Natur aller Dinge im Leben bewusst – wie kurz in Wahrheit unsere Zeit hier auf diesem Planeten ist, und wie glücklich wir über die üppigen Segnungen sein können, von denen wir umgeben sind.

Es war eine einfache, unschuldige Praktik, doch ihre Lehren reflektierten sich in immer tieferen Lektionen über die flüchtige Natur der Existenz und darüber, dass es unser Geschenk ist, sie zu hüten und zu pflegen, solange sie andauert.

Indem ich für die Dinge in meiner Umgebung sorgte, stellte ich fest, dass ein Teil des Geschenkes darin besteht, den Segen, der mir so gnädig verliehen worden war, an andere weiterzugeben. Und mir fiel immer häufiger auf, dass die materiellen Dinge in meinem Leben in der Lage waren, anmutig zu kommen und zu gehen, während die Vollkommenheit und Dankbarkeit, in der ich ruhte, unberührt blieben. Nach einer Weile wurde deutlich, dass es nirgends einen Besitz gab, an dem man sich festhalten konnte . . . sondern einfach nur das Leben in einem immer größeren Kontext der Gnade.

Ein Paradox begann sich in meinem Leben zu entfalten. Auf der einen Seite gab es die profunde Erkenntnis, dass alles eine Leihgabe war und daher ein Segen, den man schätzen sollte; doch gleichzeitig herrschte eine totale persönliche Akzeptanz dahingehend, dass die geliebten Dinge anmutig aus meinem Leben in die Hände anderer Menschen übergehen, sollte die Gnade es so wünschen. Ich liebte das Geschenk von Herzen, hatte jedoch ein völlig neutrales Gefühl und keinerlei Wunsch, daran festzuhalten, wenn es aus meinem Leben verschwand. Meine Beziehung zu den äußeren Dingen in meinem Leben wurde auf diese Weise gleichzeitig reicher und leichter.

Drei Jahre nach dem Retreat war ich für einige Fernsehauftritte nach New York gereist, als mich eine liebe Freundin aus Kalifornien anrief. Unser bescheidenes Haus am Strand von Malibu, in dem ich mit meiner Familie gewohnt hatte und in dem sich alles befand, was mir kostbar war – Fotografien, Geschriebenes, Erinnerungen an Ferien mit der Familie, Geburtstagsgeschenke, geerbtes Porzellan, geliebte Bücher, Tagebücher, Hochzeitsfotos – lauter Erinnerungen, die sich im Laufe von achtzehn Jahren angesammelt hatten, war in einem riesigen Waldbrand in Flammen aufgegangen. Wir waren finanziell ruiniert und standen materiell vor dem Nichts.

Ich erinnere mich so deutlich daran, wie ich diese Nachricht hörte und darauf wartete, einen vernichtenden Schlag in der Magenrube zu spüren... denn natürlich war es eine Tatsache, dass es keine Möglichkeit gab, diese unschätzbaren Dinge je wieder ersetzen zu können. Wir hatten von Haus aus ein bescheidenes Leben geführt, daher *erwartete* ich, Angst darüber zu empfinden, dass wir kein Dach mehr über dem Kopf hatten und wir materiell vor dem Nichts standen, doch diese Angst manifestierte sich nicht!

Stattdessen fühlte ich mich eigenartig leicht, so als wäre irgend- ein altes Karma von meinen Schultern genommen worden – als wäre ein großes Gewicht von mir gefallen. All jene Dinge waren von Anfang an nur eine Leihgabe gewesen, und die Dankbarkeit und Vollkommenheit, in der ich ruhte, fühlte sich *völlig unberührt* an.

Diejenigen unter Ihnen, die mein erstes Buch – *The Journey* – gelesen haben, werden wissen, dass das Feuer nur der Beginn einer riesigen Welle von Abschiednehmen und Loslassen war, die im Laufe der nächsten zwei Jahre über mich hinwegschwappte.

Ein Jahr später ging überraschenderweise meine Ehe auseinander, meine Tochter entfremdete sich mir, und die Steuerbehörden beschlagnahmten unsere Konten. Alles, was ich als meinen Lebensstil bezeichnet hatte, löste sich in nichts auf, und ich blieb im wahrsten Sinne des Wortes besitzlos zurück.

Und dennoch fühlte sich diese unendliche Gnade, in der ich ruhte, so üppig an, so voll. Ich kann ehrlich mit der Hand auf meinem Herzen sagen, dass die Vollkommenheit *nicht weniger* vollkommen wurde. Sie wurde lediglich nach außen hin sichtbar! Ohne Frage machte ich die natürliche Erfahrung von Trauer, Verlust, Verletzung und Loslassen durch. Doch diese Erfahrung war eingebettet in den übergeordneten Kontext des Gefühls, bereits ganz und vollkommen komplett zu sein.

Im Laufe der letzten Jahre hat mich die Gnade mit neuen Beziehungen gesegnet, einer neuen, tief beglückenden Ehe, einem völlig neuen Beruf, Büchern, die zu Bestsellern wurden, und einer so zauberhaften und von Segen erfüllten Lebensweise, wie ich sie mir nicht einmal im Traum hätte vorstellen können. Und dennoch bin ich mir nach wie vor bewusst, *dass alles in meinem Leben stets eine Leihgabe war und ist*. Ich habe heute eine noch

leichtere Beziehung zu den äußeren Dingen in meinem Leben. Die Dankbarkeit ist tiefer geworden; die Erkenntnis, dass das Leben vergänglich ist und jeder seiner kostbaren Tage genossen werden muss, hat sich noch weiter vertieft, und das Gefühl außergewöhnlichen Gesegnetseins ist nur umso ergreifender geworden.

Tatsächlich ist das Loslassen unsere Einladung zur Erlangung vollkommener Freiheit.

Äußere Dinge sind nicht das einzige in unserem Leben, woran wir uns festhalten. Es gibt noch eine subtilere, ebenso machtvolle, jedoch heimtückische Art des Verhaftetseins, die in unserem *inneren* Leben stattfindet – das Festhalten an unseren Gedanken, unserem angesammelten Wissen und erlernten Glaubenssätzen.

Viele von uns haben die unterschiedlichsten Ausbildungen genossen, haben viel gelernt und sind zu erfahrenen Experten in verschiedenen Berufen, Disziplinen und Aspekten des Lebens geworden. Darüber hinaus hat unsere Lebenserfahrung zu Glaubenssätzen geführt, die wir als verbindliche Wahrheit betrachten. Wir sind auf subtile Weise mit diesen Glaubenssätzen verankert. Zuweilen werden sie von uns bewusst als ein Pseudo-Rückzugsgebiet benutzt und als Schutzmöglichkeiten verstanden, die sich scheinbar in konkrete Realität verwandeln können. Wenn wir an der Überzeugung festhalten, dass diese Sicht der Welt die Dinge so zeigt, wie sie wirklich sind, geben wir uns selbst das stillschweigende Einverständnis, das Leben nicht mehr länger zu untersuchen. Es besteht kein Bedürfnis mehr, das Leben immer wieder mit neuen Augen zu sehen, denn wir haben ja unsere Glaubenssätze, auf die wir zurückgreifen können – was dazu führt, dass unsere Neugier abgewürgt wird und wir unsere natürliche Ehrfurcht und Staunen verlieren.

Dann wird das »Gewusste« eine tote Sache, ausschließlich geboren aus unseren vergangenen Erfahrungen, und wir schleppen es wie eine riesige Last mit uns herum – wir ziehen unsere Glaubenssätze und unsere Gewissheiten hinter uns her, und es fällt uns nie ein, ihren heutigen Wert oder ihre Brauchbarkeit in unserem Leben in Frage zu stellen. Wenn wir glauben, wir wüssten über alles Bescheid, halten wir es nicht länger für nötig, uns immer wieder neu zu öffnen. Stattdessen verstecken wir uns hinter unserem Wissen, bilden uns ein, alles besser zu wissen als andere, und verlieren auf diese Weise das Gefühl für unsere Unschuld und Offenheit gegenüber allem, was ist.

Wenn eine solche Menge totes Treibholz in unserem Kopf herumschwimmt, kommt uns nicht einmal der Gedanke in den Sinn, die Wahrheit dessen, was wir als Realität akzeptiert haben, zu hinterfragen. Und dann werden unsere Glaubenssätze zu einem Gefängnis, das uns davon abhält, Freiheit, Gnade und Wahrheit im Hier und Jetzt zu erleben.

Tatsächlich kann unser Festhalten an diesem leblosen, überholten, angesammelten Wissen es verhindern, dass wir das Leben in seiner ganzen Fülle erfahren. Schließlich sehen wir nur noch alles durch die Filter unserer Glaubenssätze, indes das Leben voller Freude und wunderbar weitergeht, sich selbst in jedem Augenblick neu erschaffend, während wir in dem Alten gefangen bleiben – und alles nur, weil wir unsere gut gesicherten Glaubenssätze nicht aufgeben wollen.

Erst wenn wir alles loslassen, von dem wir *denken*, es sei wahr, alles, was wir *wissen* – erst dann kommt der Moment, wo Freiheit im *Nicht-Gewussten* greifbar wird. Erst wenn wir unser gesamtes angesammeltes Wissen loslassen, kann sich die unendliche Weisheit enthüllen.

Es gibt eine wunderschöne Geschichte, die seit hunderten von Jahren von Meistern an ihre Schüler weitergegeben wurde. Sie ist eine Einladung an uns, all das tote Treibholz dessen, was wir als wahr betrachten, wegzuerwerfen und uns endlich der unverbrauchten Frische des Nicht-Gewussten zu öffnen.

Erlauben Sie Ihrem Bewusstsein, sich auszudehnen und werden Sie neugierig wie ein Kind, während Sie diese inspirierende Parabel auf sich einwirken lassen.

■ Vor langer, langer Zeit gab es einen Wahrheitssucher, dem es von ganzem Herzen danach verlangte, Erleuchtung zu erlangen – die Weisheit der vom Rad des Schicksals befreiten Meister zu besitzen und zu verkörpern.

In dem Glauben, dass die Meister all ihr Wissen aus heiligen Schriften bekamen, begann dieser Suchende, sich den Inhalt aller wichtigen spirituellen Texte einzuverleiben, die der Menschheit bekannt sind. Er lernte die Upanishaden, meisterte die 27.000 Verse des Ramajana, konnte die Veden rezitieren und eignete das gesamte spirituelle Wissen an, welches den vedischen Ritualen zugrunde liegt; er tauchte ein in das Mahabharata und lernte jede Silbe auswendig. Er kannte das Jakobsevangelium der Bibel und verschlang seltene, uralte Übersetzungen, die es in den lokalen Büchereien nicht gab. Er meisterte alle bekannten Mantras, und die vielen verschiedenen Formen des Yoga waren ihm zur zweiten Natur geworden. Er konnte ganze Abschnitte des Koran aufsagen, und auch der Thora widmete er lange, ausgiebige Studien. Es gab kein spirituelles Buch, das er nicht gelesen, keine Technik, die er nicht erlernt und kein Ritual, das er nicht selbst erlebt hatte.

Mittlerweile war er sechzig Jahre alt und wurde als größter spiritueller Gelehrter seiner Zeit verehrt. Keiner konnte jemals eine

Debatte mit ihm gewinnen, da er stets irgendeinen obskuren Fakt aus irgendeinem seltenen Text kannte, um jedes akademische Argument gegenstandslos zu machen. Im Laufe der Jahre hatte er sich zwar in zunehmendem Maße mit all den ihm gewidmeten Lobeshymnen, seinen spirituellen Verdiensten und seinem Wissen identifiziert.

Doch in tiefster Seele spürte er, *wusste* er, dass er immer noch keine Vollkommenheit erlangt hatte. Die Erleuchtung hatte sich ihm verweigert, und da es kein Wissen mehr gab, das er sich aneignen konnte, entschied er, dass es an der Zeit sei, einen erleuchteten Meister aufzusuchen.

Er hatte von einem alten Eremiten gehört, der auf einem Berg im Himalaja lebte, und wenn die Reise dorthin auch lang und mühevoll sein würde, so hoffte er doch inständig, dass ihm dort das letzte Wissen zuteil werden möge, das er zu seiner Erleuchtung brauchte. Also machte er sich, nur mit seinen seltensten, kostbarsten Büchern und dem notwendigen Proviant bepackt, auf den Weg.

Nach drei Wochen und drei Tagen hatte er gerade mal zwei Drittel des Weges zurückgelegt. Sein mit Büchern und Proviant gefüllter Beutel war ihm schwer geworden, und er fühlte sich zusehends erschöpfter. Wie konnte er seine Last erleichtern? Er sah sich seine Besitztümer eins nach dem anderen an und stöhnte jedes Mal: »Oh nein, *dieses* Buch kann ich unmöglich hergeben – es ist das einzige seiner Art auf der Welt. Oh, und *jener* Text wurde mir als Auszeichnung für außergewöhnliche Verdienste als Gelehrter überreicht – den kann ich auf keinen Fall zurücklassen.« Er stellte fest, dass er keines seiner Bücher entbehren konnte. Sie repräsentierten für ihn die Summe all seines Wissens. Sie waren unbezahlbar und unersetzlich – sie waren ein wesentlicher Teil seiner selbst.

Stattdessen begann er, Teile seiner Ausrüstung zurückzulassen, die er nicht unbedingt brauchte. Dieser Zinnbecher zum Beispiel – schließlich konnte er seine Hände zusammenlegen und auf diese Weise Wasser aus dem Fluss trinken. Und dieser schwere Teller – als Unterlage beim Essen reichte auch ein Palmblatt. Und mehr als ein Messer brauchte er nicht – alle anderen Besteckteile konnten ausrangiert werden. Auf diese Weise entledigte er sich eines Großteils seiner Lasten und führte seinen beschwerlichen Weg den Berg hinauf fort.

Neun Tage später erreichte er endlich die Einsiedelei des Meisters, genau am Rande einer hohen Klippe gelegen. Erschöpft und müde ließ er den Gehilfen des Meisters wissen, dass er eine lange Reise hinter sich hatte, nur um die letzte Lehre zur Erlangung der Erleuchtung zu empfangen. »Bitte sag dem Meister, dass ich ein studierter Mann bin, ein Gelehrter, der sämtliche spirituellen Texte gemeistert hat, die Mantras und alle Veden. Es ist nicht meine Absicht, seine Zeit zu vergeuden. Ich möchte nur das notwendige Wissen zur Erleuchtung erlangen.«

Der Gehilfe nickte mit dem Kopf, ging zu der Hütte des Meisters, überbrachte die Botschaft und kehrte dann zu dem erwartungsvollen Suchenden zurück: »Der Meister sagt, dass er Eure Botschaft gehört hat, und er wird Euch rufen, wenn er so weit ist.«

»Aber ich bin ein viel beschäftigter und wichtiger Mann. Ich bin nicht diesen ganzen beschwerlichen Weg hierher gekommen, um irgendwelche rudimentären Lehren zu empfangen. Es gibt nichts mehr, was ich noch lernen müsste. Ich kenne jeden heiligen Text auswendig. Ich bin nur hier, um Erleuchtung zu erlangen. Ich habe nicht viel Zeit zu verschwenden.«

Der Gehilfe ging wieder zur Hütte des Meisters und kehrte mit der Antwort des Meisters zurück: »Er wird Euch sehen, wenn er

soweit ist. Im Moment hat er anderes zu tun.« Auf diese Weise vergingen drei Tage: Der Gelehrte bat um die Erlaubnis, den Meister sehen zu können, doch der Meister war zu beschäftigt, um diesem Wunsch nachzukommen. Als der Gehilfe zum letzten Mal zurückkam und wieder die gleiche Botschaft übermittelte, stieß der Gelehrte ihn schließlich ungeduldig zur Seite, ging hinüber zu der Hütte und trat ohne zu fragen in den Raum des Meisters ein – ein einfacher Raum, mit nichts als einer Matte und zwei Kissen auf dem Boden.

Der erleuchtete Weise saß auf einem Kissen und war dabei, Wasser für eine Schale Tee zu kochen. Er schaute von seiner Beschäftigung auf, sah den Mann, und ohne ein Wort zu sagen, wandte er sich wieder der Zubereitung des Tees zu.

Verblüfft konnte sich der angesehene Gelehrte, der es gewohnt war, mit dem höchsten Respekt behandelt zu werden, nur auf das zweite Kissen niederfallen lassen und darauf warten, dass der Meister das Wort an ihn richtete. Doch der Meister sagte nichts. Er schien mehr an den Teeblättern in seiner Schale interessiert zu sein als an dem Mann, der soeben seine Hütte betreten hatte.

Ungeduldig und verärgert meldete sich der berühmte Gelehrte schließlich zu Wort. Er begann, indem er seine diversen akademischen Grade aufzählte, die zahllosen spirituellen Schriften auflistete, die er gemeistert hatte, bevor er erklärte, dass er sämtliche Rituale kannte, ein Meister des Yoga war und als gelehrtester Mann im ganzen Lande galt. Er gab zu verstehen, dass er nur zu dem Meister gekommen war, um das letzte Wissen für die Erleuchtung zu empfangen und dass er – da er ein vielbeschäftigter und wichtiger Mann war – weder seine eigene Zeit noch die des Meisters mit irgendwelchen unnötigen Dingen vergeuden wollte. Er wüsste bereits alles, was es zu wissen gab, und war nur gekommen, um die letzten Lehren zu erhalten.

Der Meister hörte den Worten des Gelehrten zu, und als der geendet hatte, widmete er sich wieder der Zubereitung des Tees. Als der Tee fertig war, sprach der Meister endlich und sagte: »Willst du eine Schale Tee mit mir trinken?«

Wütend darüber, dass der Meister anscheinend die Dringlichkeit oder Wichtigkeit seiner Bitte nicht verstand, zuckte der Gelehrte mit den Schultern, erklärte sich mit dem Angebot einverstanden und wiederholte noch einmal alles, was er vorher aufgesagt hatte – doch dieses Mal lauter und deutlicher, indem er die eindrucksvolleren Details hervorhob und größere Betonung auf die besonderen Lehren legte, von denen er glaubte, dass der Meister darauf reagieren würde.

Als er damit fertig war, sagte der Meister wieder kein Wort und begann einfach, den Tee in eine Schale zu schütten. Die Schale füllte sich und begann dann überzulaufen, wobei sich der Tee über den Lehm Boden ergoss.

Während er aufsprang, um nicht von dem heißen Tee verbrüht zu werden, schrie der Gelehrte: »Meister, Meister! Hör auf zu schütten! Könnt Ihr es nicht sehen? Die Schale fließt über!« – wobei er heimlich dachte, der Weise sei infolge seines hohen Alters vielleicht senil geworden.

Schließlich schaute der Meister zu dem Gelehrten auf und sagte einfach: »Ja, ich sehe es ausgezeichnet... Du bist wie diese Schale – so voll von deinen Ideen, Konzepten, Wissen und erlernter Weisheit, dass mir nichts bleibt, was ich dir geben könnte. Die Gnade des Wissens kann nicht in eine Schale fließen, die bereits voll ist – sie würde nur an den Seiten hinunter rinnen und verschwendet sein. Wenn du wirklich das finden willst, wovon du behauptest, dass du hierher gekommen bist, um es zu finden, dann nimm all deine kostbaren Bücher und mache etwas

Sinnvolles damit: benutze sie als Brennstoff, verbrenne sie, denn es ist kalt hier. Dann nimm all deine Auszeichnungen und Zertifikate und gib sie den Kindern des Dorfes zum Spielen, denn sie sind nichts als amüsante Spielsachen zum Entzücken von Kleinkindern. Und dann, wenn deine Schale wirklich leer ist, können wir ein wenig Tee zusammen trinken. Dann wirst du vielleicht das erhalten, warum du hierher gekommen bist.« ■

Freiheit kann nur in der Leere des Nicht-Festhaltens erfahren werden; des Nicht-Festhaltens an unseren Ideen, Glaubenssätzen und angesammeltem Wissen, die allesamt lediglich mentale Konstrukte sind, geboren aus dem toten Treibholz unserer Vergangenheit, die unsere Aufmerksamkeit von dem ablenken, was immer hier ist – das Neue, Unverbrauchte des gegenwärtigen Augenblicks. Diese Konstrukte agieren als Filter, die die Realität färben und verzerren. Wenn Sie sich entscheiden, alles loszulassen, von dem Sie *denken*, dass Sie es wissen, fallen sämtliche Filter weg, und ungehindertes Bewusstsein ist alles, was zurückbleibt. Wir erkennen, dass alle Erleuchtung *jetzt hier* ist. Durch das Loslassen des Gewussten wird die unendliche Präsenz des *Nicht-Gewussten* erkannt.

Ihre angelernte Expertise, lieb gewordene Sichtweisen und angesammeltes Wissen sind wie Schmutz auf Ihrer Windschutzscheibe der Realität – wenn Sie Windex nehmen und die Scheibe sauber waschen, bleiben Sie als kristallklares Bewusstsein und strahlende Präsenz zurück.

Es wird gesagt, dass jene, die *wissen*, nichts wissen – und jene, die *nichts wissen*, *wissen*.

Wenn wir voller Unschuld in der Bereitschaft ruhen, gar nichts zu wissen, wird uns die Wahrheit enthüllt. Ihr ganzes Bewusstsein in die Dinge zu versenken, an denen Sie hängen – sei es die

innere Welt mentaler Gedankengebäude, Glaubenssätze oder Erfahrungen oder die äußere Welt der Beziehungen, Lebensweise oder materieller Besitztümer – wird dazu führen, dass Sie den Blick auf den übergeordneten Zusammenhang verlieren, in dem alles enthalten ist.

Doch Sie können weit offen bleiben und dem herrlichen Spiel der Manifestation erlauben, leichtfüßig durch Ihr offenes Bewusstsein zu tanzen. Sie können sich daran entzücken, köstliche Freude daraus gewinnen und sich stets des größeren Zusammenhangs bewusst bleiben, in dem alles enthalten ist. Auf diese Weise identifizieren Sie sich weder mit Ihrer äußeren materiellen Welt, noch fallen Sie Ihren inneren mentalen Konstrukten zum Opfer. Alles ist frei, sich mühelos durch das Bewusstsein zu manifestieren – kein Festklammern, kein Greifen, kein Habenwollen, keine Identifikation, kein *Festhalten*.

Nur *dies*. Offene Freiheit, erleuchtete Gegenwart.

Loslassen – eine geführte Introspektion


Vielleicht möchten Sie Ihre eigene Stimme auf Kassette aufnehmen, damit Sie Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit nach innen richten können, während Sie diesen Worten lauschen.

Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie sich wohl und ungestört fühlen, und erlauben Sie sich, innerlich still zu werden. Fühlen Sie, wie Ihr Bewusstsein sich ausdehnt und öffnet.

Bei dieser geführten Introspektion ist es wichtig, dass Sie sich viel Zeit nehmen, um öfters Pausen einzulegen und sich selbst die Möglichkeit zu geben, Ihre eigene innere Reaktion ganz zwanglos aus der Tiefe Ihres Wesens hochkommen zu lassen. In dieser besonderen Form der Selbstprüfung werden Sie vielleicht eine nonverbale Reaktion erhalten – mehr wie ein einfaches inneres Wissen, oder vielleicht empfinden Sie ein Gefühl der Ausdehnung und Weite.

Lassen Sie alles einfach ganz natürlich passieren. Es handelt sich hierbei wirklich um einen Prozess der Selbstentdeckung. Erleuchtete Präsenz wird automatisch erfahren, wenn die inneren Fesseln locker geworden sind, sich aufgelöst haben und abfallen. Jede Art von Festklammern, Halten, Greifen nach dem Gewussten – sei es in Form von Ideen, Glaubenssätzen oder erlerntem Wissen – zieht Ihr Wesen wie in einer Kontraktion zusammen. Jedes Festhalten an oder Identifizieren mit Zugehörigkeiten, Beziehungen, materiellem Besitz, Lebensweisen sorgt nur dafür, dass wir uns vom Unendlichen getrennt fühlen.

Die Bereitschaft, das zu erfahren, was nach dem Wegfallen alles »Gewussten« übrig bleibt, ist ein Schlüssel zur Freiheit.



Sie können beginnen, indem Sie Ihrem Bewusstsein erlauben, sich vor Ihnen auszudehnen . . . Fühlen Sie, wie es weit und offen wird . . . hinter ihnen . . . unendlich nach allen Seiten . . . grenzenlos nach unten . . . und weit nach oben . . . weit im Inneren . . . weit außen . . . Überall nur unendliche Weite . . .

Und während Sie in dieser unendlichen Weite ruhen, können Sie anfangen, sich die folgenden Fragen zu stellen. Sobald Sie eine Frage gehört haben, schließen Sie die Augen und spüren Sie, wie Sie sich öffnen, um eine Antwort aus Ihrem eigenen Inneren zu empfangen. Zunächst werden sich vielleicht Worte melden, doch wenn Sie weitere Fragen stellen, fühlen Sie sich vielleicht in eine weite, grenzenlose Präsenz der Gnade fallen, in der es weder Worte noch Gedanken gibt. Seien Sie bereit, die Antworten so zu erfahren, *wie Sie sie erfahren*.

1. Wenn Ihnen alle äußeren Dinge, mit denen Sie sich in der Vergangenheit identifiziert haben, Ihre materiellen Besitztümer, Ihre Familie, Ihre Lebensweise genommen würden, was würde dann bleiben? . . . Wer würde bleiben? . . . Wer sind Sie wirklich ohne all diese Dinge? . . . Wer sind Sie? . . .

2. Wenn Sie nicht all Ihre Glaubenssätze, Konstrukte, Ideen, erlerntes Wissen, Erfahrungen hätten; wenn dies alles wegfallen würde – was würde bleiben? . . . Wer sind Sie? . . .

3. Wenn Sie sich nicht durch irgendetwas identifizieren könnten – weder durch eine Rolle, noch durch einen Job, noch durch erlerntes Wissen, noch durch Besitz, Heim, Beziehung – wenn all diese Dinge nicht mehr existierten, wer wären Sie dann? . . . Was würde bleiben? . . . Wer sind Sie? . . .

4. Ohne alle die Bezeichnungen und Hinweisschilder, die auf Sie hindeuten, Sie identifizieren, definieren, wäre dann noch irgendjemand da? . . . Ohne all diese Merkmale, wer würden Sie sein? . . . Wer sind Sie? . . .

5. Wenn Sie weder Ihre Familie noch Ihre Herkunft, Ihre Besitztümer, Ihr Wissen, Ihren materiellen Reichtum oder Ihren Job benutzen könnten, um sich auf andere Menschen zu beziehen oder mit ihnen in Kontakt zu treten, was würde dann übrig bleiben? . . . Wer würden Sie sein? . . . Wer würde der Sprecher sein? . . . Was würde durch Sie sprechen? . . . Wer sind Sie? . . .

6. Wenn alle Bezeichnungen wegfallen und Sie sich ehrlich öffnen und fragen würden: »Wer bin ich?«, welche Antwort würde emporsteigen? . . .

Wer sind Sie? . . .

Wer sind Sie *wirklich*? . . .

Was bleibt? . . .

Wer sind Sie? . . .

Nun ruhen Sie einfach in der ungehinderten Präsenz Ihrer eigenen Essenz, und wenn Sie bereit sind, können Sie Ihre Augen öffnen.

Alle Manifestation wird willkommen geheißen, leichten Fußes durch die endlose offene Weite Ihres eigenen Wesens zu tanzen.

Gegenwärtiges Bewusstsein

*Es liegt eine große Kraft darin, das eigene Bewusstsein
in den gegenwärtigen Moment zu bringen.*

*Wenn Ihr ganzes Wesen sich diesem jetzigen Moment
hingibt und vollkommen präsent ist, erfahren Sie Freiheit
als etwas, das bereits gegeben ist.*

Gegenwärtiges Bewusstsein

Es liegt eine große Kraft darin, Ihren ganzen Fokus, Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Bewusstsein in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Es ist tatsächlich so, dass in dem Augenblick, in dem alle Gedanken enden und alle Aufmerksamkeit auf die Gegenwart fixiert ist, die Präsenz der Gnade automatisch und sofort als etwas enthüllt wird, das bereits hier ist.

Warum es sich so verhält, ist ein großes Mysterium, dennoch ist es wahr. Und wenn wir das Prinzip auf die Probe stellen wollen, indem wir unsere eigene unmittelbare Erfahrung überprüfen, wird diese Tatsache so offensichtlich, so deutlich, dass sie uns staunen lässt, wie wir diese einfache, profunde Wahrheit jemals übersehen konnten. Wenn Sie Ihr Bewusstsein in den gegenwärtigen Moment bringen, erkennen Sie, dass Freiheit bereits hier ist.

Warum machen Sie nicht ein Experiment? Bringen Sie jetzt Ihr ganzes Bewusstsein in den gegenwärtigen Augenblick... kein Gedanke an die Vergangenheit... kein Gedanke an die Zukunft... nur dieser Augenblick... Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit mühelos in den Worten ruhen, die Sie gerade lesen... Achten Sie darauf, wie die Buchstaben aussehen... Fühlen Sie das Gewicht dieses Buches... Und jetzt fühlen sie die Dicke der Seite, die Sie lesen... Vielleicht fällt Ihnen sogar der schwache Duft des Papiers auf... oder die Gerüche im Raum... Lassen Sie Ihr Innerstes ganz still werden... Machen Sie sich bewusst, dass für diese kurze Zeit alles Bewusstsein *in diesem Augenblick* sanft zur Ruhe kommen kann. Vielleicht gibt es Geräusche im

Hintergrund... Entspannen Sie sich in das Bewusstsein darum... Nehmen Sie sich genügend Zeit... *Seien Sie einfach in diesem Moment präsent.*

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Verstand sich meldet, umher-schwirrt oder bemüht ist, etwas zu fokussieren, lassen Sie die Anspannung oder das Zusammenziehen in Ihrem Gehirn weicher werden. Erlauben Sie Ihrem Bewusstsein, jede Öffnung oder Schließung wahrzunehmen, die in Ihrem Kopf vor sich geht. Wenn Sie Ihr Bewusstsein weit und offen lassen, ohne den Wunsch, irgendetwas zu verändern, wird sich die Kontraktion oder Spannung ganz automatisch auflösen und Ihr Geist sich öffnen... Indem Sie einfach weit offen bleiben, achten Sie darauf, wie Ihr Verstand sich anfühlt, während er sich entspannt und weit wird... Und nun machen Sie sich bewusst, *worin* der Verstand erscheint... Werden Sie sich des Bewusstseins selbst bewusst... Was ist es, worin der Körper erscheint?... Was ist es, worin Gedanken erscheinen?... Worin steigen Emotionen an die Oberfläche?... Seien Sie still und präsent *nur für diesen Moment.*

Was ist jetzt hier?

Wenn Sie wirklich ganz *jetzt hier* sind, in diesem Moment, ohne einen anderen Gedanken als das Bewusstsein, das auf diesen Augenblick fixiert ist, werden Sie sich einer ihm innewohnenden Stille bewusst werden... einer Weite... einer ungeheuren Ausdehnung. Das ist Freiheit, und sie ist immer hier. Dennoch haben wir so lange unser Bewusstsein überallhin gerichtet, *nur nicht auf diesen Augenblick.* Gegenwart kann nur erfahren werden, wenn alles Bewusstsein auf diesen Moment fixiert ist.

Seit Jahrhunderten haben Yogis in Erkenntnis der Macht eines ruhigen Geistes, der auf den gegenwärtigen Moment gerichtet

ist, versucht, die Aufmerksamkeit des Geistes einzusetzen, indem sie ihn *zwingen*, sich auf das Göttliche, auf ein spezifisches Objekt oder auf eine Gottheit zu fokussieren. Sie haben Bücher darüber geschrieben, wie man den Geist ruhig stellen kann, indem man sich immer wieder bestimmte Tonfolgen anhört oder besondere Mantras oder Gebete wiederholt. Sie haben ihren Schülern beigebracht, wie man sich auf Kerzenflammen, Asanas, Chakras oder das innere Licht fokussieren kann in dem Versuch, den immer in Aktion befindlichen Verstand zum Stillstand zu bringen. Sie versuchten, buchstäblich mit Hilfe des Verstandes den Verstand ruhig zu halten und glaubten, dass man unendliche Stille und von allen Gedanken befreites Bewusstsein erlangen kann, wenn es einem nur gelingt, den Verstand zum Schweigen zu bringen.

Und wenn es auch wahr ist, dass uns dann, wenn der immerwährende Dialog in unseren Köpfen nachlässt und ganz aufhört, offenes freies Bewusstsein als etwas enthüllt wird, das bereits gegenwärtig ist, so ist es doch genauso wahr, dass genau diese Kraft, dieses Training, die Anstrengungen, Bereitschaft, das Schmeicheln und Beurteilen der Gedanken die Erfahrung von Freiheit nur noch schwieriger macht, was dazu führt, dass uns die ersehnte Stille weiterhin versagt bleibt. Man kann den Dialog des Verstandes nicht mit verstandesmäßigem Dialog zum Schweigen bringen, denn sobald der Wille auch nur ein wenig schwächer wird, fluten alle Gedanken automatisch in das Bewusstsein zurück. Es ist, als würde man versuchen, mit einem dreckigen Tuch Schmutz aufzuwischen. Es wird alles nur noch schmutziger.

Was wäre, wenn es am Verstand gar nichts auszusetzen gäbe? Was wäre, wenn der tatsächliche Fehler darin besteht, dass wir uns unseren Gedanken *widersetzen und sie werten*? Was wäre, wenn das wirkliche Problem der Wunsch nach Abwesenheit der Gedanken ist sowie der Versuch, sie durch Einsatz des Willens

zum Verschwinden zu bringen oder, schlimmer noch, mit ihnen zu kämpfen und sich zu bemühen, sie durch Willenskraft, Töne, Mantras oder leere, positive Affirmationen zu überwinden?

Was wäre, wenn unsere Gedanken überhaupt keine Bedeutung hätten außer der, die wir ihnen geben? Und was wäre, wenn wir erkennen würden, dass Gedanken tatsächlich nur eine Menge von Silben sind, die durch unser Bewusstsein ziehen? Können Sie ein Gespür dafür entwickeln, wie der Einsatz all dieser Energie, dieser Aufmerksamkeit, dieses Willens genau die Gedanken, von denen Sie frei werden wollen, nur weiterhin aufrechterhält? Das Ganze ist ein sinnloses, das Gegenteil bewirkende Unterfangen.

Was wäre, wenn Ihre eigene Erfahrung Ihnen zeigt, dass Sie ein weites Firmament offenen Bewusstseins sind, dass Sie mühelos im gegenwärtigen Moment ruhen und Ihre volle Aufmerksamkeit dem schenken können, was sich jetzt vor Ihnen befindet? Und was wäre, wenn Gedanken die Erlaubnis hätten, durch das Bewusstsein zu ziehen, ohne dass Sie an ihnen festhalten oder sich um sie kümmern müssen? Wie würde sich das anfühlen?

Ich persönlich fühle, wie eine lebhaftere Aufgewecktheit, eine große innere Weite, ein Gefühl akuter Präsenz und Gedanken wie ein Schwarm Vögel durch den offenen Himmel des Bewusstseins schweben. Ich kann ihren fernen Ruf hören, doch ist der offene Himmel unberührt von ihrem Geräusch oder ihrer Bewegung. Meine Aufmerksamkeit ist mühelos auf den gegenwärtigen Moment fixiert – mühelos im Hier und Jetzt, und die Vögel gehen mich nichts an. Mein Bewusstsein ist sich einfach bewusst, dass sie vorübergefliegen sind. Es fühlt sich entspannend an, wahr, offen. Und es ist vollkommen mühelos.

Doch die Wahrheit ist, dass es den meisten von uns *gefällt*, von ihren Gedanken unterhalten zu werden. Wir finden sie faszinie-

rend. Vielleicht glauben wir unsere eigene Geschichte von vergangenem Schmerz, Ungerechtigkeit und Verletzung. Wir glauben, durch unser Opfer-Sein definiert zu werden. Wer wären wir, ohne all diese Geschichten aus der Vergangenheit immer wieder auf noch unbekannte traurige Fakten zu untersuchen, neue hinzuzufügen und sie auf diese Weise aufrechtzuerhalten? Wir glauben, dass diese Geschichten uns Bedeutung und Kontext geben.

Doch was wäre, wenn all dies nur eine Lüge ist? Was wäre, wenn unsere Vergangenheit genau das ist – *vergangen, vorbei*? Tatsache ist, sie ist jetzt in diesem Augenblick *nicht* hier, existiert nicht mehr. Um die Erinnerung an den Schmerz, die Qual und die Verletzung wachzurufen, müssen Sie willentlich beschließen, Sie in Ihrem gegenwärtigen Bewusstsein willkommen zu heißen; dann müssen Sie die Flamme des Schmerzes am Brennen halten, sie immer wieder aufs Neue anfachen, müssen Ihre Gedanken benutzen, um einen Schmerz zu intensivieren, der als Teil des gegenwärtigen Augenblickes gar nicht existiert.

Nur dieser Augenblick ist hier, und glücklicherweise liebt Sie das Leben genug, Ihnen in jedem einzelnen Augenblick die Wahl zu lassen: Folge ich meinen Gedanken, bereite ihnen ein hübsches Festmahl, gebe ihnen meine Energie, meine Aufmerksamkeit, füge Farbe, Geschmack, Gewürz hinzu und Sorge dafür, dass sie über alle Maßen wichtig werden – oder bleibe ich so offen wie der weite Himmel, bemerke Gedanken, wie sie durch mein Bewusstsein ziehen, achte nicht weiter auf sie, spüre, dass ich nicht das Geringste mit ihnen zu tun habe, und gestatte ihnen, zu kommen und zu gehen wie ein Wind, der durch den Himmel meines Bewusstseins weht?

Der offene Himmel wird *nicht* von dem berührt, was durch ihn hindurchzieht.

Wenn wir jedoch die Vögel vom Himmel herunterholen – sie füttern, bewundern, mit unserer Liebe tränken, sie fangen, festhalten und uns einreden, dass sie unserem Leben Bedeutung geben; und schlimmer noch, wenn sie wegfliegen (was sie unweigerlich tun werden, da Gedanken eine flüchtige Erfahrung sind, die nur so lange dauert, wie Sie sie in Ihrem Bewusstsein festhalten) und wir uns selbst die Erlaubnis geben, sie als Waffe zu benutzen, um andere oder das Leben für den Schmerz verantwortlich zu machen, den wir empfinden – können wir auf diese Weise unsere Geschichte des Leidens endlos weiterspinnen und am Leben erhalten.

Wir können sogar eine Lebensweise aus unserer Geschichte machen, unsere Freunde anrufen, um mit ihnen über unsere Gedanken zu klatschen und uns ihres Beistandes zu versichern, wenn es darum geht, anderen die Schuld für unsere Misere zu geben. Oder wir können zu einem Therapeuten gehen in der Absicht, unsere Geschichte analysieren, bis ins Kleinste auseinandernehmen zu lassen, bis es für uns nur noch unsere Leidensgeschichte gibt. Dann wird die Anbetung unserer Gedanken unsere Religion, unsere Identität, unser Leben.

Oder wir können *einfach mit dem Spiel aufhören*.

Meine persönliche Definition des freien Willens basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. In den letzten Jahren haben Wissenschaftler herausgefunden, dass jedes Mal, bevor sich irgendein Gedanke formt, eine winzige Pause entsteht, die dem Gedanken unmittelbar vorausgeht. In jenem Sekundenbruchteil wird Ihnen die Wahl gegeben: Folge ich dem Gedanken, gebe ihm meine ungeteilte Aufmerksamkeit, intensiviere meine Geschichte von Schmerz und benutze sie, um anderen, mir selbst oder dem Leben die Schuld daran zu geben, oder höre ich auf, bleibe offen – habe immer den endlos weiten Himmel des Be-

wusstseins vor Augen – und erlaube Gedanken, an die Oberfläche zu kommen und von mir unbeachtet durch offenes Bewusstsein zu fließen?

Sie haben die Wahl, und zwar in jedem Moment Ihres Lebens. Es liegt an Ihnen, welche Entscheidung Sie treffen. Dies ist eine wahre Definition des freien Willens. Sie sind frei, Ihren Gedanken zu folgen, sich selbst Schmerzen zuzufügen – und Sie sind frei, Ihren Gedanken zu gestatten, mühelos zu kommen und zu gehen, indem Sie sich nicht um sie kümmern.

Im Laufe der Jahre haben mich meine Gedanken immer mehr gelangweilt und ich bin meiner Geschichte so überdrüssig geworden, dass ich heute, wenn Gedanken kommen, das Gefühl habe, es kostet mich schon zuviel Mühe, sie mir auch nur anzuhören, sie zu bemerken oder ihnen überhaupt zu glauben. Ich glaube einfach nicht mehr an die Geschichte, die mein Verstand erfindet. Ich weiß, dass der innere Dialog nichts als eine Kette von Silben ist, die durch das Bewusstsein ziehen, und sie haben keine andere Bedeutung als die, die ich ihnen aus freiem Willen zustehe.

Das Faszinierende und Erstaunliche daran ist, dass aufgrund meines Desinteresses an Gedanken über die Vergangenheit sowie am Konstruieren schmerzhafter Vorstellungen über die Zukunft mittlerweile meine Gedanken *mich* langweilig finden. Sie merken, dass ich sie weder füttere noch mich von ihnen verführen lasse oder ihnen irgendwelche Energie liefere, und daher machen sie sich oft gar nicht erst die Mühe zu erscheinen. Sie erkennen, dass es ihnen nicht gelingt, meine Aufmerksamkeit zu gewinnen, da ich wirklich nicht glaube, dass sie irgendeine Bedeutung haben. So werden lange Perioden in gedankenfreiem Bewusstsein verbracht. Nicht weil ich es angeordnet habe oder mich auf Mantras konzentriert oder Affirmationen wiederholt oder mei-

nen Geist gezwungen oder trainiert habe, sondern einfach, weil ich Gedanken keinen Widerstand entgegensetze. Ich kann mir einfach nicht vorstellen, welchen Unterhaltungswert es haben könnte, wenn ich durch meine selbst gewählten Gedanken dafür Sorge, dass es mir schlecht geht. Daher ruhe ich einfach voller Unschuld in gedankenfreiem Bewusstsein, und weil meine Gedanken sich mit mir langweilen und ich mich mit ihnen, tauchen sie gar nicht erst auf.

Gedanken sind frei zu kommen, Gedanken sind frei zu gehen. Sie können im unendlich weiten Himmel des Bewusstseins selbst ruhen, und es ist so mühelos, so befreiend und so leicht.

Warum machen Sie nicht jetzt sofort ein Experiment? (Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigene Stimme aufnehmen, wie sie diese geführte Meditation spricht.)

Schließen Sie Ihre Augen und werden Sie sanft des Bewusstseins gewahr... Zunächst erlauben Sie sich zu erkennen, wie offen und weit das Bewusstsein vor ihnen bereits ist... wie weit und frei es hinter Ihnen ist... wie ausgedehnt und offen es in alle Richtungen ist... es ist einfach frei... Nun bleiben Sie in diesem Bewusstseinszustand und laden alle Gedanken ein zu kommen – begrüßen Sie sie alle herzlich – ermuntern Sie alle Gedanken, in den weiten, offenen Himmel Ihres Bewusstseins zu fluten... Wenn es sein muss, können Sie das Ganze in einen regelrechten Tumult ausarten lassen, in jedem Fall erlauben Sie allen Gedanken zu kommen... Sie können nicht nur einfach *Ihre* Gedanken willkommen heißen, sondern alle Gedanken, die jemals gedacht wurden... die Gedanken der ganzen Menschheit.

Bleiben Sie weit offen und entspannen Sie Ihren Körper, während Sie zulassen, dass alle Gedanken, die kommen wollen, durch Ihr Bewusstsein fließen... Bleiben Sie still und offen...

Berührt irgendeiner dieser Gedanken tatsächlich Ihr essenzielles Wesen? ... Wirkt sich einer dieser Gedanken in irgendeiner Weise auf den offenen Himmel aus? ...

Viele Menschen, die diese Übung zum ersten Mal versuchen, empfinden eine solche innere Ruhe und Leichtigkeit, so freundlich, so weit und so offen, dass Gedanken *gar nicht erst auftauchen*.

Dies ist ein Geheimnis, ein Mysterium. Wenn Gedanken kein Widerstand entgegengebracht wird, wenn sie alle wirklich willkommen geheißen werden, erkennen die Gedanken, dass sie endlich frei sind zu kommen oder *nicht* zu kommen – sie erkennen, dass Sie sich ihnen weder widersetzen noch sich auf einen Kampf mit ihnen einlassen werden, und in der Regel ziehen sie einfach vorüber, und das Bewusstsein bleibt offen und frei.

Manchmal kommt beim ersten Mal, wenn Sie dieses Experiment machen, ein ganzer Schwarm von Gedanken angeflogen. Wenn das der Fall ist, geben Sie einfach die Wahrheit dieser Erfahrung zu. Berühren diese Gedanken Sie in irgendeiner Weise, haben sie eine Wirkung auf Sie oder verändern sie Ihre Freiheit? Oder bleiben Freiheit und offenes weites Bewusstsein von allem unberührt, was auftaucht? Wenn Sie bei diesem Experiment offen und ehrlich sind, werden Sie feststellen, dass Ihr essenzielles Selbst von allem unberührt bleibt, was hindurchweht. Daher stellt sich folgende Frage: Wähle ich, Gedanken aus dem Himmel zu pflücken, sie mit meiner Energie, Zeit und Lebenskraft aufzuladen und mein Drama und meinen selbst kreierte Schmerz zu verstärken, oder erlaube ich Gedanken zu kommen und zu gehen, während ich dabei so offen und frei bleibe wie der weite Himmel?

Sie haben die Wahl, und sie haben sie immer. Sie ist die wahre Definition des freien Willens.

Oftmals ist der Grund, warum wir auf unsere Gedanken hören, nicht der, dass wir unserem Leben mehr Leid hinzufügen wollen, sondern dass es einfach faszinierend ist, Antworten zu finden. Doch die Wahrheit ist, dass der denkende Verstand nur solche Antworten geben kann, die wir bereits kennen oder gelernt haben. Er kann lediglich konditionierte Antworten geben. Denn der denkende Verstand ist ein gezähmtes und trainiertes Tier, das stets den Vorgaben folgt, die wir ihm geben.

Andererseits ist der *unendliche* Geist ein ungeborenes Potenzial, fähig, wahre Genialität, Inspiration und freie Gedanken zu wecken. Doch wir sind so sehr daran gewöhnt, den gelernten und erworbenen inneren Dialog zu verehren, dass unser Bewusstsein im Gewussten gefangen ist. Wir haben für alles eine Antwort parat. Wir gehen mit erlernten Reaktionen durchs Leben.

Damit jedoch wahre Inspiration erwachen kann, müssen wir uns öffnen und *frisch im Nicht-Gewussten verweilen*. Es muss die Bereitschaft gegeben sein, *nicht* zu wissen, keine vorbestimmten Antworten zu haben, die wir auf Kommando ausspucken, nicht auf unsere gewussten Formeln, Redewendungen oder etablierte kulturell bedingte Glaubenssätze zurückzugreifen. Es muss die Bereitschaft gegeben sein, in jedem Augenblick mühelos in einem Zustand der Unschuld zu ruhen, für *diesen Augenblick*, der vorher nie gewusst werden kann, voll präsent zu sein. Es muss eine frische Offenheit für das gegeben sein, was das Leben in jedem Moment enthüllt.

Dieses Buch ist in seiner Gänze aus dieser offenen Präsenz heraus geschrieben worden. Ich habe im Voraus nie gewusst, was auf einer Seite stehen würde. Selbst beim Schreiben des letzten Satzes wusste ich nicht, was sich auf der Seite wieder finden würde, sondern fand es erst *danach* heraus, als ich es selbst las.

Die Bereitschaft, *nicht* zu wissen, braucht Mut. Und sie ist in erster Linie eine Entscheidung, eine Wahl, die man trifft. Unschuld und auf den gegenwärtigen Moment bezogenes Bewusstsein sind ein- und dasselbe. Denn für diesen gegenwärtigen Moment total offen zu sein bedeutet weder, dass Sie Ihre Vergangenheit konsultieren, noch dass Sie in die Zukunft schauen, um herauszufinden, was der Moment bedeuten könnte, sondern einfach jetzt hier zu sein, offen für das, was in diesem Augenblick ist. Dann wird der nächste Moment kommen, und wir werden für ihn präsent sein. Und der Moment danach kommt, und auch ihm gegenüber sind wir total unvoreingenommen und offen. Auf diese Weise wird das Leben zu einem nie endenden Strom ständig neuen »Jetztseins«. Immer hier, immer jetzt.

Meine liebe Freundin Catherine Ingram, Satsang-Leiterin und Verfasserin des Buches *Passionate Presence*, erwähnt häufig eine wunderbare Metapher, die ihr hilft, offen zu bleiben für das Hier und Jetzt.

Eine der Lieblingsfragen des denkenden Verstandes lautet: »Warum?« Diese Frage führt uns natürlich in einen endlosen Morast des Suchens und der Konfusion, des Fragens und der Mutmaßungen. Und sie katapultiert uns unweigerlich aus dem heraus, was genau jetzt in diesem Moment enthüllt wird. Wenn die Frage nach dem »Warum?« auftaucht, wie beispielsweise: »Warum ist der Himmel blau?«, »Warum ist gerade das Gesicht meiner Mutter vor meinem inneren Auge erschienen?«, oder »Warum will es mir nicht gelingen?«... (ad nauseatum), dann katapultieren uns diese Fragen direkt aus dem gegenwärtigen Moment hinein in den Verstand.

Catherine schlägt in diesem Fall gerne vor, einen imaginären Eimer zu benutzen. Sie nennt ihn den Eimer des »Nichtwissbaren«. Ich bezeichne ihn manchmal als einen Geheimnis-

Eimer, in den wir alle »Warum?«-Fragen hineinwerfen. »Warum ist der Himmel blau?« – Keine Ahnung, ab damit in den Eimer. »Warum ist gerade das Bild meiner Mutter vor meinem inneren Auge erschienen?« – Keine Ahnung, ab in den Eimer. »Warum will es mir nicht gelingen?« – Weiß ich nicht, in den Eimer damit.

Es ist so einfach und gleichzeitig so wirksam. Warum versuchen Sie es nicht jetzt gleich selbst einmal? Fragen nach dem »Warum?« ins Ungewusste zu entsenden erlaubt Ihnen, Ihr Bewusstsein ungeteilt im Hier und Jetzt zu lassen. Stellen Sie einfach eine »Warum?«-Frage . . . Und jetzt achten Sie darauf, wie es sich anfühlt, sofort zu antworten »Weiß ich nicht« und sich dann vorzustellen, wie Sie die Frage in den Eimer des Nichtwissbaren werfen. Können Sie spüren, wie leicht und befreiend es ist?

Einige von Ihnen werden vielleicht sagen: »Schön und gut, doch wie soll ich *wissen*, was ich in einem gegebenen Augenblick tun muss?«

Nach meiner Erfahrung weiß die *unendliche Intelligenz* genau, was in jedem Moment zu tun ist – und nicht nur das – ihr Wissen zeichnet sich darüber hinaus durch eine wunderbare göttliche Zweckdienlichkeit aus. Sie weiß, wie und wann Sie Ihre Zähne putzen sollen, kann die Zahlen in Ihrer Steuererklärung addieren, für Ihr Kind sorgen, Ihre Akten ordnen. Wenn Sie allem, was Sie gerade tun, Ihre ganze Aufmerksamkeit schenken – sei es Geschirrwaschen, einem Freund zuhören oder das Internet nach bestimmten Informationen durchforsten – in der inneren Stille wird die Gnade die passende Reaktion, Antwort oder Handlungsweise finden. Doch endloses Fragen nach dem »Warum?« sorgt nur dafür, dass wir den gegenwärtigen Moment nicht mehr wahrnehmen, was zur Folge hat, dass wir weniger effizient, elegant, leichtfüßig – und manchmal sogar völlig ineffektiv werden.

Vor einiger Zeit sprach ich mit Tricia, einer unserer europäischen Mitarbeiterinnen, und sie erzählte mir, welche machtvollen, lähmenden Auswirkungen es hatte, wenn sie es zuließ, dass ihr Bewusstsein aus dem gegenwärtigen Moment herausgerissen wurde. Sie sagt, dass sie in Momenten, in denen besonders viel zu tun war, ihr Bewusstsein in katastrophale Vorstellungen bezüglich der Zukunft abgleiten ließ, in welcher sie von Arbeit überwältigt und nicht in der Lage war, ihre Aufgaben zu erledigen. Oder sie ließ ihr Bewusstsein in die Vergangenheit driften und erinnerte sich an Zeiten, in denen sie bestimmte Dinge einfach nicht auf die Reihe brachte – In solchen Momenten wurde sie – dank des Schuldgefühls aus der Vergangenheit und der lähmenden Angst vor der Zukunft – von der Unmöglichkeit des jeweiligen Unterfangens dermaßen überwältigt, dass ihr Bewusstsein vollkommen kollabierte und ihr Körper nicht mehr mitmachte. In solchen Momenten konnte sie natürlich überhaupt nichts mehr tun.

Dann erzählte sie mir von ihrer viel geübten Strategie zur Erlangung von Freiheit. Sie sagte, dass sie in dem Augenblick, in dem sie dieses alte Muster entdeckt, das Spiel durchschaut und beschließt, einfach damit aufzuhören, ihr Bewusstsein wieder in den jetzigen Moment zu bringen und der vor ihr liegenden Aufgabe ihre ganze Liebe und Aufmerksamkeit zu widmen. Ohne die geringste Mühe ist sie sofort präsent. Und in diesem Präsentsein findet sie Leichtigkeit, Gnade, Freiheit und absolut *null* Stress – was dazu führt, dass sich Aktivität effizient und mühelos entfaltet.

Stress ist das Resultat unserer Bereitschaft, uns in schwächenden Bildern der Vergangenheit zu aalen oder unser Bewusstsein in imaginäre, einschüchternde Bilder der Zukunft zu investieren. Die gute Nachricht ist, dass Sie die Wahl haben. Sie können entscheiden, sich Stress aufzuladen – oder in die Magie, Schönheit

und elegante Effizienz des gegenwärtigen Augenblicks zu gleiten, wenn Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das *Jetzt* fixiert ist.

Freiheit ist eine willentliche Entscheidung.

Sollte also die Frage nach dem »Warum?« auftauchen, dann *halten Sie einfach inne*. Sagen Sie »Weiß ich nicht«, und werfen Sie die Frage in Ihren Eimer des Nichtwissbaren. Bringen Sie einfach Ihr Bewusstsein zurück zu der vor Ihnen liegenden Aufgabe. Die Freiheit und Leichtigkeit, die Sie fühlen werden, wird Sie in Erstaunen versetzen.



Kürzlich wurde mir ein machtvoller, schöner Hinweis auf die Magie dessen zuteil, was die Gnade erreichen kann, wenn Ihr ganzes Wesen hingebungsvoll auf die Zeitlosigkeit des gegenwärtigen Momentes gerichtet ist. Selbst in den hektischsten und stressintensivsten Situationen können Wunder geschehen, wenn Sie bereit sind, sich ganz dem jeweiligen Moment zu widmen.

Es scheint, als wäre mein Seminar-Terminplan im Laufe der letzten paar Jahre immer voller geworden. Da so viele Länder auf verschiedenen Kontinenten nach der Arbeit dürsten, die wir anbieten, stellte ich fest, dass ich von 52 Wochen im Jahr 44 mit Seminaren beschäftigt war; der karge Rest der Zeit war ausgefüllt mit Schreiben, Talkshows, Presseinterviews und Familienferien. Und es geht nicht nur darum, wie viel Zeit ich der Arbeit widme, sondern auch, welches Ausmaß an Reisen erforderlich ist, um diesen Terminplan einzuhalten, da ich ständig weltweit unterwegs bin und durch Europa und die USA und dann weiter nach Australien und Neuseeland fahre, dann zurück über Südafrika nach England, um dort die Seminare für Fortgeschrittene und diverse Retreats zu leiten, bevor ich mit einer neuen welt-

weiten Tour beginne. Zu sagen, die Tour findet in einem atemlosen, doch konstanten Tempo statt, ist eine Untertreibung. Wenn Leute zu mir sagen: »Mein Gott, Brandon, Sie leiten dreimal mehr Seminare und Retreats als irgendein anderer Lehrer – wie bringen Sie das nur fertig?«, dann kann ich nur mit einem Achselzucken ehrlich zugeben, dass es die Gnade sein muss; denn allein könnte ich die Last eines solch unerbittlichen Terminplanes unmöglich tragen. Doch da ich nur stets zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem Ort sein und mich nur der vor mir liegenden Aufgabe widmen kann, im gegenwärtigen Moment, gibt es nichts, wohin ich gehen könnte. Ich kann nur jetzt in diesem Augenblick ganz hier sein. Mir ist klar geworden, dass ich es mir nicht leisten kann, den vergangenen Moment in den jetzigen hineinzuziehen, und ich habe weder die Zeit noch die Energie, darüber nachzudenken, was in der Zukunft stattfinden könnte oder sollte, da es mich erschrecken würde, das Ausmaß und die Größe des Ganzen zu sehen. Daher *erfordert* meine Arbeit, dass ich allem gegenüber offen bin, was jetzt, in diesem Moment, geschieht. Jede Ablenkung vom Hier und Jetzt würde nur dazu führen, dass ich schnell meine gesamte Energie verlieren würde.

Diese Tatsache zeigte sich nie deutlicher als vor einigen Wochen, als ich mich bereit erklärt hatte, eine Hochzeitszeremonie für Maarten und Yvonne, zwei meiner jungen Mitarbeiter, hier in meinem Haus durchzuführen.

Ich war gerade aus den Sommerferien zurückgekommen, als bereits ein dicht gedrängter Terminkalender auf mich wartete, voll gepackt mit back-to-back Meetings, einem Fortgeschrittenen-Seminar und Mitarbeiterkonferenzen, Satsang und der Leitung von Vision-Quests, wobei mir klar war, dass ich direkt nach dem Sturm der »Vorbereitungs-Woche« zu einer großen Seminar-Tour mit Workshops und Retreats in ganz Europa, Südafrika und Australien aufbrechen würde.

Wenn ich mir erlaubt hätte, und sei es nur für einen Augenblick, mir all diese kommenden Ereignisse bildlich vorzustellen, so bin ich ehrlich davon überzeugt, dass ich unter dem schieren Gewicht der Verantwortung für alles, was vor mir lag, zusammengebrochen wäre. Doch es gab keine Zeit, weder über das nachzudenken, was noch nicht da war, noch über das, was eben erst geschehen war. Die Wahrheit ist, dass es *nur diesen Moment* gibt, hier und jetzt.

Maarten und Yvones Hochzeit sollte mitten in dieser stürmischen Woche stattfinden, und dennoch erforderte sie genügend Zeit für echte Würdigung und Respekt. Sie konnte nicht einfach in einen engen Spalt zwischen die anderen ebenso wichtigen Ereignisse gequetscht oder aufgeschoben werden.

Ich erwähne die Hintergründe dieser Situation deshalb, weil wir oft glauben: »Wenn ich nur nicht so einen voll gestopften Terminplan hätte, wenn nur alles unter Kontrolle und auf dem ihm zugewiesenen Platz wäre, dann könnte ich mir *die Zeit nehmen, präsent zu sein*.« Diese Denkweise ist falsch; sie führt dazu, dass Sie Dinge aufschieben, und ist tatsächlich das genaue Gegenteil der wahren Realität. Denn wenn Sie voll präsent sind, selbst im Auf und Ab des Sturms, kümmert sich die Gnade auf die richtige Weise und mühelos um alle Aspekte der Manifestation – falls Sie bereit sind, sich ihr hinzugeben und sich nur um die Bedürfnisse des jetzigen Augenblicks kümmern. Wenn unser Verstand seine Energie mit Gedanken an die Vergangenheit oder Vorstellungen über die Zukunft vergeudet, ist unser Bewusstsein nicht fokussiert und für das präsent, was jetzt hier ist. Die zu erledigende Aufgabe erfordert dann doppelt soviel Zeit, da der Verstand sich auf Irrwegen befindet.

In der Woche voller Konferenzen und Termine, die der Hochzeit vorausging, musste jeder Besuch des Brautpaares – bei dem wir

alles mögliche besprachen; Essen, Musik, Anmietung von Instrumenten, Timing, Programm, Platzanweiser, Ehegelöbnis, Texte, Einkaufen, Kleiderordnung, Blumen, Dekoration, Pavillon im Freien, Sitzordnung – Sie kennen das, die Liste ist endlos – irgendwie zwischen diverse geschäftliche oder berufliche Verpflichtungen gezwängt werden, die alle notwendig, wichtig und unmöglich aufzuschieben waren. Dennoch war jede Begegnung mit Yvonne und Maarten von einem Gefühl der Zeitlosigkeit geprägt, während wir mühelos die Erfordernisse des Augenblicks besprachen, uns Zeit nahmen, unsere Liebe und Energie in diese Themen zu investieren und unser Herz öffneten, um der Gnade zu erlauben, die Inspiration zur Schaffung einer schönen, eleganten Hochzeitszeremonie freizusetzen. Die Umstände erforderten, dass ich den zahllosen Bedürfnissen des Brautpaares gegenüber total geduldig, fokussiert und präsent blieb.

Je näher der Hochzeitstag rückte, desto mehr Dinge mussten erledigt werden: Speisen und Getränke mussten besorgt werden, Teller, Gläser, Tischtücher etc. mussten gemietet werden, man musste sich bezüglich der Blumenarrangements entscheiden, Programme mussten gedruckt und Musik organisiert werden, etc. etc.. Hierbei handelte es sich nicht um Dinge, die auf jemand anderen abgeschoben werden konnten. Jede dieser Notwendigkeiten musste besprochen, gewürdigt und entsprechend in die Tat umgesetzt werden.

Am Samstag, dem Tag vor der Hochzeit, sorgte die Gnade dafür, dass einige Mitarbeiter des Journey-Teams sich bereit erklärten mitzuhelfen, und sie machten sich mühelos an die Arbeit. Vielleicht denken Sie, dass ich mir als Gastgeberin, Hochzeitsplanerin, Dekorateurin und Leiterin der heiligen Zeremonie, die am Sonntag stattfinden sollte, zu irgendeinem Zeitpunkt die Erlaubnis gab, unter dem Druck zumindest vorübergehend vor Erschöpfung zusammenzubrechen. Doch die knappe Zeit gestat-

tete einen solchen Luxus nicht. Totale Hingabe war die einzige Möglichkeit. Und ein bemerkenswertes, beinahe magisches Phänomen begann sich im Laufe des Tages bemerkbar zu machen. Von außen wirkte die Situation für alle, die zu diesem Zeitpunkt das Haus betraten, wahrscheinlich wie ein totales Chaos, ein Wirbelsturm der Aktivitäten: Ich habe tatsächlich gehört, wie ein Lieferant bemerkte: »Das ist ja hier wie im Zirkus.« Doch irgendwie hatten sich alle den zu erledigenden Aufgaben hingegeben und führten mühelos diverse Aufgaben wie Kochen, Saubermachen, Dekorieren und Arrangieren aus und verwandelten unser Heim auf wundersame Weise in eine exquisite Kapelle, einen herrlichen, gloriosen Tempel für die Hochzeit.

Inmitten dieses Wirbelsturms fühlte es sich an, als würde die Zeit stillstehen, während ich mich ruhig und geduldig mit dem Brautpaar hinsetzte und liebevoll-gewissenhaft jedes letzte Detail des Hochzeitstages mit ihnen besprach. Ich fühlte mich so offen, dass es schien, als wäre alles und jeder in meiner Umgebung in der Umarmung dieser Offenheit willkommen. *Nirgends gab es irgendeinen Widerstand.* Wir wurden des Öfteren unterbrochen, indem meine Aufmerksamkeit zum Beispiel auf die Blumenarrangements gezogen wurde oder weil ich irgendwelche Entscheidungen treffen musste. Ich wurde bei allem um klare Antworten gebeten, angefangen vom Standort des Pavillons bis hin zum Arrangieren der Stühle und Kissen und wo die Gäste ihre Autos parken sollten. Jemand wollte wissen, ob die Bruschetta mehr Salz brauchte, ein anderer fragte mich, wie die Musikanlage funktionierte.

Jedoch schien es erstaunlicherweise ungeheuer viel Zeit zu geben. Es fühlte sich tatsächlich an, als würde die Zeit sich ausdehnen – als wäre sie müßig und leichtfüßig, und als gäbe es genug davon, um alle Fragen zu beantworten und alle Entscheidungen zu treffen, dabei gleichzeitig offen und geduldig zu blei-

ben und das Brautpaar zu würdigen. Die Zeit fühlte sich so unendlich weit an, dass es sogar noch Raum für neue Inspirationen bezüglich der Zeremonie gab, die sich ganz spontan einstellten. Und es überrascht nicht, dass die Hochzeit am nächsten Tag zu einer gloriosen, sublimen, von reiner Gnade durchdrungenen, festlichen Angelegenheit wurde. Und das alles, weil die totale Hingabe an den Moment der Gnade den Dingen erlaubte, ungehindert zu fließen.

Vor einiger Zeit habe ich begonnen mich zu fragen, ob die Zeit vielleicht illusorisch wird und die Gnade das Ruder übernimmt und in Aktion tritt, wenn wir unser ganzes Wesen, unser Bewusstsein und unsere Liebe dem Moment hingeben. Natürlich kann ich nicht wissen, ob dem so ist, auf jeden Fall fühlt es sich für mich so an.

Manchmal denke ich, dass die Natur jedwede Leere verabscheut, und wenn Sie Ihr ganzes Wesen den Erfordernissen des gegenwärtigen Augenblickes hingeben – all Ihre Gedanken, Emotionen, Ihr ganzes Sein – so ist das, als bliebe eine Leere zurück, und die Gnade eilt herbei, um diese Leere zu füllen und durch Ihre Person alle Aktionen vorzunehmen. Alles, was ich weiß, ist, dass es sich mühelos anfühlt – als sei man aus Luft gemacht, leichtfüßig in Freiheit tanzend. Und dabei fühlt es sich an, als gäbe es gar keinen Handelnden. Irgendwie tanzt sich das Leben selbst.

Daher lautet die Einladung, einfach *aufzuhören*. *Hören Sie auf*, Entschuldigungen dafür zu geben, warum Sie nicht präsent sein können. *Hören Sie auf*, sich über die Vergangenheit oder Zukunft Gedanken zu machen. *Hören Sie auf*, nach dem Warum oder Wie zu fragen. *Hören Sie auf*, sich der endlosen Bewegung und Aktivität des Lebens zu widersetzen. *Stoppen* Sie Ihren inneren Dialog, der Ihnen sagt: »Aber es gibt soviel zu tun.« *Hören Sie auf*, sich den Gegebenheiten zu widersetzen.

Hören Sie einfach auf.

Die Ekstase der Freiheit wartet auf Sie, und Sie wird Ihnen in dem Augenblick enthüllt, in dem Sie *Ihr ganzes Sein dem jetzigen Moment hingeben*. Die Zeit ist gekommen, innezuhalten und Ihr ganzes Wesen rückhaltlos dem Leben zu öffnen. Sie haben die Wahl. Die Freiheit wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Die Freiheit ist bereits hier.

Geführter Prozess für Jetzt-Bewusstsein: Selbstverurteilung – Loslassen und Vergebung

Im Folgenden möchte ich Ihnen einen Prozess anbieten, den ich als besonders nutzbringend empfinde, wenn ein ausgeprägtes inneres Muster der Selbstverurteilung und Selbstbestrafung vorliegt. Selbstverurteilung lenkt uns von dem gegenwärtigen Moment ab und vernebelt unser Bewusstsein, indem es uns aus dem Hier und Jetzt herausholt. Selbstverurteilung fungiert wie ein Schleier, der die Schönheit des gegenwärtigen Augenblicks verdeckt.

Wenn die Verurteilung losgelassen, verstanden und vergeben wird, dann ist Ihr ganzes Wesen frei, sich leicht und unbeschwert im jetzigen Moment niederzulassen. Hundertprozentig im Hier und Jetzt zu sein wird einfach, offensichtlich, und die im gegenwärtigen Moment beinhaltenen Schönheit und Gnade enthüllt sich mühelos.

Was folgt, ist ein sehr wirkungsvoller Prozess, den ich bei Seminaren vorstelle, wenn ein großer Teil des Publikums in Selbstvorwürfen und Selbstverurteilung gefangen zu sein scheint und ständig auf einen inneren Kritiker hört, der einfach nicht zum Schweigen gebracht werden kann.

Wenn Ihr innerer Dialog sich in erster Linie mit kontinuierlicher Selbstkritik beschäftigt, kann dies tatsächlich sehr ermüdend werden, und meiner Meinung nach ist die beste Möglichkeit, damit umzugehen, ihn ans Tageslicht zu bringen, das Spiel als das zu erkennen, was es ist und sich schließlich dafür zu vergeben, ein solch gnadenloser Richter zu sein. Denn es ist eine Tatsache, dass die meisten von uns im Geheimen sehr hart mit sich selbst umgehen, und dieser Prozess kann Ihnen helfen, die Lüge dieses Spiels zu durchdringen und den Mind-Trip des Egos zu entschärfen.

Sie können die folgenden Worte mit Ihrer eigenen Stimme aufnehmen und sich vorspielen, oder Sie bitten einen Freund oder eine Freundin, sie Ihnen vorzulesen, damit Sie sich diesen geführten Prozess bequem mit geschlossenen Augen anhören können.

Schließen Sie zunächst Ihre Augen, atmen Sie ein paar Mal schön tief ein und seufzen Sie die Luft dann langsam und gleichmäßig heraus. Nun werden Sie wieder Ihres Bewusstseins gewahr . . . Spüren Sie, wie weit es sich bereits vor Ihnen ausdehnt . . . wie weit es hinter Ihnen ist . . . Fühlen Sie die Ausdehnung nach allen Seiten . . . und ruhen Sie einfach in einem Bad der Stille.

Nun stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein Lagerfeuer vor. Die Natur dieses Lagerfeuers ist die bedingungsloser Liebe und vollkommener Akzeptanz.

An diesem Lagerfeuer sitzen nur zwei Personen. Eine davon sind Sie in jungen Jahren, irgendwo zwischen Ihrer Geburt und Ihrem jetzigen Alter.

Und dann ist da natürlich noch Ihr gegenwärtiges Selbst, das bis heute voller Urteile, Vorwürfe und Selbstkritik gewesen ist.

Wenn Sie sich Ihr jüngeres Selbst anschauen, werden Sie sehen, dass es sich winzig fühlt, um nicht zu sagen erbärmlich, denn offensichtlich war alles, was Ihr jüngeres Selbst tat, nie gut genug. Und selbst wenn mal irgendetwas gut gelaufen zu sein schien, waren Sie dennoch immer schnell bei der Hand, es zu kritisieren und darüber zu klagen, wie es hätte besser gemacht werden können.

Ihr jüngeres Selbst ist dazu gezwungen worden, genau so zu sein wie alle anderen, sich der harschen Norm anzupassen, und den-

noch hatte es den Anschein, dass egal wie sehr Ihr jüngeres Selbst sich auch bemühte, es den Erwartungen der anderen einfach nicht gerecht werden konnte. Es war einfach nicht gut genug.

Und bei all diesen Vorwürfen und Verurteilungen sowie angesichts all dieser inneren Kritik verlor Ihr jüngeres Selbst den Blick für das, was es wirklich ist. Es vergaß die Schönheit, die Großartigkeit, die Gnade seines wahren Wesens und versuchte stattdessen, den Vorstellungen aller anderen darüber zu entsprechen, wie es sein sollte. Und selbst das war nicht genug.

Wenn Sie hinschauen oder spüren oder einfach wissen, erkennen Sie, wie erbärmlich und verzweifelt sich Ihr jüngeres Selbst fühlt. Daher möchten Sie dieses Gespräch am Lagerfeuer vielleicht beginnen, indem Sie Ihrem jüngeren Selbst laut sagen (wiederholen Sie mit lauter Stimme):

»Es tut mir leid, dass ich dich so oft verurteilt habe . . . Ich bin so hart mit dir gewesen, egal, was du getan hast, egal, wie sehr du dich bemüht hast, es war einfach nie gut genug für meine viel zu brutalen Maßstäbe . . . Ich habe versucht, dich in die Norm zu pressen, und wenn es dir nicht hundertprozentig gelang, dann habe ich dich noch mehr verurteilt . . . Ich bin so hart zu dir gewesen.

Es tut mir leid . . . Ich habe vergessen, dass dein Inneres von wahrer Schönheit erfüllt ist, von wahrer Gnade . . . Stattdessen habe ich mir die Ideen und Vorstellungen aller anderen darüber zu eigen gemacht, wie du sein solltest und den Blick auf dein wahres Wesen verloren . . . Es tut mir so leid . . . Wirst du mir bitte vergeben?«

Nun machen Sie Ihr Herz auf, so als würden Sie eine Rüstung ablegen, und erlauben Sie der Vergebung Ihres jüngeren Selbst, den

Körper und das Wesen Ihres heutigen Selbst zu durchdringen . . . Nehmen Sie sich genügend Zeit und öffnen Sie sich, um die Vergebung für all Ihre Selbstkritik und Verurteilung zu empfangen.


Dann wenden Sie sich Ihrem jüngeren Selbst zu und sagen: »Es tut mir so leid, dass ich dein wahres Wesen aus den Augen verloren und versucht habe, dich in eine Norm zu pressen . . . und dass ich dich gnadenlos verurteilt habe, wenn es dir nicht gelingen wollte . . . Ich verspreche, ab sofort mit diesem traurigen Spiel der Vorwürfe und Schuldzuweisungen aufzuhören . . . Ich vergebe dir für all die Male, die du meinen viel zu brutalen Maßstäben nicht gerecht werden konntest.«

Nun öffnen Sie das Herz, die Rüstung Ihres jüngeren Selbst und fühlen Sie, wie die Präsenz der Vergebung und liebevollen Akzeptanz Ihr jüngeres Selbst durchdringt.

Während dies geschieht, sollten Sie vielleicht sagen: »Es tut mir so leid, was in der Vergangenheit geschehen ist . . . Von jetzt an werde ich das Licht in dir sehen, die Liebe in dir, die Einfachheit der Gnade, die deine Essenz ist.«

Und nun stellen Sie sich vor, wie Sie das Gewand des Schmerzes und Verurteilens von den Schultern Ihres jüngeren Selbst nehmen, diesen alten, dunklen Umhang, und ihn ins Feuer werfen.

Nun geben Sie dem jüngeren Selbst ein paar Ballons. Der erste ist erfüllt mit Selbstliebe . . . Lassen Sie Ihr jüngeres Selbst jetzt Selbstliebe einatmen, bis es ganz davon durchdrungen ist . . . Nun geben Sie ihm einen Ballon der Selbstakzeptanz . . . Lassen Sie es diese Qualität einatmen . . . Und einen Ballon des Wissens darüber, dass Sie die Präsenz göttlichen Seins sind . . . Lassen Sie es



diese Qualität einatmen und Ihr jüngerer Selbst davon erfüllt und durchdrungen sein.

Dann stellen Sie sich vor, wie Sie sich dem jüngeren Selbst zuwenden und die Worte wiederholen: »Ich bedaure von ganzem Herzen all deinen früheren Schmerz und die Urteile, die du erdulden musstest . . . Von jetzt an werde ich dich lieben und beschützen und mich der außergewöhnlichen Essenz der Gnade öffnen, die unsere wahre Natur ist . . . Du bist ein wunderbares Wesen, voller Großartigkeit und Wahrheit.«

Dann, indem Sie Ihr jüngerer Selbst umarmen, lassen Sie es mit Ihrem heutigen Selbst verschmelzen, in die Umarmung der Selbstakzeptanz, der Selbstliebe und des Wissens um das eigene Wesen hineinwachsen und in die Erkenntnis, dass Sie die Gnade selbst und perfekt sind, so wie Sie sind.

Jetzt gestatten Sie dem Bewusstsein erneut, sich vor Ihnen auszu dehnen . . . hinter Ihnen grenzenlos weit zu werden . . . offen nach allen Seiten . . . unendlich nach unten und so weit wie der Himmel nach oben, und ruhen Sie im Zustand vollkommener Akzeptanz.

Und wenn alle Teile Ihres Wesens voll integriert und bereit sind, von nun an aus diesem Bewusstsein der Freiheit und Selbstakzeptanz heraus zu leben, werden Sie feststellen, dass Sie in der Lage sind, Ihre Augen zu öffnen und voll im gegenwärtigen Moment präsent zu sein.

Wenn Sie also bereit sind, können Sie jetzt Ihre Augen öffnen und in einem wohligen Bad der Selbstakzeptanz ruhen.

Ehrfurcht und Verehrung

*Ehrfurcht und Verehrung -
die Flügel der Gnade.
Auf ihren Schwingen erreichen
Sie glückselige Freiheit.*