

Jeff Foster  
Radikales Erwachen

JEFF FOSTER

# Radikales Erwachen



Nimm dich im Alltag ganz an

Copyright 2012 Jeff Foster

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors und Herausgebers auf irgendeine Weise genutzt oder reproduziert werden.

Originaltitel: The deepest acceptance – radical awakening in ordinary life / Jeff Foster

Auszug des Textes von Hafiz aus der dt. Ausgabe von „I Heard God laughing. Poems of Hope and Joy.“ 1986 & 2006, Genehmigung durch Daniel Ladinsky.

Übersetzung aus dem Englischen: Evelyn Horsch-Ihle

---

1. Auflage 2014

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-282-2

---



Bist du traurig oder einsam,  
wünscht' ich, ich könnte  
dir das erstaunliche Licht  
deines eig'nen Wesens zeigen.

Hafiz, aus  
„Das Licht deines Wesens“

# Inhaltsverzeichnis

Widmung .....	9
Vorbemerkung des Autors .....	11
<b>Teil 1: Zum tiefen Annehmen erwachen.....</b>	<b>15</b>
<b>Die Ganzheit des Lebens .....</b>	<b>15</b>
<b>Warum leiden wir? .....</b>	<b>28</b>
Unsere Ganzheit in die Zukunft verlagern.....	36
Widerstand gegen das Jetzt.....	45
Versuche, das Jetzt zu kontrollieren .....	48
<b>Der Ozean des Annehmens.....</b>	<b>54</b>
Wellen-Management.....	57
Die wahre Bedeutung von Akzeptanz .....	61
<b>Das Jetzt-Bewusstsein erforschen.....</b>	<b>67</b>
„Es ist alles in deinem Kopf“ .....	73
Die Geschichte der Welt.....	75
Meine eigene Geschichte .....	78
Der Unterschied zwischen Fühlen und Sein .....	86
Es gibt keine negativen Gedanken.....	101
<b>Teil 2: Tiefenakzeptanz im Alltag .....</b>	<b>117</b>
<b>Schmerz und Krankheit .....</b>	<b>117</b>
Der Unterschied zwischen Schmerz und Leid .....	120
Schmerz und Zeit .....	136
Die Opfer-Identität.....	141

<b>Liebe, Beziehungen und radikale Ehrlichkeit</b> .....	146
Der Ursprung der Beziehungen .....	146
Den Einen finden.....	148
Sich verlieben .....	150
Machtspiele .....	153
Beziehungskonflikte als Einladung .....	157
Wechselseitige Nacktheit .....	161
Unsere gegenseitigen Geschichten.....	164
Eine andere Perspektive .....	170
Dem Bösen vergeben .....	178
Unseren Gurus vergeben.....	185
Die Wahrheit dieses Augenblicks aussprechen.....	193
Die Wahrheit des anderen anhören.....	202
<b>Süchte</b> .....	215
Triebe, Gier, Bedürfnisse und Wünsche .....	226
Einem Drang begegnen.....	232
Wer du bist, ist nicht süchtig .....	240
<b>Die Suche nach spiritueller Erleuchtung</b> .....	242
Über den Autor.....	252

# Widmung

In Liebe und tiefer Dankbarkeit für

Amy Rost

Tami Simon

Matt Licata

Julian und Catherine Noyce von Non-Duality-Press (GB)

Menno van der Meer und Jeannine de Klerk

Sherie Davis und Amy O'Neil

Lynda und Sid Foster

Maurizio und Zaya Benazzo

Mike Larcombe, Nic Higham und Scott Kiloby

Arlene Eastland

... und all die anderen wundervollen Wesen,  
die ich auf dieser unglaublichen Reise getroffen habe.



## Vorbemerkung des Autors

**M**ir scheint, dass all unsere Probleme, unser ganzes Leid und alle Konflikte auf persönlicher und globaler Ebene auf einem einzigen Problem beruhen: dass wir nicht wissen, wer wir wirklich sind. Wir haben vergessen, dass wir nicht vom Leben getrennt sind, und haben deshalb angefangen, uns vor dem Leben zu fürchten, und aus dieser Furcht heraus haben wir begonnen, dem Leben auf unterschiedliche Weise den Krieg zu erklären. Wir sind im Krieg mit unseren Gedanken, mit unseren Gefühlen, mit unseren Emotionen, mit unserem Körper und auch mit dem gegenwärtigen Augenblick. In unserem Bemühen, uns vor Schmerz, Angst, Traurigkeit, Unbehagen, Versagen und vor denjenigen Teilen des Lebens zu schützen, von denen wir zu glauben gelernt haben, dass sie schlecht oder negativ oder dunkel oder gefährlich sind, haben wir aufgehört, wahrhaft lebendig zu sein.

Der Panzer, den wir tragen, um uns vor einer vollständigen Erfahrung des Lebens zu schützen, wird das „getrennte Selbst“ genannt. Aber dieser Panzer schützt uns nicht wirklich – er macht uns nur taub und hält uns auf eine bequeme Weise in dieser Taubheit gefangen.

Spirituelles Erwachen – zu erkennen, dass das, was wir wirklich sind, nicht das ist, was wir zu sein glauben – ist die Antwort auf dieses grundsätzliche Problem der Menschheit. Heutzutage gibt es viele Bücher zu diesem Thema, und mir scheint, dass mehr Menschen als je zuvor die uralten Lehren wiederentdecken, die einst nur wenigen Auserwählten zur Verfügung standen. Aber in dieser Erscheinung liegt auch eine Falle. Spiritualität kann leicht zu einer weiteren Schicht unseres Panzers werden. Statt unsere Öffnung für das Leben zu begünstigen, kann sie uns noch stärker vor ihm verschließen. Spirituelle Theorien und Klischees wie „Es gibt doch gar kein Selbst“ oder „Dies ist nicht mein Körper“ oder „Dualität ist nur eine Illusion“ können einfach ein neues Glaubensmuster sein, dem man nachfolgen kann; eine neue Art, das Leben zu vermeiden und die



Welt von sich zu weisen – und die Folge davon ist noch mehr Leid: mehr Leid, das wir selbst erfahren, und mehr Leid auch bei denen, die wir lieben.

Bei dem spirituellen Erwachen, von dem ich in diesem Buch spreche, geht es nicht darum, wie man sich noch besser schützen kann; es geht vielmehr darum, zu erkennen, dass das, was wir wirklich sind, gar keinen Schutz braucht; dass das, was wir wirklich sind, so offen und frei und liebevoll und zutiefst annehmend ist, dass es das ganze Leben in sich zulässt. Leben kann uns nicht verletzen, denn wir *sind* Leben. Deshalb ist der gegenwärtige Augenblick auch nie ein Feind, vor dem wir Angst haben müssten, sondern ein lieber Freund, den wir willkommen heißen können. Wahre Spiritualität stärkt nicht unseren Panzer gegen das Leben – sie zerstört ihn.

Spirituelles Erwachen ist eigentlich sehr einfach. Es besteht in der zeitlosen Erkenntnis dessen, was wir wirklich sind – in einem Bewusstsein, das wir hatten, bevor wir Form wurden. Aber diese Erkenntnis auch wirklich zu leben, und zwar Tag für Tag, und sie nicht zu vergessen oder zu verlieren oder sie nur zu einem Gedankengebäude zu machen – darin liegt der Beginn des wahren Abenteuers, das ich Leben nenne. Und genau an dieser Stelle scheinen viele Menschen mit sich zu kämpfen – spirituell Suchende ebenso wie spirituell Lehrende.

Denn es ist eine Sache, zu wissen, wer wir wirklich sind, wenn das Leben unproblematisch ist und alle Dinge sich gerade prächtig entwickeln. Aber es ist eine andere Sache, sich dies auch in der Hitze des Augenblicks zu bewahren, wenn die Dinge gerade vollständig schief laufen, wenn das Leben total aus der Spur zu sein scheint und wenn sich all unsere Träume in Luft auflösen. Wenn wir unter körperlichen und emotionalen Schmerzen leiden, wenn wir ein Suchtproblem entwickelt haben, wenn unsere Beziehung nur noch aus Streit und Auseinandersetzungen besteht oder wenn wir vor den Trümmern unserer weltlichen oder spirituellen Existenz stehen, dann kann es sein, dass wir uns deutlich weniger „erwacht“ und mehr als je zuvor vom Leben getrennt fühlen, getrennt auch von den anderen und vor allem von dem, was wir wirklich sind. Unsere Träume von Erleuchtung können sich schnell in Luft auflösen und unsere Fähigkeit zur Akzeptanz kann dann Millionen Kilometer weit weg scheinen.

Dabei haben wir immer die Wahl, das Chaos und auch die Schönheit der alltäglichen menschlichen Existenz als etwas zu betrachten, das gemieden, trans-

zendierte oder sogar ausgelöscht werden sollte – oder aber es so zu sehen, wie es wirklich ist: ein Geheimnis und eine immerwährende Einladung, zum Jetzt zu erwachen, selbst wenn wir glauben, wir seien doch schon gestern erwacht. Das Leben lässt in seinem unendlichen Mitgefühl nicht zu, dass wir uns auf unseren Lorbeeren ausruhen.

Wenn meine bisherigen Bücher das spirituelle Erwachen beschrieben haben, dann beschäftigt sich das vorliegende Buch mit wesentlich wichtigeren Fragen: Wie kann nämlich dieses Erwachen dann Tag für Tag gelebt werden? Wie können wir den gegenwärtigen Moment annehmen, selbst wenn dieser gegenwärtige Moment uns vollkommen unannehmbar erscheint? Ist die Frage „Wie können wir den gegenwärtigen Moment annehmen?“ überhaupt die richtige Frage? Denn sind wir überhaupt von diesem gegenwärtigen Moment getrennt?

Was ich lehre, dreht sich immer wieder um eine Sache: um ein tiefes und furchtloses Annehmen all dessen, was uns auf unserem Weg begegnet. Dabei geht es nicht um passive Hingabe oder kalte Distanz, sondern um das intelligente und kreative Eintauchen in das Mysterium des Jetzt. Dieses Buch erscheint nach vielen Jahren des Zuhörens und Sprechens mit Tausenden von Menschen auf dem spirituellen Weg – Menschen, deren Sorgen ich gehört, denen ich Antworten auf ihre herausfordernden Fragen gegeben habe und denen ich in ihrem Schmerz und ihrer Trauer, in ihren täglichen Kämpfen und Ängsten begegnet bin und die ich nicht auf eine Erleuchtung in der Zukunft verwiesen habe, sondern denen ich sanft gezeigt habe, wie sie ihre Erfahrung des gegenwärtigen Moments in der Tiefe bedingungslos annehmen und so in eine Annahme dessen gelangen können, was sie in ihrer Essenz wirklich sind.

Willkommen im täglichen Leben, lieber Suchender – es ist die letzte Hürde beim spirituellen Erwachen. Mögest du mutig dorthin gehen, wohin bisher noch niemand gegangen ist!

In Liebe zu dir selbst,  
**Jeff Foster**

## TEIL 1

# Zum tiefen Annehmen erwachen

## Die Ganzheit des Lebens

„Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern darin, sie mit neuen Augen zu sehen.“

Marcel Proust



Die Falten auf der Hand deines alternden Vaters. Der erste Schrei deines neugeborenen Kindes. Eine Skulptur in einer Kunstgalerie. Eine bestimmte Tonfolge in einem Musikstück. Ein Tautropfen auf einem Grashalm. Ein bestimmter Gesichtsausdruck auf dem Gesicht eines völlig Fremden, der unerwartet und ganz plötzlich dein Herz zum Schmelzen bringt. Ganzheit, die plötzlich im Getrenntsein aufscheint.

Das Leben ist reich an Mysterien.

Ich sprach kürzlich mit einer Freundin, die gerade ein Kind geboren hatte. Sie ist eigentlich Wissenschaftlerin, eine „rationale Denkerin“ und Atheistin, ohne jedes Interesse an Spiritualität oder Religion oder an irgendetwas, das nicht durch „wiederholbare Experimente“, wie sie es nennt, bewiesen werden kann. Sie glaubt daran, dass es im Leben ausschließlich darum geht, hart zu arbeiten, für seine Familie zu sorgen, für das Alter zu sparen und irgendwann in Rente zu gehen und das „gute Leben“ zu genießen, bevor man stirbt.

Und dennoch: Als sie über ihre Erfahrung mit der Geburt ihrer Tochter sprach, da waren ihre Worte nicht die einer Atheistin – es waren vielmehr spirituelle Worte, die sie benutzte, religiöse Worte, Worte, die die Ehrfurcht und das Staunen und das überwältigende Wunder der Schöpfung in sich trugen. Sie sprach

über das Wunder des Lebens selbst – über das Mysterium der Geburt und des Todes, über das kosmische Rätsel, das alle Dinge durchdringt. Sie sagte mir, dass in ihr alle um sie selbst kreisenden Gedanken verschwanden, als sie ihre Tochter zum ersten Mal im Arm hielt, dass Vergangenheit und Zukunft sich auflösten und dass da ganz plötzlich nur noch DAS da war – nur noch das Leben selbst, gegenwärtig, ganz lebendig, rätselhaft. Es gab da nur noch den kostbaren Augenblick, hier und jetzt, und nichts anderes mehr.

Sie erzählte mir, wie sie voll Dankbarkeit weinte, als sie die kleinen zarten Finger ihrer Tochter zum ersten Mal erblickte – wie zierlich sie waren, wie zerbrechlich. Sie erzählte, wie verwundert sie war, dass etwas so Rätselhaftes und Lebendiges aus ihr hervorgegangen sein konnte, wie etwas aus dem Nichts heraus zu so etwas werden konnte, wie Leben aus sich selbst heraus Leben hervorbringen könne und wie dasselbe Leben, das schon beim Urknall vorhanden war, auch heute und hier noch in Form dieses kleinen, rosigen Wesens in ihren Armen lebendig war. Sie war plötzlich erfüllt von einer bedingungslosen Liebe – zu ihrer Tochter, zu allen Babys und Müttern überall auf dem Planeten, zur gesamten Schöpfung. Und es war eine Liebe, für die sie keine Worte hatte. Alle „überprüfbaren Beweise“ zerstoßen im Licht der nicht erfassbaren Größe dieser Erfahrung der unmittelbaren Gegenwart.

Meine Freundin, die Wissenschaftlerin, die rationale Denkerin, die Skeptikerin, war vorübergehend zu einer non-dualistischen Mystikerin geworden, und sie war sich dessen nicht einmal bewusst. Einen Augenblick lang hatte sie die Ganzheit des Lebens berührt, das Mysterium ohne Worte, das die gesamte Schöpfung durchdringt. Einen Augenblick lang hatte sie sich in das Leben selbst verliebt, die Trennung zwischen ihr und dem Leben war weggefallen und hatte eine Liebe enthüllt, die keine Worte braucht.

Im Laufe der Jahre habe ich viele Menschen getroffen, die anfangen, sich für Spiritualität zu interessieren, weil sie in ihrem Leben solche seltsamen, unerklärlichen, nicht erfassbaren Erfahrungen oder Erkenntnisse erlebt hatten, die oft ganz ohne Ankündigung über sie kamen – Erfahrungen, die später nur schwer in Worte zu fassen und noch schwerer ihren Freunden und Familien weiterzugeben waren.

Künstler sprechen davon, wie ihr Selbst sich aufzulösen scheint, wenn sie ganz im Malen aufgehen. Musiker sprechen davon, wie es nur noch Musik für sie

gibt, wenn diese Musik sie ganz erfüllt, und wie sie selbst als getrennte Wesen in diese Musik verschwinden, als ob sie vom Leben selbst aufgesogen worden seien. Sie spielen die Musik nicht mehr – sie *sind* die Musik, die sich selbst spielt. Athleten sprechen davon, dass sie in den Flow kommen, wie sie die „Zone“ betreten – einen Ort, an dem Laufen oder Reiten oder Springen vollkommen ohne Anstrengung geschieht, an dem der Körper vollkommen funktioniert, und dass sie dabei ihren Körper nicht einmal mehr als ihren eigenen wahrnehmen. Schauspieler sprechen davon, dass sie buchstäblich in die Charaktere verschwinden, die sie darstellen, dass sie sich in eine Rolle hinein verlieren, und wie es, wenn sie wirklich spielen, niemanden mehr gibt, der spielt. Wenn man ihnen dann hinterher zu ihrer Darstellung gratuliert und sie fragt, wie sie es geschafft hätten, so zu spielen, dann müssen sie zugeben, dass sie es wirklich nicht wissen.

Oder es geschieht, dass du einfach durch einen Park spazierst und ganz plötzlich kein Ich mehr da ist, das spazieren geht – es gibt nur noch den Wind auf deinem Gesicht, das Rascheln der Blätter, das Lachen der Kinder und das Bellen der Hunde. Du verschwindest, und du wirst alles – oder alles verschwindet und du wirst nichts. Worte können dem einfach nicht gerecht werden.

Manchmal sind die Geschichten auch weniger dramatisch. Du machst vielleicht gerade den Abwasch und plötzlich werden die glitzernden Seifenblasen zu den faszinierendsten Dingen, die es im ganzen Universum gibt – ja wirklich, die Seifenblasen *werden* in diesem Moment zum ganzen Universum. All deine Probleme, all deine Ängste, all deine Sorgen und deine verzweifelte Suche nach einem besseren Leben, dein Streben nach Ruhm, Erfolg, Liebe, Macht oder Erleuchtung – sie alle lösen sich auf. Alles ist auf einer tiefen Ebene ganz einfach richtig, so, wie es ist – es ist auf kosmische Weise richtig. Und obwohl deine Lebenssituation sich in keiner Weise verändert hat – die Rechnungen müssen immer noch bezahlt werden, die Kinder brauchen immer noch etwas zu essen, die Arbeit muss immer noch getan werden, der Schmerz ist nach wie vor da – aber deine Beziehung zu all dem hat sich ganz plötzlich verändert. Von einem Augenblick zum anderen bist du nicht länger ein getrenntes Wesen, das darum kämpft, seine Ganzheit zu erlangen. Es *gibt* vielmehr nur noch Ganzheit. Du bist wieder zurück im Mutterleib des Lebens – ein mütterlicher Leib, den du nie wirklich verlassen hast. Und gleichzeitig ist das ganz gewöhnliche Leben dennoch weiter da, und du funktionierst weiter in der Welt, aber ohne Anstrengung.

Die Naturwissenschaft kann solche Erfahrungen – oder besser, diese Nicht-Erfahrungen, oder wie immer du sie auch nennen willst – nur schwer erklären, denn sie bringen uns über die Welt der Ursache und Wirkung, über Subjekt und Objekt, über Beobachter und Beobachtetes, Absolutes und Relatives, Innen und Außen und selbst über Zeit und Raum hinaus. Es ist schwer, sie zu beweisen oder sie logisch, wissenschaftlich oder philosophisch zu präsentieren. Aber für all diejenigen, die sie erlebt haben, sind sie realer als alles, was es sonst gibt. Man kann sie vielleicht Erleuchtungsmomente oder Gipfelerfahrungen oder ganz einfach unmittelbare Begegnungen mit dem Leben selbst nennen. Und eigentlich ist es auch gar nicht wichtig, wie du sie nennst, weil Worte sowieso letztlich immer erst danach kommen, wenn die eigentliche Erfahrung schon vorbei ist.

Das Dasein ist voll von Mysterien und Wundern, und manchmal, ohne jede Vorwarnung, kann das Licht durch die Ritzen des getrennten Selbst hindurchscheinen. Einige kurze Momente lang gibt es den kosmischen Vorschlag, das Leben als etwas zu erkennen, das irgendwie unendlich mehr ist als das, was es zu sein scheint. Die einfachsten Verrichtungen können sich ganz unerwartet in etwas Ungewöhnliches verwandeln, und das kann uns zu der Frage verleiten, ob das Wunderbare vielleicht immer im ganz Gewöhnlichen verborgen ist und nur darauf wartet, entdeckt zu werden.

Ja, vielleicht sind die ganz gewöhnlichen Dinge im Leben – kaputte alte Stühle, Fahrradreifen, das Sonnenlicht, das sich auf Glasscherben spiegelt, ein Lächeln eines geliebten Menschen, der erste Schrei eines neugeborenen Kindes – in Wirklichkeit überhaupt nicht gewöhnlich. Vielleicht ist in ihrer Gewöhnlichkeit etwas ganz Ungewöhnliches versteckt. Vielleicht sind all die Dinge, die wir so ganz selbstverständliche hinnehmen, in Wirklichkeit göttlich, heilig, unendlich kostbare Ausdrucksformen einer Ganzheit, eines Einsseins, das gedanklich oder mit Worten nicht ausgedrückt werden kann.

Und vielleicht ist diese Ganzheit nicht „irgendwo da draußen“, weit weg von uns oder irgendwo in der Zukunft, wo sie auf Entdeckung wartet. Vielleicht brauchen wir nicht in die entferntesten Winkel des Universums vorzustoßen, um sie zu finden. Vielleicht ist sie auch nicht erst im Himmel zu finden oder in den tiefsten Tiefen der Seele. Vielleicht ist die Ganzheit hier, direkt bei uns zu finden, an dem Punkt, an dem wir gerade sind – und zwar in diesem Leben, in

dieser Welt – und vielleicht sind wir nur irgendwie blind dafür geworden, weil wir so besessen davon waren, sie zu finden.

Die moderne Physik bestätigt heute das, was schon zu allen Zeiten die spirituelle Lehren zu vermitteln versucht haben: dass nämlich alles miteinander verbunden ist und dass nichts getrennt von irgendetwas anderem existiert. Wir haben im Laufe der Jahre viele Worte erfunden, mit denen wir versucht haben, diese kosmische Ganzheit zu beschreiben, Worte wie *Spirit*, *Wesen*, *Einssein*, *Advaita*, *Nichtdualität*, *Bewusstsein*, *Achtsamkeit*, *Lebendigkeit*, *Sein*, *Quelle*, *Existenz*, *Istheit*, *Tao*, *Buddha*, *Geist* und *Gegenwärtigkeit*. Und wir könnten uns hundert Jahre hinsetzen und debattieren, was die Ganzheit des Lebens wirklich ist, aber ich glaube nicht, dass wir das wirklich mit Worten ausdrücken können und in Wirklichkeit das verpassen, für das die Worte lediglich ein Hinweis sind. Nehmen Sie deshalb ihr Lieblingswort für Ganzheit, denn letztlich geht es nicht wirklich um Worte. Vielleicht nennen Sie es *Tao*. Ich nenne es *Leben*. Sie nennt es vielleicht *Gott*. Er nennt es *Bewusstheit*. Jemand anders nennt es vielleicht *das Nichts* und noch jemand anderes nennt es *das Alles*. Noch jemand anderes will am liebsten gar nicht darüber sprechen. Ein Künstler malt vielleicht Bilder darüber. Ein Musiker schreibt darüber Musikstücke. Ein Physiker versucht es durch komplizierte Berechnungen und bewusstseinsverändernde Theorien zu beweisen. Ein Dichter oder Philosoph jongliert mit Worten, um es zu erreichen. Ein Schamane gibt dir vielleicht seltsame Substanzen zum Einnehmen, damit du es selbst finden kannst. Und ein spiritueller Lehrer deutet sowohl mit Worten wie auch mit Schweigen darauf hin.

Was ich sagen will, ist, dass sich das, was es wirklich *ist*, letztlich niemals in Worte fassen lässt. Gedanken und Worte zerteilen die Ganzheit in Stücke, sie brechen eine ganzheitliche Wirklichkeit auf in getrennte Einzelteile: in Körper, Stühle, Tische, Bäume, die Sonne, den Himmel, mich, dich. Die Welt der Gedanken ist eine Welt der Dualität, eine Welt der *Dinge*.

Natürlich werde auch ich in diesem Buch viele Worte machen. Worte sind sehr nützlich, wenn man Bücher schreibt oder sie liest. Aber wichtig ist, sich immer daran zu erinnern, dass *es hier nicht um die Worte geht*. Es geht um die Ganzheit des Lebens selbst – und die liegt vor *allen* Worten, sogar vor dem Wort *Ganzheit*.

Es gibt eine große Stille und Ruhe, die alle diese Worte durchzieht, und aus dieser inneren Stille heraus spreche ich. Das gesamte Buch, das du in der Hand hältst, ist ein Liebesbrief der Stille an sich selbst – von dem Punkt, an dem ich wirklich bin, zu demjenigen, an dem du wirklich bist.

Ich habe früher einmal in einem Hospiz mitgearbeitet und Zeit mit Menschen verbracht, die dort die letzten Tage oder Wochen und manchmal auch die letzten Stunden ihres Lebens verbrachten. Oft beichteten diese Patienten mir, dass sie erst jetzt, in diesem Augenblick, in dem der Vorhang schon fast zum letzten Mal fiel, ihre Augen für die Aufführung öffnen konnten. Erst jetzt waren sie in der Lage, zu sehen, wie kostbar das Leben ist – und es immer schon war. Viele von ihnen sprachen darüber, wie sehr sie dies bedauerten. Bedauerten, dass sie das Leben nicht wirklich bis in die Tiefe gelebt hatten. Bedauern darüber, nicht genug geliebt zu haben, darüber, die eigenen Gefühle aus Angst vor Zurückweisung zurückgehalten zu haben. Bedauern darüber, in ihren Beziehungen nicht ehrlicher und offener gewesen zu sein. Bedauern darüber, dass sie zu viel gearbeitet hatten, so lange, bis sie krank geworden waren, auf Jagd nach einer Zukunft, die niemals kam und niemals kommen würde. Wenn sie nur gewusst hätten, dass das Leben anderes mit ihnen vorhatte, dann hätte ihnen das früher die Augen geöffnet.

Einige von ihnen fingen erst wirklich an, das Leben für sich zu erforschen, als der Faktor Zeit ihnen genommen worden war. Sie hatten keine Zeit mehr, in Hoffnungen oder Träumen zu leben – sie hatten nur noch Zeit, wirklich zu leben. Manche von ihnen hatten sich der Kunst zugewandt; einige lernten ein Instrument spielen oder sangen oder tanzten zum ersten Mal in ihrem Leben. Eine Frau, der ich begegnete, hatte endlich den Mut gefasst, ihr erstes Album einzuspielen. Ihr ganzes Leben lang hatte sie nur unter der Dusche gesungen, wenn sie ganz allein war, sie hatte ihre Stimme versteckt und sich so vor einem möglichen Ausgelachtwerden und vor Zurückweisung geschützt. Aber nun, in den allerletzten Wochen ihres Lebens, als sie nichts mehr zu verlieren hatte, sang sie aus vollem Herzen, so, als ob niemand ihr zuhören würde, so, als ob sie schon gestorben wäre und nichts mehr zu fürchten hätte. Ausgelachtwerden und Zurückweisung waren nichts mehr, wovor sie sich fürchtete.

Einmal spielte ich mit einer Patientin Schach. Während wir spielten, wechselten wir kaum ein Wort. Ihr Kopf war kahlgeschoren, und sie war ganz offensicht-



lich von einer monatelangen Chemotherapie sehr geschwächt. Aber in dieser Stunde, die sie mit mir verbrachte, war sie so *präsent*, so *vollständig im Hier und Jetzt*, so vertieft in das Leben selbst – wie ein neugeborenes Kind, das fasziniert ist von allem, was geschieht. „Schachmatt“, sagte sie lächelnd, als sie meinen König einschloss. Sie starb noch am selben Abend, aber während dieses Spiels war sie lebendiger, offener für die Erfahrung, verliebter in den gegenwärtigen Augenblick als viele andere, die noch 50 Jahre zu leben haben. Gegenwärtigsein ist nichts, was mit Zeit zu tun hat.

Warum braucht es häufig solch extreme Lebenssituationen, damit ein Bewusstsein für den Zauber und das Mysterium des Lebens wiederkehrt? Warum warten wir oft fast bis zu unserer Todesstunde, ehe wir eine tiefe Dankbarkeit für das Leben, so wie es ist, entwickeln? Warum mühen wir uns so sehr damit ab, irgendwann in der Zukunft Liebe zu finden, Angenommensein, Ruhm, Erfolg oder Erleuchtung? Warum arbeiten oder meditieren wir uns ins Grab? Und warum verschieben wir das Leben auf später? Warum halten wir uns selber hin? Wonach suchen wir eigentlich wirklich? Und worauf warten wir? Wovor haben wir Angst?

Denn: Wird das Leben, nach dem wir uns sehnen, irgendwann in der Zukunft so sein, wie wir es wünschen? Oder ist es uns immer viel näher, als wir glauben?

In diesem Buch geht es um die Ganzheit des Lebens und um die Möglichkeit, zu entdecken, dass diese Ganzheit *direkt hier* zu finden ist – nicht im nächsten Jahr, nicht morgen, nicht „irgendwann einmal“, sondern hier, *mitten in der gegenwärtigen Erfahrung*, mitten in allem, was gerade geschieht. Auch wenn das, was gerade geschieht, ungemütlich ist oder schmerzhaft oder aus einer Sehnsucht nach Freiheit besteht.

In diesem Buch geht es letztlich darum, herauszufinden, wer du wirklich bist, jenseits von all dem, was du zu sein denkst, jenseits auch von dem, was man dir beigebracht hat zu denken, dass du es bist, jenseits deiner Geschichte über das, was du bist, und jenseits all deiner Konzepte und Bilder von dir und über dich. Und es geht darum, die Wege zu entdecken, durch die wir, indem wir vergessen, wer wir sind, und in unserem Versuch, das zu bauen und aufrechtzuerhalten, was man im Grunde ein falsches Gedankenkonstrukt und Bild unseres Selbst nennen könnte, in einen Krieg ziehen – in einen Krieg gegen die Erfahrung des

Augenblicks, in einen Krieg gegeneinander, in einen Krieg gegen diesen Planeten. So wird unser innerer Konflikt zu einem äußeren Konflikt. Und wenn ich mich mit mir selbst im Kriegszustand befinde, dann muss ich auch dich bekriegen. Was ich in mir selbst unterdrücke, das unterdrücke ich auch in der Welt. Und diese Unterdrückung führt zu Leid, zu Leiden jeglicher Art. Wir machen uns von Suchtmitteln oder Gewohnheiten abhängig – auch von scheinbar guten – um zu vermeiden, was wir an uns selbst nicht leiden können. Wir kämpfen mit schmerzhaften Gefühlen. Wir suchen nach jemandem oder nach einer Beziehung, die uns ganz und vollständig macht. Und wir versuchen verzweifelt, jedem Unbehagen zu entkommen, indem wir erleuchtet werden.

In diesem Buch werde ich mit einem Vergrößerungsglas den Ort betrachten, an dem in uns dieser innere Konflikt entsteht, denn der Ort, an dem in uns ein Konflikt beginnt, ist auch der Ort, an dem er aufhören kann.

Im 20. Jahrhundert haben die Menschen es geschafft, bei Kriegen und durch Völkermorde schätzungsweise 200 Millionen andere Menschen umzubringen. In dieser Hinsicht sind Menschen einzigartig unter den Organismen, die die Erde bevölkern – wir verletzen und töten andere Menschen nicht nur, um uns körperlich zu schützen, nicht nur, um Nahrung zu beschaffen und Hoheitsgebiete zu erweitern, sondern auch, weil wir *Vorstellungen und Ideale* verteidigen müssen. Wir töten im Namen aller möglichen Ideale – im Namen von Ideologien, Philosophien, Glaubenssystemen, spirituellen Wegen oder von Weltanschauungen. Wir töten in dem Versuch, unser Bild vom Himmel auf die Erde zu bringen und unser Bild von der Welt anderen Menschen aufzuzwingen, die dies nicht so sehen. Wir töten im Namen von Bildern der Wirklichkeit, Bildern von Wahrheit und Falschheit, Bildern von dem, wie wir sind und wie andere im Verhältnis zu uns sind – Bilder, die nur selten, wenn überhaupt, etwas mit der Wirklichkeit zu tun haben. Wie kann diese schreckliche Gewalt endlich ein Ende nehmen?

Heutzutage ist es modern, über eine Verschiebung des menschlichen Bewusstseins zu sprechen, die sich derzeit auf dem Planeten abspielen soll. Dabei geht es um die Vorstellung, dass die menschliche Rasse derzeit dabei ist, irgendeinen höheren Bewusstseinszustand zu erreichen. Ich glaube stattdessen, dass wir in Wirklichkeit dabei sind, eine neue und erhöhte Bewusstheit darüber zu entwickeln, wie verrückt der menschliche Geist eigentlich ist. Wir sind uns mehr als je zuvor bewusst, dass die alte Art und Weise, Dinge zu tun, nicht länger

funktioniert. Unsere alten Annahmen darüber, wer wir sind, unser dualistisches Denkmodell, unsere „Wir-und-Sie“-Mentalität haben uns dem Frieden nicht nähergebracht – weder dem Frieden in unserer Welt als Ganzes noch dem Frieden in unserem Inneren. Ganz im Gegenteil: Kriege, Völkermord, Unterdrückung und Gewalt gehen genau in diesem Augenblick ungehindert weiter. Das Finanzsystem der Welt ist im Begriff zusammenzubrechen (und manche würden sogar sagen, es *ist* bereits zusammengebrochen), und die großen Supermächte schieben eine riesige Schuldenlawine vor sich her. Am Horizont zeigt sich ein echtes ökologisches Desaster. Und die Menschen erleben eine Zunahme an psychischen Störungen wie Depression, Ängste und Stress, die jedes bisherige Maß übersteigt.

Die Welt ist immer schon ziemlich verrückt gewesen, aber in dieser Zeit werden wir uns unserer Verrücktheit mehr und mehr bewusst. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit sind Daten über den Zustand der Welt für praktisch jeden verfügbar, der Zugang zu einem Computer besitzt. Man könnte auch mit derselben Wahrheit sagen, dass wir verzweifelter als je zuvor nach einem Ausweg suchen.

In diesem Buch geht es jedoch nicht darum, alle Probleme dieses Planeten zu lösen – um über so etwas zu sprechen, bin ich nicht kompetent genug. Aber worüber ich sprechen kann, ist die Frage, wo der Ursprung des menschlichen Leidens, der menschlichen Konflikte und der Gewalt liegt: in dem dualistischen Abspalten der Erfahrung der Gegenwart, in der Trennung des „Ich“ vom Leben selbst. Wenn nicht jeder von uns an irgendeinem Punkt seines Lebens sein eigenes Erleben des Jetzt entdeckt und die Verrücktheit, die Gewalt und die Trennung, die an dieser Stelle zu finden sind, heilt, dann können wir die Hoffnung aufgeben, einen Ausweg aus der kollektiven Verrücktheit der Menschheit zu finden. Wenn wir aber herausfinden, wo die Gewalt, das Leiden und die Trennung vom Leben und voneinander in unserem eigenen Erleben beginnt, und wenn wir das Leid, das wir in uns selbst erzeugen, klar erkennen und verstehen können, dann werden wir auch in der Lage sein zu erkennen, wie wir Leid bei anderen erzeugen – bei denen, die wir lieben, in unseren Städten, unseren Ländern, unseren Kontinenten und im Planeten als Ganzes.

Gewalt beginnt und endet in *dir*. Diese Wahrheit zu erkennen, führt zu vollständiger Verantwortlichkeit, im besten und wahrsten Sinne dieses Wortes.

Ich biete keinen Ausweg aus der Verrücktheit des menschlichen Geistes, ich biete einen Weg hinein. Ich biete auch nicht wirklich eine Lösung für alles Leiden an, sondern einen anderen Weg, dieses Leiden zu betrachten – eine radikale, neue Weise, dazu *in Beziehung zu treten*. Wir können nicht hoffen, das Leiden zu beenden – weder das persönliche noch das globale Leid – ehe wir verstehen, was Leiden im Tiefsten wirklich ist. Und wenn wir wahrhaftig das Leiden verstanden haben, dann entdecken wir vielleicht, dass wahre Freiheit nicht dadurch gefunden wird, dass man versucht, der gegenwärtigen Erfahrung zu entkommen, sondern dadurch, dass man furchtlos in ihre verborgenen Tiefen eintaucht. Darin werden wir dann vielleicht den ganzen Frieden, die wahre Liebe und die tiefe Annahme finden, die wir immer „da draußen“ gesucht haben.

Nun könnte man sagen, das klingt aber ziemlich selbstsüchtig oder sogar narzisstisch, sich so sehr auf das eigene Leid zu stürzen. „Wer bin ich denn, dass ich mich hier hinsetze und mein eigenes Leiden erforsche? Sollte ich nicht lieber vergessen, was nur mich betrifft, und mich nach außen wenden, damit ich dazu beitragen kann, das Leiden dieser Welt zu mindern?“ Erinnere dich daran, dass du jedes Leiden, das du in dir findest, notgedrungen auf die Welt da draußen projizierst. Du bist eins mit dieser Welt, wie wir noch herausfinden werden. Alles, was du in dir bekämpfst, wirst du notgedrungen irgendwann auch in der Welt draußen bekämpfen. Wenn Gewalt und Trennung in dir lebendig sind, dann wirst du sie in deine engen Beziehungen einbringen, in deine Familie, an deinen Arbeitsplatz, in die Welt im Allgemeinen. Denn die Welt ist nichts anderes als deine Projektion von ihr, wie spirituelle Lehrer, Heilige, Weise und Mystiker aller Zeiten zu betonen nicht müde wurden.

Der spirituelle Lehrer Osho beispielsweise sprach einmal über den Widerspruch, der entsteht, wenn man tief in sein eigenes Erleben eintaucht, statt zu versuchen, die Probleme der Welt zu lösen. Er sagte: „Ja, es wird wie Selbstbezogenheit aussehen. Aber ist die Lotusblüte selbstsüchtig, wenn sie erblüht? Ist die Sonne selbstbezogen, wenn sie scheint?“ Auf seltsame Weise muss man, damit man vollkommen selbstlos ist, vollkommen selbstsüchtig sein, vollkommen besessen von sich selbst, aber nicht so, wie wir normalerweise diese Selbst-Besessenheit verstehen. Du musst fasziniert von dir sein, neugierig, bereit, durch das Getrenntsein hindurchzuschauen, in all seinen Formen, genau jetzt, in deinem gegenwärtigen Erleben. Du musst dich dafür öffnen, dein Leid zu erkunden – wie und warum es sich in dir zeigt und woher es kommt. Du musst bereit sein,

es wirklich anzuschauen, mit deiner ganzen Kraft, und dann den Ort zu finden, wo selbst die scheinbar am wenigsten akzeptablen Aspekte deines Selbst in der Tiefe angenommen werden können.

Wahre Freiheit besteht darin, sich furchtlos der Dunkelheit zu stellen und irgendwann dahin zu kommen, zu erkennen, dass diese Dunkelheit vom Licht nicht zu trennen ist. Sie besteht darin, anzuerkennen, dass das, was du immer gesucht hast, in deinen schlimmsten Ängsten verborgen lag. Um Thomas Hardy zu zitieren: „Wenn es einen Weg zum Besseren gibt, dann besteht er darin, mit offenen Augen das Schlimmste zu betrachten – und genau dort eine tiefe Akzeptanz zu entwickeln.“

Wenn du verstehst, wie du Leiden in dir erzeugst, dann verstehst du auch unmittelbar, wie es in allen anderen Menschen entsteht. Wir konzentrieren uns so sehr auf die individuellen Unterschiede, dass wir vergessen, dass wir im Grunde sehr ähnlich oder sogar gleich sind. Wir leiden alle, und wir alle suchen einen Ausweg aus diesem Leid, wie schon Buddha lehrte. Wenn du den Mechanismus des Leidens in dir erkennst und durchdringst, dann bekommst du ein tiefes Mitgefühl mit dem Leid anderer – und das ist die wahre Bedeutung des Wortes *Mit-Gefühl* (im englischen: *com-passion*, was wörtlich bedeutet: „Ich leide mit dir“ – die Übersetzerin).

Wenn ich den Schmerz ausschließlich als meinen eigenen sehe, dann verliere ich mich in meiner persönlichen Leidensgeschichte und fühle mich abgeschnitten vom Leben, unverbunden und einsam in meinem Jammer, meiner Not. Aber jenseits der persönlichen Geschichte meines eigenen Leids kann ich entdecken, dass dieser Schmerz nicht wirklich nur mein eigener Schmerz ist. Er ist der Schmerz der ganzen Welt. Er ist der Schmerz der ganzen Menschheit. Wenn ich beispielsweise meinen Vater verliere, dann ist die Trauer, die ich erlebe, nicht nur meine persönliche Trauer, sondern die Trauer jedes Sohnes auf der Welt. Wenn mein Partner mich verlässt, dann kann ich zu jedem werden, der schon einmal jemanden verloren hat, den er liebt. In den intimsten Bereichen des Erlebens des Jetzt entdecke ich, dass ich das Universum *bin*, das ich so verzweifelt zu retten versuche, und ich entdecke, dass ich das Mitgefühl *bin*, das ich so unermüdlich in die Außenwelt zu bringen versuche. Ich entdecke, dass ich die Anderen *bin*, mit denen ich mich so sehnsuchtsvoll zu verbinden versuche. Und in der Tiefe meines Personalen, im Zentrum meiner besonders schmerz-