

Jeff Foster

Umarme dein Leben, wie es ist

Nicht das Glück suchen,
sondern glücklich sein

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung des Autors	13
Teil 1 Ruhe in der Unvollkommenheit	17
1 Ein ganz neuer Tag.....	18
2 Deine vollkommene Unvollkommenheit	20
3 Warum du wunderschön bist.....	21
4 Ein absolut göttliches Chaos.....	23
5 Manchmal... ..	24
6 Mache dich nie passend!.....	25
7 Sei das Licht!	27
8 Vertraue dem Leben!.....	28
9 Ein Guru, mit dem man nicht gerechnet hat	30
10 Der zweite Blick.....	32
11 Ein „Ja“ zum Leben	33
12 Sei genau das, was du bist.....	34
13 Ein Chaos zum Umarmen	35
14 Wie man wunderbar versagt.....	36
Teil 2 Ruhe im Nichtwissen.....	39
15 Stopp!.....	40
16 Unerwartete Vögel.....	41
17 Eine vollkommene Choreographie.....	42
18 Unentschlossenheit	43
19 Dieser Moment, mein Freund, dieser Moment	44
20 Schönheit im Zusammenbruch.....	47
21 Der Weg der Ruhe.....	48
22 Mach langsam	49
23 Unbezweifelbar.....	50
24 Entscheidungen und Wunder	51
25 Als Erstes musst du fahren.....	52
26 Der Taumel der Freiheit.....	53

Teil 3	Ruhe im Schmerz und in der Verwüstung	55
27	Wie du mit körperlichem Schmerz umgehen kannst	56
28	Du bist die Rettung der Welt.....	62
29	Der richtige Platz im Leben	64
30	Aus der Asche	66
31	Der Beginn der Liebe	68
32	Die unerwarteten Geschenke des Schmerzes	70
33	Heilung: Vertraue dem Prozess	72
34	Den Schmerz abschütteln	73
35	Vom Mut, heil zu werden	75
Teil 4	Ruhe in Melancholie und Einsamkeit	77
36	Eine erlesene Melancholie, ein Tempel des Feuers.....	78
37	Unsere andere Hälfte ist in unserem Inneren.....	80
38	Die Pforte des Leidens	82
39	Die Einsamkeit des letzten Dinosauriers.....	84
40	Allein und dennoch verbundener als je zuvor.....	86
41	Die verborgene Einladung der Einsamkeit.....	88
42	Von liebenden Armen umfassen	89
43	Raum für Traurigkeit	90
Teil 5	Ruhe im Unbehagen und in der Unzufriedenheit	91
44	Das alles geht vorbei	92
45	Sterne	93
46	Komme darüber hinweg	94
47	Das Ende der Vorwürfe	95
48	Die Abmachung	96
49	Die Gabe der Enttäuschung.....	97
50	Wenn das Unbehagen anklopft	99
51	Das Herz des Leidens	100
52	Heilige Erschöpfung.....	101
53	Bleibe bei deinem Gefühl	102
54	Das Aufbrechen der Depression.....	103
55	Sei sanft zu deiner Wut.....	104
56	Ein Moment der Vergebung.....	105

57	Werde ein Freund deiner Angst	106
58	Der Pfad der radikalen Aufnahme.....	108
59	Sei sanft zu deiner Angst	109
60	Die Wurzeln der Sucht	110
61	Du hast dein Bestes getan.....	112
62	Wie man glücklich ist.....	114
Teil 6	Ruhe in der Unbeständigkeit und Wandlung	115
63	Wie man eine Traumwelt verändert.....	116
64	Singe, Welt, singe!	118
65	Die wundervolle Leere grollt.....	119
66	Wo wir stehen.....	120
67	Ein Weg des Mutes und des Vogelgesangs	121
68	Rein und raus aus dem Jetzt	123
69	Wenn ein geliebter Mensch stirbt	125
70	Der Eid der Liebe	126
71	Ein Gedanke aus der Pariser Metro	127
72	Die Schönheit der Abschiede	129
73	Das Heilige Herz des Traumas	132
74	Sohn.....	137
75	Bereit zur Liebe.....	139
76	Die Macht, zu verändern	140
77	Gehalten.....	141
Teil 7	Ruhe in ganz gewöhnlichen Augenblicken	143
78	Dies sind die Tage.....	144
79	Die Medizin heißt Jetzt	145
80	Wage es!.....	146
81	Über den Mut.....	147
82	Wie man dankbar ist	148
83	Zu leben heißt zu sterben.....	150
84	Erwachen.....	152
85	Das größte Geschenk.....	153
86	Gründe zu feiern.....	154
87	Der Klang des entfernten Donners	156

88	Ein Lehrstück, aus Seide gesponnen	158
89	Der Punkt ohne Wiederkehr	160
Teil 8	Ruhe in Fülle und in Schönheit	161
90	Über die Fülle.....	162
91	Vom Mangel zur Fülle	163
92	Wie du ein Jahr der Fülle bekommst	164
93	Wundervolle Zerstörung.....	166
94	Wie man sich verliebt	167
95	Die Fülle gehört dir	168
Teil 9	Ruhe in der Liebe	169
96	Die Liebe ist hier	170
97	Ich bin Liebe.....	172
98	Das Herz	174
99	Riese.....	176
100	Karma Chamäleon	177
101	Je stärker du brennst, desto heller wirst du leuchten.....	178
102	Zwei und zwei	179
103	Neu geboren	180
104	Der Fall	181
105	Sei mein Liebstes, Welt.....	182
106	Du bist nicht mehr aufzuhalten	184
107	Liebeslied für mich selbst.....	186
108	Ein Meer der Liebe	187
109	Du selbst bist das Eine.....	188
110	Geister des Herzens	190
111	Die strahlende Wiederkehr der Liebe.....	191
112	Nackte Liebe.....	193
113	Was sie dir beigebracht haben	194
114	Wie du dein Herz öffnen kannst.....	196
115	Leben: Der Eintrittspreis	197
116	Mutter	199
117	Wenn du verliebt bist, dann gewinnst du immer	202
118	Unsere letzte Chance zu lieben	203

Teil 10	Ruhe in Stille	205
119	Atme.....	206
120	Ein achtsamer Moment der Ruhe	207
121	Gedankenvögel.....	209
122	Taumele zurück in die Stille	210
123	Die Asche der Gedanken	211
124	Du selbst bist das Angenommensein.....	212
125	Gedanken und Gefühle.....	214
126	Das Feld der Meditation.....	215
127	Das Erwachen des Du	216
128	Die Stille des Klangs, der Klang der Stille	217
129	Ein von innen erzeugtes Glück	219
130	Eine Minute der Achtsamkeit	221
Teil 11	Ruhe in der Präsenz für andere	223
131	Heilung geschieht, wenn du aus dem Weg gehst.....	224
132	An die Empfindsamen	226
133	Die Nähe des Glücks	228
134	Wurzeln.....	229
135	Botschaft eines sterbenden Freundes.....	230
136	Wie du vergeben kannst	231
137	Wie du helfen kannst.....	232
138	Wahres Verständnis	234
139	Wie man bei jemandem ist, der sich danach sehnt, zu sterben	235
140	Atmet zusammen.....	238
141	Für dies und dies allein.....	239
142	Bemerkung für einen Freund, der sich gerade erholt	240
143	An einen Freund, der geliebt und verloren hat	242
144	Wende dein Licht nach oben	244
145	Ein neuer Morgen.....	246
146	Gehe mit Mut deinen Weg!	248
Teil 12	Ruhe in der Ganzheit des Lebens	249
147	Du!	250
148	Coming-out	252

149	Der Guru.....	253
150	Wie du dich selbst wieder auf die Welt bringen kannst.....	254
151	Hinter der Maske	258
152	Die Präsenz.....	259
153	Verstehe den Todestrieb.....	260
154	Ein Yogi der zerbrochenen Träume.....	262
155	Eine neue Spiritualität	263
156	Sonnenstrahlen durch die Wolken.....	265
157	Dein himmelschreiendes Feuer.....	266
158	Warum du manchmal sterben willst.....	267
159	Was immer du auch träumst.....	269
160	Es gibt nur die Gnade Gottes.....	270
161	Der ständige Lehrer.....	271
162	Liebe ist stärker als der Tod	272
163	Du atmest nicht allein	273
164	Die Wurzel des Verlangens	274
165	Der Zug nach Hause	276
166	Ich bin.....	277
Teil 13	Ruhe auf dem Weg, nicht am Ziel.....	279
167	Der Ruf des Kriegers	280
168	Der Weg ist das Ziel	281
169	Jetzt bist du wild.....	282
170	Kehre um, sofort!.....	284
171	Zu sterben, um zu leben	286
172	Dein Leben kann nicht schiefgehen.....	287
173	Der unwegsame Weg.....	288
174	Dein Leben, wenn du es wirklich annimmst	289
175	Es gibt kein Ende.....	292
176	Dein neuer Weg.....	293
177	Warum du nicht scheitern kannst.....	294
	Über den Autor.....	300

1 • Ein ganz neuer Tag



An alle diejenigen mit einem gebrochenen Herzen,
an alle die, die missverstanden werden.
An euch alle, die ihr Außenseiter seid und Eigenbrötler, an alle
Freaks und die, die es im Leben zu nichts gebracht haben.
An alle die, die man verspottet, auf die man mit Fingern
zeigt, die man auslacht und die man kreuzigt.
An euch alle, ihr einsamen, desillusionierten Poeten und verrückten Visionäre.
An euch alle, deren Welten auseinanderbrechen.
An euch alle, die das Licht nun schon so lange suchen und
dennoch merken, wie weit es noch weg ist.
An alle, deren unerschütterliche Absolutheiten
sich ins Relative verflüchtigt haben.
An alle die, deren Herzen gerade verbrennen.
An alle die, deren Träume auf dem Boden der
Wirklichkeit zerbröckeln und sich auflösen.
An alle die, die alles gegeben haben, um die Wahrheit zu finden.
An alle die, die den Weg der Kreuzigung und nicht
den des weltlichen Trostes gewählt haben.
An alle, die da draußen in der Dunkelheit sind –
Ich grüße euch.

Es liegt eine solche Würde in dem Weg, den du durchschreitest.
Der Ruf des Lebens ist an dich ergangen, damit du die tiefste
Art von Vertrauen in dein eigenes Erleben findest.

Dreh dich nicht weg.
Es ist die einzige Einladung, die du erfahren wirst.

Aus einer kosmischen Perspektive heraus betrachtet,
ist nichts falsch gelaufen.

Denn nur das Falsche kann sterben.

Aus der Perspektive des Herzens heraus betrachtet,
gibt es immer wieder einen neuen Tag.

Deine Schönheit liegt in deiner Bereitschaft zu zerbrechen.

Ich werde an eurer Seite sein,
meine perfekt zerbrochene Familie.

2 • Deine vollkommene Unvollkommenheit



Als menschliches Wesen bist du vollkommen unvollkommen, strahlend fehlerhaft, deine Geschichte bleibt für immer ungelöst. Du wirst niemals rechtzeitig einen Zustand von Vollkommenheit erreichen, und gerade deshalb bist du so liebenswert und menschlich. Deine Fehler sind das, was dir Persönlichkeit verleiht, deine Macken machen dich einzigartig, deine Falten und Kampfspuren singen von einem zutiefst gelebten Leben, von einer Welt, deren Geschmack du zur Gänze gekostet, von einem Lied, das du in seiner ganzen Fülle gesungen hast, von einer langen Straße, auf der du gereist bist.

Und dennoch, zur selben Zeit, jenseits deiner persönlichen Geschichte, deiner Erzählungen, deiner Werte, deiner Erinnerungen, deiner Pläne, deiner Träume von deiner Vergangenheit und Zukunft, bist du nichts weniger als das Bewusstsein selbst, wach und lebendig, hier und jetzt, lange vor deiner Identifikation mit einem getrennten „Ich“, ein Suchender, unvollständig und auf der Suche nach seinem Zuhause. Du bist nicht getrennt von der riesigen Intelligenz da draußen, die die Planeten um ihre Achse rotieren lässt, untrennbar von dem, was „Ich bin“ – und deine menschlichen „Fehler“ verblassen im Vergleich zu deiner kosmischen Vollkommenheit, deiner unsterblichen und zeitlosen Natur, deinem ursprünglichen Gesicht, das sogar schon vor dem Big Bang da war.

Du bist so unvollkommen – und genau das ist es, was dich so vollkommen macht.

3 • Warum du wunderschön bist



Schau dich im Spiegel an – und du wirst anfangs vielleicht Enttäuschung spüren, Scham oder vielleicht sogar Abscheu, denn das hat man dir zu fühlen beigebracht. Erlaube dir dennoch, all dies zu fühlen, und spüre gleichzeitig, dass all dies nicht „du“ bist, sondern nur alte Energien, die sich in dir bewegen. Und dann lasse Gedanken in dir hochkommen, Gedanken wie „hässlich“ oder „fett“ oder „böse“ oder „Versager“ – und spüre, dass es nur Worte sind, Klänge, bekannte Worte – alt. Lass' sie in deinem Geist wegschnattern, wie ein Haufen vorbeiziehender Vögel.

Du musst lernen, dich zu lieben, indem du anfängst, auch den Teil von dir zu lieben, der noch nicht lieben kann, der noch nicht vertrauen kann.

Erlaube, dass alles widergespiegelt wird, was dich ausmacht.

Fange an, dich mit den Augen einer liebenden Mutter zu sehen, einer Mutter, die dich als ihr Kostbarstes sieht – selbst wenn du Pickel hast oder Verwachsungen oder einen Ausschlag oder Muttermale, selbst, wenn dir dein halbes Gesicht fehlt oder Gliedmaßen. Du musst dich mit diesen erweiterten Augen sehen, Augen voll liebender Aufmerksamkeit, Augen, die nicht bewerten, sondern auch alle Bewertungen einschließen.

Deine Augen sind bisher zu beschränkt gewesen. Du hast dich von Menschen lenken lassen, die sich selbst auch nicht liebten, und du bist von ihnen angesteckt worden.

Bis heute, wo du dich selbst erkennst.

Dein Heilmittel heute ist nackte, eindeutige Aufmerksamkeit – so raumgreifend zu sein wie der Spiegel selbst, Raum, in dem Gedanken aufkommen können, ohne dass du sie für Wahrheit hältst. Deine Schönheit besteht in deiner Bereitschaft, zu fühlen, und darin, über alle Zuschreibungen hinauszusehen. Spiegele die Ganzheit deines Bildes, so, wie ein Spiegel dies tut, ohne Widerstand, ohne Verstecken, ohne dich zu beschämen, ohne zu versuchen, dich passend zu machen für eine von anderen aufgestellte Vorstellung davon, was schön oder vollkommen ist.

Deine Unvollkommenheiten sind, in diesem Licht betrachtet, so vollkommen, deine Falten und deine Flecken sind das Werk einer göttlichen Kunst, faszinierend, wirklich und unendlich menschlich.

Schau hin. Und in diesem Schauen erlaube dir, auch gesehen zu werden.
Du bist wunderschön, ohne auch nur das Kleinste an dir zu verändern, und:
Deine Schönheit ist nicht erworben, sondern echt.

4 • Ein absolut göttliches Chaos



Verneige dich vor deiner Unbeholfenheit. Knie nieder vor dem Altar deines Versagens. Lächele angesichts deiner Ungeschicklichkeit. Freunde dich an mit deiner Inkompetenz. Lache, wenn du stolperst und fällst. Dies alles sind vollkommen kostbare Wellen im unendlich weiten Ozean deines Selbst.

Vollkommenheit ist im Rahmen der Zeit nicht erreichbar, kann aber in der Gegenwart entdeckt werden, der Gegenwart der Unvollkommenheit, die dich real macht und beziehungsfähig. So bist du vollkommen. Du wirst unveränderlich sein, wenn du gestorben bist – bis dahin feiere dein albernes, altes Selbst, deine wunderbare Unfähigkeit, dich anzupassen oder überhaupt irgendeinem Bild zu folgen.

Langweile dich nicht, bis du in ein spirituelles Koma fällst. Sage die falschen Dinge, trau dich, wenigstens einmal. Es liegt eine solche Freiheit darin, etwas zu vermässeln, deinen Fehlern gegenüber freundlich zu sein, den Boden zu küssen, auf den du gefallen bist, und wieder aufzustehen, und sogar das Fallen selbst zu verehren.

Lass nicht zu, dass deine Spiritualität deine Menschlichkeit abtötet, deine Demut und, am allerwichtigsten, deinen Sinn für Humor.

5 • Manchmal...



- ...musst du versagen, um erfolgreich zu sein.
- ...musst du verlieren, um zu gewinnen.
- ...musst du brechen, um zu heilen.
- ...musst du schwach werden, um stark zu werden.
- ...musst du Unrecht haben, um Recht zu haben.
- ...musst du dich abwenden, um dich erneut zu verbinden.
- ...musst du aufhören, Dinge verändern zu wollen, um Dinge zu verändern.
- ...musst du Ja sagen zu deinem Nein.
- ...musst du aufhören zu suchen, um wahrhaft zu finden.
- ...musst du vergessen, um dich zu erinnern.
- ...musst du ein Narr werden, um weise zu werden.
- ...musst du fallen, um fliegen zu können.
- ...musst du dich hineinfallen lassen, um aufzusteigen.
- ...musst du sterben, um wirklich lebendig zu werden!

6 • Mache dich nie passend!



Stelle dich dem Gedanken: Du wirst niemals passend sein. Und das ist wunderbar.

Es gibt einen sehr guten Grund, aus dem du niemals passend sein wirst: Es gibt so etwas wie „passend sein“ oder „sich einfügen“ gar nicht.

Sieh mal, Objekte, Dinge können sich „einfügen“. Klümpchen Materie passen in Löcher. Holzblöcke passen in Behälter. Menschen jedoch passen nicht, es sei denn, sie haben sich selbst zu Klümpchen reduziert, haben sich selbst dem Leben und dem Abenteuer und der allzeit vorhandenen Möglichkeit der Selbstveränderung gegenüber gefühllos gemacht.

Menschen treten in Beziehung. Menschen fühlen. Menschen erleben das Leben aus erster Hand, sie berühren das Leben, wo es gerade geschieht, sie haben Einstellungen und Vorstellungen, die sich kontinuierlich verändern, sie haben Bedürfnisse, die sich kontinuierlich verschieben. Etwas Lebendiges oder Vitales kann nicht „passend“ sein, ganz gleich, wie sehr es dies probiert. Darin liegt die Reibstelle – und auch die Freiheit.

Das Geheimnis? Jeder versucht, sich passend zu machen, sich einzufügen, und niemand hat eigentlich den Wunsch danach... selbst wenn sie es scheinbar geschafft haben! Sich einzufügen ist nicht möglich, wenn du erkennst, dass du lebendig bist und deshalb kein festgefahrener Selbst besitzt, keine konstante Form, kein „Loch“ mit deinem Namen darauf.

Denn selbst wenn du versuchen würdest, dich einzufügen, selbst wenn sie dich endlich in ihren Club aufnehmen würden – zu welchem Preis würde das geschehen, welche Folge hätte das für deine geistige Gesundheit, deine körperliche Gesundheit, deinen inneren Frieden, dein Erwachen? Würdest du nicht eine bestimmte Rolle spielen müssen, um „passend“ zu sein? Müsstest du nicht all deine kostbare Lebendigkeit aus dir selbst herauspressen? Müsstest du nicht deine tiefsten Sehnsüchte und Bedürfnisse abtöten? Müsstest du nicht „brav“ sein? Deine Rolle spielen? Dich anpassen? Ein wirklich guter, wirklich freundlicher oder wirklich spiritueller Junge oder ein entsprechendes Mädchen sein? Immer das Richtige sagen? Verstecken, was du wirklich fühlst? Aufhören, Fragen zu stellen?

Versuchen, etwas zu sein, was du nicht bist? Deinen wahren Weg verleugnen? Aufhören, voll Entdeckerfreude zu sein? Dich selbst im Stich lassen?

Willst du wirklich passend sein, mein Freund? Wenn du angenommen würdest, gemocht, akzeptiert von anderen für die Rolle, die du spieltest, wäre dann die Persönlichkeit, die du kontinuierlich zu erschaffen versuchst, das „Selbst“, das du vorgeben würdest zu sein, wirklich etwas, das dich befriedigen würde? Umgeben von einer Menge anderer, Tausender, die alle eine leere Rolle spielen, ohne echte Wahrheit – würde sich das nicht anfühlen, als wärest du ein Ausgestoßener, weit weg von zu Hause? In einer vollkommenen Beziehung, in der du jedoch deine innere Freiheit geopfert hättest, in der du deine kostbare Stimme zum Schweigen gebracht hättest – und würdest du dich dann nicht danach sehnen, wieder frei zu sein?

Es ist herrlich, genial, vollkommen, intelligent, dass du niemals Lust hattest, dich einzufügen. Es bedeutet, dass du immer lebendig warst und deshalb einzigartig und unersetzlich, gemacht, um jeder Art von Plakette zu widerstehen, die man dir aufkleben wollte, nicht bereit, dich aufspießen und in ein Raster stecken zu lassen oder dich in eine Kategorie einzupassen.

Um Groucho Marx zu zitieren: Du wolltest niemals einem Club angehören, der dich als Mitglied haben wollte.

Mein Freund, ich liebe dein rebellisches Herz!

7 • Sei das Licht!



Es gibt eine Liebe, die nicht sterben kann. Es gibt eine Kerze, die nicht ausgelöscht werden kann, die unberührt bleibt von der Zeit. Es gibt eine Intimität, die so stark und unmittelbar ist, dass wir unser Leben mit der Frage verbringen, wohin sie verschwunden ist.

Suche nicht nach der Freude, lass' sie dich finden! Lass' sie in deinen intimen Momenten in dir hochsteigen, unerwartet, lass' dich von ihr erreichen, gerade dann, wenn du dich ganz brüchig und verzweifelt fühlst und wenn du erschöpft davon bist, sie zu finden.

Liebe den Ort, wo du bist, liebe den Boden, auf dem du stehst, denn es ist genau der Boden, zu dem die Freude eilt, der Boden, aus dem dein neues Leben wachsen wird, selbst wenn du jetzt auf diesem Boden entdeckst, dass du nicht länger warten willst.

Halte dich offen gegenüber den Möglichkeiten der Gnade, denn sie kommt in rätselhaften Mustern und kann von niemandem eingefangen werden – so sehr er es auch versucht.

8 • Vertraue dem Leben!



Beurteile deinen Kummer nicht so schnell, sei nicht so barsch zu dir. Die Dunkelheit in dir zu ehren, ist nicht dasselbe wie, dich in ihr zu wälzen, und ein tiefes Vertrauen zu all dem rauen Wetter in dir zu kultivieren, einschließlich des Nebels, des Schnees, der Blitze und der Stürme, bedeutet nicht dasselbe wie eine „Selbstmitleids-Party“ oder eine Form von Maßlosigkeit.

Bitte, verstehe mich richtig: Dein Traum von einer unendlichen spirituellen Seligkeit ist wundervoll! Ich schätze deine Sehnsucht nach Vollkommenheit! Deine Fantasien über die Erleuchtung sind so intelligent. Du liebst eben das Licht! Und du möchtest so gerne strahlen! Und andere inspirieren!

Aber lass uns einen Gedanken an deine Unvollkommenheiten (wie du sie heute noch nennen würdest) verschwenden. Finde für sie einen Raum in deinem Herzen – für deine unerwünschten, ungeliebten, abgelehnten Aspekte deiner Erfahrung. Der obdachlose Mann auf der Straße ist nicht weniger heilig als der Papst und verdient nicht weniger Freundlichkeit. Die widerliche Hundekacke auf dem Bürgersteig ist genauso ein Kunstwerk wie die strahlenden Objekte, nach denen du so suchst. Es liegt eine solche Schönheit in den Missbildungen und Schönheitsfehlern, eine solche Kreativität in der Unterwelt, eine solche Macht in der Nacht! Wenn wir uns weigern, die Tiefen auszuloten, dann sind wir nur zur Hälfte lebendig, ganz gleich, wie „erleuchtet“ wir angeblich zu sein scheinen. Künstler, Musiker, Dichter und Schamanen aller Kulturen haben dies zu allen Zeiten verstanden.

Sieh dein Leben als eine Art Kunstgalerie an, mein Freund, als eine Lichtshow, voll Farben und Schattierungen. Erlebe das ganze Spektrum der Erfahrungen, vom Grau zum strahlenden Gelb und Blau, vom Sonnenschein bis zu den Stürmen, vom Heiligen bis zum Profanen. Bete für sie alle, erhelle sie alle mit dem Licht deiner liebevollen Achtsamkeit. Sei diese Achtsamkeit! Würdige die gesamte Schöpfung!

Vielleicht ist dein Kummer jetzt gerade da, um dich zu erinnern, dass es auch eine Freude gibt, die darauf wartet, auszubrechen. Vielleicht ist das Zusammenziehen, das du in deinem Bauch spürst, gerade dabei, den Weg für eine glorreiche

Ausdehnung freizumachen. Vielleicht will deine Frustration nur sich selbst total frustrieren und wartet nur darauf, ganz gefühlt zu werden. Vielleicht enthält dieser Augenblick keine Fehler! Vielleicht wird die Erleichterung, die du irgendwann spüren wirst, unendlich süßer sein, weil du so tief gelitten hast. Vielleicht bringt dir dein Leid die Demut bei, oder die Dankbarkeit, oder die Stille, oder ein mitfühlendes Verständnis für den Schmerz anderer, und Vertrauen – unverbrüchliches Vertrauen in die seltsamen Prozesse des Lebens.

Beurteile deshalb deine Traurigkeit nicht so schnell, deine Depression, dein Gefühl von Wertlosigkeit, und urteile auch nicht über den Kummer anderer, denn du weißt nicht wirklich, was das Beste für irgendjemanden ist, denn du kannst nicht mehr wissen als das Leben selbst. Das, was du zurückweist (in einem anderen oder in dir selbst) könnte vielleicht das dringend erforderliche Medikament sein, ein falsch verstandener Lehrer, der dich zu einer Selbstliebe einlädt, die viel tiefer reicht, als du jemals für möglich gehalten hättest. Es könnte der Schwellenwächter, der Türsteher, für ein vergessenes Königreich sein.

Welche Glorie des Lebens, wenn man sie vollständig fühlt!

Und zu deinen Dämonen sag: „Namaste!“

9 • Ein Guru, mit dem man nicht gerechnet hat



Eine „tödliche Diagnose“ bedeutet nicht das Ende deines Lebens. Sie ist vielleicht das Ende des Lebens, das du für dich erhofft, erwartet, geplant, gewollt hattest oder das man dir versprochen hatte. Sie ist das Schnattern deiner Träume von gestern, als dir der Film mit dem Titel „Mein Leben“ gezeigt wurde. Deine Geschichte geht jetzt in eine Richtung weiter, mit der du nicht gerechnet hast – mehr nicht. Du bist jetzt auf einem unbekanntem und nie betretenen Pfad. Es wird einige Zeit dauern, ehe du dich darauf eingestellt hast – das ist sicher.

Dennoch ist der anfängliche Schock ein Gruß, mit dem etwas ganz Neues in deinem Leben beginnt, etwas, das authentischer ist, verbundener, ehrlicher, bewusster und erfüllt von Liebe. Wie „lange“ Zeit du noch hast, bedeutet wenig, denn diese Reise zur Gegenwart erfordert keine lange Zeit. Vielleicht hast du so eine Einladung bekommen, dich an dich selbst zu erinnern, dich zu zentrieren, zu atmen und die Wurzeln der unnötigen Gewalt aus deinen Beziehungen und aus deinem Herzen auszureißen.

Du hast einen Weckruf bekommen, Licht in diejenigen Fächer des Leidens zu bringen, auf die du bisher noch nie geachtet hast. Es ist ein ziemlich raues Erwachen, so viel ist sicher. Manchmal magst du wünschen, den Film deines Lebens zurückspulen zu können oder wenigstens vorwärts zu einer Schluss-Szene, in der es vollkommene Heilung gibt oder Remission. Das wäre wunderbar. Aber vielleicht verpasst du gerade dadurch die Gnade der Reise und die Geschenke, die am Wegesrand auf dich warten.

Dein Leben ist nicht zu Ende, nur dein Traum.

Wahre Heilung geht tiefer als nur bis zu dem Punkt, wo Symptome verschwinden, tiefer sogar als bis zur vollständigen Remission oder dem Ende des Weiterwachsens, bis zu Krankheit oder Tod. Sie ist die Entdeckung dessen, was du wirklich bist, Krebs oder kein Krebs, Entzündung oder keine Entzündung, Operation oder nicht. Sie ist das Erinnern an die Liebe, die Verbundenheit, die Gelassenheit, die im Kern der Dinge zu finden ist, der Grund, in den du hineinatmest.

Du bist kein Opfer, kein Statist und wirst es niemals sein... ja, nicht einmal ein Überlebender. Keine Geschichte kann dich definieren, weder eine gute Geschichte noch eine schlechte. Du bist das Leben, jenseits aller Zuschreibungen, vollkommen bewusst über sich selbst in dieser unvollkommenen menschlichen Form und das Vorhandensein oder die Abwesenheit von Symptomen ist keine Entschuldigung dafür, deinen Ruf zu vergessen: der Welt zu zeigen, wie man lebt, und dann in Frieden zu gehen.

10 • Der zweite Blick



Alles, was du anschaust,
hast du schon einmal gesehen
mit den Augen der Liebe.

Mit diesem zweiten Blick
beurteile es nicht.

Denn du weißt nicht,
was dort wirklich deine Hilfe braucht.

Und du weißt auch nicht,
was darin vielleicht dir selbst Unterstützung bringen kann.

Nimm an, dass es Weisheit in jeder Zerstörung gibt,
eine erwachende Kraft in jeder Wunde.

Denn jedes Gefühl, das du von dir wegschiebst,
könnte genau die Arznei für dich enthalten, die du brauchst.

Sanftheit ist die einzige Antwort.