

Offenheit läßt Liebe wachsen

Ein SELBST-Hilfe-Seminar
für das Gelingen der Paarbeziehung

von

Reinhard Lier, Heilpraktiker

Die Seminarunterlagen in der Version 1.7

*Liebe ist ein Zustand des Seins. Sex ist Energie. Die Liebe ist weise, der Sex ist blind.
Wenn einmal die wahre Natur von Liebe und Sex verstanden worden ist,
gibt es keinen Konflikt und keine Verwirrung mehr.*

Nisargadatta Maharaj (ICH BIN, Band 1)

*Als sie einander acht Jahre kannten
(und man darf sagen, sie kannten sich gut)
kam ihre Liebe plötzlich abhanden.
Wie anderen Leuten ein Stock oder Hut.*

*Sie waren traurig,
betrugen sich heiter,
versuchten Küsse,
als ob nichts sei,
und sahen sich an
und wussten nicht weiter.
Da weinte sie schließlich,
und er stand dabei.*

*Vom Fenster aus konnte man Schiffen winken.
Er sagte, es wäre schon Viertel nach Vier
und Zeit, irgendwo Kaffee zu trinken.
Nebenan übte ein Mensch Klavier.*

*Sie gingen ins kleinste Cafe am Ort
und rührten in ihren Tassen.
Am Abend saßen sie immer noch dort.
Sie saßen allein,
und sie sprachen kein Wort
und konnten es einfach nicht fassen.*

Erich Kästner

Inhaltsverzeichnis

Zum Umgang mit diesen Unterlagen.....	3
1. Auf der Suche nach der Liebe.....	5
2. Ego und SELBST.....	7
Übung 1: Die 4 Fragen.....	9
Übung 2: Das eigene Drama ehrlich wahrnehmen.....	10
3. Der Weg aus dem Drama.....	11
4. Das Denksystem des Egos.....	13
5. Deine Entscheidung ist gefragt: Albtraum des Egos oder glücklicher Traum des SELBST?.....	15
6. Was denkst du, wer du bist?.....	19
7. Das Glück ist da, wo ich nicht bin.....	20
Übung 3: Ich schaue ohne Bewertung.....	21
8. Die neuronale Umverknüpfung.....	22
9. Die Welt ist die große Show - die Truman-Show.....	23
10. Siddharta auf dem Weg zum Buddha.....	26
Übung 4: Ich sehe immer nur mich und ich vergebe mir.....	28
Übung 5: Die Testfrage.....	29
11. Das Ego zeigt sich besonders gern in der Partnerschaft.....	30
12. Die Überwindung der Sprachlosigkeit.....	32
Übung 6: Das 90-Minuten-Zwiesgespräch.....	33
13. Präsenz und Hingabe: Ich gebe dir, so wie du bist, in mir Raum.....	37
Übung 7: Die innere stille Haltung beim Angegriffen-werden:.....	37
Übung 8: Die Identifikation lösen.....	38
14. Der Ho'oponopono-Prozess.....	40
Übung 9: Der Ho'oponopono-Prozess: 4 Schritte zur Wandlung.....	41
15. Der Kernkonflikt: Angst, Schuld und Hass.....	42
16. Meine Welt: meine Projektion - zu 100%!.....	47
Übung 10: Projektionsauflösung.....	51
17. Vergebung.....	52
18. Ego, SELBST und Sexualität - da fehlte doch noch etwas.....	53
Übung 11: Die Objekt- und Raumübung.....	55
19. Vom Wert des Alleinseins.....	56
20. Notfallmaßnahmen.....	57
21. Die Ego-Fallen.....	60
22. Was Partnerschaft behindert und verunmöglicht.....	67
Übung 12: Ich schaue ins Auge der Ewigkeit.....	68
23. Die systemische Sicht: Das Familienstellen.....	69
Übung 13: Den Wohn- und Lebensraum aufräumen!.....	72
24. Ein paar Basistipps für das Wohlbefinden.....	74
Übung 14: Ich erkenne, daß ich träume.....	76
25. Der andere Weg.....	77
Quellenangaben.....	78
Literaturhinweise.....	78
Empfehlenswerte Kinofilme (als DVD):.....	78
Über den Autor.....	79

Zum Umgang mit diesen Unterlagen

Die vorliegenden Informationen erscheinen mir so wichtig, daß ich sie allen Interessierten kostenlos zur Verfügung stellen möchte. Die Welt brennt - deine und meine, was sich oft genug besonders in Partnerschaften zeigt. Heilsames Handeln geschieht nur im *Inneren*, denn dort liegt das eigentliche Problem. Alle Probleme der Menschheit lassen sich auf *ein* Problem reduzieren, und es gibt auch nur *eine* wirkliche Lösung für dieses *eine* Problem.

Der vorliegende Text basiert im Wesentlichen auf EIN KURS IN WUNDERN, er stellt sozusagen eine von mir empfangene Ableitung dieses geistigen Weges in Bezug auf Partnerschaft dar, und doch führt er über den Bereich von Partnerschaft weit hinaus. Dieser Text führt dich über viele Beispiele und einige Übungen an den Brennpunkt des Geschehens: deinen Geist. Dort tobt ein Kampf, den immer mehr Menschen sehr bewusst wahrzunehmen beginnen, und nur dort kann uns Heilung geschenkt werden.

Du hast dir das Skript als Download in der **Version 1.7** geholt, hast es von jemandem bekommen oder es ist dir als gebundene Mappe zugeschickt worden. Es ist für den Ausdruck bis auf 1 Bild auf Seite 79 bewusst ohne Fotos gestaltet. Bitte schau auf meiner Homepage www.lier.de nach, ob es inzwischen eine erweiterte, überarbeitete Version gibt und hole dir dann diese Ausgabe - ebenfalls kostenlos als Download.

Du beschäftigst dich mit dieser Thematik, weil du spürst, daß irgendetwas in deinem Leben nicht stimmig ist. Da ist vielleicht Schmerz, begegnen dir ständige Wiederholungen von leidvollen Verstrickungen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Ich lade dich ein zu einer Offenheit, die den Mut aufbringt, dein Leben kritisch zu hinterfragen. Wir wollen dies mit Achtung und Liebe tun, denn es kann nie darum gehen, nach „Schuldigen“ zu suchen, wenn wir wirklich Frieden finden wollen.

Die Vorgehensweise: Du liest die Kapitel dieses Seminars und machst zwischendurch immer wieder praktische Übungen. Die Informationen, die du hier bekommst, werden Reaktionen auslösen - vielleicht sogar heftige Abwehr. Gerade dann ist es wichtig, diese Reaktionen sehr bewusst und mit Mitgefühl anzuschauen, um nicht (wieder) vom heißen Brennpunkt des Heilungsgeschehens davonzulaufen.

Das Weiterführende

Wenn du die hier gegebenen Informationen und Übungen vertiefen möchtest, empfehle ich dir, an einem Tagesseminar „Offenheit läßt Liebe wachsen“ teilzunehmen. Dort werden weitere praktische Übungen, zum Teil in Form von Kurzaufstellungen, durchgeführt und auftauchende Fragen behandelt. Dieses Tagesseminar biete ich zurzeit in Lindau, Stuttgart und Salzburg an.

Ich bin dein Bruder auf dem Weg der Befreiung. Du hast die Begegnung mit mir erschaffen und ich habe die Begegnung mit dir erschaffen. Begegnung ist wertvoll, weil sie deiner und meiner Befreiung dienen kann und sogar soll. Denn dein Weg ist mein Weg, es gibt nur einen.

Worte sind Symbole von Symbolen. Sie versuchen etwas zu beschreiben, was eigentlich nur erlebt werden kann. Worte sollen insofern zu einem bewussten Erleben hinführen und in der Betrachtung der Dinge Klarheit schenken. Daher störe dich bitte nicht an bestimmten Worten wie zum Beispiel *Gott*. Du kannst es durch das Wort *Liebe* oder *Licht* ersetzen, so, wie es für dich passt. Wenn ich vom *göttlichen SEIN*, von *GOTT*, von *SEINER LIEBE* spreche, so tue ich dies fast immer in Grossbuchstaben, um diese höchste „Ebene“ als HÖCHSTES klar zu betonen. Dies meint auch das wahre

SELBST, welches GEIST aus GOTTES GEIST - im Unterschied zum falschen Selbst, dem Ego, welches mit dem SEIN GOTTES nichts zu tun hat.

Ich freue mich, mit dir auf dem Weg in die befreiende LIEBE zu sein. Denn dein Weg ist mein Weg. Was du erringst, das kommt auch mir zugute - und umgekehrt.

Reinhard Lier

Maharaj: Sie müssen wahrhaftig sein, zielgerichtet, wirklich interessiert. Sie müssen voll des guten Willens gegenüber sich selbst sein.

Frage: Ich bin bereits selbstsüchtig.

Maharaj: Sind Sie nicht. Sie zerstören sich ununterbrochen, indem Sie seltsamen Göttern dienen. Seien Sie ruhig selbstsüchtig – auf die richtige Art und Weise.

Wünschen Sie für sich das Beste, arbeiten Sie an dem, was gut für Sie ist. Zerstören Sie alles, was zwischen Ihnen und der Glückseligkeit steht. Seien Sie alles, lieben Sie alles, seien Sie glücklich, machen Sie glücklich. Keine Glückseligkeit ist größer.

(N. Maharaj; Band 1; Seite 49-50)

(Ein Haiku)

*Der Schüler träumte schwer.
Vergebung erhellte seinen Geist.
Befreiung.*

Während in GOTTES Schöpfung kein Mangel existiert, tritt er in dem, was du gemacht hast, ganz klar zutage. Tatsächlich ist das der wesentliche Unterschied zwischen beiden.

(Ein Kurs in Wundern, T.1.VI-1:3-4)

Frage: Was ist Liebe?

Maharaj: Wenn das Gefühl von Trennung und Unterscheidung nicht vorhanden ist, dann können Sie es Liebe nennen.

Frage: Warum wird der Liebe zwischen Mann und Frau soviel Bedeutung beigemessen?

Maharaj: Weil sie sehr stark das Element von Glückseligkeit enthält.

(N. Maharaj; Band1; Seite 47-48)

1. Auf der Suche nach der Liebe

Die Welt, in der wir leben, beruht auf dem Prinzip der Trennung, der Dualität, welche sich in Gegensatzpaaren ausdrückt: heiß und kalt, Tag und Nacht, Ein- und Ausatmen, Jugend und Alter, Mann und Frau. Diese Trennung bildet die Basis für einen schier unerträglichen Schmerz und die damit verbundene Sehnsucht nach der Überwindung der Trennung: die Sehnsucht nach Verschmelzung und Einheit.

Ob wir diesen Schmerz nun schon sehr bewusst wahrgenommen oder ihn sehr geschickt mit Ablenkungsmanövern verdeckt haben spielt keine große Rolle, denn in der Tiefe eines jeden Menschen lauert die Angst vor der Tatsache der Trennung, ja die Unerträglichkeit dieser Gespaltenheit, die den Kernkonflikt unseres menschlichen Schicksals bildet. Dieser Schmerz äußert sich in der ganzen Palette unserer Gefühle: von der Angst, Ohnmacht und Lähmung über Gefühle der Trauer, Schuld und Wut bis hin zum blanken Hass.

So suchen wir die Überwindung der Trennung ganz besonders in der Paarbeziehung, was zwangsläufig zu einer äußerst hohen Glückserwartung führt. Nach der Phase der Verliebtheit, die meist eine Halbwertszeit von 90 Tagen hat, setzt zunehmend die Ernüchterung ein: Das, was ich eigentlich suchte, habe ich nicht bekommen. Das Dauerglück will sich nicht einstellen, die rauschhaften Höhenflüge sind im Tal des Schmerzes geendet. Auch der zunächst schönste Sex führt mich an eine Grenze, die so nicht zu überschreiten ist. Ich sitze (mal wieder) in der Falle. Enttäuschung breitet sich in mir aus.

Was ist passiert, warum bin ich nicht ans Ziel gekommen? Welcher Täuschung bin ich aufgesessen? Um mit einem Bild zu antworten: Ich bin in ein Hallenbad gegangen und hatte sehr viel Wasser mit Meeresblick und wunderbarem Sonnenuntergang erwartet. Doch das war mir gar nicht versprochen worden. Die Fülle des Meeres ist so nicht zu erreichen. Wozu dann überhaupt Partnerschaft? Wo liegt das Missverständnis und wie läßt es sich lösen?

Die Geburt des Ego

Der *Glaube* an die Trennung bewirkt die Geburt des Ego: das falsche Selbst. Die Glaubensvorstellung der Trennung von Subjekt und Objekt, von Beobachter und Beobachtetem, hat Welten erzeugt, die sich bis in unser materielles Universum hinein verwirklicht haben. Wir erleben hier auf Erden und auch im sogenannten Jenseits, der reinen Seelenwelt (im allgemeinen als die Welt der Verstorbenen verstanden), ausschließlich die Projektionen unseres eigenen, gespaltenen Geistes, dessen Abbild wir im Materiellen im Gehirn (mit seinen gespaltenen beiden Hälften!) im Sinne einer Festplatte finden (und sprechen meist vom *Verstand*). Der Geist operiert über diese „Festplatte Gehirn“, ist aber nicht abhängig davon. Er existiert auch nach dem physischen Tod des Körpers und ist insofern immer als etwas jenseits des Körpers zu verstehen. Der Geist „gibt und bewegt“ Ideen sprich Gedankenkräfte: Vorstellungen, die emotional aufgeladen ganze Universen erschaffen, also auch zum Beispiel eine Partnerschaft.

Alle Kreationen beginnen mit *Gedanken*. Und diese Gedanken, die wir *in* uns bewegen und die wir nach außen projizieren - die sich dann erfüllen sprich materialisieren - beeinflussen rückwirkend unseren Geist. Es gibt keine neutralen Gedanken. Immer schwingt in jedem Gedanken eine Grundqualität mit, mag sie auch noch so unschein-

bar schwach sein: in Richtung LIEBE, Verbindung, Einssein oder in Richtung Trennung, Spaltung, Krieg. Jeder Gedanke, den wir in uns nähren, stellt somit auch eine Entscheidung dar, auf welche Richtung wir uns einlassen, wo und wie wir leben wollen.

Wir identifizieren uns mit unseren Gedanken und Emotionen und der daraus entstehenden Welt und erschaffen auf diese Weise das, was Eckhart Tolle als *Schmerzkörper* bezeichnet. Wir glauben, *wir seien das*. Es ist dieser fundamentale Irrtum, daß wir uns für unsere Schöpfung halten, der zum Leiden führt. Wir glauben, ein Körper *zu sein*, und haben Angst vor Krankheit, Alter und Sterben. Wir glauben, Haus und Besitz *zu sein* und haben Angst, alles zu verlieren.

Auch der Partner, den ich momentan habe, entspricht also einer von mir geschaffenen inneren Schöpfung, und umgekehrt hat er oder sie auch mich gemäß innerer Vorstellungskräfte angezogen. Ein jeder taucht auf der Ebene menschlicher Wahrnehmung in Form einer *Person* oder eines *Egos* in der Welt des anderen auf. Dies aber ist nur auf der Basis der *Trennung* möglich, denn wenn „ich dich sehe“ muß etwas zwischen uns sein, was weder ich noch du zu sein scheint: trennender Raum. Dieser ganze Vorgang basiert nur auf subjektiver *Wahrnehmung*, welche aber, da sie auf Trennung beruht, in sich eine Illusion darstellt. Die eigentliche WIRKLICHKEIT, die mit dieser Illusion nichts zu tun hat, ist so ganz anders, daß wir sie mit einem gespaltenen Geist nicht erfassen können.

Die moderne Quantenphysik weist immer wieder darauf hin, daß alles mit allem verbunden ist und die Dinge völlig anders liegen, als wir es uns bisher vorgestellt haben. Der Raum und damit die Welt der Körper im Raum sowie die Zeit sind keine festen, konstanten Größen, und wir können hier gleich hinzufügen: Raum und Zeit sind vom gespaltenen Geist inszeniert worden. Phänomene wie Dejavu-Erlebnisse, daß ich mich nämlich in der Gegenwart erinnere, die gerade geschehende Zukunft *vor* ihrem Eintreten gekannt zu haben, irritieren den linear funktionierenden Geist. Auch Wahrträume und andere Formen der Hellsichtigkeit zeigen uns, daß alles nur eine Frage der Bewusstseinsausdehnung ist, denn warum erinnern wir uns an unsere Vergangenheit und nicht auch an unsere Zukunft, wenn doch eigentlich alles von einer höheren Ebene aus *gleichzeitig* geschieht, und von einer noch höheren Ebene aus gar nichts geschieht als nur ein Traum?

Doch zurück zur Geburt des Egos, der Person, für die wir uns halten. Sie besteht interessanterweise auch in unseren Träumen, die uns des nachts quälen oder erfreuen. Immer ist da ein Ich, das irgendwelche Abenteuer erlebt (projiziert). Die nächtlichen Albträume erleben wir meist als absolut wirklich, selbst wenn im Traum ein guter Freund darauf hinweisen würde, daß wir gerade nur träumen. Wir würden wahrscheinlich verärgert an der subjektiv erlebten Wirklichkeit festhalten. In luziden Träumen aber weiß der Schlafende um den eigenen Traumzustand, und er kann ihn jederzeit willentlich beeinflussen oder gar beenden.

Die Frage bezüglich unserer irdischen Welt lautet nun: Wie wirklich ist diese Wirklichkeit da draußen, zum Beispiel dieser Partner, der mich einfach nicht verstehen will und unter dem ich so sehr leide? Ist überhaupt irgendetwas „da draußen“, oder ist es alles innen, sind also innen und außen in Wahrheit ein- und dasselbe? Und welche Handlungsmöglichkeiten ergeben sich für mich daraus?

2. Ego und SELBST

Viele Beziehungen verkommen zu einer Art gegenseitiger Selbstbehinderung, zu einem emotionalen Gefängnis.

Der Grundkonflikt jeder Partnerschaft ergibt sich aus der subjektiv erlebten Tatsache, daß zwei Egos (zwei Schmerzkörper) große gegenseitige Anziehung empfinden. Doch diese Egos sind nicht nur Egos, sondern eigentlich begegnet jeder immer nur sich selber auf der Ebene des wahren SELBST. Wir sind *das* SELBST. Es gibt nur eines, eben jenes ewige, ungespaltene SEIN, welches als schöpferischer Impuls die Söhne und Töchter Gottes hervorgebracht hat. Doch die Söhne und Töchter sind in einen Schlaf gefallen und träumen, voneinander getrennt zu sein. Diese Trennung ist *der* Albtraum aller Menschen, und er erzeugt ein tiefes Grundgefühl von Schuld, Angst und Hass. Der Hass zeigt sich als Selbst-Hass *und* als auf ein Du projizierter Hass.

Wenn zum Beispiel ein Vater seinen Sohn schlägt, dann drückt er damit eigentlich seinen Hass auf sich selber aus. Er schlägt sozusagen sein inneres Kind, er kann sich selber nicht aushalten. Durch die Projektion des Hasses auf seinen Sohn verschafft er sich momentan scheinbar Erleichterung, doch danach plagen ihn Schuldgefühle, was zu erneutem Selbsthass und projiziertem Hass führt. So nimmt die Gewaltspirale kein Ende, und wir können diesen Prozess letztlich in allen Konflikten weltweit beobachten. Es macht keinen Unterschied, ob dieser Hass innerhalb einer Familie oder unter Völkern eskaliert.

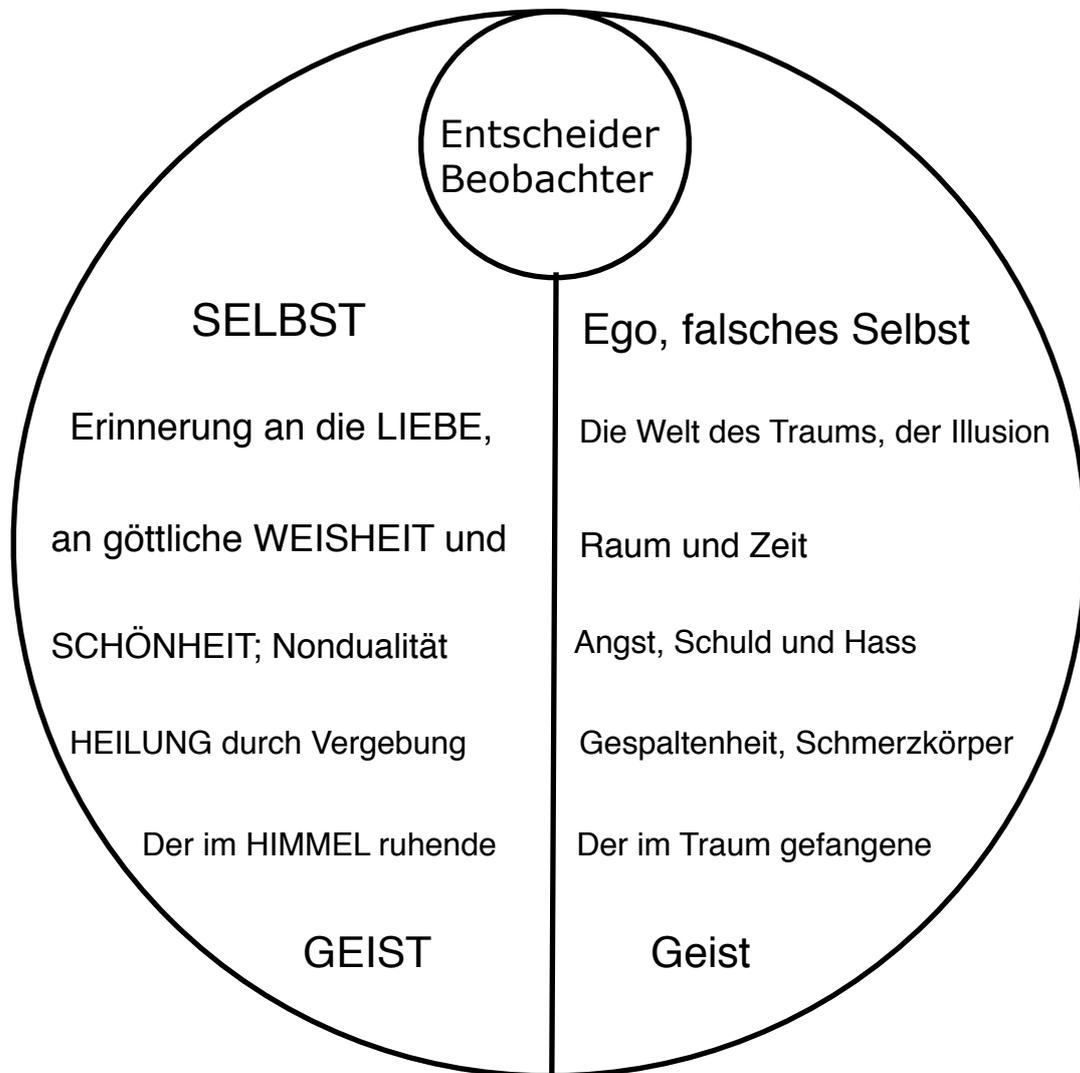
Im Amokläufer, wie ihn Michael Douglas im Film *Falling down* sehr treffend dargestellt hat, offenbart sich die ganze Zerstörungskraft des Schmerzkörpers, die potenziell in uns allen vorhanden ist. Das Ego aber versteht es sehr gut, diese dunklen Seiten abzuwehren und immer mittels der *Projektion als Angriff* auf andere Menschen zu verschieben. Der Angriff auf andere Menschen und die Welt, und sei es in seiner schwächsten Form als Ärger und Groll, ist der Grundzustand des Egos.

Das SELBST ist der vollkommene Geist, es ist GEIST aus GOTTES GEIST. Nur ein Teil meines Geistes ist in den Traum dieser Welt gefallen. Es ist dieser Teil, der sich mit dem Prinzip der Trennung identifiziert und damit das Ego erschaffen hat. Als dritte Instanz neben Ego und SELBST haben wir den Anteil, der laufend Entscheidungen trifft, im folgenden *Entscheider* genannt. Er kann unbewusst und reflexartig reagieren oder, wenn seine *Beobachtungsfähigkeit* bewusst trainiert wird, zu einer sehr hilfreichen Instanz in uns werden. Die bewusste Entscheidung basiert auf der bewussten, nüchternen Beobachtung, die genau erkennt, was der Liebe dient und was nicht.

Dieser Entscheider wirkt wie ein Symbol innerhalb unseres Albtraums, um uns von der Opferidentifikation zu befreien: Wir übernehmen die volle Verantwortung für unsere selber gemachte Welt und beginnen, uns für die Heilung zu entscheiden. Die *Entscheidung* hebt die Scheidung, die Trennung, in uns auf. Diese Entscheidung ist ein Willensakt und stellt unsere eigentliche spirituelle Leistung auf dem Weg der Befreiung dar. Der Vollzug der Heilung aber ist Geschenk und Gnade. Am Anfang unseres neuen Weges stehen Fragen bzw. Entscheidungen wie diese:

Worauf richte ich mein Bewusstsein? Will ich mich dem Ego unterordnen oder dem SELBST? Folge ich den Gesetzen des Egos, der Illusion dieser Welt, oder will ich aus der Kraft des GEISTES leben und vom Albtraum in einen glücklichen Traum überwechseln?

Die folgende Grafik zeigt die Beziehung zwischen Ego, SELBST und dem Entscheider sowie dem Albtraum und dem glücklichen Traum.



Partnerschaft bildet nun die bevorzugte Bühne für dieses Trennungsdrama, in dem beide Partner verzweifelt versuchen, die Trennung zu überwinden und die vereinigen- de Liebe zu verwirklichen. Doch das Ego besteht weiterhin auf der Vorstellung der Trennung und nährt seinen Schmerzkörper von diesem menschlichen Drama. Es lebt von der Spannung der Dualität und liebt gewisse Gesellschaftsspiele wie das Recht- haben und das Bessere - immer auf Kosten anderer Egos, mit denen es dann in den Krieg zieht. Es treibt uns ständig an, Erfüllung zu suchen, aber es lässt uns nur dort suchen, wo wir sie nie finden werden: innerhalb der Welt der Objekte, der Welt der Illusionen.

So wird auch die romantische Liebe zu einem Objekt der Begierde, zu einem Ideal, dem fast alle Menschen immer wieder hinterherlaufen. Die emotionalen Seifenopern im Fernsehen leben von der ewigen Suche und Unerfülltheit der Menschen. Sie erken- nen nicht, daß Partnerschaft nur zum Wachsen sinnvoll ist, um sich selber im anderen zu erkennen und durch den vollkommenen GEIST zu erlösen. Denn Erlösung geschieht aneinander. In jeder menschlichen Beziehung steckt das Potenzial der Erlösung, sogar und gerade in der Beziehung von Täter und Opfer, denn die Partner sind immer beides zugleich, spiegeln sich ineinander und suchen verzweifelt den Ausgang aus diesem Spiegelkabinett.

Kurz gesagt: Bleiben wir in der Ego-Ebene stecken, haben wir am Ende immer Krieg – den Scheidungskrieg, um sich danach gleich wieder in ein neues Drama zu stürzen.

Übung 1: Die 4 Fragen

Zunächst mache Dir bewusst, was dein *jetziges Hauptproblem* im Leben ist. Gibt es mehrere Themen, dann wähle jenes aus, unter dem du am meisten leidest. Vielleicht ist es eine fehlende Partnerschaft oder der scheinbar falsche Partner - wie auch immer.

Beantworte die folgenden 4 Fragen möglichst ganz spontan nach einander, ohne lange nachzudenken und schreibe die Antwort in die freien Felder. Dann lasse das Ganze in dir wirken.

1. Was ist der Vorteil Deiner jetzigen problematischen Situation?

Antwort:

2. Was ist der Nachteil Deiner jetzigen Situation?

Antwort:

3. Was wäre der Vorteil einer positiven Veränderung deiner Situation, wenn also eine Lösung einträte?

Antwort:

4. Was wäre der Nachteil einer positiven Veränderung, einer Lösung?

Antwort:

Übung 2: Das eigene Drama ehrlich wahrnehmen

Gehe ein paar Minuten in die Stille und schau, was für Gedanken und Gefühle zum Thema *Partnerschaft* in dir hochkommen. Werde dir der Spannung, der Sehnsucht, der romantischen Vorstellungen, des Hungers und der Enttäuschung bewusst, was sich in Gedankenmonologen meist schnell zeigt („Ich brauche einen Partner, den passenden Partner, ich kann nicht ohne einen anderen Menschen leben, der Mensch ist nicht dazu erschaffen, allein zu sein...“).

Fühle die Zwanghaftigkeit, die hinter all diesen Gedanken steckt. Besonders beim Thema Sex/Erotik haben nicht *wir* den Sex, sondern er hat *uns*. Sei ehrlich mit dir selber, wenn es um diese Unfreiheit, ja Versklavung geht, denn sie hat mit der Liebe, die du eigentlich suchst, nichts zu tun.

Man muss verstehen, daß die Suche nach der Realität oder Gott oder Guru und dem Selbst dasselbe sind. Wenn man das eine findet, hat man alles gefunden. Wenn „Ich bin“ und „Gott ist“ in Ihrem Denken nicht mehr zu unterscheiden sind, dann wird etwas geschehen, und Sie werden ohne den geringsten Zweifel wissen, daß Gott ist, weil Sie sind, Sie sind, weil Gott ist. Die zwei sind eins.

(N. Maharaj, Band 1; Seite 121-122)

*Das letzte große Abenteuer ist nicht eine Mount-Everest-Besteigung, auch nicht ein Fußmarsch durch die Sahara oder ein Flug in der Challenger um die Erde...
Es ist die Paarbeziehung - die Begegnung mit sich selber.*

3. Der Weg aus dem Drama

Nur wenn wir das Problem wirklich verstanden haben, besteht die Chance, den Weg in die Lösung und im tieferen Sinne *Erlösung* zu gehen. Solange wir in der Projektion der Schuld auf den Partner stecken bleiben, sinken wir immer tiefer in den Morast quälender Gefühle. Die Aufgabe der Projektion (der abgelehnten Verantwortung für das eigene Leiden) ist der entscheidende Schritt.

Weiterhin ist das Eingestehen der eigenen Ohnmacht – die Kapitulation des Egos – die Grundlage für die Inanspruchnahme von Hilfe: Allein schaffe ich es nicht, also wende ich mich an die höchste Instanz in mir: den heilenden GEIST, von dem ich abgeschnitten bin. Denn der GEIST ist die Antwort auf alle Fragen und Probleme. Die QUELLE vermag alles zu verwandeln und zu heilen, doch dafür benötigt SIE unsere Ehrlichkeit.

Die meisten Menschen begreifen gar nicht, wie sehr sie im Elend stecken, denn alles wird irgendwann zum ganz normalen Wahnsinn, welcher dann mit der Jagd nach Objekten des Glücks zugekleistert wird. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang vom *Widerstand* gegen die Erkenntnis der eigenen Situation und vom „Ventil“ gegen den inneren Überdruck, den *Suchtprozess*. Wer tief in der Matrix des Egos gefangen ist - und wer ist das nicht? - der besteht zu über 90% aus Widerstand gegen die Wahrheit. Der Mensch glaubt dann immer noch, in seinem Elend irgendwo Glück finden zu können: Irgendwie muß es doch möglich sein, in und aus dieser Welt heraus Glück schöpfen zu können. Er sieht nicht, daß das ein unmögliches Unterfangen ist, eben weil diese Welt auf „Mord und Totschlag“ aufbaut. Wir erhalten unseren Körper, indem andere Lebewesen dafür sterben müssen, und wenn es nur ein Getreidekorn oder Salatblatt ist. Wir tun einen Schritt, und es sterben irgendwelche Mikroorganismen. Wir fahren mit dem Auto und vergiften die Natur und uns selber. Wir kaufen billige Produkte und verlagern damit die Arbeitsplätze nach China und haben die Arbeitslosen im eigenen Land. Immer gewinnt man hier etwas auf Kosten anderer, immer baut ein Glück auf dem Unglück anderer auf. Die Gewinner auf den olympischen ersten 3 Stufen sind nur möglich, weil es sehr viele Verlierer gibt. Dies ist das Glücksprinzip der irdischen Wahnwelt, und es basiert auf (Wett-)Kampf, Angst, Schuld und Hass. Innerhalb dieser Wahnwelt kann es keine wirklichen Lösungen, keinen Frieden und kein Glück geben. Solange uns die Verbindung zur WIRKLICHKEIT, dem GEIST, fehlt, leben wir im Elend eines Albtraums. Die Paarbeziehung ist nun einer der Schauplätze, wo sich der „ganz normale Wahnsinn“ am deutlichsten zeigt.

Der Weg zur Heilung der Beziehung ist immer ein Weg der Heilung des eigenen Geistes, nämlich jenes Teils, der vom Ego-Wahn okkupiert worden ist. Dieser Weg ist ein doppelter:

Zum einen geht es um die *innere Sammlung*, endlich bei sich selber anzukommen und zu bleiben, *also nichts mehr vom Partner zu erwarten*. Gerade der Erwartungsdruck, den wir dem Partner auflasten („Du musst mich doch glücklich und heil machen!“) ist wesentlicher Teil des Horrortrips in der Paarbeziehung. Ich empfehle immer wieder Paaren in der Krise, mal alle Erwartungen loszulassen und die Aufmerksamkeit nach innen zu verlegen: Was läuft in *meinen* Gedanken und Gefühlen ab, welcher Wahnsinn tobt in *mir*? Bin *ich* bereit, meine Innenwelt zu erforschen, welche sich ja letztlich nur in der Außenwelt spiegelt? Bin ich offen für die erschütternde Erkenntnis, daß *innerhalb der Illusionswelt* kein wirkliches Glück zu finden ist und daß mein innerer Friede *ausschließlich* von meiner Verbindung zum GEIST abhängig ist?

Zum anderen geht es um eine neue *Offenheit* dem Partner gegenüber. Hier spielt das aufmerksame *Zuhören* sowie das ehrliche *Mitteilen* der eigenen Gefühle eine zentrale Rolle, wie es im Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller geübt wird. Im Rahmen des

90-Minuten-Zwiesgesprächs einmal pro Woche wird ein Ritual vollzogen, das eine tiefe Klärung und Reinigung des Geistes bewirkt. Jeder bleibt dabei ganz bei sich, denn Aussagen über den anderen Partner sind zu unterlassen. So vermeiden wir das Spiel der Projektion. Indem die Innenschau mutig und ehrlich mitgeteilt wird, kommt auch beim Zuhörenden ein tiefer Prozess in Gang. Auf diese Weise fördern sich beide Partner durch ein tieferes gegenseitiges Verständnis und erfahren ein Stück Heilung aneinander. Wir kommen später darauf zurück.

Die innere Sammlung wird auch besonders durch zwei *Schlafzimmer* gefördert. Es ist eine beliebte Illusion zu glauben, man könne die Trennung durch möglichst viel Körpernähe überwinden. Trennung ist ein *geistiges* Problem, die Körperebene ist nur ausführendes Organ und macht selber gar nichts. Im kranken Geist werden die vielen Formen des Angriffs auf den Partner, auf sich selber und damit auf Gott vollzogen, und nur hier kann wirkliche Heilung gelingen. Zwei Schlafzimmer dienen insofern der Sammlung und Innenschau, denn die körperliche Welt lenkt uns auch nur zu leicht vom eigentlichen Geschehen ab.

Als ein Zen-Meister gefragt wurde, warum er die Dinge so klar sehe, sagte er: „Ich schließe die Augen.“

Frage: Warum gibt es in der Liebe so viel Leiden?

Maharaj: Alles Leiden wird aus Verlangen geboren. Wahre Liebe ist niemals enttäuscht. Wie kann das Gefühl von Einheit enttäuscht werden? Der Wunsch, es auszudrücken, kann enttäuscht werden, doch solche Wünsche kommen aus dem Verstand. Wie bei allem Mentalen sind Enttäuschungen unausbleiblich.

Frage: Welchen Platz nimmt Sex in der Liebe ein?

Maharaj: Liebe ist ein Zustand des Seins. Sex ist Energie. Die Liebe ist weise, der Sex ist blind. Wenn einmal die wahre Natur von Liebe und Sex verstanden worden ist, gibt es keinen Konflikt und keine Verwirrung mehr.

Frage: Es gibt so viel Sex ohne Liebe.

Maharaj: Ohne Liebe ist alles von Übel. Das Leben selbst ist ohne Liebe von Übel.

Frage: Was bringt mich dazu zu lieben?

Maharaj: Sie sind die Liebe selbst – wenn Sie keine Angst haben.

(N. Maharaj: ICH BIN, Band 1; Seite 49-50)

Es gibt keine von deinen Ideen unabhängige Welt, weil Ideen ihre Quelle nicht verlassen und du die Welt in deinem eigenen Geist gedanklich aufrechterhältst.

(EKIW, Teil I, Lektion 132, Seite 243/10-3)

4. Das Denksystem des Egos

Gedanken sprich Ideen sind die Grundlage jeder Schöpfung – ganz gleich, ob es sich um einen Albtraum, nämlich um unsere Welt im Ego-Modus, oder um einen angenehmen Traum handelt. Mit jedem Gedanken, den wir bewegen und emotional aufladen, sind wir als GOTTES Kinder gleich wie ER schöpferisch tätig. Ganz intensiv hast du das sicherlich schon in der Sexualität erlebt: Der Sex findet vor allem im Kopf statt. Sexuelle Gedanken erzeugen sexuelle Emotionen bis hinein in die körperliche Erregung. Solche erschaffenen Gedankenwesen - und wir können hier wirklich von Wesen sprechen, die innerhalb deines irdischen Traums ein *Eigenleben* entfalten – kehren dann immer wieder zu dir zurück und wollen, daß du ihnen Aufmerksamkeit schenkst. Du bist ihr Schöpfer, sie sind deine geistigen Kinder. Du kannst sie weiter nähren und verstärken oder auflösen (dazu später mehr).

Dieser Zusammenhang bezieht sich natürlich auf alle Gebiete. Auch ein leidenschaftlicher Staubsaugervertreter wird von den Gedanken, die um sein sensationelles Produkt kreisen, verfolgt. Er lebt in der Welt der Staubsauger, was den Blick für andere Bereiche und besonders für den inneren Frieden, um den es uns hier geht, stark einengt. Das Ego erzeugt und liebt ganz bestimmte Gedankenqualitäten:

Meist geht es dabei ums *Rechthaben*, um *Überlegenheit* (Wichtigtuerei, Diebstahl von Aufmerksamkeitsenergie) oder *Unterlegenheit* (Minderwertigkeitsgefühle, Energieraub auf der Mitleidsschiene), um *Angriff* oder *Verteidigung*, um *Angst* und *Gier*, also um Egoismen aller Art. Das Ego befindet sich immer im Überlebenskampf, von dem ja auch nicht umsonst in der freien Marktwirtschaft so oft gesprochen wird. Mache dir ganz bewusst, daß das Ego immer kriegerische Absichten hat (und sei es nur in Form der Klatsch- und Tratschsucht, die auch ein Angriff auf andere ist). Es ist getrieben von Gefühlen der Angst, auch wenn diese Angst meist mit aggressivem Verhalten oder mit der Rolle des Stimmungsmachers überspielt wird.

Das Ego bezieht sein Lebensgefühl aus dem Spannungsfeld der Dualität – die Einheit bleibt ihm fremd und erzeugt Angst. Es braucht ein Feindbild, eine dramatische Situation, um sich lebendig zu fühlen. Kurz gesagt:

Das Ego kennt keinen Frieden. Was aber bedeutet das nun für die Paarbeziehung?

In einer Partnerschaft begegnen sich neben dem SELBST (welches immer nur sich selber begegnet und damit im Frieden ist) auch zwei Egos, die irgendwann kollidieren werden: der Streit ist vorprogrammiert, wenn die Partner nach den Verliebtheitsgefühlen von der darunter liegenden kriegerischen Energie eingeholt werden und das Ego die Führung übernimmt. Jedes Ego will das andere Ego an sich angleichen: „Du sollst so sein wie ich, dann haben wir Frieden“, lautet die verrückte Vorstellung. „Lebst du anders als ich, kommen wir nicht zusammen. Mein Lebensstil (meine Werte und Normen) ist der richtige!“

Die Strategie des Egos ist nun, aus zwei Egos ein **Super-Ego** zu schaffen: „Wir zwei gegen den Rest der Welt!“

Die Welt wird als bedrohlich erlebt, denn irgendeinen Feind muß es ja noch geben, um Lebensspannung zu erzeugen. So verbünden sich die zwei Partner gegen die Welt und damit zugleich gegen die Quelle des SEINS. Ihr Lebenskonzept beruht nämlich weiterhin auf Trennung, obwohl sie sich doch so sehr lieben. Aber diese Liebe mutiert zum Albtraum: beide sind völlig abhängig voneinander und damit in einer von Suchtstrukturen gesteuerten Beziehung. Sie haben sich mit ihrer „besonderen Beziehung“ gegen die eigene Quelle im Inneren verbündet.

Die Beziehung selber ist zu ihrem „Gott“ (Götzen) geworden, und sie besteht eigentlich nur aus Angst und Gier: der Angst, den anderen zu verlieren und der Gier, mehr und mehr vom anderen zu bekommen. Die Eifersucht und der ewige emotionale und sexuelle Hunger nach dem Mehr, einem intensiveren Kick, führen beide Partner in den Wahnsinn der Sucht. Es dürfte sich wohl herumgesprochen haben, daß Sexsucht besonders unter Männern sehr verbreitet ist. Und nur die wenigsten Männer finden wir bei den Anonymen Sexholikern (www.sa.org), die das Ende der Straße erreicht haben: den tödlichen Abgrund! Die Ego-Welt beruht auf dem Prozess der Sucht, den die amerikanische Psychotherapeutin Anne Wilson Schaef schon vor vielen Jahren in ihren Büchern „Im Zeitalter der Sucht“ und „Die Flucht vor der Nähe“ sowie „Co-Abhängigkeit“ beschrieben hat. Der albtraumartige Teufelskreis heißt:

Wir können beide nicht wirklich miteinander aber auch nicht ohne einander leben.

Das ist der Wahnsinn der Ego-Welt, die Achterbahnfahrt zwischen Angst und Lust (Lüsternheit). Wir sollten uns klarmachen, daß das mit wirklicher Liebe nichts zu tun hat. Der LIEBE, die unsere wahre Natur ist, weichen wir ja ständig aus, indem wir uns eine Gegenwelt aus „besonderen Beziehungen“ sprich Götzen schaffen, seien es nun Hass- oder Liebesbeziehungen. Die Schmerzen, unter denen wir leiden, verdecken die Angst vor der Zerstörung:

Es ist die Angst des Ego vor der Liebe GOTTES, welche die einzige WIRKLICHKEIT ist. LIEBE löst die Illusion des Ego-Traums auf. Nur darum geht es, wenn wir uns in zwischenmenschlichen Beziehungen engagieren, wenn wir Partnerschaft eingehen. Hier aber schwingt in der Offenheit, die wir anstreben und ersehnen, immer die Angst des Ego vor Verletzungen mit, das sollte uns immer bewusst sein, um nicht in die drohende Fluchtfalle zu laufen. Halten wir durch in unserer Bereitwilligkeit, das eigentliche Problem zu erkennen (und es gibt nur *ein* Problem und nur *eine* LÖSUNG), dann wird aus einer „besonderen Beziehung“ eine *heilige Beziehung*, in der die QUELLE gegenwärtig ist.

Alles Glück entspringt aus dem, was man dem SELBST zuliebe tut... Tun Sie nichts, was der segensreichen Realität in Ihrem Herzen unwürdig ist, und Sie werden glücklich sein und glücklich bleiben. Aber Sie müssen das SELBST suchen, und wenn Sie es gefunden haben, bei ihm bleiben.

(N. Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 241)

*Wenn Sie begehren, sich ängstigen und sich mit Ihren Gefühlen identifizieren, dann erzeugen Sie dadurch Leid und fühlen sich gefangen. Wenn Sie mit Liebe und Weisheit produktiv und **nicht mit Ihren Schöpfungen verhaftet sind**, dann ist das Ergebnis Harmonie und Friede.*

(N. Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 258)

5. Deine Entscheidung ist gefragt: Albtraum des Egos oder glücklicher Traum des SELBST?

Noch einmal: Das Ego besteht aus dem Gedanken der Trennung, und insofern ist das Ego reiner Konflikt, blanker Hass. Dieser Umstand wird sogar auf Gott projiziert, daher das Bild des strafenden, rächenden Gottes des Alten Testaments, um den Abfall von Gott seitens des Egos für wirklich zu erklären. Denn nur so kann das Drama auf Erden weitergehen, kann der Albtraum fort dauern, nur so fühlt sich das Ego in seiner Scheinwelt als autonom und wirklich.

Verstärkt wird die Scheinwirklichkeit des Egos durch alle Formen der *Besonderheit*: besondere Beziehungen, Verbindungen, Fähigkeiten. Das Ego braucht besondere Identifikationsobjekte, aus denen es sein Besser-Sein auf Kosten anderer Egos schöpfen kann. Selbst heilerische oder hellseherische Fähigkeiten können zur Besonderheit und damit zur Hybris der Egomane führen: Man schwelgt dann in seiner Genialität und feiert den Egowahn in dieser illusionären Antiwelt. So können große Fähigkeiten zum Fallstrick werden, weil das Ego sie in einen Angriff gegen GOTT verwandelt.

Ein Therapeut erlebte diesen Hass in einer Selbsterfahrungsgruppe angehender Priester, als er folgende Übung mit ihnen durchführte: Er stellte einen Stuhl in die Mitte des Raumes und sagte, dort würde jetzt Jesus sitzen und sie dürften ihm alles sagen, was sie wollten. Einer nach dem anderen legte los, und der anfängliche Ärger und Groll steigerte sich über Beschimpfungen zu erschreckenden Hasstiraden, bis einer der Teilnehmer in die Seminarküche rannte, ein Messer holte und auf den leeren Stuhl einstach. Daraufhin sagte der Therapeut, er fände keine Schuld an Jesus.

Dieser Hass bildet die Basis für die Entstehung unserer Welt, die für immer mehr Menschen zu einem sehr unangenehmen Albtraum wird. Wir sind in unserem Illusions-*traum zweifach* gefallen: aus dem HIMMEL in die Lichtwelt des Paradieses, und aus dem Paradies in die materielle Welt. Wir leiden alle am selben Problem:

Wir halten die Trennung, die Spaltung, für wirklich, wir glauben an sie. Und glauben heißt, sich mit der Illusion (Täuschung) *oder* mit der WIRKLICHKEIT zu verbinden. Die Frage lautet also: **Woran wollen wir glauben? Was wählen wir?**

Diese Spaltung (dieser Hass) findet in der Zerstörungskraft der Atombombe, die auf *Kernspaltung* beruht, ihren wohl stärksten Ausdruck in unserer Welt. Welch ein von uns selber erzeugter Albtraum! Doch trösten sollte uns dies: Für GOTT ist nichts passiert, SEINE Kinder sind lediglich in einen Traum gefallen, und ER versucht sie mittels der Aussendung SEINER Stimme in Form des HEILIGEN GEISTES aufzuwecken. GOTT selber träumt nicht, da ER Wirklichkeit - LIEBE - ist und nur Wirkliches - LIEBE - erschaffen kann. ER hat mit unserer Welt nichts zu tun, denn sie ist in ihrer Lieblosigkeit unvollkommen und wird, wie Jesus es selber gesagt hat, vergehen.

Das Ego führt Krieg. Es will uns glauben machen, daß wir Körper *sind*, die sich ganz auf die materielle Welt verlassen können. Daher glaubt es auch an Schein-Lösungen innerhalb der irdischen Welt, was sich besonders in der Wissenschaftsgläubigkeit zeigt. Stellen wir uns nur einmal vor, das Energieproblem wäre auf saubere Weise gelöst: Jeder Mensch verfügt über ein grünes Kästchen, aus dem alle elektrische Energie kommt, die er braucht - für den Haushalt, die Wärmeerzeugung, den Autoantrieb etc. Dieses Kästchen ist universell einsetzbar. Was wäre anders? Was würde passieren?

Die Antwort ist sehr einfach: Es würde ein Krieg um diese grünen Kästchen ausbrechen, weil wir immer noch im Banne des Egos lebten. Einige Menschen würden versuchen, so viele Kästchen wie möglich zu erwerben (oder zu rauben), um das Energiemonopol zu etablieren. Das bekannte **Monopoly-Spiel** ist übrigens *das* Ego-Spiel schlechthin, ein exaktes Abbild der „großen Welt“. Wer es richtig spielt, der fühlt sich wirklich bedroht, kämpft ums Überleben und zieht in den Vernichtungskrieg, bis ihm alles gehört oder der finanzielle Tod eingetreten ist. Ich ziehe solche Beispiele heran, um den inneren gemeinsamen roten Konfliktfaden aufzuzeigen. Auch in den meisten Partnerschaften wird Monopoly gespielt, wenn zum Beispiel beide Recht haben wollen.

Doch kurz zurück zu unserem Kästchen-Beispiel: Da die seelische Konfliktstruktur aller Menschen immer noch dieselbe wäre, würde weiterhin der Kriegszustand bestehen (wir nennen das heute *freie Marktwirtschaft*). „Freie Energie“ wäre also keine Lösung, solange wir unter dem Diktat des Egos stehen.

Der absoluten Steigerung von Monopoly verknüpft mit der Illusion einer konfliktfreien Welt begegnen wir in der computeranimierten künstlichen Welt von *Second Life*. Sie stellt den Versuch dar, eine virtuelle Antiwelt zu unserer bestehenden materiellen Welt zu schaffen, wobei sich schon jetzt zeigt, daß sich manche Teilnehmer einfach nicht „benehmen“ können und „unsauberes, aggressives Verhalten“ zeigen. Es sind bereits einige Fälle von virtuellem Kindesmißbrauch aufgetreten. Ich zitiere kurz die Basisbeschreibung von *Second Life* aus Wikipedia:

Second Life (von Teilnehmern kurz „SL“ genannt) ist eine Web-3D-Simulation für eine große virtuelle Gemeinschaft. Verschiedene Personen und/oder Unternehmen können auf neue Weise miteinander in Kontakt treten und/oder sich gegenseitig Dienstleistungen anbieten. Daneben fungiert Second Life als Plattform für soziale Interaktionen für verschiedenste Communities, die sich auch durch Mitgliedschaften in diversen Clubs auszeichnet. Über den integrierten Instant Messenger ist man in die Kommunikation der Clubs direkt eingebunden. Die grafische Anlehnung an Computerspiele erlaubt den Teilnehmern, Second Life auch als eigenes Metaversum mit einem Eigenleben aufzufassen sowie als Onlinespiel zu nutzen und zu begreifen.

Durch die Einbindung einer virtuellen Währung (L\$, Linden Dollars), die in eine reale Währung (US-\$) transferiert werden kann, ist Second Life auch in den realen Wirtschaftskreislauf eingebunden. Wie in den Anfangszeiten des Internets sind Glücksspiele und sexuelle Angebote die dominanten und wegbereitenden Dienstleistungen von Second Life. Darüberhinaus investieren viele Teilnehmer ihre Zeit und ihre Fähigkeiten, die virtuelle 3D-Welt durch neue Gegenstände (Kleidung, Accessoires, Wohnungen, Häuser, Landgestaltung etc.) permanent zu erweitern und partizipieren durch den Verkauf dieser virtuellen Gegenstände auch im realen Leben von ihrer Arbeit – als Mit-Entwickler dieser Welt.

Die momentane Entwicklung ist vergleichbar mit der Anfangszeit des eigentlichen Internets. Das spezifisch Neue ist, daß die Anwendung den beschriebenen Austauschprozessen durch die 3D-Animationen und das inbegriffene Raumgefühl eine neue Tiefe verleihen. Interaktionen werden durch die Animationen besser sichtbar, fühl- und erlebbar.

Second Life wurde 2003 von Linden Lab in San Francisco gegründet (programmiert) und wird seitdem weiterentwickelt. Die Second-Life-„Welt“ existiert in einer großen Serverfarm, die von Linden Labs betrieben und allgemein als „the grid“ („das Rasterfeld“) bezeichnet wird. Die Second-Life-Client-Software stellt seinen Nutzern, die als Bewohner bezeichnet werden, Werkzeuge zur Verfügung, um die SL-Welt zu sehen und zu verändern. Sie können auch an ihrer virtuellen Wirtschaft teilnehmen, die

gleichzeitig als ein „realer“ Markt zu operieren begonnen hat. Am 18. Oktober 2006 um genau 8:05:45 PDT erreichte die Bevölkerung von Second Life den einmillionsten Bewohner. Nur acht Wochen später hatte sich die Anzahl auf zwei Millionen verdoppelt. Je nach Tageszeit sind etwa zwischen 15.000 und 30.000 Personen in SL gleichzeitig online. (Zitat Ende)

Der Trend, in künstliche Welten zu fliehen, um der Unerträglichkeit des irdischen Wahnsinns zu entkommen, war schon immer gegeben. Die virtuelle Welt hat wie die äußere materielle Welt dieselbe Ursache: Beide Welten sind reine Gedankenprojektionen unseres gespaltenen, träumenden Geistes. Denn nur so ist es uns ja möglich, künstliche Cyberwelten zu schaffen: Weil die Welt, in der wir leben, genauso künstlich und unwirklich ist. Wie kann etwas wirklich sein, das entsteht und vergeht? Allein die Tatsache der Vergänglichkeit aller Materie sollte uns doch zu denken geben.

In *Second Life* aber wird nun eine virtuelle Droge geschaffen, die es in sich hat. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis es die ersten AA-SL-Gruppen geben wird (die Anonymen Second-Lifeaholiker), weil sich dann die Bewohner von *Second Life* in der Illusion innerhalb der Illusion verloren haben und nur noch magiesüchtig geistig berauscht am Bildschirm hängen. Das *Rasterfeld* oder die *Matrix* stellt das von uns selber erschaffene Gefängnis dar, aus dem man nicht mittels einer neuen Matrix entkommen kann.

Die Matrix ist das Ego, unser gespaltenen Geist.

Das eigentliche Problem liegt also *in* uns, denn die scheinbar äußere Welt ist bereits eine Projektion unseres *inneren* Konflikts, was sehr deutlich an den zunehmenden Naturkatastrophen abzulesen ist. Sie sind alle hausgemacht, nur will das Ego das nicht sehen, weil es von der Schuldprojektion lebt. Selbst ein strafender Gott stellt eine Form der Schuldprojektion dar, da Schuld und Strafe einander bedingen und sich gegenseitig aufrechterhalten. Auch in der eskalierenden Paarbeziehung kommt es zu diesem Schuld-Strafe-Kreislauf:

Ich fühle mich schuldig, projiziere aber im nächsten Moment meine unerträgliche Schuld in Form von Angriff und Wut auf den („mich ärgernenden“) Partner und dafür fühle ich mich wieder schuldig. Aus diesem Wahnsinn bestehen in der Tiefe die meisten Beziehungen, auch wenn an der Oberfläche Ruhe herrscht und nur „kleine Spitzen“ immer mal wieder gegenseitig verteilt werden. Ärger ist die mildeste Form der Aggression, und angestauter, unterdrückter Ärger über Jahre geht als Schuss nach innen los: die Ladung trifft die eigene Seele und besonders den Körper: Magen-Darmbeschwerden und Hautkrankheiten bis hin zum Krebs.

Das Ego-Denkensystem ist fehlerhaft und basiert auf einem Wahn (Albtraum), *der nicht geheilt werden kann*. Doch wir sind das ja nicht! Wir sind nicht die Körper, für die wir uns vielleicht halten. Auch nicht die Geschichte, Beziehungen, Haus und Besitz. Wenn uns das abhanden kommen sollte, dann müssen wir uns nicht in den Verzweiflungsselbstmord stürzen, wie es immer wieder erfolgreiche Menschen nach dem Absturz machen.

All das ist Traumwelt und ich kann erst davon frei sein, wenn ich das Problem durchschauen *will*. Bisher aber haben wir unsere Illusionswohnung halbwegs bequem eingerichtet: haben Ikeagardinen vor die vergitterten Fenster gehängt, die verschiedensten Genussdrogen inklusive Sex konsumiert, ein paar Räucherstäbchen angezündet und uns eingeredet, daß es hier eigentlich doch ganz nett sein könnte, wenn wir es bis zur Rente oder dem großen Lottogewinn schafften: hier, im Club der vereinten Neurotiker.

Doch wir leiden, mal laut, mal leise, weil wir spüren, daß etwas *Fundamentales* nicht stimmt. Die Frage nach dem eigentlichen Problem klopft immer mal wieder an unsere

Tür, und es ist in der Tat nur eine Frage des Leidensdruckes, wenn wir die berechnigte Frage stellen:

Wie lange noch dieses Elend? Wie lange noch immer wieder dieselben kranken Beziehungsmuster? Wie lange noch renne ich immer wieder in dieselben Fallen? Was ist die Ursache, wo liegt das eigentliche Problem?

Wie lange? - So lange du willst! Es ist **deine Entscheidung**, dich vom Ego mit seinen kranken Reflexen wie „Wie du mir, so ich dir“ beherrschen zu lassen oder um Klarheit in dir zu ringen. Denn die gute Nachricht ist: Die Lösung liegt auch in dir, ganz dicht neben dem Altraum des Egos: Das SELBST.

Maharaj: Verwirklichung ist nur das Gegenteil von Ignoranz. Die Welt als real und sich selbst als unreal zu sehen, ist Ignoranz und Ursache des Leidens. Das SELBST als die einzige REALITÄT zu erkennen und alles andere als zeitlich begrenzt und durchschaubar, bedeutet Frieden, Freiheit und Freude. Es ist alles so einfach. Anstatt die Dinge so zu sehen, wie wir sie uns vorstellen, lernen Sie, sie so zu sehen, wie sie sind. Wenn Sie alles sehen können, wie es ist, werden Sie auch sich selbst sehen, wie Sie sind.

(N. Maharaj; Band 1; Seite 19-21; GROSSBUCHSTABEN-Worte vom Verfasser)

Wahrheit und Illusion können nicht miteinander versöhnt werden.

(EKIW, Teil I, Lektion 96, Seite 169/2 - verkürzt wiedergegeben!)

6. Was denkst du, wer du bist?

*Du hältst dich für das, was du fühlend denkst - das könnte eine Täuschung sein.
- Wer bist du wirklich?*

Wir sind schlafende Königskinder, die träumen, an den Schweinetrögen einer unmenschlichen, kalten, brutalen Welt verhungern zu müssen. Im Traum finden wir einen Menschen, den wir zu lieben glauben. Unser geheimer Wunsch ist, daß dieser Mensch uns heil und ganz machen, uns retten soll. Nur wird das leider nicht funktionieren, denn jeder muß sich selber retten (lassen). Wir haben uns in einer lauen Mittelmäßigkeit eingerichtet, mit Chips, Rosamunde-Pilcher-Illusionen und vielen anderen Ablenkungsmanövern der Unterhaltungsindustrie, nur um unsere unerträglichen Gefühle nicht wahrnehmen zu müssen. Ständig haben wir uns auf Trapp gehalten, um keine Stille erleben. Weil wir diese Illusionen bisher nicht durchschaut haben, mußten wir unter ihnen leiden. Im Kern gibt es nur eine Illusion: das Ego.

Das Aufdecken und Anschauen des Egos führt direkt über die Vergebung zu dessen Entmachtung und Auflösung.

In der Stille, in der Sammlung, indem wir bei dem bleiben, was wir erleben, finden wir die Antwort jetzt:

**Der GEIST ist die Antwort auf alle unsere Fragen und Sehnsüchte.
Der GEIST schenkt Vergebung, ER spricht uns frei.**

GEIST meint SELBST, das EINE SELBST, das wir alle in Wahrheit sind. Nur haben wir das leider vergessen. Wer träumt, der hält seinen Traum für wirklich und ist nur schwer davon zu überzeugen, daß alles ganz anders ist. Deine Entscheidung, dein leidvolles Leben und die Welt in Frage zu stellen, ist der Beginn der Befreiung.

Das Ego kann nicht vergeben. Aber wir können über das SELBST Vergebung erbitten und empfangen. Vergebung bedeutet Heilung, die Auflösung aller Schuld. All das ist nur innerhalb der Illusionswelt möglich und notwendig, im Himmel stellt es kein Thema dar. Es ist der Wahnsinn unserer Welt, der nach Vergebung schreit. Die Kraft der Vergebung ist für uns Geschenk und Gnade: wir brauchen nur darum zu bitten.

Doch oft genug sind wir in schmerzvollen Emotionen der Wut und des Hasses gefangen. Dann sitzen wir in unserer Burg, haben alle Tore verbarrikadiert und die Schießscharten mit schußbereiten Kanonen belegt. Draußen ist GOTTES vollkommene Liebe, SEIN Friede, aber in unserer Burg herrschen Schrecken und Hass. Wir erleben dann das, was da draußen ist, als absolute Bedrohung und wollen kämpfen bis zum Tod. Ob wir so in den Krieg fürs Vaterland ziehen oder als Gotteskrieger an den Heiligen Kampf glauben, es macht keinen Unterschied: in unserem *Inneren* herrscht der Wahnsinn des Egos, der am Ende sogar auf GOTT hassvoll projiziert wird.

Was wäre zu tun? Es würde genügen, mit letzter Kraft die Sehnsucht nach Frieden und Heilung als Hilferuf hinaus zu senden. Um im Bild der Burg zu bleiben: Ich würde die Tür entriegeln und darauf warten, daß GOTTES Hilfe hereinkommen möge. Hinauszugehen in die Fülle des LICHTS wäre zu schwer, aber wenigstens die Tür zu entriegeln, das könnte gelingen. Dann warte ich still auf das Empfangen der Heilung. Meine Bewegung der Hingabe durch die Entriegelung meiner Herzenstür, dies ist die kleine Bereitwilligkeit, die es braucht, damit GOTT SEIN Wunder der Vergebung in mir vollziehen kann, um mich aus der Illusionswelt zu befreien. *Ein Kurs in Wundern* sagt es sehr treffend: Vergebung ist die einzige Illusion, die zu keinen weiteren Illusionen führt. Denn im HIMMEL braucht es keine Vergebung, weil es keine Schuld gibt.

7. Das Glück ist da, wo ich nicht bin...

Es gibt keine Welt losgelöst von deinen Wünschen, und darin liegt deine letztendliche Befreiung. Du brauchst nur dein Denken über das zu ändern, was du sehen willst, und die ganze Welt muß sich entsprechend auch verändern. Ideen verlassen ihre Quelle nicht.

(EKIW, Teil I, Lektion 132, Seite 242/5)

Das Ego versucht uns einzureden, daß unser Glück von äußeren Umständen abhängig ist. Es beschwert sich immer wieder: *Dir fehlt noch der passende Partner, eine bessere Arbeitsstelle, ein schönes Haus... dann wird es gut sein, wenn du das alles hast, bist du glücklich.*

Diese endlose Jagd nach dem Glück führt in die Erschaffung immer neuer Wünsche und damit Wunschobjekte. Erst auf diese Weise entsteht das, was wir „die Welt da draußen“ nennen. Zwangsläufig ergeben sich zugleich immer größere Enttäuschungen, denn jede Form von Welt ist Illusion und hat mit der Wirklichkeit des GEISTES, der wir eigentlich sind, nichts zu tun.

Das Märchen vom Fischer und seiner Frau zeigt die Qual der Suche auf der falschen Ebene sehr deutlich (ich zitiere aus Wikipedia):

Ein Fischer, der mit seiner Frau in einer armseligen Hütte (*Pissputt*) lebt, fängt im Meer oder See einen Butt, der als verwunschener Prinz um sein Leben bittet; der Fischer lässt ihn wieder frei. Als Ilsebill, die Frau des Fischers, das hört, fragt sie ihn, ob er sich denn im Tausch gegen die Freiheit nichts gewünscht habe. Sie drängt ihren Mann, den Butt erneut zu rufen, um sich ein richtiges Haus zu wünschen. Diesen Wunsch erfüllt ihm der Zauberschiff. Doch Ilsebill ist damit nicht zufrieden. Immer wieder verlangt sie von ihrem Mann, den Butt an Land zu rufen und immer größere Wünsche von ihm einzufordern.

Der bekannt gewordene Refrain des Fischers Rufs an den Butt lautet jedes Mal:
*Manntje, Manntje, Timpe Te, Buttje, Buttje in der See,
myne Fru de Ilsebill will nich so, as ik wol will:*

Der Fischer teilt die Wünsche seiner Frau nicht und beugt sich ihnen nur widerwillig, unternimmt aber nichts, um seine Haltung durchzusetzen. Je maßloser Ilsebills Wünsche werden, desto ärger verschlechtert sich das Wetter. Die See wird erst grün, dann blauviolett, dann schwarz, und immer heftiger wird der Sturm. Ilsebill will zuerst einen Königspalast haben, dann Königin, Kaiserin und schließlich Papst werden.

Als sie den Bogen überspannt und schlussendlich fordert, der liebe Gott zu werden, versetzt sie der Butt zur Strafe zurück in die armselige Hütte wie am Anfang (*Ga man hen. Se sitt all wedder in'n Pissputt*). (Zitat Ende)

Die Deutung, der Butt habe die Frau des Fischers bestrafen wollen und sie deshalb in die ärmliche Hütte zurück versetzt, halte ich für abwegig. Als tiefere Wahrheit erscheint mir dies: In der ärmsten, kleinsten Hütte ist das größte Glück leichter zu finden, denn die Hypnose sprich Ablenkung der materiellen Welt reduziert sich dort auf fast Null. Die Frau des Fischers sucht leider auf der falschen Ebene, nämlich in der Illusionswelt der Materie und des sozialen Status. Nur kann sie dort nie fündig werden, weil das Glück des Himmels ausschließlich innen zu finden ist. So muß sie ihren wahnsinnigen Weg der Ego-Überblähung bis zum Ende gehen, um vom päpstlichen Thron in die Schlichtheit des Seins einer kleinen Hütte zu fallen.

Übung 3: Ich schaue ohne Bewertung

Doch gehen wir praktisch vor. Du leidest zum Beispiel unter deiner Eifersucht oder der Eifersucht deines Partners. Gehe in die Stille und bitte den GEIST GOTTES (JESUS, einen ENGEL, das LICHT, wie auch immer du es dir vorstellen kannst), gemeinsam mit dir die Eifersuchtsgedanken und -gefühle anzuschauen. *Es geht nur um das liebevolle Anschauen, ohne jegliche Bewertung.* Kommen Bewertungen hoch wie „das ist alles ganz schrecklich, unerträglich, lieblos...“, dann schau auch diese Bewertungen *ohne* Bewertung an.

Ich schaue mit den Augen der LIEBE auf ... Ich schaue ohne Bewertung auf ...

In dieser Übung geht es um die **Aufgabe deines Widerstandes**, die dunklen Seiten deines Egos anzuschauen (und da gibt es nur dunkle Seiten...). Das Ego kann so etwas logischerweise nicht vollbringen, es wird sich nicht selber in Frage stellen wollen. Man kann das Ego also nicht mit dem Ego bekämpfen, was aber in manchen religiösen Gemeinschaften verzweifelt versucht wird. Das Ergebnis ist die Scheinheiligkeit.

Indem wir uns hier mit der QUELLE unseres SEINS verbinden, bekommen wir die Kraft vergebender Liebe, um all das Schreckliche anschauen zu können. Es ist dieser *Prozess des Schauens*, der die Dunkelheit des Egos erlöst. Das klingt für Ego-Ohren nicht gerade spektakulär, denn das Ego würde ja nur zu gern in den heiligen Krieg gegen das Dunkle ziehen, um uns damit noch tiefer in seinen Wahn zu ziehen. Ein Krieg gegen „die Achse des Bösen“ stärkt leider nur das Böse und macht einen selber böse und dunkel, nämlich zum Mörder. Daher geht es hier um das mitfühlende Schauen mit den Augen der LIEBE, was das Ego nicht machen kann. Ein Teil in uns sagt nämlich gleich „Das schaffe ich nicht“, und aus der Ego-Perspektive stimmt das ja auch. Unser falsches Selbst kann es nicht vollbringen, denn es ist ja das Problem selber. Unser wahres SELBST aber kann es vollbringen, denn es ist GEIST aus dem GEIST der LIEBE, nur müssen wir uns dafür entscheiden, diesen GEIST einzuladen, was dem Entscheider durchaus möglich ist.

Wir entscheiden ja immer, woran wir glauben. Es ist dieser Glaube, der entweder eine Wahnwelt hervorbringt oder uns durch die Tür führt, hinter der die WIRKLICHKEIT auf uns wartet. *Glauben ist ein geistiger Prozess*, und der Glaube des gespaltenen Geistes führt uns in Angst, Schuld und Hass. Der Glaube des SELBST, des GEISTES, führt uns über die Vergebung in die Wahrheit der LIEBE, die wir immer waren und sind.

Glauben wir an die Macht der wertungsfreien Schau, befinden wir uns mitten im Erlösungsgeschehen. Ganz gleich, wen oder was wir mit den Augen der vergebenden LIEBE anschauen, es geschieht Erlösung für uns und für das Ganze. Denn jede Trennung ist Illusion.

Schon der weise Krishnamurti sagte immer, daß wir bei dem bleiben sollten, *was ist*. Er wußte um die Macht der stillen, wertungsfreien Schau, denn alles würde nach einer Zeit zu einem Ende kommen. All die mentalen Blubberblasen, die wir in die Welt gesetzt haben, werden vergehen. Es liegt an uns, diesen Wandlungsprozess hinaus-zuschieben oder zu beschleunigen. Dazu die nächste Übung.

8. Die neuronale Umverknüpfung

Dein Gehirn bildet über die neuronale Verknüpfung dein persönliches Gedanken- und Gefühlsleben ab. Wenn du täglich neue heilsame Gedanken in dir bewegst, kommt es zur Bildung hormonaler Substanzen, die diesen Gedanken entsprechen. Stressgedanken schaffen Stresshormone und vergiften deine Körperzellen und Organe. Gedanken des Vertrauens und der Vergebung erzeugen entsprechend hochschwingende Substanzen auf der Körperebene, welche deine Gesundheit stärken.

Die Wiederholung bestimmter Gedanken erzeugt entsprechende Gefühle und schafft mit der Zeit ein energetisches Feld. Daher haben Rituale eine sehr starke Wirkung, weil viele Menschen über Jahrhunderte Bewusstseinskräfte in dasselbe Energiefeld gegeben haben. Die Frage ist nur, mit was für einem Energiefeld wir es zu tun haben: Steht es für die Wahrheit, dient es der Liebe, oder drückt es Täuschung, Angst und Hass aus. Wir dürfen und sollen darum bitten, in unserem oftmals kranken, verdrehten Denken vom GEIST GOTTES korrigiert zu werden. Und dies ist eine Willensentscheidung, die täglich neu bekräftigt werden muß. Der Entscheider in dir ist gefragt.

Mit der Entscheidung, weise und liebevolle Gedanken in dir zu bewegen, hast du Zugang zu einem entsprechenden Energiefeld und kannst von dort energetische Unterstützung zum Beispiel in Form von Inspirationen empfangen. Deine Bereitwilligkeit und Beständigkeit in Bezug auf den eigenen Heilungsprozess ist der Schlüssel zum erfolgreichen Aufbau der kritischen Bewusstseinsmasse, welche vielleicht 10 bis 15% ausmacht. Den Hauptteil gibt GOTT hinzu, ER schenkt SICH dir über den HEILIGEN GEIST als Gnade. Doch dein Anteil ist ernst zu nehmen und daher sehr wichtig. Er trägt zum Aufbau der kritischen Masse des gesamten Bewusstseinsfeldes der Menschheit bei - denn es gibt keine Trennung.

Beim Aufbau der kritischen Masse selber gibt es auch einen Punkt der kritischen Masse. Am Anfang des Weges kannst du immer noch mal zurückfallen in die Ablenkungsdramen des Alltags der Illusionswelt: Plötzlich taucht ein neuer Partner auf, und du nimmst den inneren Weg nicht mehr ganz so ernst, denn jetzt geht es dir ja gut, warum solltest du da irgendwelche Mühen auf dich nehmen. Oder du hast großen beruflichen Erfolg und bist ganz davon eingenommen und die Zeiten der Sammlung werden vernachlässigt und dann ganz aufgegeben. Genau diese Situationen sind die Fallen des Egos: Es will deine *ganze* Aufmerksamkeit haben, du sollst ihm, der Illusionswelt, dienen.

Eine Bekannte schrieb mir, daß sie *Ein Kurs in Wundern* vor über 25 Jahren gemacht hatte, und es war ihr sehr gut damit gegangen. Sie lebte auf hohem Energieniveau, hatte neue Freunde gefunden, welche mit ihr dieses spirituelle Interesse teilten. Doch dann fiel sie zurück in die Illusionswelt: Beruf und Karriere, Haus und Kinder absorbierten ihre ganze Kraft. Aus meiner Sicht hatte sie die kritische Masse, den *Point of no Return*, wie es in der Raketentechnik heißt, noch nicht erreicht. Eine Rakete muß mit der Hauptenergie zunächst die Erdanziehungskraft durchbrechen, um danach mit viel weniger Energieaufwand leicht durch den Kosmos zu gleiten.

Entscheide dich also täglich neu:

Ich bleibe dran, ich will die Wahrheit erfahren!

9. Die Welt ist die große Show - die Truman-Show

Der Weg aus der Welt der Täuschungen verlangt von uns diesen letzten Willenseinsatz, der sehr schön in dem empfehlenswerten Film „Die Truman-Show“ dargestellt ist. Ich zitiere hier aus *Wikipedia*, da ich diesen Film für einen der bedeutsamsten Bewusstseinsfilme halte:

Die zentrale Figur des Films ist der Versicherungsvertreter Truman Burbank, der – ohne davon zu wissen – der Hauptdarsteller einer Fernsehserie ist, die sich zum Ziel gesetzt hat, das Leben eines Menschen von Geburt an zu dokumentieren und live im Fernsehen zu präsentieren. Zu diesem Zweck hat Christof, der Produzent der Serie, Truman als Baby von seiner Firma adoptieren lassen und eigens Seahaven, eine von Wasser umgebene Küstenstadt, unter einer riesigen Kuppel – dem *OmniCam-Ecosphere-Gebäude* – bauen lassen - eine Art 1950er Jahre Spießer-Idylle mit 365 Tagen im Jahr Sonnenschein. Hier wächst Truman auf, umgeben von Schauspielern, täglich beobachtet von über 5.000 Kameras. Finanziert wird die *Truman Show*, die 24 Stunden täglich live übertragen wird, hauptsächlich durch Product Placement.

Erst nach über 29 Jahren (an Tag 10.909) wird Truman langsam misstrauisch, als versehentlich ein Scheinwerfer, der einen Stern darstellen sollte, direkt vor seiner Nase zu Boden fällt. In der Folge erwecken verschiedene andere Missgeschicke zusätzlich sein Misstrauen, worauf er sich aus Sicht der Produzenten irregulär verhält. So erkennt er plötzlich seinen Vater in einem Obdachlosen auf der Straße wieder, was ihn sehr irritiert und verwirrt, da sein Vater seines Wissens nach bei einem Bootsunfall ums Leben gekommen ist.

In Rückblenden erfährt der Zuschauer mehr über den Anfang der Serie, die Trumans Leben praktisch lückenlos dokumentiert hat. Man erfährt von verschiedenen Zwischenfällen, bei denen Außenstehende in diese scheinbar perfekte Welt eindringen, um Truman mitzuteilen, daß er sozusagen in einer fiktiven Welt lebt. So wird auch Sylvia vorgestellt, eine Frau, die Truman anscheinend immer noch liebt, obwohl er eine andere Frau geheiratet hat. Sylvia wurde nach einem Versuch, Truman die Wahrheit über seine Welt zu sagen, aus der Serie entfernt. Alles, was Truman weiß, ist, daß sie angeblich nach Fidschi gebracht wurde, was bei Truman den Wunsch, Seahaven zu verlassen noch zusätzlich verstärkt. Es wird deutlich, daß die Produzenten der Serie schon in Trumans Kindheit mit allen Mitteln versuchen mussten, ihn vom Fortgehen abzuhalten. Dies wurde dadurch erreicht, daß Truman durch verschiedene Zwischenfälle, vor allem durch den scheinbaren Tod seines Vaters bei einem gemeinsamen Ausflug mit dem Segelboot, dazu gebracht wurde, eine starke Angst vor Wasser zu entwickeln, sodaß er sich weigert auch nur ein Wassergefährt zu benutzen oder eine Seebrücke zu überqueren.

Truman versucht, da er sich nun zunehmend verfolgt fühlt, aus dieser Welt, deren künstlichen Charakter er mehr und mehr erkennt, auszubrechen. Schließlich flieht Truman aus der eigens für ihn gebauten Stadt, indem er ein Segelboot entwendet. Christof, der in einem Studio am Himmel über der Stadt über alle Kamerabewegungen und -einstellungen wacht, erscheint vor allem gegen Ende des Films wie eine götterähnliche Figur, die über das Schicksal von Truman wacht, ihn beobachtet, kontrolliert und manipuliert. (Zitat Ende)

Entscheidend für unsere Betrachtungen ist dies: Eines Tages bemerkt Truman gewisse Fehler in der Regie dieser Show und beginnt ein wenig hinter die Kulissen zu schauen. Er riskiert trotz großer Angst vor dem Meer seine Flucht mit einem Segelboot. Der Regisseur findet ihn segelnd auf dem Meer und inszeniert ein schweres Unwetter, um ihn zur Aufgabe seines Planes zu bewegen. Das Boot kentert und Truman entgeht nur

knapp dem Tod. Nachdem das Boot durch Wellenbewegungen wieder aufgerichtet ist, liegt er wie der *Gekreuzigte* auf dem Segeltuch und kommt langsam wieder zur Besinnung. Die Segel werden gehisst und mutig geht die Reise weiter, bis das Boot an den künstlichen Horizont des Fernsehstudios stößt.

Truman berührt den künstlichen Himmel, steigt aus dem Boot und entdeckt die Ausgangstüre. Da meldet sich der Regisseur Christoph und versucht ihn von seinem Vorhaben, seine Welt zu verlassen, ein letztes Mal abzuhalten. Truman erfährt, daß nichts echt und wirklich war, daß er all die Jahre seines Lebens als Star für ein Millionenpublikum in einer künstlichen Welt verbracht hat. Er sagt zum Regisseur „War nichts wirklich?“ Und der andere antwortet „Du warst wirklich!“ Dann verlässt er die Show.

Ich zitiere hier den Original-Drehbuchtext mit eigener *deutscher Übersetzung*, da er die eigentliche Problematik der Unbewusstheit und Angst Trumans deutlich macht.

CHRISTOF

I wanna talk to him. (*Ich will mit ihm sprechen.*)
(to Truman)

Truman.

TRUMAN

(gasps in shock) (*keucht schockiert*)

CHRISTOF

You can speak. I can hear you. (*Du kannst sprechen. Ich kann dich hören.*)

TRUMAN

Who are you? (*Wer bist du?*)

CHRISTOF

I am the creator of a television show that gives
hope and joy and inspiration to millions.

(*Ich bin der Schöpfer einer Fernsehshow, die Millionen von Menschen Hoffnung und Freude und Inspiration schenkt.*)

TRUMAN

And who am I? (*Und wer bin ich?*)

CHRISTOF

You're the star. (*Du bist der Star.*)

TRUMAN

Was nothing real? (*War nichts wirklich?*)

CHRISTOF

YOU were real. That's what made you so good to watch. Listen to me, Truman. There's no more truth out there than there is in the world I created for you. Same lies. The same deceit. But in my world, you have nothing to fear. I know you better than you know yourself.

(*DU warst wirklich. Das ist es, warum dich die Leute so gern gesehen haben. Hör` zu, Truman. Da ist nicht mehr Wahrheit da draußen als in der Welt, die ich für dich erschaffen habe. Dieselben Lügen, derselbe Betrug. Aber in meiner Welt hast du nichts zu fürchten. Ich kenne dich besser als du dich kennst.*)

TRUMAN

You never had a camera in my head!

(*Du hattest niemals eine Kamera in meinem Kopf!*)

CHRISTOF

You're afraid. That's why you can't leave. It's okay, Truman. I understand. I have been watching you your whole life. I was

watching when you were born. I was watching when you took your first step. I watched you on your first day of school. heh heh. The episode when you lost your first tooth. heh heh heh. You can't leave, Truman. You belong here...With me. Talk to me. Say something. 'ell, say something, goddamnit! You're on television! You're live to the whole world!

(Du hast Angst. Deshalb kannst du nicht weggehen. Es ist in Ordnung, Truman. Ich verstehe. Ich habe dich dein ganzes Leben lang beobachtet. Ich beobachtete dich, als du geboren wurdest. Ich beobachtete dich, als du den ersten Schritt getan hast. Ich beobachtete dich, als du am ersten Tag in der Schule warst. Heh, heh. Die Geschichte, als du deinen ersten Zahn verloren hattest. Heh, heh, heh. Du kannst nicht gehen, Truman. Du gehörst hier her ... mit mir. Sprich mit mir. Sag` etwas. Sag endlich etwas, verdammt noch mal! Du bist im Fernsehen. Du bist auf Sendung für die ganze Welt!)

TRUMAN

In case I don't see ya', good afternoon, good evening and good night. Hahaha! Yeah!

(Und falls ich sie nicht mehr sehen sollte, guten Nachmittag, guten Abend und gute Nacht. Hahaha! ...)
(Drehbuchzitat Ende)

Truman, das sind wir alle. Nur hier bei uns auf Erden ist es umgekehrt: Nur wenige Menschen haben es durchschaut, und die meisten wissen nichts von der Illusion dieser Welt. Aber wir sind wirklich, etwas tief in uns ist es. Und man kann es erfahren, wenn Sammlung und Wahrnehmung zur Praxis geworden sind. Dann stoßen auch wir an den Horizont unserer selbsterschaffenen Welt. Was uns hier vor allem festhält und in den Wahnsinn der Welt verstrickt sind Angst und Schuld und die Gier nach Dingen, die uns keinen Frieden schenken werden, den Götzen dieser Welt.

Maharaj: Um sich selbst zu erkennen, muss man seine Aufmerksamkeit weg von der Welt nach innen richten.

Frage: Ich kann die Welt nicht zerstören.

Maharaj: Das ist auch gar nicht nötig. Verstehen Sie nur, dass das, was Sie sehen, nicht das ist, was ist. Erscheinungen lösen sich auf, wenn sie genauer untersucht werden, und dann wird die darunter liegende Realität zum Vorschein kommen. Sie müssen nicht das Haus niederbrennen, um es zu verlassen, Sie gehen einfach raus. Nur wenn Sie nicht frei sind zu kommen oder zu gehen, wird das Haus zum Gefängnis. Ich bewege mich einfach und natürlich in das Bewusstsein hinein und heraus, und daher ist die Welt für mich ein Zuhause, kein Gefängnis.

Frage: Doch gibt es tatsächlich eine Welt, oder nicht?

Maharaj: Was Sie sehen, ist nichts anderes als sich selbst. Sie können es nennen, wie Sie wollen, es ändert nichts an der Tatsache. Durch den Film der Bestimmung projiziert Ihr eigenes Licht Bilder auf die Leinwand. Sie sind der Zuschauer, das Licht, der Film und die Leinwand. Selbst der Film der Bestimmung ist selbst gewählt und selbst bestimmt. Der Geist ist sportlich und genießt es, Hindernisse zu überwinden. Je härter die Aufgabe, desto tiefer und weiter die Selbstverwirklichung.

(N. Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 230)

10. Siddharta auf dem Weg zum Buddha

In dem sehenswerten Kinofilm *Der kleine Buddha* von Bernardo Bertolucci (1993) wird innerhalb der Rahmengeschichte, die ich für weniger wichtig halte, das Leben des Siddharta geschildert. Seine inneren Kämpfe um die Erleuchtung sind in beeindruckenden Bildern und Dialogen dargestellt und bieten viele Parallelen zum bisher Gesagten. Daher schildere ich hier zum einen den Ablauf des Erwachens, zum anderen bringe ich eigene Deutungen der Szenen mit ein. Gerade der Dialog zwischen Mara, dem Herrn der Finsternis, welcher sich im Ego ausdrückt, und Siddharta zeigt überdeutlich die Kernproblematik auf dem Weg des Erwachens.

Die Geschichte

Siddharta wächst behütet auf im Palast seines Vaters. Er lebt dort zusammen mit seiner Frau in Frieden und Vollkommenheit. Nie hat er das Elend der Welt gesehen. Eines Tages verlangt er nach einem Ausflug hinter die Mauern des Palastes. Sein Vater hat die Reise gut vorbereitet, um das Leiden der Welt vor den Augen seines Sohnes zu verbergen: nur junge und gesunde Menschen soll sein Sohn zu sehen bekommen. Die Menschen der Stadt begrüßen ihn mit großem Jubel, im Triumphzug genießt er den Blütenregen weltlichen Ruhmes.

Doch plötzlich sieht er in einer Seitengasse alte, kranke Männer. Voller Erstaunen springt er von seinem Thron und sucht in den Hinterhöfen nach dem für ihn bisher Unbekannten: dem Elend der Welt. Sein Diener Shanna erklärt ihm, daß das Altwerden die Schönheit, die Kraft und den Geist zerstört. *Am Ende trifft es jeden von uns*, spricht der Diener, und Siddharta fragt *Auch dich und mich?*

Dann begegnet Siddharta dem Leiden der Leprakranken.

Shanna: *Kein Mensch erreicht den Augenblick des Todes, der nicht die Qualen einer Krankheit erfahren hat.*

Siddharta: *Sogar Könige? – Und der Tod, was für ein Augenblick ist das? Zeig` mir den Tod!*
Der Diener führt ihn zu einer Feuerbestattung und sagt: *Das ist der Tod, mein Prinz.*

Siddharta begegnet der Endlichkeit der körperlichen Welt und schaut der Verbrennung eines Leichnams und der Übergabe der Asche in den Fluss zu. Er lernt so das Leiden der Menschen kennen und in ihm erwacht tiefes Mitgefühl: Die Menschen sind er, und er ist sie.

Im Palast konfrontiert er seinen Vater mit dem Erlebten. Wie soll Siddharta so weiterleben, wenn draußen vor den Mauern des Palastes so viele Menschen leiden – und gibt ihm die Asche eines Toten in die Hand. Der Vater spricht vom Fluch der Wiedergeburt, dem kein Mensch entkommen kann. Und Siddharta sagt: *Dann ist das der Weg, den ich suche. Ich werde diesen Fluch brechen.*

Der König will seinen Sohn am Weggehen hindern, doch der gesamte Palast fällt bis auf Siddharta und seinen Diener Shanna in einen Schlaf. Siddharta nimmt Abschied von seiner schlafenden Frau und seinem Sohn, ein Bild für die erste Stufe seines Erwachens. Am Morgen verlassen Siddharta und sein Diener auf einem Pferd den in einen magischen Nebel gehüllten Palast: Die ganze Welt scheint zu träumen, doch für ihn hat seine lange Reise des Erwachens begonnen. Das Tor öffnet sich, und zum zweiten Male durchschreitet er den Torbogen – in aller Stille ohne weltlichen Jubel.

Im Wald begegnet er den Asketen, welche aller materiellen Bequemlichkeiten entsagt haben, um die Erleuchtung zu erlangen. Siddharta schneidet seine Haare ab, das Symbol königlicher Macht. Dann verabschiedet er sich von seinem Diener und dem Pferd und sagt: *Was ich tun werde, geschieht für alle Menschen. Ich will sie von allem Leid befreien.*

Er schenkt sein Gewand einem der Asketen. Ein Baum verneigt sich daraufhin, und die Asketen versammeln sich um Siddharta. Eine übergroße Cobra richtet sich hinter dem meditierenden Siddharta auf, um ihn vor dem Regen zu schützen: Die Erhöhung der Schlange als Teil des Einweihungsweges, wie wir sie auch im griechischen Askulapstab finden. Das Gift muß zum Heilmittel werden, der GEIST der ERLÖSUNG vermag es umzuwandeln, die Schlange dient der Wandlung.

Sechs Jahre lang leben Siddharta und die Asketen in völligem Schweigen. Das körperliche Wohlergehen wird fast auf Null reduziert, dem Geist wird alle Aufmerksamkeit geschenkt – der extreme Weg der Askese. Doch eines Tages hört Siddharta einen alten Musiker auf einem vorbeifahrenden Boot mit seinem Schüler sprechen: *Wenn du eine Saite zu straff spannst, wird sie zerreißen. Wenn du sie zu schlaff lässt, kannst du nicht auf ihr spielen.*

Plötzlich erkennt Siddharta, daß in diesen einfachen Worten eine große Wahrheit steckt und daß er all die Jahre einem falschen Weg gefolgt war. Er erkennt die Bedeutung des Wegs der Mitte, zwischen allen gegensätzlichen Extremen. Die Asketen klagen ihn an, er habe den Weg des Erwachens verlassen und sie könnten nun nichts mehr von ihm lernen.

Unter einem Baum begegnen dem meditierenden Siddharta die 5 Töchter Maras, des Herrn der Finsternis, welche Stolz, Gier, Furcht, Unwissenheit und Begehren verkörpern. Mara will Siddharta durch das verführerische Erscheinen seiner Töchter von seiner Suche nach der Erleuchtung abbringen. Die Versuchungen des Lebens sollen ihn von seinem Weg weglocken, doch Siddharta schaut durch die Schleier der Täuschung hindurch. Mara reagiert daraufhin mit Zorn und zerstört die Gestalten seiner fünf Töchter. Es wird finster und ein tosender Sturm mit Kugelblitzen kommt auf. Mara rüstet sich zu seiner großen Schlacht: Ein Heer von Soldaten mit Feuerpfeilen marschiert gegen Siddharta auf, der dem Spektakel ruhig und gesammelt zuschaut.

Dieses Heer steht für Siddhartas selber erschaffene Aggression, seinen eigenen Hass, all die erschaffenen Dämonen. Dies begegnet ihm scheinbar im Außen, was aber nur im Inneren abläuft. Er bleibt gelassen und ist bereit, dem Geschehen mit vergebender Liebe zu begegnen. Genau dadurch entzieht er der Finsternis die Grundlage, und die abgeschossenen Pfeile der Heersoldaten gehen als Blütenregen auf ihn nieder. Die Wahnwelt löst sich auf, die Stille hat den Lärm der Welt überwunden.

Der Mond steigt auf. Es scheint, als sei Mara besiegt. Doch Siddharta bleibt wachsam und erblickt sein Spiegelbild im Wasser. Seine Hand gleitet über das Wasser, als plötzlich eine Hand aus dem Wasser nach ihm greift: Er zieht sich selber als Ego-Ebenbild aus dem Wasser und es ergibt sich folgender Dialog zwischen den beiden.

Ego-Ebenbild: *Du, der du hingehst, wohin keiner wagt zu gehen, willst du mein Gott sein?*

Siddharta: *Architekt, gut daß ich dir begegne. Du wirst dein Haus nicht wieder aufbauen.*

Ego-Ebenbild: *Aber nur ich bin dein Haus und du lebst in mir.*

Siddharta: *Du bist nur mein Spiegelbild. Du bist nicht mein wahres Ich. Du existierst nicht. Die Erde ist mein Zeuge.*

Daraufhin verwandelt sich sein Ego-Ebenbild in Mara, den Herrn der Finsternis, und dieser löst sich in Nichts auf.

Kommentar: Gerade im obigen Dialog tritt die Strategie des Egos voll zutage. Das Ego will sich das SELBST zunutze machen, indem es die Trennung aufrechterhält und Siddharta anbietet, ihn als Gott anzubeten. Doch genau dadurch bliebe die Spaltung im Bewusstsein vorhanden, und die Dominanz des Egos wäre wieder gesichert. Der Architekt der Wahnwelt kann sein Haus nicht wieder aufbauen, wenn er durchschaut worden ist.

Doch das Ego gibt nicht auf und besteht darauf, die Existenzgrundlage für Siddharta zu sein: *Aber nur ich bin dein Haus und du lebst in mir.* Dieser Satz zielt besonders auf unsere Identifikation mit dem Körper ab, denn wir glauben ja meist, der Körper zu sein. Daß der Körper eine Projektion ist und durch ihn sich nichts Göttliches offenbart, das ist den meisten Menschen überhaupt nicht klar. Allein der Erhalt des Körpers basiert auf der Tötung anderer Lebewesen. Die Körperwelt ist Ausdruck der Flucht in die Wahnwelt des Egos, sie hat mit Erlösung und Befreiung nichts zu tun.

Siddharta erkennt dies und erteilt dem Ego eine klare Absage: *Du bist nicht mein wahres Ich*. Er geht sogar noch weiter und spricht der Scheinwelt des Egos jeglichen Wirklichkeitsgehalt ab: *Du existierst nicht*. Damit ist das Erwachen vollzogen, Siddharta ist in seinem wahren SEIN angekommen.

Der Filmteil seines Erwachens schließt dann wie folgt:

Allein durch die Kraft seiner Liebe zu allen Lebewesen und weil er in sich sein Mitleid mit ihnen gefunden hatte, gewann Siddharta die Schlacht gegen das Heer der Dämonen. Er hatte die totale Stille in sich erreicht, ohne die die Loslösung von allen Gefühlen nicht möglich ist. Er war über sein irdisches Ich hinausgelangt. Er war jenseits von Freude oder Leid, weit weg von den Geschäften der Welt. Er war imstande sich zu erinnern, daß er früher einmal ein Mädchen gewesen war, ein Delphin, ein Baum, ein Affe. Er entsann sich seiner aller ersten Geburt und der Millionen, die ihr gefolgt waren. Er sah weit über das Universum hinaus. Siddharta hatte erkannt, was die endgültige Wirklichkeit aller Dinge ist. Er hatte verstanden, daß jede Bewegung im Universum ihre Ursache und ihren Sinn hat. Ihm war bewusst geworden, daß es keine Erlösung gibt ohne das eigene Mitleid mit jedem anderen Wesen. Von nun an wurde Siddharta der *Buddha* genannt, das heißt der *Erwachte*.

Übung 4: Ich sehe immer nur mich und ich vergebe mir

Die folgende Übung kannst du allein machen, wenn du sitzt oder liegst und die Augen dabei schließt. Oder du machst sie, wenn du deinen Partner oder andere Menschen siehst, besonders jene, mit denen du Probleme hast. Die anderen müssen dann nichts von deiner Übung wissen, du machst sie nur für dich. Du kannst diese Übung aber auch in Absprache mit deinem Partner gemeinsam machen: ihr sitzt euch still gegenüber und schaut euch an. Was ich hier an Gedanken vorgebe, sollte aber immer im Stillen ablaufen.

Zunächst verbindest du dich mit der Quelle des SEINS in dir. In dir lebt GOTTES GEIST, du bist SEIN Sohn, SEINE Tochter. Bitte um die Verbindung zu diesem ewigen SEIN, das du bist. Dann sage dir innerlich folgendes, wobei du die Sätze auch abwandeln kannst, wenn dir der eine oder andere Begriff nicht ganz so zugänglich ist. Nur die Kernaussage des Sich-selber-Sehens und der Vergebung darf nicht verändert werden.

Ich sehe immer nur mich. Wenn ich ... (Name) sehe, sehe ich mich. Auch das bin ich. Mein GEIST und dein GEIST sind GEIST aus einer QUELLE, aus GOTT. So vereint sich mein GEIST mit deinem GEIST und wird durch die LIEBE geheilt. Ich empfangen Vergebung und Heilung für mich und dich. Die Vergebung hebt die Trennung auf. Ich sehe mich in dir und erlebe Frieden.

Mache diese Übung in Zeiten der Sammlung, wenn du dich in dein Zimmer zurückziehst oder mache sie auch als gedankliche Kurzübung, wenn du im Alltag Menschen begegnet: *Ich sehe mich in dir und empfangen Vergebung für uns.*

Nisargadatta Maharaj: *In reinem **Sein** steigt das **Bewusstsein** auf, im Bewusstsein entsteht und vergeht die Welt. Ich bin alles; alles, was es gibt, ist mein. Bevor irgendetwas begann, nachdem alles endet – ich bin. Alles hat sein Sein in mir, in dem „Ich bin“, das in jedem lebenden Wesen strahlt. Sogar Nicht-sein ist unvorstellbar ohne mich. Was auch immer passiert, ich bin erforderlich als der Beobachter. Frage: Warum sagen Sie, die Welt existiere nicht?*

*Maharaj: Ich verneine nicht die Existenz der Welt. Ich sehe sie als eine Erscheinung im Bewusstsein, was die Gesamtheit des Wissens in der Unermesslichkeit des Unbekannten ist. Was einen Anfang und ein Ende hat, ist bloße Erscheinung. **Man kann sagen, die Welt erscheint, aber nicht, sie ist.** Diese Erscheinung mag in Relation zu bestimmten Zeitabläufen sehr lange, in Relation zu anderen sehr kurz erscheinen, doch es läuft auf dasselbe hinaus. Alles, was zeitlich begrenzt ist, ist momentan und **nicht real.***

(N. Maharaj; Band 1, Seite 10-11; Hervorhebungen von R. Lier)

Übung 5: Die Testfrage

Ego oder SELBST, wo ist mein Fokus?

Vielleicht wird in dir immer mal die Frage auftauchen, wo du gerade deinen Schwerpunkt hast: im Ego oder im SELBST. Stelle dir folgende Fragen, und du wirst Klarheit bekommen, wenn du etwas in dir emotional-gedanklich bewegst, sprichst oder tust:

Wozu dient es, was bezwecke ich damit? Dient es der LIEBE? Oder blase ich hier nur mein Ego unnötig auf? Wäre Schweigen oder Nichthandeln sinnvoller?

Diese Fragen entlarven die geheimen Angriffe des Egos, ob nun gegen andere Menschen oder gegen dich selbst. Auch das Sich-selber-Niedermachen („ich bin so lieblos, so gemein...“) ist eine Form von Angriff, weil es die Unwahrheit zementiert. Du *bist* das eben nicht. Du bist das strahlende LICHT, das die Welt erleuchten soll - nur hast du das vergessen oder du leugnest es sogar in deinem Selbsthass. All das ist Drama-soße, die wir durchschauen und dann dem LICHT übergeben sollten (dazu die bisherigen Übungen!). Geistige Schlammbäder bringen nichts, man rutscht nur noch tiefer in den Wahnsinn. Sage dir klar und deutlich:

Das brauche und will ich nicht! Ich habe mich für die vergebende LIEBE entschieden.

Nur wenn du an den Irrtum, an die Illusion des Egos glaubst, hat der Irrtum, die Illusion, Macht über dich. **Woran ich glaube, das werde ich sein.** Dort werde ich leben. Ohne meinen Glauben an die Illusion, hat die Illusion keinen Bestand. Ich entscheide! Ich wechsle vom Ego-Modus zum SELBST. Das Ego wird im Hintergrund mitlaufen, es ist auch weiterhin da und meldet sich auch immer wieder mal, was mich nicht zu schrecken braucht. Ich aber entscheide mich, immer mehr im SELBST zu sein.

Wenn du deinen Schwerpunkt im SELBST hast, erlebst du Gelassenheit, Freude und Frieden. Du ruhst im Auge des Orkans dieser Welt: Um dich herum mögen große Turbulenzen sein, aber im Zentrum des Orkans herrscht absolute Ruhe, weil du im Zentrum deines SEINS, in der LIEBE bist.

Bei Orkanuntersuchungen in der Natur hat man festgestellt, daß im Kern des Wirbelsturms völlige Ruhe meßbar ist. Für uns lautet also die Frage, ob wir in das eigentliche ZIEL gelangen wollen. Biblisch ausgedrückt: das HIMMELREICH GOTTES, welches nicht von dieser Welt ist. Jesus sagte es sehr deutlich:

Trachtet am ersten nach dem REICH GOTTES und nach SEINER Gerechtigkeit, so wird euch solches alles zufallen.

(Matth. 6;33; Luther-Übersetzung, 1952)

Was trennt mich vom Himmelreich, von der LIEBE? Es ist mein Glaube an den Wahnsinn dieser Welt. Mein Glaube an all die Dinge, die mir so wichtig erscheinen: Haus und Hof, Beruf und Karriere, Partnerschaft und Clubmitgliedschaft, Erfolg und Niederlage. Alles, was mir genommen werden kann, ist nicht wirklich. Ich aber bin wirklich.

11. Das Ego zeigt sich besonders gern in der Partnerschaft

Partnerschaft stellt auch für spirituell ausgerichtete Menschen ein hohes Lebensideal dar. Für die wenigsten Sucher wird die Einsamkeit in klösterlicher Zurückgezogenheit zur Erfüllung. Angesichts der vielen schmerzvollen Schwierigkeiten, denen wir in der Partnerschaft begegnen, stellt sich die Frage, was wir zum Gelingen dieser großen Selbsterfahrung beitragen können. Die Menschen, mit denen ich in den letzten Jahren therapeutisch gearbeitet habe, sind fast alle in Beziehungskrisen an den Punkt tiefster Verzweiflung gekommen:

Wie kann ich überhaupt den anderen lieben, wenn ich in mir selber so viel Unstimmigkeit fühle, welche sich in Angst, Schuldgefühlen, Trauer, Depression, Wut und Hass äußert? Denn genau das ist ja die Ernüchterung nach der Phase romantischer Verliebtheit, wenn nämlich das aktiviert wird, was Eckhart Tolle als den *Schmerzkörper* bezeichnet. Man kann auch vom Ego, Schatten oder Doppelgänger sprechen, welcher sich in der Begegnung mit dem Partner garantiert melden wird.

Genau hier beginnt die Hilflosigkeit der meisten Paare, die dann enttäuscht und angsterfüllt verstummen und dem anderen zu verstehen geben, daß dieses Rumpelstilzchen nicht der Partner ist, den man sich ausgesucht hatte. Beide machen einander bittere Vorwürfe, ohne dem anderen überhaupt annähernd zuhören zu wollen und zu können („Unsere Ehe besteht aus zwei Monologen, für die es keine Ohren gibt“ / M. L. Moeller).

„Ich kann gut mit dir zurechtkommen, wenn nur deine Person nicht wäre.“

Die meisten Männer verstummen und ziehen sich innerlich zurück, weil jedes Wort der Frau als lebensbedrohlicher Angriff empfunden wird. Die meisten Frauen hingegen wollen über den Konflikt sprechen und reden gegen die unsichtbare Wand des männlichen Rückzugs – er aber ist seelisch nicht mehr anwesend.

Natürlich darf und sollte sich auch jeder mal zurückziehen, um in Kontakt mit dem eigenen Inneren zu bleiben. Der Traum von der ununterbrochenen Zweisamkeit oder gar Symbiose hat etwas Krankhaftes. Die Wahrnehmung des Anderen kann nur gelingen, wenn ich mich selber deutlich wahrnehmen kann: mit meinen Gefühlen, meinen Gedanken und meinen Körperempfindungen. Wer andauernd im Wald herumläuft, der sieht die Bäume nicht mehr bewusst und klar. Der Rückzug in die Wüste hat dann etwas Wohltuendes. Danach wird die Schönheit und Einzigartigkeit des Baumes wieder empfunden.

Von älteren glücklichen Paaren bekomme ich immer wieder mal zu hören, wie wohltuend sie *zwei* Schlafzimmer erleben. Gerade weil sie den Raum, der zwischen ihnen liegt, achten und zeitweise freiwillig aufrecht erhalten, nehmen sie einander bewusst und voller Sehnsucht wahr. Ein überlegenswerter Gedanke, den man wohl erleben muss, um ihn zu überprüfen.

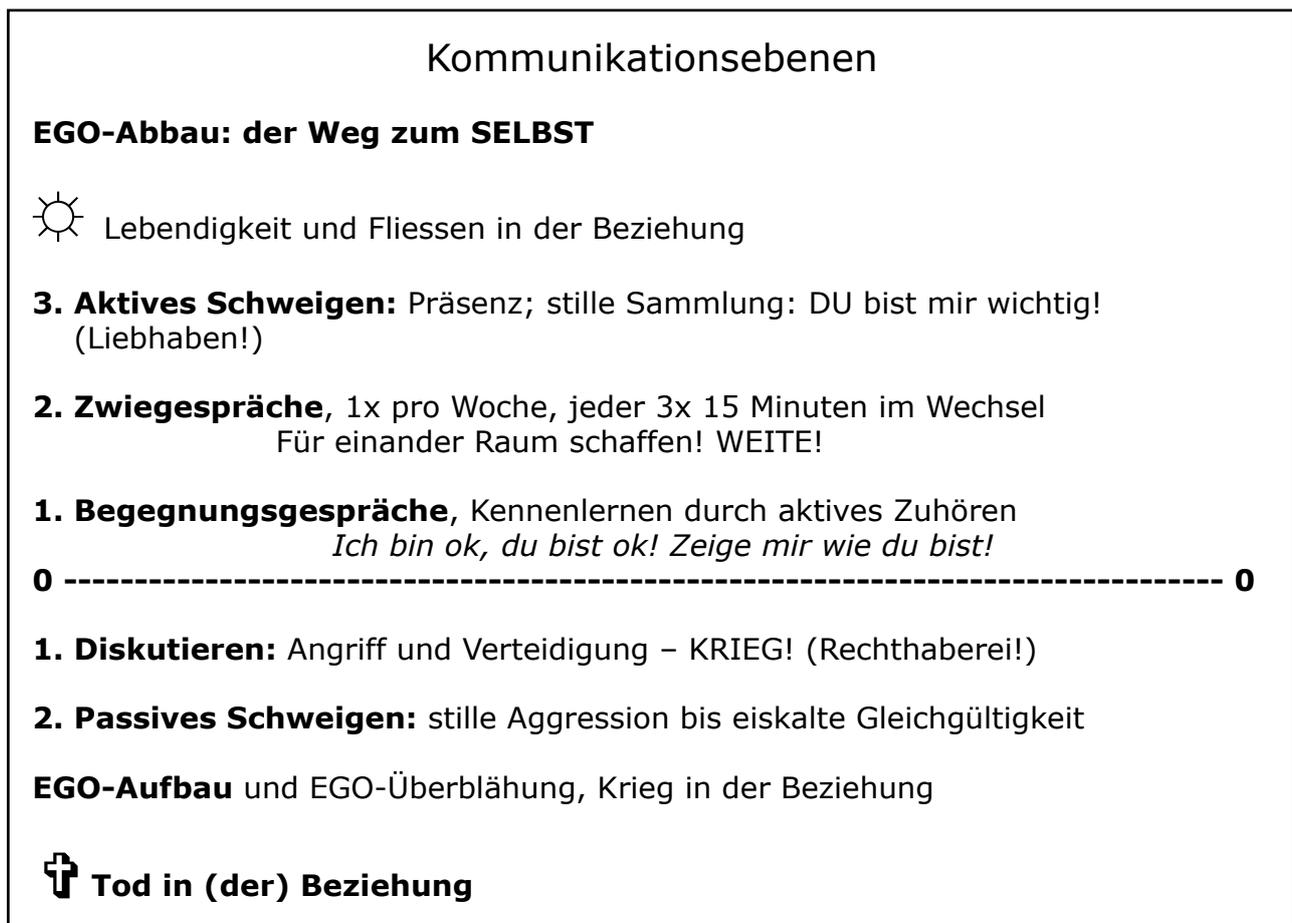
Die in der Partnerschaft ersehnte wohltuende Nähe lebt von der freiwillig eingehaltenen Distanz. Das Leben hier auf Erden besteht immer aus zwei gegensätzlichen Bewegungen, die sich aber sehr gut ergänzen: ein- und ausatmen, wachen und schlafen, ergreifen und loslassen. Wer nur einen Teil dieser Doppelbewegung will, der lebt einseitig, kommt aus dem Gleichgewicht und wird krank (wer nur einatmen und die Luft nicht mehr hergeben will, der wird zum Asthmatiker und läuft Gefahr zu sterben). Weise ist der, der beiden Bewegungen innerhalb der Illusionswelt zustimmt und

sie bewusst vollzieht. So kann er über die Gespaltenheit dieser Welt in Frieden hinausgehen.

Der Rückzug wird aber gefährlich, wenn er Ausdruck von *Flucht und Problemvermeidung* ist. Die Frau explodiert emotional, weil der Mann ständig in intellektuelle Argumentationen ausweicht, wenn es um die von ihr wahrgenommenen Unstimmigkeiten in der Beziehung geht, die sie schier verzweifeln lassen. Oder er zieht sich dann ganz zurück, weil er Angst vor ihren Emotionen bekommt – ein Zeichen von Flucht und Schwäche.

Besser wäre es, er würde ganz in die *Präsenz* gehen und sich still alles anhören, ohne darauf zu antworten. Dabei sollte er aber in *gefühltem Kontakt* mit seiner Frau bleiben, um nicht cool und abgehoben zu wirken und so noch mehr Wut in ihr zu wecken. Erst stilles Mitgefühl ohne kopfige Verbesserungsvorschläge (auch das sind „Schläge“!) hilft wirklich weiter, nur so kann die Frau (oder der Mann) aus ihrem Gefängnis der Emotionen herausfinden. Wer emotional explodiert oder gewalttätig wird, der ist in seinem Schmerzkörper gefangen (Tolle) und schreit eigentlich um Hilfe. Nur die ruhige, mitfühlende Gegenwärtigkeit eines Partners kann da lösend wirken – Diskussionen verschlimmern in der Regel nur das Ganze.

In der folgenden Darstellung geht es um die verschiedenen Kommunikationsebenen, wie zwei Menschen einander begegnen: konstruktiv verbindend oder destruktiv trennen.



Das Diskutieren entspringt dem Denken des gespaltenen Geistes und hat keinen Zugang zur vergebenden LIEBE. Vergebung allein führt zur Heilung und Transformation der Gefühle. Die Grundlage hierfür bildet die Bereitschaft des einen Partners, beim anderen still präsent zu bleiben. Der verzweifelte Partner ruft:

Bliebest du in deiner vollen Bewusstseinskraft still bei mir, ich würde zu mir selber finden! Gäbest du mir den liebenden Raum in dir, ich würde Heilung erfahren.

Selbst wenn sich also die Frau ins Schlafzimmer flüchtet und die Tür zuknallt, wartet sie doch mit einem Teil ihres Wesens hinter der Tür auf den Beistand des Mannes: Wird er kommen und sie halten, einfach nur da sein? Wie viele Männer ziehen sich dann beleidigt zurück und sind selber Opfers ihres Schmerzkörpers, der mit Groll und Rückzug reagiert und alle Liebe in solchen Momenten blockiert?!

Nur das Trainieren von bewusster Beobachtung macht es dem **Entscheider** in uns leicht, dem Partner die Unterstützung zu schenken, die er braucht. Dieser Prozess wird uns alle, Männer wie Frauen, aus dem emotionalen Gefängnis, der Identifikation mit dem Schmerzkörper, befreien. Das ist auch harte Arbeit, aber sehr, sehr lohnend, wenn Menschen durch Paarbeziehungen in die Tiefe des Seins finden wollen. Entscheidend ist unser Wille:

Will ich wirklich wissen, worum es eigentlich geht? Will ich hinter den Schleier des irdischen Kasperltheaters schauen, um Befreiung zu erfahren und auf diese Weise befreiend anderen Menschen zu dienen?

12. Die Überwindung der Sprachlosigkeit

Das **rituelle Zwiegespräch** nach Michael Lukas Moeller ist ein sehr hilfreiches Instrument zur Überwindung der Sprachlosigkeit. Dieses Nicht-sprechen-Können ist Ausdruck von Unbewusstheit, ja von Bewusstlosigkeit, an der die meisten (wenn nicht gar alle!) Beziehungen letztlich sterben. Der dumme Satz „Wir haben uns einfach auseinander gelebt“ meint eigentlich, daß wir das Interesse am anderen *und* an uns selber verloren haben – wir haben nichts mehr in die Beziehung investiert.

Übrigens: Wer keine Zeit für eine Beziehung hat, der sollte auch keine eingehen. Überspitzt ausgedrückt: „Ehepaare sind nur glücklich, wenn einer nie Zeit hat.“ (Victor von Bülow /Loriot)

Wozu denn überhaupt Paarbeziehung? Der einzig tragfähige Grund (neben irgendwelchen „Versorgungseffekten“) ist doch dieser: In der Begegnung mit dir lerne *ich mich selber* kennen, und wenn ich mich zu einer hohen Bewusstheit durchringe und alle auf dich projizierten Wunschbilder aufgegeben habe, lerne ich am Ende sogar dich kennen und lieben!

Ich entscheide mich also für dich *und* mich, denn wir bleiben allen Verschmelzungsphantasien zum Trotz *zwei Individuen* innerhalb der Illusion dieser Welt. Ich bleibe mir selber treu, wenn ich meinen einmaligen spirituellen Weg gehe und dich mit deinem Weg achte. Große Schicksalskräfte führen dich und mich, und unsere Begegnung kann zum wunderbaren Geschenk des Wachstums für uns beide werden. Gelingen kann dies aber nur durch unser Ringen um Bewusstheit, welche sich im *wesentlichen Sprechen* ausdrückt. Du kannst nur das von mir wissen, was ich dir mitteile – und umgekehrt.

Das europäische Durchschnittspaar spricht am Tag ungefähr 2-4 Minuten lang über Wesentliches, das heißt über innere Gedanken- und Fühlbewegungen. Organisatorisches des Alltags gehört natürlich nicht zum Wesentlichen. Um dieser Sprachverarbeitung entgegenzuwirken, empfehle ich das 90-Minuten-Zwiegespräch, wie es von Michael Lukas Moeller, einem leider schon verstorbenen Frankfurter Psychotherapeuten, entwickelt wurde.

Übung 6: Das 90-Minuten-Zwiegespräch

Die Regeln hierfür lauten:

Beide Partner kommen einmal pro Woche an einem ungestörten Ort zu diesem Zwiegespräch zusammen. Sie sitzen sich gegenüber, einer hat eine Uhr und achtet auf die ersten 15 Minuten, während der andere zu sprechen beginnt. Das Ganze geht dann sechsmal hin und her, bis jeder 3x 15 Minuten gesprochen hat.

Der Sprechende redet nur von sich selber, besonders von seinen Gefühlen, wie er oder sie die Welt, sich selber und insbesondere den Partner und die Paarbeziehung erlebt. Ich-Botschaften sind also gefragt, wie „Ich fühle mich oft von dir so schnell verurteilt...“ und eben *keine* Du-Botschaften wie „Du bist immer so schnell dabei, mich zu verurteilen ...“. Es gilt der Grundsatz „In der Seele des anderen, haben wir nichts zu suchen!“.

Jeder darf in diesen 15-Minuten sein Erleben frei schildern, der andere darf nicht unterbrechen und ist aufgefordert, zuzuhören und möglichst viel Augenkontakt zu halten. Es besteht natürlich kein Offenbarungszwang, auch Phasen des Schweigens sind möglich und hilfreich.

Für viele Menschen ist dies eine ganz neue, völlig ungewohnte Erfahrung. Buchstäblich können sie sich in einem *Zeit-Raum* von 3x 15 Minuten frei und ehrlich entfalten – sich einfach zeigen, wie sie sind. Der Partner darf dann in seinem Gesprächsteil auf das eingehen, was der andere in ihm ausgelöst hat: „Wie du von deinem Vater gesprochen hast, da fühlte ich mich sehr traurig. Ich erinnere mich an ein Ereignis aus meiner Kindheit, als...“. Oft wird dann der rote Faden aus der Kindheit aufgegriffen und Altes darf neu angeschaut und endlich seelisch verdaut werden.

Je ehrlicher beide Partner sind, umso tiefere Ebenen werden im Bewusstsein angesprochen und mitgeteilt. Dies ist ein Prozess, der sich im Laufe vieler Wochen und Monate entwickelt. Auch wenn es in den Zwiegesprächen mal aggressiv und heftig zugeht, wenn das Paar beharrlich dranbleibt, klärt sich durch diesen Bewusstwerdungsprozess sehr viel. Auf diese Weise entsteht in jedem ein neues Einfühlungsvermögen im Umgang mit sich selber und mit dem Partner und erst so wird wirkliche Intimität möglich.

Es dürfen und sollen besonders auch die eigenen Ängste mitgeteilt werden: „Manchmal habe ich Angst, daß du einfach ausgezogen bist und nicht mehr mit mir leben willst ...“. Solche Ängste wirken wie tickende Bomben in der Paarbeziehung. Erst durch die Mitteilung der Angst kann die Entschärfung der „Bombe“ stattfinden. Der Partner mag ganz erstaunt reagieren „Also, das hätte ich nie vermutet, ich erlebe das ganz anders ...“, und man erkennt sofort: Jeder lebt in seiner eigenen Welt der Gedanken und Gefühle. *Kommunikation* ist der Schlüssel für Gemeinsamkeit (Kommunion), so können Grenzen und Hindernisse überwunden werden. Dazu braucht es Mut und vor

allem den Willen, sich selber zu begegnen und auch dem anderen in all seinen Höhen und Tiefen nahe zu kommen.

Zwiegespräche haben nur Erfolg, wenn sie wirklich *regelmäßig*, also einmal pro Woche an einem angenehmen Ort daheim durchgeführt werden. In der Natur oder beim Essen fehlt die Sammlung, und auch der stetige Blickkontakt ist sehr wichtig. Zwiegespräche sind rituelle Gespräche. Ein Ritual schafft mit der Zeit ein Kraftfeld, wenn sich zwei Menschen ganz bewusst immer wieder für einander öffnen. Erst dann kommt man in die Tiefen des Unbewussten und entdeckt die Seelenwelt – sich selber, das Du, die Welt. Nach ca. 20 Zwiegesprächen ist die „kritische Masse“ vermutlich überschritten und man weiß um den großen Wert dieses Werkzeugs.

Übrigens fördern Zwiegespräche die Liebe und besonders auch die Erotik: Beide sprechen über ihre erotischen Phantasien und werden auch auf diesem Gebiet – endlich! - ehrlich. Das wirkt befreiend und schafft eine noch stärkere Intimität – beide wissen, was sie aneinander haben. Dann ist Treue eine wohlthuende Selbstverständlichkeit.

Michael Lukas Moeller sprach treffend von „ansteckender Gesundheit“: *Pflegen wir eine lebendige Partnerschaft und damit eine ehrliche Kommunikation*, profitieren alle anderen Beziehungspartner davon: Kinder, Freunde und Kollegen am Arbeitsplatz sowie Geschäftskunden – nach einer Umfrage bei Psychoanalytikern sind es für jede Person im Durchschnitt über 100 Menschen! Die Beziehungsrevolution beginnt also in der intimsten Beziehung: in der Partnerschaft. Von dort strahlt das Licht der Bewusstheit aus in die Gesellschaft.

Meine Aufgabe sehe ich nun darin, genau an diesem neuralgischen Punkt zu helfen, wenn die Frage auftaucht „*Aber wie sollen wir denn nun konkret mit den Schwierigkeiten in unserer Beziehung umgehen?*“ In der Einzelarbeit wie in der Paarbegleitung geht es um die Vermittlung von Werkzeugen, mit denen die aufkommenden Probleme von den Betroffenen selber gelöst werden können. Der Schmerzkörper bzw. unsere Egostrukturen bilden die eigentlichen Fallen, und es braucht ein Wissen um diese Gefahrenzonen, wenn wir die Hochgebirgsbereiche der Paarbeziehung meistern und nicht in den Niederungen des ganz normalen Wahnsinns versumpfen wollen. Ringen beide Partner um diesen inneren Erlösungsprozess, wird der gemeinsame Gipfelausblick zum beglückenden Erlebnis.

In der **Kurzfassung** hier noch einmal die Regeln für das 90-Minuten-Zwiegespräch:

1. **Einmal pro Woche** wird ein Termin (und ein *Ersatztermin*) von 90 Minuten vereinbart.
2. 90 Minuten lang sind beide völlig ungestört, d.h. kein Telefon, keine Störungen durch Kinder, keine spontanen Besuche.
3. Beide Partner sitzen sich im Zwiegespräch von Angesicht zu Angesicht gegenüber.
4. Partner A beginnt: 15 Minuten lang erzählt er (sie), was ihn (sie) zurzeit bewegt (wie erlebst du dich, den Partner, deine Beziehung, dein Leben). Schön wäre es, wenn besonders viel über die **eigenen Gefühle** gesprochen wird.
5. Partner B hört nur zu, hält dabei möglichst lockeren Blickkontakt und achtet auf das Limit von 15 Minuten.
6. Danach Wechsel: Partner B spricht, Partner A hört zu. Das Ganze 3x wiederholen, jeder spricht also 3x 15 Minuten. Dieses Zeitmaß sollte nicht unter- oder überschritten werden.

7. Es geht um ein **Zwiegespräch**, *nicht um einen Dialog*. Der aktiv zuhörende Partner gibt *keine Kommentare*.
8. Der Zuhörende kann später in seinem Redeteil das wiedergeben, was der andere *in ihm ausgelöst* hat. Wichtig sind immer „Ich-Botschaften“ („Ich erlebe deinen Blick als ... ich fühle Wut, wenn du von deiner früheren Frau sprichst...“). Also keine Aussagen über den Partner („Du bist...“).
9. Jeder bleibt immer bei sich. In der Seele des anderen haben wir nichts zu suchen.
10. Schweigen und schweigen lassen, wenn es sich ergibt. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang.
11. Die Viertelstundenregel einhalten! Pünktlich beginnen, pünktlich aufhören.
12. Zwiegespräche nicht beim Essen, Fernsehen oder Spaziergehen.
13. Möglichst Bildersprache verwenden: Erläutern Sie sich in konkret erlebten kleinen Szenen. Was bewegt mich jetzt? Oder konkrete Themen ansprechen: „Mich stört, daß wir so wenig Zeit füreinander haben...“. Phantasien, auch und besonders unangenehme oder angenehme (erotische) aussprechen.
14. Nach den 90 Minuten *keine* Analyse. Schweigen bzw. zum Alltag übergehen.

Jeder entwickelt sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu entwickeln.

Deutsche Paare sprechen täglich ca. 2-5 Minuten lang über Persönliches. Der deutsche Durchschnittsbürger verbringt täglich 3 Stunden vor dem Fernseher und 2 Stunden mit anderen Massenmedien. Wenn Kinder da sind, bleibt für die Paarbeziehung kaum noch Zeit.

Frage: Was will ich? Wie wichtig bin ich mir und wie wichtig ist mir die Begegnung mit dem Partner /der Partnerin? Lebensqualität entsteht besonders durch zwischenmenschliche Begegnung. Das aber braucht *Zeit*. Wer diese Zeit nicht fest einplant, der wird von den Umständen verplant und hat verloren. Ohne Zeit füreinander bleibt die Beziehung zum Partner und zu uns selbst auf der Strecke.

Teufelskreis der Sprachverarmung (nach M.L.Moeller)

Unzulängliches Sprechen

ungelöster Konflikt

faule Kompromisse - Scheinharmonie

Enttäuschungszorn – Verbitterung – Schuldprojektion auf den Partner

Ich verlerne, mich selbst wahrzunehmen.

Ich kann meinen Partner nicht erkennen und genügend verstehen.

Da die inneren Wünsche aber bestehen bleiben, wird der Konflikt zwischen uns unlösbar. Ich leugne die Differenzen, Scheinharmonie, Konfliktvermeidung:

„Alles im grünen Bereich...“

Spracharmut hungert mit der Zeit die Erotik aus!

„Daß wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen.“ (Karl Jaspers)

Glückliche Paare reden nicht nur, weil sie glücklich sind, sondern sie bleiben auch glücklich, weil sie miteinander regelmäßig das Gespräch pflegen. Zwiegespräche sind eine wöchentliche Investition in die Paarbeziehung, damit auch nach 5 oder 10 Jahren das Interesse aneinander bestehen bleibt.

Die sich vertiefende Offenheit in den Zwiegesprächen führt jeden der Partner zu sich selber, was die gesunde Basis für eine wirklich erfüllte Begegnung bildet. Wenn ich mich kennen lerne, wächst in mir die Lust auf eine tiefe Begegnung mit dir.

Weil ich mir selber begegne, kann ich dir begegnen.

Glückskreis des wesentlichen Sprechens:

1. genügend gutes Miteinandersprechen
2. belebender Konflikt
3. lebendiger Kompromiß
4. erfüllendes Paargleichgewicht

Was löst und heilt ist dies: Die Bewusstwerdung der Konflikthalte der Paarbeziehung in regelmäßigen Zwiegesprächen und das Mitgefühl mit dem Partner und vor allem auch mit sich selber. Das bedeutet aber auch, diese Inhalte fühlend auszuhalten, sich ihnen ganz zu stellen und sie dann dem LICHT der LIEBE zu übergeben.

Ich arbeite sehr gern mit den ENGELN, denn sie stehen immer bereit und wollen uns bei der Heilung helfen – wenn wir sie bewusst darum bitten. Man kann abends die ENGEL bitten, in der Nacht Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Wir müssen nicht alles alleine schaffen: Zum einen ist der Partner der Katalysator für unseren Klärungsprozess, zum anderen wollen die ENGEL bei alledem ständig liebend gern helfen.

Wer das Leiden nicht als unvermeidlich betrachtet, der wird neue Wege gehen - Kommunikation könnte helfen...

Ein wirklich lohnendes Beispiel für die Praxis!

Große Aufruhr im Wald! Es geht das Gerücht um, der Bär habe eine Todesliste. Alle fragen sich, wer denn nun da drauf steht.

Als erster nimmt der Hirsch allen Mut zusammen und geht zum Bären und fragt ihn: „Sag mal Bär, steh ich auch auf deiner Liste?“ „Ja,“ sagt der Bär „auch dein Name steht auf der Liste.“ Voll Angst dreht sich der Hirsch um und geht. Und wirklich, nach 2 Tagen wird der Hirsch tot aufgefunden.

Die Angst bei den Waldbewohner steigt immer mehr und die Gerüchteküche kreist um die Frage, wer denn nun auf der Liste stehe. Der Keiler ist der erste, dem der Geduldsfaden reißt und der den Bär aufsucht, um ihn zu fragen, ob er auch auf der Liste stehen würde.

„Ja“ antwortet der Bär „auch du stehst auf der Liste“. Verängstigt verabschiedet sich der Keiler vom Bären. Und auch ihn fand man nach 2 Tagen tot auf.

Nun bricht die Panik bei den Waldbewohnern aus. Nur der Hase traut sich noch den Bären aufzusuchen.

„Bär, steh ich auch auf der Liste?“
„Ja, auch du stehst auf der Liste.“
„Kannst du mich da streichen?“
„Ja klar, kein Problem.“

Fazit: Kommunikation ist alles !!!

13. Präsenz und Hingabe: Ich gebe dir, so wie du bist, *in mir Raum*.

Viele Paare befinden sich in dem Konflikt, daß einer den anderen verändern will:

So wie du bist, bist du noch nicht ganz richtig, aber das bekommen wir schon hin...

Den anderen verändern zu wollen stellt einen Angriff, eine tiefe Aggression dar. Präsenz und Hingabe sind neben dem inneren Ruf nach Heilung des eigenen Geistes die besten Haltungen, die uns in diesem Konflikt noch möglich sind. Hingabe an das, was ist. Wer die Phänomene der Welt ganz durchdrungen hat, der erlebt ihr Ende, denn sie existieren ausschließlich in unserem Geist und sind alle selbst gemacht.

Auch Gedanken-Karussells und Emotionen gehören dazu, sie alle sind endlich. Dies braucht höchste Präsenz, wie Eckhart Tolle es in seinem Buch „JETZT – Die Kraft der Gegenwart“ immer wieder treffend beschrieben hat. Gegenwärtigkeit heißt Sammlung im Bewusstsein, was den Ausstieg aus dem Denken zur Folge hat. Unser gespaltener Geist hat sich zu einem gefräßigen Monster entwickelt, und wir erleben ihn besonders in den von ihm hervorgebrachten Emotionen wie Angst, Gier, Neid, Eifersucht, Stolz, Eitelkeit, Wut und Hass. Diesen Wahnsinn kann nur das Ego erschaffen, ein illusionäres Drama wie ein Kinofilm, der uns für Stunden oder Tage gefangen nimmt.

Präsenz ist also ein wesentlicher Schlüssel auf dem Weg der Befreiung. Und Partnerschaft bietet da ein reichhaltiges Übungsfeld, wenn die alten emotionalen Muster aktiv werden und uns der andere auf die Palme bringt: Willkommen im Kino! Die folgende Übung bringt das Gesagte auf den Punkt.

Übung 7: Die innere stille Haltung beim Angegriffen-werden:

Danke, daß du mir mit deinem Angriff den Wahnsinn meiner Innenwelt bewusst machst. Ich laufe jetzt nicht weg, sondern ich gebe dir, so wie du bist, Raum in mir. Ich bitte um Vergebung und Heilung für mich und dich.

Nicht diskutieren!

Dramatische Eskalationszeiten sind Zeiten besonderer Wachstumsmöglichkeiten. Ich empfehle dann vor allem eines: *Nicht diskutieren*, sondern still und präsent schauen sich beide Partner in die Augen (wenn das möglich ist, oder man hält Körperkontakt).

Wer diskutiert will Recht haben, und das stärkt nur das Ego. Dann haben wir den offenen Krieg. Der Augenkontakt fördert die Sammlung. Wenn einer der Partner halbwegs gesammelt ist, kann er dem anderen helfen, in die Kraft der Präsenz zu kommen. So kommt das emotionale Schmerzensdrama, der aktivierte Schmerzkörper, in einer bestimmten Schicht zu einem Ende. Man muss nur dranbleiben. Wer flüchtet, der wird von diesen emotionalen Wölfen bei der nächsten Gelegenheit umso schlimmer neu angegriffen. Liebe heißt, den anderen in solchen schmerzvollen Dramen nicht zu verlassen.

Aus einem Gespräch mit Nisargadatta Maharaj:

Frage: Wenn ich die Selbsterforschung praktiziere oder mit der Erwartung nach innen gehe, daß mich das in irgendeiner Weise weiterbringt, dann flüchte ich immer noch vor dem, was ich bin.

Maharaj: Sehr richtig. Eine wirkliche Untersuchung geht immer in etwas hinein und nicht aus etwas heraus. Wenn ich erforsche, wie ich etwas bekommen oder vermeiden kann, dann ist das keine wirkliche Erforschung. Um irgendetwas zu erkennen, muß ich es akzeptieren - total.

Frage: Ja, um Gott zu erkennen, muß ich Gott akzeptieren - wie schrecklich!

Maharaj: Bevor Sie Gott akzeptieren können, müssen Sie sich zuerst selbst akzeptieren, was noch viel schrecklicher ist. Die ersten Schritte der Selbstakzeptanz sind wahrlich nicht angenehm, denn was man erkennt, ist kein schöner Anblick. Man muß all seinen Mut zusammennehmen, um weitergehen zu können.

Was dabei hilft, ist **Stille**. Betrachten Sie sich in **völliger Stille, beschreiben Sie sich nicht**. Betrachten Sie das Wesen, für das Sie sich halten, und erinnern sich daran, daß Sie nicht das sind, was Sie sehen. „**Dies bin ich nicht - was bin ich?**“ so verläuft die Selbsterforschung. Es gibt keine anderen Mittel zur Befreiung, alle bedeuten nur Verzögerung. Weisen Sie entschieden alles zurück, was Sie nicht sind, bis das wirkliche Selbst in all seinem glorreichen Nicht-Sein erscheint, in seinem „**Nicht-etwas-Sein**“.

(N. Maharaj: „ICH BIN“, Band 3; Seite 268-269)

Übung 8: Die Identifikation lösen

Die **Identifikation** mit schmerzvollen Gedankeninhalten (z.B. eine ausweglose geschäftliche Situation oder das Verlassensein vom Lebenspartner) und Gefühlen wie Ohnmacht, Trauer, Eifersucht, Neid etc. lässt sich durch folgende Schritte lockern bis auflösen:

1. Mir wird zunächst mal *bewusst, daß* ich einen Gedanken und/oder ein Gefühl sehr intensiv erlebe. Nur wenn ich die Identifikation bewusst wahrnehme, kann ich erleben, daß es da jemanden gibt, der sie wahrnimmt: *ich!*

Und dann ist da das, *was* ich wahrnehme. Ich *bin* also nicht das, was ich wahrnehme, denn es gibt da offensichtlich einen kleinen aber bedeutsamen *Zwischenraum*.

2. Ich beobachte die Gedanken und Gefühle mit voller Energie, d.h. in einem Zustand hoher Präsenz. Dies ist ein aktives, stilles Beobachten, *ohne* das, was ich erlebe, in Worten gedanklich zu beschreiben. Ich formuliere also keine neue Geschichte über die alte Geschichte, das alte Drama.

3. Dieses Beobachten geschieht *ohne* Bewertung. Taucht eine Bewertung auf, dann weiß ich:

Hier spricht die Persönlichkeit, das leidende Ego, der gespaltene Geist. Dann beobachte ich die Bewertung, *ohne* dazu in einen Widerstand zu gehen.

4. Taucht ein Widerstand auf, dann nehme ich auch diesen mit der vollen Energie der Präsenz still wahr. Wenn der Geist sehr unruhig ist, hilft manchmal der Kommentar „Das ist ja hochinteressant!“ als Ausdruck einer fast neutralen „wissenschaftlichen“

Offenheit gegenüber dem Phänomen. Im Kern geht es um die JA-Bewegung, denn es darf alles so sein, wie es jetzt ist beziehungsweise wie es mir erscheint. Ich erlebe die Illusionswelt und verwechsele sie nicht mit der WIRKLICHKEIT. Ich suche nach meiner wahren Natur, dem SELBST.

Wer diese Schritte immer wieder praktiziert, der erlebt einen Energiezuwachs. **Präsenz ist Energie, das ist die Kraft des GEISTES.** Ich bin das! Ich bin der **stille Beobachter, der Entscheider**, der sich in die Geschichte nicht hineinziehen lässt. Auf diese Weise verliert die Geschichte (die Gedanken und Gefühle) an Macht, der „heiße Dampf“ verflüchtigt sich, das Drama löst sich im Lichte der Bewusstheit auf.

Denn bedenke immer: Der Wahnsinn läuft nur im gespaltenen Geist ab. Dort werden Welten erschaffen und wieder aufgelöst. Ich bin jenseits davon - reines SEIN und ich kann mich entscheiden, in den GEIST der LIEBE zu gehen.

Frage: Ist nicht alles Leid selbsterschaffen?

Maharaj: Ja, solange es ein getrenntes Selbst gibt, um es zu erschaffen. Am Ende wissen Sie, dass es keine Sünden, keine Schuld und keine Vergeltung gibt, nur das Leben in seinen endlosen Transformationen. Mit der Auflösung des persönlichen „Ichs“ löst sich auch das persönliche Leid auf. Was dann bleibt, ist die große Trauer des Mitgefühls angesichts des Horrors unnötiger Schmerzen.

Frage: Gibt es im großen Plan der Dinge etwas Unnötiges?

Maharaj: Nichts ist notwendig, nichts unvermeidlich. Gewohnheiten und Leidenschaft verblenden und führen in die Irre. Mitfühlendes Gewahrsein heilt und erlöst. Es gibt nichts, was wir tun können, wir können nur die Dinge entsprechend ihrer Natur geschehen lassen.

Frage: Befürworten Sie absolute Passivität?

Maharaj: Klarheit und Barmherzigkeit ist Handeln. Die Liebe ist nicht faul, und die Klarheit weist die Richtung. Sie brauchen sich nicht um die Handlungen zu kümmern, kümmern Sie sich um Ihren Verstand und Ihr Herz. Dummheit und Egoismus sind das einzige Übel.

(N. Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 238-239)

14. Der Ho`oponopono-Prozess

Aus der Kahuna-Lehre der Hawaiianischen Schamanen stammt der Ho`oponopono-Prozess, wie er von Morrnah Nalamaku Simeona und Dr. Ihaleakala Hew Len vielen Suchenden zugänglich gemacht worden ist.

Ho`oponopono bedeutet *richtig stellen* oder *einen Fehler/Irrtum korrigieren*. Gemäß der Hawaiianischen Lehre entstehen Irrtümer durch Gedanken, die auf schmerzvollen Erinnerungen der Vergangenheit basieren. Ho`oponopono bietet eine Vorgehensweise an, die Energie dieser schmerzvollen Gedanken loszulassen. Die Bedingung hierfür ist die Übernahme der vollen Verantwortung für alles, was ich in meinem Leben erfahre. Dies gilt auch für die Dinge, die andere Menschen in meiner Gegenwart tun. Wenn also zum Beispiel ein Patient zu einem Therapeuten kommt, dann wäre dies für den Therapeuten eine Möglichkeit, das, was der Patient ihm an Problemen bietet, als sein eigenes Problem in seinem eigenen Inneren zu akzeptieren und umzuwandeln. Auf diese Weise würde der Therapeut den *einen* gespaltenen Geist heilen, wir alle hier auf Erden leiden.

Die allgemeine Denkweise jedoch ist diese: Der Patient hat ein Problem oder eine Krankheit, und der Therapeut sieht den Patienten als krank an. Hier setzt nun Therapie als eine Form von magischer Manipulation ein, um das Problem des Patienten wegzubekommen - oftmals ein Wegschieben von Symptomen ohne Lösung des tiefer liegenden geistigen Problems.

Ho`oponopono hingegen lehrt, daß alles, was ich erlebe, innen ist. Es gibt also kein wirkliches Da-draußen, da keine Trennung von innen und außen existiert. So ist jede zwischenmenschliche Begegnung von mir im Geiste erschaffen bzw. entschieden worden und manifestiert sich dann in der Illusionswelt, die wir als die materielle Welt bezeichnen. Selbst wenn ich nur etwas über andere Menschen aus dritter Hand höre, so hat auch dies mit der von mir geschaffenen Illusionswelt zu tun. Ich verwende hier bewusst nicht das Wort *Wirklichkeit*, weil ich es nur in Bezug auf GOTT, das zeit- und raumlose, unvergängliche SEIN, benutze.

Die Vorgeschichte war diese: Dr. Ihaleakala Hew Len war 4 Jahre lang als psychiatrischer Arzt am Hawaii State Hospital tätig. Die Abteilung mit den geisteskranken Kriminellen war gefährlich. Psychologen kündigten nahezu jeden Monat. Das Personal meldete sich oft krank oder die Mitarbeiter kündigten einfach. Die Leute gingen durch die Abteilung mit der Wand im Rücken, weil sie Angst hatten, von den Patienten angegriffen zu werden.

Dr. Len sah niemals auch nur einen der Patienten. Er war damit einverstanden, daß er ein Büro bekam und sich die Akten ansah. Während der Akteneinsicht arbeitete er an sich selbst. Und während er an sich selbst arbeitete, begann die Heilung bei den Patienten. Nach einigen Monaten hatten Patienten, die sonst eingeschlossen werden mussten, Freigang. Andere, die unter starker Medikation standen, bekamen keine Psychopharmaka mehr. Und die, die keine Aussicht auf Freilassung hatten, wurden freigelassen. Nicht nur das, auch das Personal kam nun langsam gerne zur Arbeit.

Abwesenheiten und Stellenwechsel verschwanden. Am Ende hatte das Krankenhaus mehr Personal als notwendig, da die Patienten entlassen wurden und das gesamte Personal zur Arbeit erschien. Heute ist die Abteilung geschlossen.

Was war der Kern der Lösung? Dr. Len hatte einfach den Teil von sich geheilt, der diese Patienten geschaffen hatte. Er hatte die vollkommene Verantwortung für sein

Leben übernommen, so daß alles in seinem Leben - einfach, weil es sein Leben war - in seiner Verantwortung stand. Er hatte verstanden, daß im wörtlichen Sinne die gesamte Welt, die er erlebte, seine Schöpfung war.

Dr. Len erkannte eine tiefe Wahrheit: Wenn du die vollkommene Verantwortung für dein Leben übernimmst, dann ist alles, was du siehst, hörst, schmeckst, berührst oder auf irgendeine Art erfährst deine Verantwortung, weil es dein Leben ist. Das bedeutet, daß Terrorismus, der Präsident, die Wirtschaft und alles, was du erfährst oder nicht magst, *deine Angelegenheit ist, die du zu heilen hast*. All das existiert gar nicht, außer als Projektion aus dem Inneren. Das Problem ist nicht außen, es ist *dein* Problem, und um es zu ändern, mußt *du dich selbst* ändern.

Doch was tat Dr. Len genau, als er sich die Patientenakten anschaute?

Seine Antwort: "Ich habe einfach immer wieder gesagt ***Es tut mir leid*** und ***Ich liebe dich***, wieder und wieder. Das war alles."

Ich habe in der folgenden Übung den Ho'oponopono-Prozess nach meinem Verständnis in seinen 4 Kernschritten an unseren hier in den Unterlagen geschilderten Kontext leicht angepaßt.

Übung 9: Der Ho'oponopono-Prozess: 4 Schritte zur Wandlung

Thema: Mich regt etwas auf, ich leide unter dem Verhalten einer anderen Person oder unter meinen eigenen Fehlern...

1. Ich verbinde mich mit dem GÖTTLICHEN LICHT, mit GOTTES SEIN in mir, bis ich SEINE Energie in mir fühle.

2. Ich habe das alles gemacht, was ich hier erlebe... /was mir hier erzählt wird... Ich fühle es, ich erlebe es, ich bin damit identifiziert – ich bin verantwortlich, da es in meiner Welt auftaucht und von mir erlebt wird.

3. Es tut mir sehr leid... (Reue) Es schmerzt mich die Lieblosigkeit, die ich hier erlebe /verursache... Es schmerzt mich, daß ich so sehr unter meinen göttlichen Möglichkeiten lebe...

4. Ich bitte die Göttliche Quelle um Vergebung.
Ich bitte um die göttliche Gnade, um den Zugang und die Hingabe an das GÖTTLICHE LICHT. Ich bitte das GÖTTLICHE LICHT um Verwandlung, um Heilung. LICHT verwandelt die Finsternis, den Irrtum, die Lieblosigkeit in LICHT. So ist es.

Wenn alle 4 Schritte ehrlich gefühlt vollzogen werden, geschieht Wandlung. Dies basiert auf dem echten Mitgefühl mit allen Menschen und der gefühlten Erkenntnis, daß ich der andere bin, daß es keine Trennung gibt. Jede Trennung ist Illusion.

Weitere Infos auf Englisch: www.hooponopono.org

15. Der Kernkonflikt: Angst, Schuld und Hass

Der Kernkonflikt eines jeden Menschen wird in *Ein Kurs in Wundern* sehr treffend als ein Teufelskreis aus Angst, Schuld und Hass beschrieben. Mir ist klar, dass vermutlich sehr viele Menschen diesen Umstand kopfschüttelnd von sich weisen werden. Die Verdrängungsmechanismen in uns allen sind enorm stark und effizient, denn es kann nicht sein, was nicht sein darf. Nur psychisch Kranke, so scheint es, erleben die Extreme dieses explosiven Gemischs aus unerträglichen Emotionen und werden aufgrund fehlender Abwehrmechanismen wahnsinnig. Der Normalbürger hat sich mehr oder weniger im Griff, er reißt sich zusammen, doch die Grenze vom Ärger und kochenden Groll zum explodierenden Amoklauf ist oft nur sehr dünn. Wenn zwei Partner mit Fäusten oder Waffen aufeinander losgehen, dann ist der zutage tretende blanke Hass offensichtlich. Die geschockte Öffentlichkeit liest dann vom Tod der Frau oder des Mannes in den Printmedien und weist entrüstet solche Untat weit von sich. Aber in uns allen steckt dasselbe Kernproblem, und mir scheint ein genaueres Hinschauen sehr hilfreich, um zur *einen* Lösung für die gesamte Aggression der Menschheit zu gelangen.

Angst als allzu menschliches Grundgefühl ist uns allen wohl am vertrautesten. Sie mag als Existenzangst oder als Angst vor irgendwelchen leidvollen Phänomenen (im strengen Sprachsinne dann als *Furcht* vor etwas Konkretem) auftreten.

Schuld wird ebenso wie die Angst gefühlt und stellt einen immensen inneren Druck dar. Dieses Gefühl zählt zu den unangenehmsten, das wir tunlichst zu vermeiden oder zu umgehen suchen. Der Abwehrmechanismus im Umgang mit der Schuld ist die *Projektion*. Diese Einsicht Sigmund Freuds übertrifft bei weitem seine Sexualtheorie und bildet die Grundlage für die Folge der verdrängten Schuld: den Hass.

Da also das Schuldgefühl so schrecklich unerträglich ist, wird es über die Projektion auf andere Menschen in Hass umgewandelt. Dann sind die Anderen schuld an meinem Elend und verdienen Verfolgung, Strafe und im schlimmsten Falle den Tod. Schauen wir uns nur die weltweiten politischen Konflikte an: Die Israelis machen die Palästinenser für ihre schweren Lebensbedingungen verantwortlich und umgekehrt. Immer sucht man die Ursache für das eigene Unglück beim Anderen. Die meisten Partnerschaften laufen nach dem gleichen Muster: Wenn doch nur der Andere mit seinem Fehlverhalten nicht wäre...

Doch der ausgelebte Hass erzeugt zugleich wieder Schuldgefühle und die Angst vor eben diesen Schuldgefühlen. Hass und infolge Aggression sind leichter zu ertragen als Angst und Schuld. Angst führt entweder zur seelischen Lähmung oder zur Explosion nach außen, zum Angriff. Die unterdrückte Angst geht in die Depression über, die verdrängte Angst führt zum Hass, weil dann andere für mein Elend verantwortlich gemacht werden, was die Schuldprojektion beinhaltet.

So greifen Angst, Schuld und Hass ganz eng ineinander und können genau genommen als ein- und dasselbe Phänomen gesehen werden. Der Teufelskreis ist in sich geschlossen, es scheint kein Entrinnen zu geben. Der ausgelebte Hass führt weiterhin zur Angst vor der Rache des Anderen. Das Spiel der Abschreckung und Bedrohung im Rahmen des Wettrüstens ist uns wohl bekannt. Die Menschheit pokert immer mit der kompletten Vernichtung und das eigentliche Problem liegt dabei im Geiste selber. Nicht die Anderen da draußen sind es, sondern die Geisteshaltung in mir - und damit in jedem Menschen.

Doch zunächst möchte ich auf eine sehr persönliche Erfahrung zurückgreifen, um das Phänomen des Hasses genauer zu verdeutlichen. Ich war ungefähr 22 Jahre alt, als in meiner Verwandtschaft von einer hasserfüllten Vater-Sohnbeziehung zu erfahren war. Der Sohn hasste seinen Vater aufgrund innerfamiliärer Schuldkonflikte. Mir stellte sich damals die Frage, was überhaupt Hass sei, wie sich das denn anfühle. Irgendwie hatte ich keinen bewussten Zugang zu dieser Emotion und hätte damals wohl auch nie Ärger und Groll als Spitze des Hass-Eisberges betrachtet. Ich bat also die geistige Welt um Aufklärung und gab diese ernst gemeinte Frage „nach oben“.

Die Antwort kam postwendend und so drastisch, dass mir Hören und Sehen verging. Ich schlief mittags während einer Ruhepause ein und sah in einem Traum die Vater-Sohn-Beziehung aus der Perspektive des Sohnes. In einer langen kameraähnlichen Bewegung ging ich auf den Vater zu. Flutwellen des Hasses strömten von mir aus, und im selben Moment kamen sie als noch größere Wellen auf mich niederschlagend zurück. Ich geriet in einen absolut unerträglichen Zustand und fühlte, wie eimerweise ätzende Säure auf mich ausgegossen wurde und ich den Eindruck hatte, bei lebendigem Seelenleibe zu verbrennen. Es war eine derart schreckliche Höllenqual, weil sich zugleich das ganze Geschehen ins Unendliche potenzierte: Ich tat ein „Korn Hass“ in den Boden, und im Nu entstanden weite „Hass-Felder“ bis zum Horizont um mich herum.

Ich hatte als der hassende Sohn meine eigene Hölle erschaffen und hielt den Schmerz nur sehr kurz aus. Meine Seele stürzte schnellstens zurück in den Körper. Ich erwachte zitternd und geschockt von diesem Erlebnis. Alles war so schrecklich real gewesen, dass mir klar wurde, wie furchtbar die Auswirkungen des Hasses sind: absolute Zerstörung. Wenn die Atombombe in der materiellen Welt totale Zerstörung bedeutet, dann ist es in der Seelenwelt (bzw. in der Welt des gespaltenen Geistes, des Egos) der Hass.

Rückblickend ist mir daher heute sehr bewusst, warum der Hass in Verbindung mit Angst und Schuld solch zerstörerische Wirkungen hat. Die von uns geschaffene Welt des gespaltenen Geistes basiert auf diesen drei Kräften, und dies bis hinein in die materielle Welt, welche ja nur eine Projektion des Ego-Geistes ist. Angst, Schuld und Hass führen zu der Aggression, auf der die Entstehung der Welt beruht. Mit jedem Schritt, den wir tun, zerstören wir Leben sprich Mikroorganismen. Mit jeder Mahlzeit, die wir zu uns nehmen, vernichten wir Lebewesen, um unseren Körper zu erhalten, der am Ende doch zerfallen wird. Wie es in *Ein Kurs in Wundern* heißt, stellt die ganze materielle Welt einen Angriff auf die LIEBE, auf GOTT, dar. Sie basiert auf blankem Hass und ist Folge unserer Flucht vor der reinen LIEBE.

Natürlich, wir haben uns an den ganz normalen Wahnsinn gewöhnt und können uns nur schwer vorstellen, dass es eine ganz andere Welt, welche im *Kurs* als HIMMEL bezeichnet wird, gibt. Mir ist klar wie schwer es manchem Leser fallen wird, eine solch niederschmetternde Gesamtschau zu akzeptieren. Doch die weltlichen Fakten sprechen leider für diese knallharte Diagnose: Tier- und Pflanzenarten sterben, die Klimakatastrophe ist nicht mehr aufzuhalten, die Weltbevölkerung mit ihren vielen ethnischen Konflikten und Migrationsbewegungen nimmt weiterhin zu, tickende Umweltbomben und Kriege um die letzten Ölreserven und jetzt auch schon um das Trinkwasser verschärfen die weltpolitische Gesamtlage.

Aber als Grundlage sollten wir erkennen: Wir haben es mit einem kranken, gespaltenen Geist *in uns* zu tun, der in einem Teufelskreis von Angst, Schuld und Hass gefangen ist. Nur die *Innenschau* (also der Verzicht auf die Projektion von Schuld) und der Weg des GEISTES wird Heilung und Erlösung bringen.

Man könnte nun fragen, wie es zu dieser fatalen Lage überhaupt gekommen ist. In *Ein Kurs in Wundern* wird die Antwort mit einem Bild angedeutet - und mehr ist leider für uns im Zustand des gespaltenen Geistes auch nicht faßbar. Ich gebe hier die Antwort mit meinen Worten frei wieder. Der Leser möge die Originalquelle oder die Bücher von Kenneth und Gloria Wapnick, den besten Kennern des *Kurses*, zur weiteren Vertiefung studieren.

Ein Gefühl der Trennung von GOTT ist der einzige Mangel, den du wirklich zu berichtigen brauchst.

(EKIW; T1; VI, 2:1; Seite 14)

Im HIMMEL war und ist alles eins. Dort gibt es keine Dualität. Dualität, auch wenn sie von uns als normales und harmloses Phänomen wahrgenommen wird, ist eine Folgeerscheinung der Idee der Trennung, welche im HIMMEL irgendwann als „winzig kleine Wahndee“ aufkam. Diese Idee der Trennung stellte in der WIRKLICHKEIT und WAHRHEIT des HIMMELS eine Verrücktheit dar, welche man nur als Lüge bezeichnen kann.

Der GOTTESSOHN, der wir alle in Wahrheit sind, vergaß leider, über diese verrückte Idee zu lachen. So „infizierte“ sie IHN, und ER fiel mit einem Teil seines Wesens in einen Schlaf und träumt seither den Traum dieser Welt, die wir kennen. Sie beruht in allen Phänomenen immer auf Trennung, auf Dualität: Ein- und Ausatmen, Geburt und Sterben, Aufbau- und Abbauprozesse, Lust und Schmerz, Tag und Nacht. Wir können uns eine Welt jenseits der Trennung kaum vorstellen, haben vielleicht bestenfalls nur eine sehr blasse Erinnerung an den HIMMLISCHEN Zustand.

In seinem Traum zersplitterte (trennte) sich der GOTTESSOHN in Millionen von Einzelteile, und so entstanden aus dem *einen Ego*, das durch den Traumvorgang entstanden war, viele Millionen Splitteregos, welche heute die Menschheit darstellen und miteinander auf allen Ebenen Krieg führen. Der schlafende Gottessohn war so sehr in einen Traumwahn geraten, dass er meinte, er habe die LIEBE (GOTT) angegriffen und zerstört. Zugleich kam die Angst vor der Rache Gottes auf, und so entstand das projizierte Bild vom rächenden und eifernden Gott des Alten Testaments.

Der Gottessohn fühlte sich des Angriffs auf Gott schuldig und floh in eine (Traum-)Gegenwelt, meiner Ansicht nach zunächst in die Licht- oder Seelenebene (Paradies) und später von dort weiter bis hinein in die Materie. Doch genau diese Materie steht auf wankendem Boden: Sie ist in ihrer Formenvielfalt in den Illusionsdimensionen von Zeit und Raum ständigem Vergehen unterworfen und bietet keinen wirklich sicheren Fluchort. Ihr Grundzustand ist Dunkelheit, denn das Sonnenlicht ist ein vom gespaltenen Geist projiziertes, künstliches Licht: die Sonne wird irgendwann verglühen und sich auflösen (Entropie = Kältetod) und es macht vom Ergebnis her keinen Unterschied, ob dies in 4 Millionen Jahren, 400 Jahren, 4 Jahren oder 4 Stunden geschehen wird. Das Resultat ist Dunkelheit, ein Abbild unserer Lieblosigkeit, unseres Irrtums, in dem wir gefangen sind.

Letztlich ist der Raum ebenso bedeutungslos wie die Zeit. Beides sind lediglich Überzeugungen.

(EKIW; T-1; VI.3:5-6; Seite 14)

Alles, was der gesplattene Geist (das Ego oder falsche Selbst) hervorgebracht hat, ist pure Illusion und kann nicht als wirklich bezeichnet werden. Denn wie kann etwas wirklich sein, was kommt und vergeht, was im nächsten Moment schon wieder ausgelöscht ist? Es ist und bleibt flüchtig wie ein Traum. Der Ego-Geist hat das gesamte physische Universum projiziert und es ist so wirklich wie eine programmierte Compu-

teranimation, also eine virtuelle Welt wie zum Beispiel *Second Life*: eben eine absolute Illusion. Ein Tastendruck genügt und alles löst sich in Nichts auf.

Der Programmierer beider Welten, der materiellen wie der virtuellen Welt, ist der Ego-Geist. Er weist unser Gehirn an, als experimentelle Wirklichkeit die Welt von Zeit und Raum einzurichten. Das Gehirn empfängt nur die Befehle des Geistes, von sich aus kann es nichts tun (das Gehirn denkt ebenso wenig wie ein Computer!). Der Geist allein ist die Ursache der Wahrnehmung. Da er Wahnsinniges wahrnimmt (zum Beispiel das Getrenntsein von anderen Menschen, die Grundlage für Angriff und Verteidigung), bedarf er der Heilung. Auf dieser Einsicht basiert der Heilungsprozess von *Ein Kurs in Wundern*. Umgekehrt gesagt: Ohne diese Einsicht kommen wir aus dem leidvollen Wahnsinn dieser Welt, die wir projiziert haben, nicht heraus.

Wenn Zeit und Raum im Spiel sind, müssen wir von Illusion und Täuschung sprechen. Schon Shakespeare sprach vom Leben als „einem wandelnden Schatten“. Er schilderte in seinen Dramen das mörderische Spiel von Angst, Schuld und Hass, dem scheinbar kein Mensch auf Erden entrinnen kann.

Wir leben in einer reinen Traum- und Schattenwelt und wissen nicht mehr, wie das ewige LICHT des HIMMELS (im Gegensatz zur vergänglichen Sonne!) beschaffen ist. Wir verstehen so schrecklich wenig von der Kernproblematik und haben das Ego als Motor des Wahnsinns und Elends noch nicht wirklich durchschaut. Die Politik kann nur mit ihrer Verkomplizierung der Problematik als weiteres Ablenkungsmanöver des Egos verstanden werden. Vor dort erwarte ich mir keine Lösung, da alle äußeren Handlungsbemühungen zwar gut gemeint sein mögen, aber den Kern des Problems nicht annähernd erreichen: den gespaltenen Geist, das Ego!

Wir haben es ausschließlich mit einem geistigen Problem zu tun. Alle Auswirkungen in der materiellen Welt sind nur eine Folge vom *Teufelskreis Angst-Schuld-Hass*. Äußere Maßnahmen sind so wirksam wie das Abdecken des Gletschers an der Zugspitze mit Folien, um sein Abschmelzen hinauszuzögern. Man verschiebt das Mobiliar auf der Titanic und läßt die Kapelle nette Stücke spielen, um vom Untergang und Elend abzulenken. Man erschöpft sich in unsinnigen Leerbewegungen wie ein Kranker in der Psychiatrie. Die Lösung des Problems liegt innen, sie kann nur im Geiste selber liegen, nämlich in jenem Anteil des Geistes, der allein wirklich ist und der nie den HIMMEL verlassen hat: unser SELBST, der eine GOTTESSOHN, der wir alle sind!

Mich interessiert hier auf Erden nur noch eine Frage: Wie können wir in dieses SELBST überwechseln, wie können wir den Wahnsinnstraum des Egos verlassen? Es geht eben nicht darum, die Erde zu retten. Greenpeace-Anhänger mögen es gut meinen, aber sie haben meist selber ein ernstes Problem, wie ich es bei einer Familienaufstellung eines Greenpeace-Aktivisten in Kalifornien erleben durfte: Er stand ohnmächtig und voller Hass vor der Person, welche die Grosskonzerne vertrat. Mutter Erde hatte sich zurückgezogen und beobachtete gelassen den Showdown der Kontrahenten. Dieser junge Mann, der meinte, einen gerechten Kampf zu führen, kollabierte fast neben mir, als er die Aufstellungsszene vor sich miterlebte. Blanker Hass und erdrückende Ohnmacht erfüllte den Raum.

Ohne Vergebung, welche eine Gabe des GEISTES ist, werden wir den Albtraum nicht auflösen und Frieden finden können. VERGEBUNG ist die Antwort des HIMMELS hinein in unseren Traum. Sie ist zwar Teil der Illusion (denn im HIMMEL braucht es keine Vergebung, da es keine Schuld gibt), vermag aber zugleich die Illusion zu beenden und stellt damit die tiefste spirituelle Erfahrung innerhalb der Illusionswelt dar. Sie

ist das größte Geschenk GOTTES an SEINEN schlafenden SOHN und bewirkt sein Erwachen.

Ich erwarte nichts Hilfreiches von dieser irdischen Welt, die sowieso vergehen wird wie mein eigener Körper. Warum sollte ich auf solche flüchtigen Phänomene bauen? Ich bin aber bereit, das irdische Klassenzimmer für den Prozess der Heilung zu nutzen, denn dazu lädt uns der GEIST ein. Wir sollen das Klassenzimmer nicht zum Feind erklären, denn dadurch würden wir der Illusion Wirklichkeit verleihen. Die Welt erscheint uns nur so böse, wie wir es selber im eigenen Geiste sind - die Projektion läßt grüßen! Das Verstehen der *Projektion* halte ich für den entscheidenden ersten Schritt in Richtung (Selbst-)Heilung.

Wir sind hier und heute zur Glückseligkeit berufen, denn wir sind immer der EINE SOHN GOTTES. ER ist jenseits des Traumes und will unser Erwachen. Die in diesem Skript aufgeführten Übungen können hilfreich sein, den zerstörerischen Wahn des Egos zu durchbrechen. Experimentiere mit den Übungen und finde heraus, was für dich praktikabel ist. Nur das Ergebnis zählt: geistige Klarheit und innerer Frieden. Das wäre viel. Deine Beharrlichkeit und Offenheit gegenüber der Führung des GEISTES ist der Schlüssel zur Tür, die Dich aus der leidvollen Wahnwelt führt.

Eines mag dich vielleicht schon jetzt trösten: Im Sinne der WIRKLICHKEIT ist nichts passiert, nichts hat sich ereignet. Du bist nie schuldig geworden, auch wenn das Ego dir dies einreden will. Du bist frei und in GOTT geborgen. Dies zu verstehen ist ein Geschenk des HIMMELS. Bitten wir um das WISSEN des HIMMELS, und es wird das subjektiv erlebte Leiden aller Menschen mindern, am Ende ganz auflösen.

Das GEISTIGE LICHT leuchtet in dir und mir - JETZT!

All das, was ewig *scheint*, das wird ein Ende haben. Die Sterne werden schwinden, und Tag und Nacht, sie werden nicht mehr sein. Alles, was kommt und geht: Gezeiten, Jahreszeiten und die Menschenleben, alle Dinge, die sich mit der Zeit verändern, blühen und dann welken, werden nicht wiederkehren. Wo die Zeit ein Ende setzte, dort ist nicht das Ewige (T-29.VI.2:7-10).

(Aus: *Ein Kurs in Wundern*; Textbuch)

16. Meine Welt: meine Projektion - zu 100%!

Die Welt, die ich erlebe, habe ich zu 100% aus meinem Geist projiziert. Ich trage die volle Verantwortung dafür. Wir finden diesen Zusammenhang nicht nur beim Hooponopono der Kahunas von Hawaii, sondern auch in aller Deutlichkeit bei *Ein Kurs in Wundern*. Ich habe den Partner, den ich erlebe, aus meinem Geist projiziert. Die leidvollen Schattenanteile dieser Partnererfahrung zeigen mir den Einfluß meines gespaltenen Geistes, des Egos. Der Kernkonflikt von Angst, Schuld und Hass soll nach dem Willen des Egos in meinem projizierten Leben Bestätigung finden, damit für mich die reine WAHRHEIT der LIEBE nicht erfahrbar wird, sondern höchstens ein Zerrbild davon in Form besonderer Liebes- und Hassbeziehungen.

Das ganze Drama „da draußen“ ist aber nicht wirklich, es ist und bleibt ein Traum, eine Halluzination unseres Geistes, wie uns in *Ein Kurs in Wundern* mitgeteilt wird:

Was wäre, wenn du begreifen würdest, daß diese Welt eine Halluzination ist? Was, wenn du wirklich verstündest, daß du sie erfunden hast. Was, wenn du merktest, daß die, die scheinbar auf ihr wandeln, um zu sündigen und zu sterben, um anzugreifen, zu morden und sich selber zu zerstören, gänzlich unwirklich sind? (T.-20.VII.7:3-5)

Ja, was wäre dann? Könnte das nicht der Beginn der Befreiung sein, so wie einer, der nachts aus einem Albtraum aufwacht, sehr erleichtert ist zu wissen, daß seine Erfahrungen ja nur ein Traum waren?! Diese Wahrheit deutet sich in zwei sehr gelungenen Kinoproduktionen an: **Das Spiel** (The Game) und **Und täglich grüßt das Murmel-tier**. Beschäftigen wir uns zunächst mit dem Inhalt von *Das Spiel*. Bei Wikipedia lesen wir:

Nicholas van Orten (gespielt von Michael Douglas) ist ein wohlhabender und knallharter Geschäftsmann, dessen beruflicher Erfolg zu Lasten seines Privat- und Familienlebens ging – er ist geschieden und hat kaum noch Kontakt zu seiner Tochter und seiner Ex-Frau. Auch seinen jüngeren Bruder Conrad sieht er nur noch selten.

Zu seinem 48. Geburtstag taucht Conrad plötzlich auf und macht ihm ein geheimnisvolles Geschenk: das „perfekte Rollenspiel“, ein Spiel, das von der Firma Consumer Recreation Services (CRS) angeboten wird und sein Leben verändern soll. Widerwillig nimmt Nicholas das Geschenk an und muss sich in einer Filiale der Firma einen ganzen Tag lang umfassenden physischen und psychischen Prüfungen unterziehen, nur um am nächsten Tag telefonisch mitgeteilt zu bekommen, dass er für das Spiel „nicht geeignet“ sei. Wütend über die verlorene Zeit kehrt er nach Hause zurück. Dort muss er aber feststellen, dass das Spiel bereits begonnen hat und sich auf ein traumatisches Erlebnis in Nicholas' Leben konzentriert: Als Kind musste er den Selbstmord seines Vaters miterleben, der zum Zeitpunkt seines Todes, ebenso wie er jetzt, 48 Jahre alt war.

Nicholas wird durch das „Game“ (zu deutsch: sowohl „Spiel“ als auch „Jagdwild“) in zunehmend gefährliche Situationen gebracht, die ihn um die Dinge bringen, die er bisher in seinem Leben für selbstverständlich hielt und ihn vermuten lässt, dass es sich hierbei um eine groß angelegte Verschwörung handelt. Er wird mehrere Male beinahe ermordet und verliert sein gesamtes Vermögen. Im Verlauf des Spiels trifft er auf Personen, die oft nicht das sind, was sie vorgeben, und auch sein Bruder scheint mit der Firma unter einer Decke zu stecken.

Christine, eine Angestellte von CRS, scheint ihm zunächst bei der Flucht vor CRS zu helfen, betrügt ihn aber kurz darauf und ermöglicht so seine Entführung nach Mexiko,

wo er in einem Sarg aufwacht. Ohne Geld und Ausweise sucht er seinen Weg nach Hause. Er nimmt dazu Kontakt mit seiner Ex-Frau auf. Mit ihrer Hilfe gelangt er schließlich zurück und entdeckt durch Zufall, dass ein Mitarbeiter von CRS nur ein Schauspieler ist. Dieser bringt ihn zu einer Filiale.

Als er erschöpft und völlig verzweifelt diese Filiale der Firma stürmt, nimmt er Christine, die er dort wiedertrifft, als Geisel. Im Kugelhagel flieht er mit ihr auf das Dach des Wolkenkratzers der Firma und verlangt dort Antworten von ihr. Diese ist entsetzt, dass Nicholas eine richtige Waffe besitzt, die Firma habe angeblich alle Waffen, an die er gelangen könnte, durch harmlose Imitate ersetzt. Als sich plötzlich eine Tür öffnet, schießt Nicholas. Dabei trifft er jedoch seinen Bruder, der in Feierlaune mit einer Sektflasche aus der Tür herausgestürmt war. Sein Bruder sackt tödlich getroffen zusammen, und die Angestellten der Firma sind entsetzt, da Nicholas eigentlich keine richtige Waffe besitzen sollte.

In Panik und von heftigen Gewissensbissen geplagt stürzt sich Nicholas vom Dach des Hochhauses. Er fällt durch ein tiefer gelegenes Glasdach und landet sicher in einem großen Luftkissen, aus dem er von Angestellten der Firma und seinen Freunden befreit wird.

Auf der anschließenden Geburtstagsparty stellt sich heraus, dass Nicholas' Abenteuer von CRS bis ins kleinste Detail genau geplant waren. Sein Bruder ist nicht tot - die Waffe, mit der Nicholas auf ihn geschossen hatte, war ebenfalls manipuliert -, sein Vermögen noch vorhanden und das Spiel war nur ein Spiel. Nicholas' Bruder hat das Spiel organisiert, damit er nicht zu einem „Arschloch“ verkomme. Nach der Party lädt Christine, deren eigentlicher Name Claire ist und die auf dem Weg zu einem nächsten Auftrag ist, ihn auf einen Kaffee am Flughafen ein - es bleibt jedoch offen, ob Nicholas zusagt. (Zitat Ende)

Das Spiel hat es in sich. Man kann es als Parabel auf unsere Situation betrachten: Auch wir halten diese Welt mit ihren bedrohlichen Angriffen für absolut wirklich, flüchten in die Opferrolle und reagieren wie Nicholas mit Angst, Ärger und Gewalt. Auch wir sind auf der Flucht und wollen unser kleines, falsches Leben als Ego retten. Nicholas hätte das Drama abkürzen können, als er zum Beispiel von einigen Männern mit Maschinengewehren verfolgt wurde. Er hätte sich ihnen nur stellen müssen, und es wäre nichts passiert, das *Spiel* wäre schon an jenem Punkt zu einem Ende gekommen. Aber indem er flieht und sein Leben retten will, verlängert er sein Leiden. Er entscheidet in seinem Geist, wie es laufen wird. Wer auf der Ebene des Ego mitspielt, der muß zwangsläufig leiden. Nicholas bleibt im Widerstand, sogar, als er in einem Sarg in Mexiko aufwacht. Die Symbolik liegt auf der Hand: der Sterbeprozess des Egos, der Illusionswelt, an der er festhält, ist eingeläutet.

Nicholas weiß nichts von seinem wahren SEIN, seiner göttlichen Natur. Er darf seinen Ego-Wahn exzessiv ausleben, und dabei läßt er auch die Erfahrung schwerster Schuld nicht aus, als er in Panik seinen Bruder erschießt. Erst da springt er vom Dach des Hochhauses in den Tod - und muß doch leben, darf den Albtraum überleben. Es braucht diesen Sprung ins Nichts, um endlich Befreiung zu erfahren. Wir alle erleben Situationen extremster Angst und Schuld, und genau dort ist die Chance des Erwachens am größten. Der Sprung in die Tiefe ist ein verzweifelter Ausdruck der Sühne. In dieser größten Verzweiflung liegt ein Element erzwungener Hingabe. Nur so kann der Widerstand des Egos gebrochen werden, können wir uns der wahren MACHT unseres SELBST überantworten. Die Überraschung folgt umgehend: Leben lebt, und der Albtraum war nur ein Spiel - reine Illusion!

Der andere exzellente Film - *Und täglich grüßt das Murmeltier* - verdeutlicht uns die Zusammenhänge von Illusion und Wahrheit. Bei Wikipedia finden wir eine gute Zusammenfassung des Inhalts:

Und täglich grüßt das Murmeltier ist eine Filmkomödie aus dem Jahr 1993, in der Bill Murray als Phil Connors einen egozentrischen, zynischen TV-Wetteransager spielt, dem es davor graut, seiner alljährlichen Verpflichtung nachzugehen, von einem Wetter-Ritual in der Kleinstadt Punxsutawney zu berichten. Andie MacDowell spielt Rita, seine neue Aufnahmeleiterin. Regie führte Harold Ramis, der auch eine kleine Nebenrolle übernommen hat.

Phil Connors sitzt in einer Zeitschleife fest. Er durchlebt alpträumhaft wieder und wieder denselben Tag. In dem Ort, in dem er sich aufhält, Punxsutawney, Pennsylvania, begeht man diesen Tag, den 2. Februar, als den "Tag des Murmeltiers" (Groundhog Day).

Da er weiß, was dieser sich wiederholende Tag jeweils an Ereignissen bringen wird, geht er bald dazu über, sein Wissen einzusetzen, um sich ein extravagantes Leben voller Vergnügungen, Geld und Frauen-Verführungen zu schaffen. Aber als er versucht, auf dieselbe Weise seine Arbeitskollegin Rita (Andie MacDowell) zu verführen, entstehen nur lauter Fehlversuche. Es stellt sich bei ihm Überdruß ein, und schon bald beginnt er an seinem Leben zu verzweifeln. Er begeht mehrere Selbstmorde, die im Film als Sequenz komischer Versuche zu sehen sind. Keiner dieser Tode beendet das Phänomen des sich endlos wiederholenden Tages, denn er wacht stets erneut um sechs Uhr in seinem Hotelzimmer auf. Er vertraut sich Rita an, und ihr Ratschlag hilft ihm dabei, Schritt für Schritt zu einem Ziel für sein festgefahrenes Leben zu finden. Dabei muss Phil jeden Tag erneut Ritas Vertrauen gewinnen. Phil wird zu einem Wohltäter für andere und kann – fast – jedem zu einem besseren Tag verhelfen. Lediglich einen alten obdachlosen Mann kann Phil bei keinem seiner Versuche vor dem sicheren Tod bewahren.

Es ist Phil nicht möglich, an einem einzigen Tag andere dazu zu bringen, ihm seine Wünsche zu erfüllen, aber er kann sich selbst zu einem besseren Menschen machen, indem er die Tage für eine Art Selbsterziehung nutzt. Er entwickelt daher allerhand Talente – wie zum Beispiel das charismatische Jazzklavier-Spiel – und findet auch zu mehr menschlicher Einfühlung. All das lässt ihn zu einem geschätzten und beliebten Mann werden und lässt ihn einen Weg finden, wie er den Zauber brechen und Liebe finden kann, was ihn aus dem Albtraum erlöst.

Obgleich der Film bei der ersten Veröffentlichung in den Kinos nicht besonders gut lief, hatte er eine Art von zweitem Leben in den Videotheken und im amerikanischen Kabelfernsehen. Vertreter mehrerer Religionen haben den Film in ihre eigene Arbeit einbezogen. Unter ihnen sind Chassidische Juden, Jesuiten und Buddhisten. Sie sehen den Film als einen guten Ausdruck für eigene Glaubenshaltungen. Bei einer Film-Serie des Museum of Modern Art in New York zum Thema "Der verborgene Gott: Film und Glaube" war er der Eröffnungsfilm. Die Grundidee von "Täglich grüßt das Murmeltier" wurde von mehreren Fernsehserien sowie in dem Film "12:01" aufgegriffen. (Zitat Ende)

Die beiden genannten Beispiele spiegeln sehr schön den ganz normalen Wahnsinn des Ego-Drehbuchs mit seinen Komponenten Angst, Schuld und Aggression sprich Hass. Im Murmeltier-Film erschafft sich aus der hier beschriebenen Sicht der Reporter Phil Connors sein Elend selber (er wird nicht *von einer höheren Macht bestraft*, wie es fälschlicherweise bei Wikipedia zu lesen ist), indem er egoman auf seiner Geisteshaltung der Unversöhnlichkeit, des Opferseins und des Angriffs beharrt. Obwohl er täglich

dieselben quälenden Abläufe erlebt, braucht es eine erhebliche Zeitspanne, bis er sich für die Vergebung und Liebe entscheidet. Er leidet an seiner eigenen Ignoranz, so wie wir es letztlich alle tun. Es ist Ignoranz und Überheblichkeit, die uns das eigentliche Problem gar nicht erkennen lassen sondern zur ständigen Projektion von Schuld führen. *Die Sehnsucht nach wirklicher Liebe* ist die Initialzündung für den Befreiungsprozess des Reporters. Diese Liebe läßt sich nicht vortäuschen und manipulieren, wie es ihm seine vergeblichen Annäherungsversuche bei seiner Kollegin zeigen. Seine Freiheit liegt nur in *einer* Wahl: den Weg der Aggression oder den Weg der Vergebung zu gehen.

Die Vergebung beinhaltet im Kern die Rücknahme der (Schuld-)Projektion. Kenneth Wapnick zieht auf der Basis von *Ein Kurs in Wundern* einen überraschenden aber logischen Schluß, wenn wir die Idee der Projektion ernst nehmen:

*Da zudem der Inhalt des Egotraums aus Angst, Hass, Opferdasein und Nichtvergebung besteht, stehen in dem Traum, den wir „Leben“ nennen, bei allen Traumfiguren diese Themen im Drehbuch. Daher gibt es niemandem zu vergeben, weil, wie gesagt, alle Menschen in unserem Leben einfach erfundene Figuren in unseren Träumen sind. Wer Vergebung braucht, **sind wir selbst - dafür, daß wir überhaupt träumen**, statt uns an unsere IDENTITÄT als CHRISTUS zu erinnern, DER wach ist in GOTT.*

*Unsere Funktion, „unsere Brüder zu befreien“, indem wir ihnen vergeben, bezieht sich auf eine Funktion und einen Prozeß, **der sich in Wahrheit nur in unserem Geist, dem Zuhause der Träume, abspielt**, wenn wir ihn auch so erleben, als spiele er sich zwischen zwei getrennten Individuen ab. Indem wir Jesus statt das Ego als unseren Lehrer wählen, indem wir auf seine Stimme der Vergebung statt auf die Angriffsstimme des Ego hören, verbinden wir uns mit ihm als Ausdruck der ALTERNATIVE, die im Geist eines jeden besteht. Und damit werden wir für unsere Brüder zu einer Erinnerung, daß sie dieselbe Wahl treffen können, die wir getroffen haben, um so von ihrer Schuld befreit zu werden, **denn wir haben uns gegenseitig in unsere jeweiligen Traumskripte geschrieben.***

...

*Daher erlösen wir die Welt und jeden in ihr, **indem wir unsere Gedanken über die Welt erlösen oder verändern.** Wenn wir uns selbst von unserer eigenen Schuld befreien, erlösen wir die Welt, denn wir sind eins mit ihr, **da sie unsere Projektion ist.** Das meint der Kurs, wenn er sagt, daß wir uns „mit ihm (Jesus) erhoben, als er begann, die Welt zu erlösen (N-6.5:5).*

(Aus: *Der Himmel hat kein Gegenteil*; Gloria und Kenneth Wapnick; Greuthof-Verlag, 3. Auflage 2004, Seite 119-120; **Hervorhebungen** vom Verfasser)

In der folgenden 10. Übung geht es nun um die praktische Rücknahme der Projektion, wie sie jeder für sich erfahren kann. Die Leser mögen sich bitte nicht an irgendwelchen Formulierungen stoßen, die bei ihnen blockierende Assoziationen freisetzen könnten. Ich rege dazu an, mit der aufgezeigten Bewegung zu experimentieren, bis sich eine stimmige Geisteshaltung einstellt. Wir alle vermögen genau zu fühlen, wenn uns Vergebung zuteil wird. Sie ist ein Geschenk, welches wir aufgrund unserer kleinen Bereitwilligkeit zur Änderung unserer Sichtweise empfangen. Da muß nichts Großes getan werden, sondern es geht nur um eine neue Geisteshaltung, welche uns aus der Dunkelheit des Irrtums ins LICHT der WAHRHEIT führt. Die Grundentscheidung treffen wir, die Gabe der HEILUNG schenkt der HIMMEL.

Übung 10: Projektionsauflösung

Nehmen wir ein konkretes Beispiel. Eine Frau klagt über ihren Freund, der keine Geschenke von ihr annehmen kann. Sie lieben sich, aber wenn es um Geschenke geht, dann hat er enorme Schwierigkeiten. Nach unserer Sicht stellt der Freund im Erleben dieser Frau eine Projektion von ihr dar. Sie kann das *scheinbar* äußere Geschehen zurück nach innen verlagern, indem sie sich fragt, warum sie selber keine Geschenke annehmen kann - selbst, wenn das *scheinbar* nicht ihr Problem ist. Geschenke nicht annehmen zu können heißt, wenn wir diesen Vorgang übersetzen auf unsere Beziehung mit GOTT, dass wir vor der LIEBE GOTTES flüchten. Wir nehmen SEINE LIEBE nicht an und begegnen hier einem menschlichen Grundproblem: Wir fühlen uns unwürdig und verachtenswert, als verdienten wir die LIEBE nicht.

Diese Frau braucht nur ihre eigene Thematik, die ihr im äußeren Geschehen gespiegelt wird, zu hinterfragen und im Inneren, das heißt in ihrem Geist, zu bearbeiten:

Jesus (GOTT), bitte vergib mir, dass ich DEINE Liebe ausgeschlagen habe... Bitte heile meinen Geist!

Jesus (GOTT), bitte vergib mir für das Bild, das ich von (Name der Person) projiziert habe und heile diese Projektion in mir, bitte verwandle sie in Liebe!

Heiliger GEIST, bitte hebe meinen auf (Name) projizierten Irrtum auf!

Die hier genannten Sätze stellen Anregungen dar, so oder in anderer *Form* die Projektion zu (er)lösen. Vielleicht findest du eine etwas andere *Form*, mit der du leichter arbeiten kannst. Wichtig bleibt allein der *Inhalt*, eben wie du es meinst, und das erkennt die GEISTIGEN WELT unmißverständlich. Für SIE sind Worte letztlich nicht wichtig, denn SIE kommuniziert mit unserer Geisteshaltung, unserer geistigen Ausrichtung, die in jedem Moment für SIE klar zu erkennen ist, ganz gleich, was wir zu sprechen vorgeben.

In diesem Sinne würde sie die innere, geistige Blockade lösen, und es wäre sehr gut möglich, dass dann ebenso eine Wandlung im Verhalten ihres Freundes eintreten würde. Aber sie bleibe ganz bei sich, da es ja nur um *ihre* Lektion geht, von der natürlich *im Geiste* alle Menschen profitieren. So hören wir auf, andere Menschen zu belehren und von ihnen die heilsamen Veränderungen zu erwarten. Alles liegt *in uns selber*. Wir brauchen außen keinen Meter zu gehen, um irgendetwas zu erreichen, weil es kein „Da-draußen da draußen“ gibt. Nur der Geist ist wirklich, genauer gesagt der göttliche GEIST, die SOHNSCHAFT GOTTES, die wir sind. Dies ist letztlich die Kernlektion von *Ein Kurs in Wundern*, die befreiende Wahrheit.

Der Schlüssel liegt also in der Verlagerung eines (scheinbar) äußeren Geschehens nach innen, zurück in den Geist, aus dem alles ja nur nach außen projiziert wird. So könnten wir auch die Aggressionen anderer Menschen uns gegenüber hinterfragen, und darin unsere eigene Aggression erblicken, die sich vielleicht sehr versteckt und unbewußt abspielt. Diese Versteckspiele betreibt das Ego sehr gern, um sicher in unserem Geist überleben zu können. Auch diese Aggression ist letztendlich eine Aggression gegen GOTT. *Alle* unsere zwischenmenschlichen Probleme spiegeln unser Grundproblem mit GOTT. Lösen wir die Probleme, die wir mit den (scheinbar!) anderen Menschen haben mittels des aufgezeigten Prozesses der Vergebung, heilen wir dadurch zugleich unsere Beziehung mit GOTT. Umgekehrt benutzt GOTT bzw. der Heilige GEIST unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, um uns mit SICH wieder ganz zu verbinden, was wir als Erwachen bezeichnen.

17. Vergebung

Vergebung bedeutet Heilung. Heilung des gespaltenen Geistes, der über den Entscheider (Beobachter) aus der Illusionswelt zurückkehrt in den GEIST, der allein wirklich ist: die SOHNSCHAFT GOTTES, an der wir alle als scheinbar getrennte Wesen (Egos) Anteil haben. Es gibt nur ein SELBST, so wie es auch nur *einen* Gedanken der Trennung (scheinbar) gibt, auf welchem der Traum des Egos basiert. Der Traum ist nur ein Traum, welcher kommt und vergeht. Er kann nicht bleiben, da er im LICHT der WIRKLICHKEIT keinen Bestand hat. Er existiert nur in einem Geist, der sich für ihn entschieden hat, der ihn wahrnehmen will, der ihm Aufmerksamkeit schenkt. Er ist gemacht. Ich aber bin von GOTT erschaffen, bin nach wie vor mit meinem wahren SEIN in SEINEM GEIST. Aus SEINER Sicht ist nichts passiert.

Vergebung heißt: Ich akzeptiere die WIRKLICHKEIT GOTTES - vollkommene, ewige LIEBE. Die WIRKLICHKEIT hebt die Illusion, den Ego-Traum mit Zeit und Raum, auf. Vergebung wird in dieser Welt des Traums *empfangen* - im HIMMEL hat sie keine Bedeutung, weil dort nur WIRKLICHKEIT ist. Ich brauche sie und soll sie empfangen: für mich und alle anderen Menschen.

An manchen Stellen in diesen Unterlagen heißt es „Ich vergebe mir selbst für die Projektion...“ Das bedeutet, daß ich nicht mehr am Irrtum, der Täuschung, festhalte. Ich akzeptiere die WAHRHEIT für mich, ich beanspruche sie für mich, ich habe mich für die WAHRHEIT entschieden: GOTT, die LIEBE, hat mich nie verurteilt und wird es nie tun. Daher entscheide ich mich, mich selber auch nicht zu verurteilen. Dies ist der erste Schritt. Der zweite liegt im *Weitergeben* der Vergebung an andere Menschen, die ihrer bedürfen. Beide Schritte sind ein- und dasselbe. Indem ich die Vergebung für mich in Anspruch nehme, heilt mein gespaltenen Geist, kehre ich zurück in die WAHRHEIT. Meine Heilung ist aber immer auch die Heilung der anderen Menschen, weil es keine Trennung gibt. Was ich mir gebe, das gebe ich den anderen, was ich den anderen gebe, das stärke ich in mir. Und: Immer wird das, was ich gebe, mehr!

Ich vergebe mir selbst - ich akzeptiere die LIEBE als einzige WAHRHEIT. Ich wende mich von alten Träumen, von verrückten Illusionen ab und suche den Frieden in GOTT. Nur dort ist er zu finden.

In die Stille zu gehen ist eine Grundvoraussetzung, um dem Ego-Wahn die Basis zu entziehen. Wir dürfen die heilige Stille einladen, indem wir ganz im Beobachter verweilen und wertungsfrei zu schauen lernen. Die Dinge der Welt, die wir sehen, haben keine Bedeutung außer der, die wir ihnen gegeben haben. Alle Dinge der Welt, alle Körper, sind Illusion und in diesem Sinne Symbole des Angriffs auf die WIRKLICHKEIT, die LIEBE. Diese Symbole dürfen sich in unserem Geiste auflösen, sie kehren dahin zurück, wo sie hergekommen sind: ins Nichts.

Vergebung heißt, daß ich keine weiteren Energien in den Irrtum, in die Sünde, investiere. Ich entscheide mich für die LIEBE und lasse meinen Glauben an Angst, Schuld und Hass los. Ich lasse den Albtraum, all die Dramen meines Lebens, ins Nichts fließen. Ich will die WIRKLICHKEIT erfahren, die mich von unwirklichen Träumen frei macht.

18. Ego, SELBST und Sexualität - da fehlte doch noch etwas...

Nach all den bisherigen Erwägungen über die äußerst problematische Struktur des Egos könnte man auf die Idee kommen, daß beim „heißen“ und meist suchtbesetzten Thema *Sexualität* generell die völlige Abstinenz, der Zölibat, zu empfehlen sei. Doch ich glaube, darum geht es nicht. Wir sind hier, um alle Lebensbereiche als *Selbst-SELBST-Erfahrungskurs* zu nutzen (in EKIW wird sehr bildhaft vom *Klassenzimmer* gesprochen). Immerhin haben wir diesen Wahnsinn mit seinen Nebenfacetten, der Erotik und Sexualität, selber projiziert. Also sollten wir, um das Kernproblem der Verstrickung und des Leidens zu erfassen, uns mit Bewusstheit allen Bereichen stellen und uns darin vom SELBST und nicht vom falschen Selbst, dem Ego (dem gespaltenen Geist), führen lassen.

„Dem Reinen ist alles rein“, das sagte schon Paulus. *Wie* schauen wir als Mann eine Frau oder als Frau einen Mann an? Und ebenso die gleichgeschlechtliche Sichtweise von Frau zu Frau und von Mann zu Mann. Muß sich der Gedanke der Trennung, des Egomanen, der Sucht oder des Benutzens immer einschleichen? Und wenn er es tut, dann stehen wir vor der wohl wichtigsten Frage, wie wir damit umgehen? Diese Welt hat viele *Klassenzimmer*, selbst wenn es ein Forschungslabor der Pharmakonzerne oder ein Atomkraftwerk ist. Irgendwo stehen wir in konkreten irdischen Bezügen und es geht nur darum, diesen jeweiligen Bereich mit vergebender LIEBE für uns und für andere zu befreien. Vergessen wir nicht: Was auch immer wir hier erleben, es ist und bleibt ein Traum, der vergeht. Die Frage ist, ob wir an diesen Traum in unserem Geist gekettet bleiben oder darüber hinausgehen - in die WIRKLICHKEIT GOTTES eingehen. Natürlich dürfen wir unsere persönlichen Vorlieben, Abneigungen und Meinungen haben, denn dies ist nun mal ein Teil des Egos, der immer nebenher mitläuft. Aber wir müssen uns von diesem Teil nicht mehr beherrschen lassen, wenn jene KRAFT in uns sehr bewusst zu wirken beginnt, die keine Trennung kennt und den Traum als Traum immer schon durchschaut hat. Nur in dieser KRAFT, dem GEIST, liegt die Befreiung.

Die in Österreich über 8 Jahre entführte Natascha Kampusch hatte wohl etwas von dieser KRAFT in sich, denn sie gab ihrem Entführer nie die volle Macht, sie ganz zu überwältigen und zu zerstören. Sie wußte immer, daß sie von diesem Wahnsinn eigentlich frei war. So kam sie aus einer kraftvollen Stille zurück in die Welt und enttäuschte die sensationsgeile Öffentlichkeit, die sich über das Geschehene entrüstete und zugleich sexuelle Details der Gefangenschaft lüsternd erwartete. Frau Kampusch aber sprach in ganz anderer, viel versöhnlicherer Tonlage, schwieg auch zum Teil und entsprach nicht den Ego-Erwartungen, nämlich ein rachehungriges, armes Opfer präsentiert zu bekommen. Sie spielte beim Rachezug gegen den Täter nicht mit, sondern stellte noch Blumen auf sein Grab. Ihr geht es um inneren Frieden - welch ein Schritt in Richtung Erlösung!

Natürlich wird die Sexualität sehr gern vom Ego vereinnahmt, da der Sexualtrieb auf die Vielfalt in der materiellen Welt der Verkörperungen (der Trennungen) abzielt (Zeugung von Kindern). Im sexuellen Begehren, besonders im Orgasmus, erleben wir aber auch die Sehnsucht nach der Überwindung der Trennung: ein Unterfangen, was immer zur Enttäuschung führen muß. Man versucht sozusagen, das brennende Haus mit Ölschläuchen zu löschen. Die körperliche Welt selber stellt ja die Manifestation des Trennungsgedanken dar, und so ist die sexuelle Energetik schlecht geeignet, um die Trennung dauerhaft oder auch nur ansatzweise zu überwinden. Trennung ist ein *geistiges* Problem, und die ganze Körperwelt ist eine Folge davon, nicht die Ursache! Am Anfang steht der gespaltene Geist, der eine Entscheidung trifft. Wir glauben jedoch nur zu gern, daß der Körper seine eigene Entscheidungsgewalt in Form von *Instinkten und Reflexen* hat. Damit geben wir unsere Verantwortung im Sinne eines Selbsttäu-

schungsversuches an die Körperebene ab und „entschuldigen“ uns, wenn die scheinbar nichtgeistigen Antriebskräfte des Körpers die Oberhand gewinnen und wir triebgesteuert Entscheidungen treffen, die uns nicht wirklich glücklich machen. Die Lieblosigkeit in der Sexualität kommt immer vom *Geist*, denn der Körper selber macht von sich aus gar nichts. Er führt nur die Entscheidungen eines (kranken) *Geistes* aus.

So pendeln wir mit unserer sexuell-romantischen Glückserwartung zwischen Lust und Schmerz - eine Polarität, die zwingend ist und der wir nicht entgehen. Der Zweck von Lust und Schmerz ist eindeutig: Der Körper erscheint uns als wirklich, obwohl er reine Illusion ist, denn was kommt und vergeht, kann nicht wirklich sein, es ist nur ein Phänomen. Wir erhoffen uns eine dauerhafte Glückserfahrung, wo sie nicht zu finden ist. Wie können wir das EWIGE, die LIEBE GOTTES, welche allein Glückseligkeit *jenseits* der Dualität von Lust und Schmerz garantiert, in einem vergänglichen Körper finden, der Teil unseres (Alb-)Traums ist? Der Körper kann uns keine Wahrheit bieten. Er kann höchstens ein Spiegel sein für unsere Wahnsinnssuche nach dem Glück in Aktivitäten, die mache als Adrenalinsucht bezeichnen, wenn Angst und Gier uns zum Erzittern bringen.

Mir ist klar, daß diese Gedanken bei vielen Lesern großen Widerstand auslösen werden. Wir alle glauben nur zu gern an den Wirklichkeitsgehalt unserer irdischen Welt und wollen so viele Glückserfahrungen wie möglich daraus schöpfen. Nur sehen wir meist nicht, daß der Preis dieses irdischen Glücks sehr hoch ist: Auf Lust folgt Schmerz, auf Rausch folgt die Ernüchterung sprich Enttäuschung. Eigentlich wissen wir das, aber es wird konsequent verdrängt, weil der Widerstand gegen die Wahrheit in uns allen sehr groß ist. Unsere Fixierung auf die sichtbare und über den Körper fühlbare Welt ist perfekt inszeniert - und zwar von uns selber. Es ist unser Geist, der die Entscheidung getroffen hat, hier zu sein, nämlich vor der LIEBE GOTTES in die Materie zu flüchten. Das Urproblem liegt im Geistigen, und die körperliche Welt ist nur die Folge davon.

Die Faszination der Sexualität liegt besonders in jenen Momenten, wenn im Orgasmus ein Abglanz von Einheit und Ego-Vergessenheit aufleuchtet. Dieser Zustand aber ist in der Trennungsdimension von Zeit und Raum nicht zu halten. Der energetische Kater danach, wie ihn vor allem Männer erleben, zeigt sich als ernüchternder Minuszustand, und viele Frauen beklagen dann ja gerade die Interessenlosigkeit und das gefühllose Verhalten des Mannes nach dem Orgasmus ihnen gegenüber.

Für die meisten Männer ist der Orgasmus ein energetischer Absturz, weil der Liebesvollzug selber von zu wenig Bewusstheit durchdrungen wird. Meist geht es um die blinde, schnelle Abfuhr der Sexualkraft, wo die Begegnung zweier Menschen zwangsläufig auf der Strecke bleiben muß. Um Sexualität bewusster zu erleben, empfehle ich generell die *Kunst der Langsamkeit* und *wachen Beobachtung*. Nur durch bewusste Beobachtung auf der Grundlage der Langsamkeit (Achtsamkeit) können wir das Stimmige vom Unstimmigen, das Liebevoll vom Lieblosen klar unterscheiden und neu wählen. Nur so werden wir im Geiste klar.

Manche Menschen können sich gar nicht vorstellen, daß Mann und Frau sich 2 oder 3 Stunden sexuell-seelisch-geistig sehr nahe sind, ohne dabei auf einen Orgasmus zuzusteuern. Tantrische Praktiken oder die energetischen Übungen von Mantak Chia zum Beispiel setzen stärker auf das Erleben des Energiekreislaufs zwischen den Partnern. Aber dies braucht Bewusstheit und Einfühlungsvermögen, um nicht mehr in den Niederungen egomaner Rauschzustände zu versumpfen. Wirkliche Ekstase läuft eben nicht unbewusst ab, sondern beinhaltet ein Höchstmaß an Klarheit und geistiger Nüchternheit. Die Sexualität mit Spiritualität zu verbinden wäre wohl ein heilsamer Schritt in eine für viele Menschen neue Richtung. Denn immer geht es um die Überwindung von Angst, Schuld, Frustration und Hass - um die Auflösung des gespaltenen Geistes.

Übung 11: Die Objekt- und Raumübung

Es gibt das **Objekt - und das Raumbewusstsein**. Wir leben meist ausschließlich im Objektbewusstsein, d.h. wird sind mit Objekten verschiedenster Art identifiziert, auch mit Ideen, Philosophien, romantischen Gefühlen, Glaubensvorstellungen, Konzepten etc. Das alles aber ist die Welt der Phänomene, mit Anfang und Ende, also nicht die letzte, absolute, unvergängliche WIRKLICHKEIT, die wir eigentlich s i n d ! Wir sind eben nicht die Person mit Historie, für die wir uns immer so gern gehalten haben. Innerhalb der Welt der Person werden wir immer den Spannungsbogen größter Freude und schwersten Leidens erleben, denn es ist die Welt der Polarität.

Dann gibt es den Raum, der die Objekte umgibt bzw. sie in die Erscheinung bringt. Neben einem Objekt, einem *Etwas*, muss es ein *Nicht*, ein *Nicht-Ding*, geben. Dieser Raum, den man auch als den äußeren Raum um ein Objekt, eine schöne etruskische Statue z.B., verstehen kann, dieser Raum selber ist *nicht definierbar oder denkbar*. Die Wände im Zimmer sind nicht der Raum, nur dessen Begrenzung. Aber um das Zimmer bzw. das Haus gibt es ja auch Raum, der das nächst größere Objekt wie Haus, Stadt, Landschaft, Kontinent, Erde, Sonnensystem etc. umgibt und so in die Erscheinung bringt. Nun ist es eine spannende Übung zu sagen, wenn ich z.B. die Statue sehe:

Ich b i n der Raum, der diese Statue umgibt /in die Erscheinung bringt.
Oder: *Ich bin der göttliche Raum* (denn der Raum ist aus *dieser* Sicht auch das unfassbare Wesen GOTTES! - und das bin ich ja eigentlich!), *der diese Situation* (Streit mit dem Kollegen) *in die Erscheinung bringt*.

Was passiert hier? Das Bewusstsein ändert den Fokus der Aufmerksamkeit. Zunächst ist man auf das Objekt, z.B. eine Stresssituation fixiert (damit identifiziert!), und dann ändert man den Bezugsrahmen, indem man, zunächst mal rein mental, auf das Unfassbare geht, das diese Situation erschaffen hat bzw. überhaupt erst als Phänomen möglich macht: *Ich als entscheidender Wille*. Und als Brücke hierfür nimmt man die Idee des Raumes, die genau genommen gar nicht denkbar ist. So gelingt es mit einiger Übung, einen Bezugspunkt außerhalb des Phänomens zu erreichen, und damit ändert sich die Qualität des Erlebens: Es öffnet sich eine Tür in den freien Raum.

Der Raum selber ist frei, leer, ohne Bewertung, reine Glückseligkeit! Allein zu fühlen, daß *der Raum* nichts bewertet, ist einfach sagenhaft. Man richtet die Aufmerksamkeit auf den alles umgebenden Raum und erlebt etwas völlig Neues. Da entspannt sich etwas und der gespaltene Geist ist ein wenig verwirrt und wundert sich...

Am besten geht das auch abends im Bett, wenn man von bestimmten Tagesgeschehnissen nicht loskommt. Mit der Raumübung löst man sich ein großes Stück weit aus der Identifizierung mit den Objekten. Absolut wohltuend ist das. Und so beginnt man seine wahre Natur zu entdecken.

Um mit einem Kinobild zu arbeiten könnte man sagen: Man konzentriert sich auf das Licht oder die weiße Leinwand. Durch das Licht erst entsteht ja die Projektion der bunten Filmbilder auf der immer (!) weißen Leinwand. Ich bin das LICHT (oder die weiße Leinwand), das SEIN selber, welches das Spiel mit Identifikationen eingeht und sich leider darin völlig verloren hat. Wer im Kino sitzt und nicht mehr weiß, daß es nur um einen Film geht, der beginnt zu leiden - derjenige ist zum Drama der bunten Bilder geworden. Also bitte auf den Lichtstrahl schauen (oder die weiße Leinwand) und den eigentlichen Zusammenhang erkennen. Verstehen ist alles, sagte Nisargadatta Maharaj immer wieder, "Sie müssen das eigentliche Grundproblem verstehen, nur so kann das Erwachen aus dem Traum geschehen" (sinngemäß zitiert).

19. Vom Wert des Alleinseins

Wer das Leben nicht mit sich selber allein gut gestalten kann, der wird Partnerschaft als Flucht vor sich selber benutzen. Das Alleinsein wirft den Menschen auf sich selber zurück. Es stellt eine tiefe Selbsterfahrung des eigenen Geistes dar. Bei sich selber gut anzukommen und in sich zu ruhen, dieser höchste Genuß des Alleinseins bedeutet keine Gottverlassenheit, sondern tiefste Rückbindung an die QUELLE. Beziehungen sind zweifelsohne zum Wachsen sehr geeignet und bieten bei hoher Bewusstheit tiefe Glückserfahrungen. Die Stille aber ist der Schlüssel für den Zugang zur WIRKLICHKEIT, jenseits der Illusionen dieser Welt. In der Stille überschreiten wir die Grenzen von Zeit und Raum und kommen im unfaßbaren SEIN, dem Wesen GOTTES, an.

Mögen Menschen ohne Partnerschaft diese Zeit für den inneren Weg nutzen. Die eigene Transformation ist die Basis für eine gesunde, wachstumsorientierte spätere Beziehung. Wir haben die Wahl, unsere spirituellen Hausaufgaben in der Zusammenarbeit mit der geistigen Welt direkt zu machen, oder den aufgeschobenen (verdrängten) Themen später in einer Beziehung in aller Härte zu begegnen. Es ist meine Entscheidung, ob ich leicht und möglichst schmerzfrei wachsen möchte, oder die Folgen eigener Ignoranz vom Partner gespiegelt bekomme.

Ich bin nie allein im Sinne von einsam und abgeschnitten. Geistige Wesenheiten wie Engel oder aufgestiegene Meister sind immer gegenwärtig und wollen gern mit mir in Verbindung sein. Wirkliche Hilfe und Heilung kann nach allem hier Gesagten nur aus dem GEIST kommen. Daher ist das folgende Gebet eine Einladung an den GEIST, mir Heilung zu schenken. ER darf an mir wirken, durch SEINE ENGEL, durch das LICHT - wie auch immer ich es mir vorstellen kann. Ein Gebet in diesem Sinne könnte also so oder ähnlich lauten:

HEILIGER GEIST, bitte heile meinen Geist.

Für *HEILIGER GEIST* kannst du auch *JESUS CHRISTUS*, *GOTT* oder *GÖTTLICHE LIEBE* einsetzen, was immer dich stärker berührt. Die geistige Welt weiß, wer von dir gemeint ist. Wenden wir uns an die HÖCHSTE KRAFT, die allein wirklich ist. Nur SIE wird uns heilen und befreien und eine Freude schenken, die über alle irdischen Vorstellungen weit hinaus geht. Diesem Prozess kann das Alleinsein sehr gut dienen - wenn wir es wollen.

Dein Beitrag zur Erlösung der Welt, zur Beendigung des Ego-Wahns, ist wichtig. GOTT handelt innerhalb der Illusionswelt *durch uns* hindurch, um Erlösung zu schenken. Ein Herzensgebet der Vergebung vermag mehr zu bewirken als viele Millionen Euro Entwicklungshilfe. Die Welt wird von innen her erlöst, nicht von außen. Ich sage nichts gegen Taten der Menschlichkeit auf der äußeren Ebene. Wir unterschätzen nur meist den Wert des inneren Handelns, die Bedeutung der geistigen Dimension, die allein wirklich ist und über den Tod hinaus bleiben wird.

Diejenigen, die in einer Beziehung leben, tun gut daran, das Alleinsein im Sinne eines *Aufsuchens* zu pflegen. Zeiten der stillen Sammlung sind hilfreich, wenn dieser rote Bewusstseinsfaden das tägliche Leben noch nicht vollständig durchzieht. Daher auch meine frühere Empfehlung der zwei Schlafzimmer. Der stille Raum ist ein Ort der Entäußerung: Ich gebe alles her, ich verlasse die Objektwelt und gehe in den leeren (inneren) Raum. Dort bin ich im LICHT.

20. Notfallmaßnahmen

Professionelle Hilfe sollten wir uns nicht nur bei Zahnschmerzen oder bei einem Beinbruch holen, sondern auch, wenn das „Haus der Seele brennt“. Es ist der Wahnsinn des Egos, unseres gespaltenen Geistes, der uns in ein selbstzerstörerisches Verhalten führt und Fluchtmittel wie Alkohol oder andere zwanghafte Verhaltensweisen als hilfreich erscheinen läßt. Manchmal ist das Leben nicht mehr zu ertragen und es ist keine Schande, sich dann helfen zu lassen. Die wirkliche Hilfe führt nie zu einer Abhängigkeit gegenüber der helfenden Person, sondern sie ist Hilfe zur SELBST-Hilfe, denn sie eröffnet den Zugang zur Quelle des eigenen SELBST, unserer wahren Natur.

Offenheit für Korrekturmaßnahmen wäre viel. Dann findest du den Begleiter, der deiner inneren Offenheit entspricht - nicht mehr und nicht weniger! Das kann ein geistig orientierter Arzt, Heilpraktiker, Psychotherapeut oder anderer Mensch sein, der dir hilft, zu dir selber zu finden. Du sitzt, wenn dich der Ego-Modus beherrscht, betriebsblind in deiner eigenen Firma und kannst das Grundproblem noch nicht klar erkennen. Wir alle neigen zur Schuldprojektion auf andere Menschen, indem wir sie für unser Elend verantwortlich machen. Genau an diesem Punkt brauchst du Hilfe. Dein Begleiter wird dich liebevoll auf deine Irrtümer aufmerksam machen und dir die ganze Verantwortung und damit deine Handlungsvollmacht zurückgeben. Das alte Opferprogramm muß überwunden werden, wenn du glücklich werden willst.

Glaubensgemeinschaften

Alle Gemeinschaften glauben an bestimmte Werte und Ideale, selbst wenn sie sich nicht als religiös bezeichnen. So kann es für dich eine Glaubensgemeinschaft sein, die Halt und Orientierung schenkt - vielleicht für eine Zeit. Aber bleibe nicht an äußeren Formen hängen, sondern schau dir die vermittelten geistigen Inhalte genau an. Rennst du in eine neue Schuld Falle, indem dir die Illusionswelt mit ihren schuldhaften Verstrickungen als einzige „Wirklichkeit“ verkauft wird? Wird dir gesagt, dass du nur in *dieser Gemeinschaft* dein Seelenheil erlangen kannst? Mußt du all deinen Besitz dort abgeben, um geistig frei zu werden? Dann ist Vorsicht geboten.

Es ist wichtig, Form und Inhalt klar zu unterscheiden. Wir haben es, wie schon so oft in diesen Unterlagen betont, mit einem *geistigen* Problem zu tun, das durch äußeres Handeln innerhalb der Illusionswelt nicht zu lösen ist. Bußübungen, Selbstgeißelungen und Sühnehandlungen sind nicht nötig, damit du das Erwachen, den Weg in die vollkommene LIEBE, finden kannst. Nur das Ego wählt solche Aktionen, weil es die Kontrolle über deinen Weg behalten will. Du mußt dich nicht selber schuldig sprechen, denn dein wahres SEIN, dein SELBST, ist nie schuldig geworden. Dies ist die frohe Botschaft CHRISTI, die befreit. Du brauchst keine neuen Drohbotschaften, denn die Welt ist bereits voll davon, inklusive Klimakatastrophen-Drohungen, welche für dein wahres *geistiges* SEIN bedeutungslos sind.

Der Tagesablauf

Wie kannst du deinen Tagesablauf sinnvoll gestalten, damit dein geistiger Heilungsprozess gefördert wird? Vielleicht bist du arbeitslos und hast viel Zeit, was oft genug zu sinnlosen Leerläufen führt und wie ein neuer Fluch auf dir lastet. Vielleicht bist du aber auch mit Arbeit überhäuft, und du nimmst dich im täglichen Getriebe selber nicht mehr wahr. Zu viel weltliche Arbeit ist der spirituelle Tod. Dann verlieren wir uns nämlich in der Illusionswelt, wenn ein Projekt das andere jagt.

Ohne eine geistige Disziplin kommen wir nicht weiter. Die Basis bildet ein gesunder Lebensrhythmus, der sich im klar strukturierten Tagesablauf zeigt. Morgens und abends sollte es eine Zeit der Stille geben. Ich empfehle mindestens 15 Minuten,

besser sind 30 bis 45 Minuten, aber bitte überfordere dich am Anfang nicht. Die geistigen Prozesse sollen nicht zu noch größerem Widerstand deines Egos führen. Das richtige Maß hast du gefunden, wenn es in dir ruhiger und freudvoller wird.

In dieser Zeit der Sammlung kannst du zum Beispiel mit den angeführten Übungen arbeiten. Manchmal reicht schon ein Satz, ein kurzes Gebet, um sich geistig kraftvoll auszurichten („Ich entscheide mich für die LIEBE /die WIRKLICHKEIT GOTTES“ oder „JESUS /ihr Engel/ GOTT bitte heile meinen Geist!“).

Arbeite mit solchen Sätzen, die du auch positiv fühlen, zu denen du eine gute Verbindung aufbauen kannst. Ich halte solche Sätze zunächst für sinnvoller als Übungen der absoluten Stille, eben weil dir diese Gedankenstille nicht möglich sein wird. Wenn du nichts denken willst, kommt es sehr wahrscheinlich zu einem Andrang sinnloser Gedanken und Emotionen deines alltäglichen Wahnsinns. Dann wäre es höchstens hilfreich, diese Gedanken dem GEIST der LIEBE zu übergeben, sie also mit Jesus anzuschauen. Immer geht es um eine klare, neue Geistesausrichtung, denn deine alten Geistesentscheidungen haben dich genau dahin geführt, wo du heute bist: im Chaos dieser Illusionswelt.

Die volle Stunde

Während des Tages achtest du auf die Ausrichtung deines Geistes *zur vollen Stunde*, indem du dann eine dir wichtige Entscheidung neu bekräftigst:

Ich habe mich für die Vergebung entschieden. Ich empfangen sie für mich und schenke sie allen Menschen.

Solche Übungen mögen auf manchen übertrieben wirken, aber sie sind die notwendige Antwort auf den ganz normalen Wahnsinn, der deinen Geist bisher beherrscht und verunreinigt hat. Wie gut haben wir uns doch mit unserem Leiden abgefunden und mit dem Elend der Welt arrangiert. Solche geistige Verwahrlosung ist nur durch eine klare, liebevolle Disziplin zu überwinden. Die entscheidende Hilfe kommt immer vom GEIST, von GOTT selber. Der GEIST ist die Antwort auf unsere Frage, wie wir das Elend verlassen und Heilung erfahren können.

Natürlich wirst du zu Beginn dieses Weges die volle Stunde oft genug vergessen, und das ist dann nicht mit einem Scheitern gleichzusetzen. Aber irgendwann wirst du dich an die Momente der Ausrichtung und Klärung erinnern, und es wird dann leicht und mit Freude gelingen. Bedenke immer: Hinfallen ist nicht schlimm, es passiert uns allen (jeder erlebt immer mal wieder einen „Ego-Anfall“), aber nicht aufzustehen und weiterzugehen, das wiederum ist schlimm.

Sexualität auf Null

Eines der beliebtesten Ablenkungsmanöver des Ego sind sexuelle Aktivitäten. Wir gehen dann in das Spannungsfeld von Lust und Schmerz und erreichen so mit Sicherheit keine geistige Klarheit - ganz im Gegenteil, die Lust aktiviert den Schmerzkörper des Ego und wir geraten nur tiefer in den Sumpf der Sucht. Sexualität ist ein Programm des gespaltenen Geistes, um die körperliche Illusionswelt zu bestätigen. Man braucht sie nicht wie das Atmen, um hier auf Erden leben zu können.

Sicherlich geht es vor allem immer um die Frage, wie liebevoll oder lieblos wir mit den sexuellen Energien umgehen. Der geistige Inhalt, die Motivation, ist immer ausschlaggebend. Wenn ich aber energetisch am Boden bin, schwächen mich Orgasmen nur noch mehr. Das Ego will uns an die Illusion der Körperwelt fesseln, denn nur so kann es von unserer Geisteskraft leben und seine Herrschaft als falsches Selbst behaupten.

Daher empfehle ich dringend, in Krisenzeiten auf sexuelle Handlungen in Taten und (besonders!) Gedanken komplett zu verzichten. Ich bin kein Verfechter des Zölibat, weil sich durch äußere Handlungen unser geistiges Problem nie wirklich lösen läßt. Auf der anderen Seite macht es keinen Sinn, im zum Abgrund rollenden Auto noch aufs Gaspedal zu drücken, als wäre es sowieso egal, wie wir hier enden. Der Einsatz der Bremse und eine Richtungskorrektur wäre für eine solche Autofahrt hilfreicher.

Wir sollten unsere irdischen Lebensbedingungen als Klassenzimmer nutzen, um einen maximal möglichen Lernprozess in Gang zu setzen. Es wäre sicherlich höchst frustrierend, im späteren Jenseits oder in weiteren Inkarnationen wieder mit denselben Problemen konfrontiert zu werden und die schmerzvolle Illusionswelt aufgrund eigener Fehlentscheidungen noch einige Jahrhunderte oder Jahrtausende ertragen zu müssen. Aber wie gesagt, *es ist immer deine Wahl*, auch im Hinblick auf Sexualität.

Naturkontakt

Wir dürfen alle irdischen Möglichkeiten nutzen, die der Klarheit des Geistes dienen. Dazu gehört eine gesunde Ernährung wie auch der tägliche Gang in die Natur. Die sechs Ebenen der Ernährung hatte ich an früherer Stelle beschrieben. Dazu gehören auch Freundschaften mit Menschen, die ebenfalls auf dem Weg des Erwachens sind. Gleichfalls sollen wir auch wiederum das geistige Gut weitergeben, das wir empfangen haben. Indem wir es mit anderen teilen (so sie denn dafür offen sind!), mehren wir es in uns, bleibt es uns selber erhalten. Wir empfangen immer, was wir mit anderen teilen - so lehrt es *Ein Kurs in Wundern*.

Deeskalation

Wenn sich Partnerschaftskonflikte gewaltsam zuspitzen, empfehle ich immer die räumliche Trennung. Eine Auszeit in klösterlicher Stille mit geistigen Übungen ist in vielen Fällen ideal, läßt sich aber nicht immer verwirklichen. In der Regel mangelt es an Sammlung und Stille. Wie sollen wir zu uns finden, wenn andauernder Partnerkontakt unsere Aufmerksamkeit nach außen verlagert. Die vielen Diskussionen bringen meist nichts mehr, denn es geht nur noch um Angriff und Verteidigung - ums Rechthaben.

Notfallmaßnahmen stellen Hilfen für den inneren Weg dar. Die Formen mögen sich mit der Zeit verändern, je nach dem, wie sich der Bedarf verändert hat. Wer gewisse Übungen verinnerlicht hat, der kann sie beim Autofahren oder anderen ganz alltäglichen Aktivitäten einsetzen, ohne fahrlässig sich und andere irgendwelchen Gefahren auszusetzen. Immer geht es nur um die eine Frage: Was dient der Befreiung, dem Erwachen? Denn der Prozess des Erwachens ist das, was uns wirklich glücklich macht: befreiende WAHRHEIT ersetzt das ehemalige Gefühlschaos von Angst, Schuld und Hass. Was wollen wir mehr?

21. Die Ego-Fallen

Schuldgefühle und Angst

Es spielt keine Rolle, ob ich mir selber Schuldgefühle mache, sie mir durch andere machen lassen oder anderen Schuldgefühle bereite: Schuldwahn bleibt Schuldwahn. Schuld und Angst sind wohl die unangenehmsten Gefühle, welche wir für wirklich halten und vor denen wir wegzulaufen versuchen.

Die gute Nachricht lautet: Es gibt keine Schuld, sie wurde bereits gelöscht! Sie wurde in dem Augenblick mittels des HEILIGEN GEISTES aufgehoben, als im HIMMEL die kleine Wahnidee der Trennung aufkam. Wir aber, die wir träumend in eine Gegenwelt der Körper geflüchtet sind, glauben immer noch, wir hätten die LIEBE angegriffen und fürchten nun IHRE Rache, sind getrieben von den vielfältigsten Formen der Angst.

Spätestens dann, wenn es ans körperliche Sterben geht, kommen in den meisten Menschen Schuld- und Angstgefühle hoch. Damit hält uns das Ego in seiner Matrix fest und will uns einreden, daß es keine Vergebung gibt. Höllenängste werden so geschürt und der Mensch glaubt, er habe den HIMMEL verspielt. Die Kirche hat leider diese Ängste noch genährt, um sich die Gläubigen gefügig zu machen. Der Versuch, die christliche Botschaft zu organisieren, führte großteils zum Verlust des Inhalts, denn das Ego vermag es, über die Diktatur der Form auch den schönsten Inhalt zu sabotieren. Es ist fasziniert vom Glanz der Oberfläche und baut künstliche Welten auf - die sogenannte Unterhaltungsindustrie), damit die Angst mit Jahrmarktsmusik auf ein erträgliches Maß reduziert wird. Es soll keiner merken, was eigentlich gespielt wird, in welcher Illusion wir gehalten werden - die Trumanshow läßt grüßen.

Man kann es sich nicht oft genug vor Augen halten: Der GEIST GOTTES ist reine Liebe und kennt keine Schuld, keine Angst und keinen Hass.

Gleichgültigkeit, Fatalismus

Manche Sucher verfallen in lähmende Gleichgültigkeit, wenn sie erkennen, daß ihr Leben als Film sowieso schon abgedreht ist und sie insofern nur erleben, was bereits geschehen ist. Die Deja-vue-Erlebnisse (französisch: „bereits gesehen“) geben hier ja einen klaren Hinweis. Wenn also alles nur Illusion ist, was soll`s? Das Ego freut sich natürlich über solche Fatalisten, die alle Entscheidungsmacht abgeben, denn sie werden garantiert im Ego-Wahn gefangen bleiben. Wo also liegt hier der Irrtum?

Es gibt in uns eine Instanz der Willensfreiheit, nämlich den *Beobachter* oder *Entscheider*. Er wählt allerdings nur in einer Hinsicht: Welche Filmvariante will ich mir anschauen, den leidvollen Ego-Wahnsinnsfilm oder den glücklichen Film des SELBST? Mehr Freiheit besteht nicht, aber das ist genau genommen schon sehr viel. Natürlich ist alles schon passiert, und Zeit und Raum sind die magischen Tricks, mit denen das Ego diese Welt hat entstehen lassen. Trotzdem erleben wir ja gerade irgend etwas, auch wenn es nur ein Traum ist, und da geht es um die Frage, ob wir noch leidvoll dahinvegetieren oder ob wir schon leben.

Wer etwas Mitgefühl mit sich und den scheinbar von ihm getrennten anderen Menschen hat, dem kann es nicht egal sein, ob sich die Anderen gegenseitig hasserfüllt geistig oder körperlich abschlachten. Er wird nach *dem* suchen, was heilt - was ihn und die Anderen heilt! Er wird verstehen wollen, was da eigentlich abläuft. Denn wer wirklich verstanden hat, der erfährt Befreiung.

Genußsucht

Im sexuellen Bereich nennen wir Genußsucht Lüsternheit, welche uns an die Illusionswelt des Körpers mit seinen sexuellen Programmen bindet. Diese Programme sind ein Produkt unseres Geistes, und daher können sie auch nur im Geiste verstanden und erlöst werden.

Die Basis der Genußsucht bildet das Ego, welches von Gedanken und Gefühlen des Mangels beherrscht wird: Immer fehlt etwas, immer ist es hungrig auf der Suche nach dem nächsten Kick. Die amerikanische Psychotherapeutin Anne Wilson Schaef sprach vom *Zeitalter der Sucht*, in dem wir leben. Es handelt sich um ein Grundmuster des Egos, den Mangel mit Illusionen, also Suchtobjekten, bekämpfen zu wollen. Schauen wir genauer hin, gilt es zu erkennen, dass das Ego auf der Idee des Mangels, also auf Angst, beruht. *Das ist sein Wesen*. Angesichts der Fülle des GEISTES handelt es sich beim Ego und seinen geistigen Inhalten um reine Wahnideen: Ein Fisch im Meer, der Angst hat, kein Wasser mehr zu haben. Offensichtlich befindet sich dieser Fisch in einem wahnsinnigen Albtraum, und sein Erwachen kann nur die einzige Antwort sein.

Die Genußsucht ist Ausdruck des ewigen Hungers des Egos. Das SELBST, unsere wahre IDENTITÄT, kann im Rausche der Sucht nicht wahrgenommen werden. Geistige Nüchternheit führt zu einer Freude, die nicht durch die Bewusstlosigkeit des Rausches eingetrübt ist. Gewiß dürfen wir genießen und Freude an den Dingen der Welt erfahren. Aber das *nüchterne Genießen* weiß um den ewigen Bezugspunkt aller Handlungen und erhofft sich keine ewige Freude in Dingen, wo sie nicht zu finden ist. Es ist das Ego, das uns einredet, mit dem nächsten Objekterwerb - ganz gleich, ob es sich um ein Haus, ein Auto, eine Reise oder ein Stück Kuchen handelt - würden wir wahre Freude und Frieden erleben. Das Ego lebt von dieser sinnlosen Suche nach dem nächsten Kick, damit wir nicht zur Besinnung kommen und unser wahres SEIN entdecken - denn das wäre sein Tod.

Frage: Und was ist mit der Liebe?

Maharaj: Wenn sie sich in Lust verwandelt, dann wird sie destruktiv.

Frage: Was ist Lust?

Maharaj: Erinnerungen - Vorstellungen - Erwartungen. Sie ist sinnlicher und verbaler Natur, eine Art Sucht.

Frage: Ist Enthaltbarkeit eine Voraussetzung für Yoga?

Maharaj: Ein Leben voller Zwang und Unterdrückung bedeutet nicht Yoga. Der Verstand muss entspannt und frei von Begierden sein. Das ist das Ergebnis des Verstehens, nicht der Entschlossenheit, die nur eine andere Form der Erinnerung ist. Ein verstehender Verstand ist frei von Begierden und Ängsten.

Frage: Wie kann ich zu solch einem Verstand kommen?

Maharaj: Durch Meditation, was Aufmerksamkeit bedeutet. Werden Sie sich völlig Ihrer Probleme bewusst, betrachten Sie sie von allen Seiten, beobachten Sie, wie sie Ihr Leben beeinflussen. Und dann lassen Sie sie in Ruhe. Mehr können Sie nicht tun.

Frage: Wird mich das befreien?

Maharaj: Von dem, was Sie verstanden haben, sind Sie frei. Es mag eine gewisse Zeit brauchen, bis sich diese Freiheit auch äußerlich ausdrückt, doch die Anzeichen sind bereits sichtbar. Erwarten Sie keine Perfektion, in der Manifestation gibt es keine Perfektion. Manche Dinge werden immer aufeinander prallen. Kein Problem wird vollständig gelöst, doch Sie können sich auf eine Ebene zurückziehen, wo es nicht mehr wirksam ist.

(Nisargadatta Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 269-270)

Besondere Beziehungen

Besondere Beziehungen knüpfen an das eben Gesagte an. Es sind Beziehungen, die wir mit jeder Form von Objekten eingehen - und zwar *gegen* die QUELLE, *gegen* den GEIST, *gegen* GOTT. Wir signalisieren der QUELLE, dass wir schon alles zu haben meinen. Dann leben wir in dem Wahn des Egos, wir hätten das wirkliche Glück schon erreicht und es bräuchte keinen „fernen Gott“, der sich sowieso nicht für uns interessiert, den es vielleicht gar nicht gibt. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Glück in Form eines idealen Partners oder eines sagenhaften beruflichen Erfolges schon da ist?

Besondere Liebesbeziehungen gehen wir mit Menschen, Dingen oder mit Ideen ein. Sogar ein geistiger Lehrer, eine besondere Fähigkeit oder das Ideal der Hilfsbereitschaft kann zu einer besonderen Beziehung werden. Das Ego benutzt Objekte jeglicher Art, um sie zwischen uns und die QUELLE zu schieben. Wir sollen das Objekt mehr lieben als den GEIST, ja wir sollen den GEIST am besten ganz vergessen. Wenn man unter dieser Voraussetzung auf die menschliche Situation in der Welt schaut, dann wimmelt es nur so von besonderen Liebesbeziehungen, die alle irgendwann zu besonderen Hassbeziehungen werden. Wir ergreifen Objekte, vereinnahmen sie (identifizieren uns damit) und irgendwann schwingt unsere Liebe in Enttäuschung um: aus Liebe wird Hass, weil das gewählte Objekt den unstillbaren Hunger des Egos nicht mehr befriedigen kann. Am Ende verlassen oder zerstören wir unsere besonderen Beziehungen, um danach neue besondere Beziehungen einzugehen. Der Irrtum liegt in dem Glauben, dass uns unsere Beziehung zu Objekten Glück und Frieden schenken kann. Das WESENTLICHE, WIRKLICHE aber ist geistiger Natur und wird vom Ego als Bedrohung empfunden: ES wäre sein Ende.

Das Spiel der Unversöhnlichkeit: Ärger, Groll und Hass

Dieses Spiel ist die Lieblingsbeschäftigung des Egos. Schon die einfache Kritiksucht, die Schadenfreude oder das zwanghafte Rechthabenwollen sind maskierter Hass und damit ein Angriff auf die LIEBE, auf GOTT. Greife ich meinen Bruder an, so verletzte ich mich letztendlich selber. Da die (Schein-)Existenz des Egos auf dem Gedanken der Trennung beruht, braucht es zum Überleben Strategien, die das Feuer von Ärger, Groll und Hass in uns am Brennen halten. Unter dem Vorwand, für Gerechtigkeit, Wahrheit oder Frieden zu kämpfen, wird der geheime, kriegerische Hass ausgelebt und der feindliche Gegner aus dem Weg geräumt.

Alle sportlichen Wettkämpfe sind bei genauem Hinschauen eine entschärfte Form des Krieges, sind aber im Kern nicht weniger kriegerisch, wenn man die martialischen Rituale beim Fußball oder Football studiert. Sie basieren auf dem Gedanken, daß nur ein Sportler oder eine Mannschaft den Sieg davontragen kann und soll. Der Triumph über einen Gegner wird zum Ideal erhoben, hat aber mit Liebe nichts zu tun. Er stärkt nur den Größenwahn des Egos, und so sind Minderwertigkeitsgefühle wie Überlegenheitsgefühle eine der Ego-Hauptfallen. Der Überlegenheitswahn enthält die Projektion von Schuld und damit von Hass auf einen Anderen. Die Verfolgung und Auslöschung des eigenen Schattens in der Projektion auf andere Menschen bildet die Grundlage aller Kriege.

Aber nur die Welt ist wirklich, ich bin doch ein Realist...

Wie wirklich ist die Welt? Wie können wir das, was erscheint und vergeht, wirklich nennen? Unsere Körper, die Erde und die Sonne werden vergehen, werden sich wieder auflösen. Es liegt aber im Interesse des Egos, all das für wirklich zu erklären und da-

ran krampfhaft festzuhalten, um die *Trennung* als wahr erscheinen zu lassen. Die Welt der Körper beruht auf dem *einen* wahnsinnigen Trennungsgedanken, der einst im Himmel aufkam. Die Tatsache, daß unser gespaltener Geist die Welt erschaffen hat, soll uns jedoch verborgen bleiben. Das Ego will uns in dem Irrglauben halten, die Welt hätte uns hervorgebracht und verdreht damit Ursache und Wirkung. So fühlen wir uns machtlos und als Opfer der Welt und leiden im Überlebenskampf vor uns hin. Würden wir unsere Schöpferkraft erkennen und die Verantwortung für die Existenz der von uns erlebten Welt akzeptieren, wäre das für das Ego gefährlich. Wir könnten uns entschließen, die eigenen Projektionen (aus denen die Welt besteht) zurückzunehmen und sie in den Erlösungsprozess zu führen. Auf diese Weise würden wir die illusionäre Existenz des Egos erkennen und die Tür zum Erwachen aus unserem Traum wäre geöffnet.

Wir können in diesem Zusammenhang auch von der *Formfalle* sprechen. Viele spirituelle Sucher - besonders die „Lichtarbeiter“ - erwarten durch ihr geistiges Tun große Veränderungen im Äußeren, also in der Formenwelt: Da sollen die Delphine und Wale gerettet und Kriege verhindert werden. Darum aber geht es im Kern gar nicht. Es würde völlig genügen, in sich SELBER Frieden und Glückseligkeit zu finden und an diesem Geisteszustand andere „Geister“ sprich Menschen teilhaben zu lassen. Doch manch „Lichtarbeiter“ hat schon enttäuscht mit seiner Innenarbeit aufgehört, weil sich „da draußen“ nichts tat: nach all den Bemühungen kein verwandelter, liebevoller Ehepartner, kein entgegenkommender Chef... Die hier vorliegende Geistesschulung jedoch sagt sehr klar aus, dass der Zugang zu meinem Frieden offensteht, wenn ich die Welt der Form, die ich als Abwehr gegen die Liebe hervorgebracht habe, als Illusion durchschaue und sie loslasse. Es ist nicht wichtig, was für ein Kasperltheater „da draußen“ läuft. Es wird für mich keine Bedeutung - und damit Macht! - mehr haben, wenn ich in mir klar geworden bin, wenn ich in mir die WAHRHEIT gewählt habe und SIE wirken lasse.

Der HIMMEL ist die einzige Wahrheit, die es gibt. Es gibt kein wirkliches Leben außerhalb des HIMMELS. Die von uns gemachte Welt ist im Kern eine Lüge. Die sogenannten Realisten glauben nur an das, was sie mit ihren Augen sehen, und in diese Falle gehen auch oft noch viele spirituelle Sucher, wenn sie die Welt verändern wollen. Unsere Augen sind selber das Produkt einer Fluchtbewegung. Dahinter steht unser Geist, der sich *zuerst* entschieden hat, diese Welt zu sehen. *Nach* dieser *Entscheidung* tauchte sie vor unseren Augen auf. Denn man sieht nur das, woran man glaubt. Es ist der *Glaube*, der den Vorgang des Weltmachens in Gang setzt. Da wir vergessen haben, wer wir eigentlich sind, sind Ursache und Wirkung vom Ego vertauscht worden: Da wir uns für Körper in der Welt halten glauben wir, daß wir sind. In Wahrheit sind wir der Geist, der die Welt, die er erlebt, hervorgebracht hat, weil er sie träumt und an sie glaubt.

Man muß Opfer bringen

Frage: Sind Entbehrungen und Buße in irgendeiner Weise nützlich?

Maharaj: Die Launen des Schicksals zu bewältigen sind Buße genug! Sie brauchen sich keine zusätzlichen Schwierigkeiten auszudenken. Freudigen Herzens alles willkommen zu heißen, was das Leben bringt, ist Askese genug.

(N. Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 240)

Das Ego versucht uns immer wieder auf unserem geistigen Weg über verrückte Vorstellungen in Illusionsschleifen gefangen zu halten. Eine besonders beliebte magische Idee im Christentum ist die des Opfern: Um Heilung in meinem Geist zu empfangen, muß ich Haus und Hof, Partner und Kinder, Hobbys und ... opfern, d.h. darauf ganz

verzichten. Dann biete ich GOTT etwas an und zwingen IHN regelrecht dazu, mich von meinem irdischen Frust zu erlösen.

Doch es darf hier klargestellt werden: So läuft das nicht. Solche Vorstellungen lösen das eigentliche Problem, welches ein geistiges ist, überhaupt nicht. Ganz im Gegenteil. Hier wird die Idee des Mangels - vornehm als Askese getarnt - zum Ideal erhoben, um die irdischen Gelüste zu bezwingen. Wenn wir die Illusionswelt mit all ihren besonderen, von uns eingegangenen Beziehungen zum Feind erklären und diesen Feind in uns opfern (umbringen), verleihen wir der Illusion Wirklichkeit. Und genau das will ja das Ego erreichen: Wenn wir schon nicht lustvoll für die Illusionswelt zu gewinnen sind, dann wenigstens anti-lustvoll im Sinne des heiligen Krieges gegen die in der Illusionswelt ausgelebte Lust. Dies bindet uns im Negativen an die Welt, und damit verleihen wir ihr Wirklichkeit. Die eigentliche Themenstellung des geistigen Weges, die Illusionswelt als Täuschung in unserem gespaltenen Geiste zu durchschauen, ist nicht erreicht worden. Das Ego kann jetzt im frommen Gewand mit zerknirschem Gesicht Freudenfeste feiern, seine Existenz ist gesichert.

Das exzessive und *bewusste* Ausleben der Illusionswelt brächte uns viel eher zum wunden Punkt. Wer sich wie ein Wahnsinniger mit Geld, Antiquitäten, Autos, Häusern, Reisen, Hobbys, Beziehungen, Kuchen und Sex vollgestopft hat, der wird garantiert irgendwann zur schmerzlichen aber befreienden Einsicht kommen, daß das alles *nichts* bringt. Er bleibt innerlich leer, ruhelos und unglücklich. Er muß erkennen, daß das, was er eigentlich sucht, in der Welt nicht zu finden ist. Ein solcher Mensch muß nichts opfern, weil das Opfer bereits buchstäblich wertlos wäre. Wozu etwas opfern, was einem sowieso nichts gibt. Also hätten wir hier eine sehr wichtige Voraussetzung für das geistige Erwachen: Die Welt ist nichts, das WESENTLICHE ist dort nicht zu finden. Also lasse ich die Illusionen einfach los. Gratulation!

Der Weg des Erwachens ist hart und schwierig

Erinnern wir uns: Das Ego liebt das Drama. Es will ein Held, Tyrann oder „armes Schwein“ sein. Das Ego möchte sich immer mal wieder auf die Schulter klopfen, wenn es sagenhafte Leistungen vollbracht hat, und genau darin liegt eine Falle. Eine tückische Warteschleife auf dem Weg des Erwachens ist die Idee, daß Anstrengungen und Eigenleistungen den *entscheidenden Ausschlag* für das Erreichen des Ziels bilden. Das aber stimmt nicht, denn erstens kommt die Erlösung von *außerhalb* der Ego-Matrix (des Ego-Wahnsystems, welches ja gerade das größte Hindernis darstellt!) von unserem SCHÖPFER-GOTT, DER uns erschaffen hat und den das Ego zutiefst fürchtet, und zweitens braucht es unsererseits nur den Aufbau der kritischen Masse, welche *Ein Kurs in Wundern* als eine *kleine Bereitwilligkeit* beschreibt. Die kritische Bewußtseinsmasse liegt bei 10 bis 15%, mehr nicht. 85 bis 90% schenkt der HIMMEL!

Wir brauchen uns also nicht zu sorgen, ob wir den Weg in die Befreiung schaffen, wenn doch wenigstens unsere Bereitschaft für und *Sehnsucht* nach erlösender Liebe und ihrem praktischen Einsatz in dieser Welt in Form von *Vergebung* vorhanden ist. Das genügt. Also bitte kein Drama! Die LIEBE GOTTES braucht das nicht, ja, SIE beendet jegliches Drama und damit den Egowahn.

Insofern würde das Ego geradezu enttäuscht reagieren, wenn eine Tür aufginge und wir nur ins LICHT zu gehen brauchten. Oder wenn wir nur still mit den Augen der LIEBE unser Drama, all unsere schmerzvollen Irrtümer, voller Vergebung uns selbst gegenüber anschauen sollten. So einfach kann es doch nicht sein, das wäre ja völlig unspektakulär und langweilig, denkt sich das Ego. Erinnern wir uns: Wir wählen nur zwischen zwei Lebensvarianten! Entweder eine dramatische Ego-Achterbahnfahrt

voller Angst und Schrecken oder eine entspannte SELBST-Segeltour mit heiterer Gelassenheit auf den Wogen unseres Lebensfilms.

Man braucht unbedingt einen (äußeren) Lehrer oder Meister

Der eigentliche Meister ist bereits in dir. Es ist dein SELBST (GOTT), welches im himmlischen Frieden ruht und das dir zuruft, einfach zu erwachen. Natürlich gibt es immer wieder Menschen auf dem Weg durch die Illusionswelt, die zu geistigen Impulsgebern werden. Aber auch sie hast du projiziert, auch sie kommen aus deinem Inneren, denn es gibt kein Da-draußen da draußen. Das machst du alles selber. Und wenn es mal zu Mißbrauchskatastrophen mit diesen Lehrern kommt, dann sei barmherzig mit ihnen und vor allem mit dir selber, denn es handelt sich bei deinem Erlebten nur um deine eigene Projektion. So kommen wir wieder zur einen Antwort: Vergebung! Oder wir bleiben im Ego-Wahn der Schuldprojektion stecken und prozessieren gegen diese Phantome ein Leben lang. Du hast die Wahl!

Nisargadatta Maharaj, der mir in seinen 99 Gesprächen mit Suchern („ICH BIN“, Context-Verlag) sehr viele wertvolle Impulse gegeben hat, warnt vor Abhängigkeitsbeziehungen mit Lehrern:

Unter der Führung des richtigen Lehrers lernt der Schüler, wie man lernt, nicht wie man sich erinnert und gehorcht. Satsang, die Gemeinschaft mit Weisen, formt nicht, sie befreit. Seien Sie mit allem vorsichtig, was Sie abhängig macht. Die sogenannte „Hingabe an den Guru“ endet meistens mit Enttäuschungen, wenn nicht gar in Tragödien. Glücklicherweise wird sich ein ernsthaft Suchender mit der Zeit davon lösen und von seinen Erfahrungen lernen.

(ICH BIN, Band 3;Seite 228)

An anderer Stelle ergibt sich folgender Dialog, der die Bedeutung der Suche nach dem Glück und des Erinnerens der Wahrheit aufzeigt:

Frage: *Kommt die Kreation vor der Erforschung?*

Maharaj: *Zuerst erschaffen Sie eine Welt, dann wird das „Ich bin“ zu einer Person, die aus den verschiedensten Gründen unglücklich ist. Dann macht sie sich auf die Suche nach dem Glück und trifft auf einen Guru, der ihr sagt: „Sie sind keine Person, finden Sie heraus, wer Sie sind.“ Sie folgt dem Rat und geht darüber hinaus.*

Frage: *Warum hat sie das nicht gleich zu Anfang schon gemacht?*

Maharaj: *Es ist ihr gar nicht in den Sinn gekommen. Sie brauchte jemanden, der es ihr sagte.* Frage: *Und das war genug?*

Maharaj: *Das reichte aus.*

Frage: *Wieso funktioniert das bei mir denn nicht?*

Maharaj: *Weil Sie mir nicht vertrauen.*

Frage: *Warum habe ich so wenig Vertrauen?*

Maharaj: *Die Begierden und Ängste haben Ihren Verstand vernebelt. Er braucht eine gründliche Reinigung.*

Frage: *Wie kann ich meinen Verstand reinigen?*

Maharaj: *Indem Sie ihn unaufhörlich beobachten. Unaufmerksamkeit vernebelt, Aufmerksamkeit reinigt.*

(ICH BIN, Band 3; Seite 92 und 93)

Liebe und Weisheit

*Es kamen Mann und Frau zu einem Weisen und fragten:
Wir spüren eine große Liebe zueinander,
doch immer bleibt ein Schmerz, ein unstillbares Letztes,
das zwischen uns wie eine Mauer steht.
Was ist zu tun?*

*Der Weise sprach:
Wer aus Liebe so viel Nähe will,
tut gut daran, den Abstand wohl zu achten.
Denn so wie alles, wenn es fließen soll,
zwei gegensätzliche Bewegungen braucht,
vollzieht sich auch die Liebe hier auf Erden
in Mann und Frau,
im Geben und Nehmen,
in der liebenden Begrüßung und im Ziehenlassen,
in süßester Nähe und schmerzvollster Ferne.*

*Wer den frischen Windhauch will,
der atmet tief,
um ihn gleich wieder zu entlassen.
Und wer die Rose pflückt,
weiß um ihr Ende.
Er schmeckt die Schönheit jenes Augenblicks
und ist bereit,
Abschied zu nehmen.*

*Es ist die Weisheit,
die der Liebe Dauer schenkt.
Wissend um Zeit und Raum
verzichtet sie aufs Haben
und lebt im Sein des Augenblicks.*

*Das Kontrollieren und Besitzen-Wollen
scheitert an der Vergänglichkeit von Zeit und Raum:
Dies setzt der größten Liebe auf der Erde eine Grenze.
Wer dieses fühlt,
der ist dem Tod des Ichs ganz nah
und spürt das Leben,
die Kostbarkeit des Augenblicks,
und stimmt gesammelt zu.
Er ist vom Habenden
zum Seienden geworden,
und bleibt im Jetzt.*

*Da schauten sie sich an als Mann und Frau,
dankbar für jeden Augenblick
und gingen ihres Weges still.*

Reinhard Lier

22. Was Partnerschaft behindert und verunmöglicht

Als Soziologen die Einwohner der abgelegenen Galapagosinseln nach Einführung des Fernsehens befragten, was sich im Alltagsleben dadurch geändert habe, erhielten sie die lapidare Antwort: „Wir sprechen jetzt kaum noch miteinander.“

Besonders das Fernsehen ist der Beziehungskiller Nr.1! Es ist, neben Radio und Internet, eines der größten Hindernisse auf dem Weg zu innerer Klarheit und zum inneren Frieden - und damit zu einer glücklichen Partnerschaft. Besser: Gezielt zusammen Filme auswählen, gemeinsam schauen, danach darüber sprechen.

Problembereiche:

*Zu verschiedene Interessen, Bildungsniveau, Materielles, Religion, Werte etc.
Großer Altersunterschied, über 15 bis 20 Jahre oft problematisch
Unfruchtbarkeit – ein Schicksal – wird immer mehr zum Thema!
Mann ist Ausländer und folgt der Frau in ihr Land.
Mutters Sohn und Vaters Tochter /Identifizierung mit früheren Partnern der Eltern
Der eine will den anderen nacherziehen
Einer will sich mit seinen Werten durchsetzen
Abtreibung (im verneinten Kind wird auch der Partner verneint)
Identifizierungen /Herkunftsfamilie: Kriegsschicksale und deren Auswirkungen auf spätere Familienmitglieder*

Wichtige Bedingungen für das Gelingen der Partnerschaft

Zwei Menschen, zwei Familien, zwei Welten: man heiratet die ganze Familie.

Der Ausgleich von Geben und Nehmen - im Kern: Männliches und Weibliches.

Beide geben, beide nehmen! Steigern!

Das Achten früherer fester Bindungen: die eigenen wie die des Partners.

Wenn einer der Partner Kinder aus einer früheren Bindung mitbringt, sind diese Kinder dem kinderlosen Partner vorgeordnet, das heißt sie kommen für den Vater/die Mutter immer zuerst, also noch vor dem neuen Partner.

Keiner der beiden versucht, sich allein mit seinen Werten & Ansichten durchzusetzen.

Keiner versucht, den anderen nachzuerziehen („So wie du bist, bist du mir recht“).

Beide begehren und gewähren, beide wollen einander im gleichen Maße.

Beide stehen ganz zueinander, auch in der Öffentlichkeit. Die Heirat besiegelt dieses öffentliche Bekenntnis, denn Liebe ist auch eine Entscheidung. So wird voller, ganzherziger Einsatz geleistet und voller Gewinn ist möglich.

Beide sind emotional offen, das heißt, jeder von beiden kennt seine Gefühle und kann sie klar mitteilen. Konstruktives Konfliktmanagement: die emotionale Verbindung halten: Präsenz!

Beide sind offen für persönliches Wachstum.

Jeder hat sein eigenes Schlafzimmer.

Es gibt viele *gemeinsame* Interessen, Lebensthemen und Werte.

Beide haben ein gesundes Selbstwertgefühl und können auch allein leben.

Beide harmonieren miteinander: geistig, seelisch und körperlich (sexuell).

Es gibt *gemeinsame Ziele*, die über die Paarbeziehung hinausgehen. Normalerweise sind dies gemeinsame Kinder, es kann sich aber auch um ein berufliches oder privates Feld handeln.

Sind gemeinsame Kinder da, so sind sie der Paarbeziehung *nachgeordnet*.

Übung 12: Ich schaue ins Auge der Ewigkeit

Sei ganz still, schließe die Augen und stelle dir vor, daß du jetzt der Ewigkeit ins Auge schauen kannst. Stelle dir ein goldfarbenes, sehr helles Licht vor, welches dich anstrahlt. Dort willst du hin, dort hast du Frieden. Die Zeit und damit die illusionäre irdische Welt ist zu einem Ende gekommen, und du bist bereit, in die Ewigkeit zu gehen.

Tauchen noch irgendwelche irdischen Belanglosigkeiten in deinen Gedanken auf? Wenn ja, dann stelle sie in dieses LICHT, denn es ist das LICHT GOTTES, das alles läutert und die Illusion von der Wirklichkeit trennt. Alle deine einstigen Täuschungen verdunsten in diesem LICHT, du wirst voll und ganz befreit von allem Ärger, Kummer, Schmerz. Bitte das LICHT der Ewigkeit, dich zu läutern und zu heilen, durch dich das Wunder der Vergebung zu vollziehen. Denn es ist die Vergebung, die alle Illusionen beendet und wirklichen Frieden schenkt. Die LIEBE ruft dich - jetzt!

Dann kehre mit dieser Erfahrung in die irdische Welt zurück. Du wirst sicherlich bemerken, daß die Dinge der Welt dich nicht mehr so stark wie vorher beherrschen. Sie haben ihren Stellenwert innerhalb der Illusionswelt, alles darf dort sein - für eine Zeit! Du aber bist ewig und trägst diese Gewißheit als einen Schatz in dir. ER leuchtet in dir!

Wir wachen und wir schlafen. Nach des Tages Arbeit kommt der Schlaf. Was geschieht dann? Schlafe ich ein oder überkommt es mich ungewollt - das Charakteristikum des Schlafes? Mit anderen Worten: Wir sind also wach, weil wir schlafen. Wir erwachen nicht in einen wirklichen Wachzustand. Durch Unwissenheit erscheint die Welt im Wachzustand und führt uns in einen Wach-Traumzustand. Wachen und Schlafen sind beides irreführende Bezeichnungen. Wir träumen lediglich. Nur der Gnani kennt wahren Schlaf und wahres Wachen. Wir träumen, dass wir wach sind, wir träumen, dass wir schlafen. Diese drei Zustände sind lediglich Variationen des Traumzustandes. Alles als einen Traum zu erkennen, befreit uns. Solange Sie Träume für real halten, sind Sie deren Sklave.

(Nisargadatta Maharaj: ICH BIN, Band 2; Seite 193-194)

23. Die systemische Sicht: Das Familienstellen

Wir verdanken *Bert Hellinger* und seiner Art des Familienstellens viele Einsichten in die mitgebrachten zwischenmenschlichen Verstrickungen innerhalb der Illusionswelt sowie in die „Ordnungen der Liebe“. Hierzu einige häufig auftretende Verstrickungsmuster, die den Fluss der Liebe erschweren oder gar zu Krankheit und Tod führen und so Paarbeziehung scheitern lassen.

Die Paarbeziehung beginnt mit der *Verliebtheit*, einer tiefen Sehnsucht nach paradiesischem Frieden und einem Genährtsein, das keine Gegenleistung unsererseits braucht. Die Verliebtheit ist ein *Kindergefühl*, obwohl sie auch den Keim der reifen Liebe in sich trägt. Wir haben dann ein projiziertes Bild vom Partner und sehen noch nicht, wie er oder sie wirklich ist.

Wenn wir den Partner lieben wie ein Kind seine Mutter oder seinen Vater liebt, dann schränkt das die Paarbeziehung ein. Das Kind will primär nur nehmen und fordert viel vom Partner. Die Vater- oder Mutterrolle wird auf den Partner übertragen, der sich am Ende frustriert zurückzieht, weil der Ausgleich des Gebens und Nehmens so nicht möglich ist.

Menschen, die gleich nach der Geburt oder in ihrer frühen Kindheit von ihrer Mutter für eine Zeit schmerzvoll getrennt waren, verhalten sich später wie das verlassene Kind, das beständig vom Partner Nähe und Liebe einfordert. Doch wenn es eng und nah wird, stellt sich meist ein *Fluchtverhalten* ein, da der alte Schmerz der frühen Trennung von der Mutter - der Schmerzkörper - wieder aktiv wird. So wechseln sich das Verlangen nach und die Flucht vor Nähe und Liebe ständig ab. Es bleiben Frustration und Schuldzuweisung, denn die Bedürfnisse dieses Kindes können so nie befriedigt werden.

Die Lösung liegt im bewussten Beobachten des Schmerzes (höchste Präsenz, welche Licht erschafft und den Irrtum auflöst), bis die Identifizierung mit der einstigen Verlassenheit in der Kindheit aufgelöst und die Hinbewegung zur Mutter ganz vollzogen worden ist. Leider hat uns niemand beigebracht, wie wir mit seelischem Schmerz konstruktiv umgehen können. Flucht und der Griff nach ablenkenden Drogen ist meist die Reaktion auf den brennenden Seelenschmerz: vom Fernsehen, der Zigarette, dem schnellen Sex über Alkohol bis hin zu den harten Drogen - alles kann Flucht- und damit Suchtmittel sein.

Das Familienstellen ist ein sehr effektives Hilfsmittel, um zu erkennen, was uns das Leben schwer macht und welche lösenden Schritte notwendig sind, um die Liebe zu uns selbst und zu den uns Nahestehenden wieder in Fluss zu bringen. In einer Gruppe sucht sich der Aufsteller (Klient) für Vater, Mutter, sich selber und andere Familienangehörige Stellvertreter aus, die dann mit tiefer Einfühlung im Raum in Beziehung zueinander positioniert werden. Diese Stellvertreter erleben plötzlich, wie sich die Personen fühlen, für die sie im Raum stehen. Es können Gefühle wie Unruhe, Hass, Wut oder Trauer auftreten, Körpersymptome oder innere Bilder zeigen sich und weisen den Weg zur eigentlichen Verstrickung.

Der Klient sieht nun zum ersten Male seine Familie inklusive der eigenen Person von außen. Allein dieses Schauen der Gesamtsituation und seiner Entwicklung im Laufe der Aufstellung bedeutet einen ersten Schritt in Richtung Klarheit und Heilung. Dann läßt der Gruppenleiter die Stellvertreter Sätze sprechen und erkennt anhand der Reaktionen die tieferliegende Problematik dieser Familie. Da zieht es zum Beispiel den Stellvertreter des Klienten zu seinem früh verstorbenen Bruder und die *Identifizierung*

mit diesem Bruder wird überdeutlich. Ab diesem Punkt nimmt der Gruppenleiter den Klienten oft selber in die Aufstellung und überprüft die Gesamtlage: Empfindet auch er diese tiefe Liebe zu seinem verstorbenen Bruder? Die Bestätigung kommt meist schnell, die Ergriffenheit zeigt die Sehnsucht nach dem fehlenden Bruder und den Drang, insgeheim selber sterben zu wollen oder zumindest eingeschränkt – fast wie ein Toter – zu leben, also dem Bruder gleich zu werden und zum Beispiel auf Partnerschaft und beruflichen Erfolg zu verzichten.

Wir erkennen hier eine *blinde, unbewusste Liebe*, die aus Solidarität zu den anderen Familienmitgliedern gerne Leid auf sich nimmt. Die individuelle Person spielt keine Rolle, denn die Kräfte der Familienseele zwingen den Einzelnen in andere, leidvolle Bahnen: Der fehlende Bruder wird von einem späteren Bruder dargestellt, sozusagen vertreten. Der jüngere Bruder spürt den Druck des schweren Schicksals und traut sich nicht, im Angesicht des früh Verstorbenen glücklich zu leben.

Lösend wirken das Anschauen und Achten der Toten (denn sie werden ja auch aufgestellt), die Bitte um den Segen der Verstorbenen für das eigene Leben und die Zustimmung zum Unvermeidlichen. Man stimmt am Ende seinem Schicksal und dem Schicksal der anderen voll zu. Erst dieser Schritt schafft Frieden und er stellt eine spirituelle Leistung dar. So wird die Energie der Wandlung freigesetzt, welche uns mit unserer wahren Natur verbindet – jenseits des Persönlichen!

Das obige Beispiel läßt sich leicht in seinen Auswirkungen auf eine Paarbeziehung ausmalen: der Mann (oder die Frau) will an sich sterben und steht für eine Beziehung nicht wirklich zur Verfügung. Innerlich lebt er bei seinem toten Bruder (es könnte auch der im II. Weltkrieg verstorbene Großvater sein, dem er in den Tod folgen will), lebt zurückgezogen und traut sich nicht, ein glückliches Leben mit Frau und Kindern zu genießen.

Die männliche und die weibliche Kraft

Da das Mann- und das Frau-Sein die Basis für die Paarbildung ist, stellt sich die Frage nach der Beziehung des Mannes zu seinem Vater und der Frau zu ihrer Mutter. Ein Sohn wird zum Mann beim Vater, eine Tochter wird zur Frau bei der Mutter. Das gute Nehmen des gleichgeschlechtlichen Elternteils ermöglicht den starken Fluss der männlichen bzw. weiblichen Kraft. Es gibt sehr weibliche Männer und sehr männliche Frauen, was die energetische Verschiebung ins Gegengeschlechtliche neben der biologisch-geschlechtlichen Identität deutlich macht. Ein weiblicher Mann kann mit einer männlichen Frau durchaus harmonieren, aber nicht mit einer weiblichen Frau. Die energetisch weibliche Frau sucht den männlichen Mann, um sich gut zu ergänzen. Gleichpoligkeit stößt sich bekanntlich ab, und selbst in der homosexuellen Beziehung vertritt einer den männlichen und der andere den weiblichen Pol.

Bei der Mutter kann der Sohn keine männliche Energie bekommen. Ist er aber *Mutters Sohn*, hat seine Frau schlechte Karten, denn er hat ja schon eine Frau. Wie es mal der Freund einer Klientin treffend sagte: „Mich bekommst du erst ganz, wenn meine Mutter gestorben ist“. Solch ein Satz sagt alles. Die Frau wartete seit drei Jahren darauf, in seiner Familie vorgestellt zu werden. *Mutters Sohn* liebt die Unverbindlichkeit und scheut sich, zu seiner Frau ganz zu stehen. Er möchte ja seine Mutter nicht enttäuschen (*betrügen*). Gleiches gilt entsprechend für *Vaters Tochter*. *Mutters Sohn* kann also die Frauen nicht achten, und *Vaters Tochter* kann die Männer nicht achten. Beide werden Probleme in der Paarbeziehung erleben, besonders auch in sexueller Hinsicht.

Daher sollte ungefähr mit dem 5. bis 10. Lebensjahr die Bewegung des Sohnes stärker zu seinem Vater gehen, er sollte näher beim Vater stehen. Umgekehrt die Tochter: sie steht näher bei der Mutter. Dies gilt auch im Hinblick auf die gleichgeschlechtlichen Vorfahren, also Großväter und Großmütter. In der Aufstellungsarbeit bekommt der Sohn die männliche Kraft, wenn er seinen Vater und dieser wiederum seinen Vater hinter sich hat. Eine solche männliche Kraftlinie schafft in der Seele die gesunde Identität als Mann, wenn der Vater geachtet und von Herzen genommen worden ist.

Bei dieser Problematik kommt häufig noch eine unbewusste Identifizierung mit einem früheren Partner von Vater oder Mutter dazu: Der Sohn vertritt den ersten Mann der Mutter, der im schlimmsten Falle noch im Krieg umkam, wie ich es mehrmals in Aufstellungen erleben konnte. So haben wir es mit *Mutters Sohn* und einer Identifizierung mit dem ersten Mann der Mutter zu tun, was die spätere Paarbeziehung doppelt belastet. Es kann auch passieren, daß ein Sohn die erste Frau seines Vaters darstellt, wenn keine Tochter sprich Schwester vorhanden ist. Dann ist der Sohn von weiblichen Gefühlen überflutet und findet nur schwer eine Partnerin. Manchmal führt eine solche Identifizierung bis zu homosexuellen Neigungen, wobei Homosexualität nicht generell so erklärt werden kann.

Erst die überwundene *blinde Verliebtheit* führt uns in die Erfahrung tiefer, *wissender Liebe*. Diese Liebe haben nicht wir in der Hand, sondern sie hat uns. Wir erleben ein Gefühl der Ohnmacht, das die Ich-Grenzen infrage stellt und zu sprengen beginnt. In der Liebe der Zweierbeziehung spüren wir das SEIN, welches die Gespaltenheit des Geistes für Momente immer wieder überwindet. Daher suchen wir so sehr nach dieser Erfahrung, wo das Ich und das Du nicht mehr vorhanden sind. Der Orgasmus als Erfahrung der Grenzauflösung ist in diesem Sinne für die meisten Menschen am zugänglichsten. Da aber seine Basis der Körper im Raum-Zeit-Gefüge ist, so kann dieser Zustand immer nur von kurzer Dauer sein. Der Gegenpol der Frustration und der schmerzvollen Einsamkeit folgt unmittelbar. Wir brauchen daher den Zugang zu anderen Ebenen, die jenseits körperlicher Begrenzungen liegen. Diese Bereiche sind spiritueller Natur.

Die Ambitionen so genannter Yogis sind alle absurd. Das Verlangen eines Mannes nach einer Frau ist wahrlich unschuldig im Vergleich zu der Lust auf immer-währende, persönliche Glückseligkeit. Der Verstand ist ein Gauner. Je heiliger er zu sein scheint, desto größer ist der Betrug.

(Nisargadatta Maharaj: ICH BIN; Band 3;Seite 49)

Übung 13: Den Wohn- und Lebensraum aufräumen!

Innere seelische Unordnung und *äußere materielle Unordnung* bedingen einander. Wer in Stress und ständiger Spannung mit seiner Herkunftsfamilie oder der Gegenwartsfamilie (Partner und Kinder) lebt, der wird wahrscheinlich auch Probleme haben, seinen Alltag harmonisch zu organisieren. Das Leben wird dann zur Hetzjagd und Qual, weil man den Überblick, den Durchblick und damit sich selber längst verloren hat. Man arbeitet gegen einen Berg von unerledigten Dingen und von überfüllten Schreibtischen, Schränken und Zimmern an. Es quält einen das Gefühl, die Alltagschlacht bereits verloren zu haben. Dieses Chaos läßt die Seele nicht mehr atmen und verursacht im Laufe der Zeit körperliche Störungen: der Mensch ist seelisch und körperlich sauer, die Übersäuerung hat alle Lebensbereiche ergriffen. Seele und Körper senden letzte Notsignale, welche aber meist im Rausche der Unbewusstheit, d.h. der fehlenden Selbstwahrnehmung, untergehen.

Kommst du gern nach Hause? Ist deine Wohnung oder dein Haus ein Ort der Kraft, der Erholung und Harmonie? Oder würdest du dort am liebsten die berühmte Bombe zünden, um dem Ganzen ein Ende zu bereiten?

Die destruktive Lösung ist keine Lösung, denn sie erlöst *uns* nicht, ganz im Gegenteil. Dem Kosmos ist es vermutlich egal, wie viele Inkarnationen du mit selbsterschaffendem Chaos und Leid verbringen willst. Der GEIST, die Essenz des SEINS, möchte uns helfen, nur wollen wir uns auch helfen lassen?

Ordnung wäre der Beginn von Weisheit: Die Ordnungen zu erkennen und zu erfüllen, also frei von Widerständen den Fluss des Lebens zu genießen.

Mache ein Experiment. Wenn du mit deiner Unordnung schon immer zu kämpfen hattest, dann räume *nur* den Küchen- oder Schreibtisch auf (je nach Vorliebe), eventuell sogar nur eine Hälfte davon, damit das Ganze dich nicht unnötig überfordert. Oder fange mit einer einzigen Schublade an, nämlich mit einer der berühmten Universalkrempel-Schubladen: Alles auf den Tisch, Schublade feucht ausputzen und dann sortieren mit der Frage: Brauche ich das wirklich? Belastet es mich oder macht es mir wirklich Freude? Wohin gehört dieser Gegenstand eigentlich?

Das Ganze mag banal klingen, aber die Wirkung einer solchen Aktion kann dein ganzes Leben verändern. Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich befinde mich selber auf dem Weg der Genesung (ich weiß gar nicht, ob es auch die *Anonymen Krempelsammler* gibt, aber wir müssen hier ja keinen neuen Verein gründen).

Gehe ganz meditativ vor: Gegenstand um Gegenstand liebevoll in die Hand nehmen und prüfen, ob er in deinem Leben noch einen Platz haben soll oder ob er vielleicht bei Tante Frieda oder Freund Paul viel besser aufgehoben wäre (natürlich keine Zwangsbeglückung der Mitmenschen - und bitte die Mülltonne bzw. den Recycling-Container nicht vergessen!). Bleibe immer bei einer Bewegung, bei einem Gegenstand - also ganz entspannt im Hier und Jetzt! Wenn du auf das Endergebnis eines völlig aufgeräumten Hauses erwartungsvoll schaut und dein gegenwärtiges Chaos zum ersten Male bewusst erblickst, dann wäre das absolut entmutigend und du würdest vermutlich nach 5 Minuten aufgeben. *Der Prozess der Ordnungsherstellung ist spirituelle Praxis.*

Schon im Verlauf einer solchen Aktion wird dich ein Gefühl tiefer Erleichterung und Freude überkommen. Ordnung setzt gebundene Energien frei, seelisch wie körperlich. Ganz stolz wirst du vielleicht am Abend ihrem Partner das vollbrachte Werk zeigen, auch wenn es sich zunächst nur um den Schreibtisch oder die Schublade handelt.

Keine Sorge, nach dem ersten Schritt folgt der zweite, und wenn du das Aufräumen ca. 3 Wochen täglich 1 bis 2 Stunden geübt hast, dann läuft der Motor und deine Liebe zur Ordnung ist fest im Bewusstsein verankert. Du mußt nur wie bei allen Dingen die kritische Masse überschreiten, danach geht es sehr leicht, denn es macht Freude und schafft Frieden - ein Zustand, den du immer schon mal erleben wolltest.

Fühle den wunderbaren Energiefluss einer aufgeräumten und schön gestalteten Wohnung: Da läßt sich gut leben! Alles hat seinen Platz, von der aufgeräumten Computerfestplatte, der E-Mail-Post, den Aktenordnern bis hin zum Küchenschrank, dem Kleiderschrank und den Schuhregalen im Keller. Es geht um alle Bereiche - a l l e ! Um sich selber positiv einzustimmen mittels einer sinnvollen Logistik und Vorgehensweise empfehle ich die „Aufräumbibel“ von Karen Kingston *Feng-Shui gegen das Gerümpel des Alltags*. Dieses Büchlein ist eine gute Investition in eine zufriedene Zukunft, denn plötzlich findest du, was du gerade brauchst.

24. Ein paar Basistipps für das Wohlbefinden

Natürlich beinhaltet die irdische Ordnung viel mehr als das Aufräumen. Was ist mit der Ernährung? Wie sehr vergiftest du deinen Körper mit den Harnsäuren des ständigen Fleischkonsums? Die drastische Reduzierung der Übersäuerung ist *das* zentrale Thema, wenn du einen gesunden Körper bewohnen willst. Das Bestsellerbuch „Gesundheit durch Entschlackung“ von Peter Jentschura und Josef Lohkämper gibt hier überlebenswichtige Hinweise, um dem allgemeinen Übersäuerungsleiden der Bevölkerung mit eigenen einfachen Maßnahmen zu begegnen. Alkohol und eine falsche Ernährung sind der Tod des weißen Mannes, wie es schon die Indianer beobachtet haben. Der tägliche Stress multipliziert das Ganze dann in Richtung Degeneration, vorzeitiges Altern und Siechtum. Am Ende soll die Chemie und Chirurgie als letzte Notmaßnahme Wunder vollbringen.

Ich sehe **6 Ebenen der Ernährung**, hier in der Kürze skizzenhaft aufgezeigt:

1. Die feste Nahrung: Vegetarier sind hier mit Sicherheit im Vorteil; dies betrifft vor allem auch den Aspekt, Tieren kein Leid zuzufügen (auch nicht in Ihrem Auftrag das Töten an Andere zu delegieren).

2. Das Wasser, vom Quellwasser (ohne Kohlensäure und *nicht* eisgekühlt!) über das (ayurvedisch) gekochte Wasser ohne Kräutertee bis hin zu Kräutertees, die entsäuern und den Geschmacksnerven Freude bereiten: ayurvedische Kräutertees etc.; Kaffee und Schwarztee brauchen viel zusätzliches Wasser, um halbwegs wieder ausgeschwemmt zu werden. Das Wasser spielt natürlich auch eine große Rolle als äußere Anwendung: das basische Vollbad bei 37 Grad Celsius zur Entsäuerung, mindestens 1x pro Woche zwei Stunden lang (bitte langsam nach Anleitung aufbauen!). Das morgentliche Duschen weckt den Geist und motiviert für den Tag. Es sollte nach heißer Duschphase mit eiskaltem Duschen beendet werden.

3. Die Luft, also das tiefe Atmen bei *leichter* Bewegung an frischer Luft. Dies dient ebenso der Entsäuerung. Das Joggen hingegen ist zurecht sehr umstritten, weil die Milchsäure nicht sauber abgebaut und die verbrauchten Mineralstoffe (Schwitzen, Säurepufferung) meist nicht ordentlich neu zugeführt werden. Ich verweise nochmals auf das wichtige Buch von Peter Jentschura und Josef Lohkämper.

4. Seelen-Beziehungen

Wir leben seelisch von Beziehungen, wir erfahren uns selber im Du. Alle Beziehungserfahrungen sind wertvoll und dienen dem Heilungsprozess im tiefsten spirituellen Sinne. Die Basis der Seelenbeziehungen bildet die Herkunftsfamilie. Mit ihr im Frieden zu sein stärkt uns für den Weg der Wandlung hier auf Erden. Seelenbeziehungen, eine Partnerschaft zum Beispiel, sind ein oft übersehener Aspekt der Ernährung. Die Verliebten leben nicht umsonst von „Luft und Liebe“, sie schöpfen aus der reichen Gefühlswelt ihrer Begegnung und sind bereits satt.

5. Der Schlaf

Im Schlaf erleben wir zwei Phasen: den Traum und den traumlosen Tiefschlaf. Jeder Mensch träumt nachts. Diese Seelenbewegungen sind wichtig, um uns in der gesunden Balance zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein zu halten. Im Traum werden die Dinge oft schonungslos gezeigt wie sie sind bzw. wie wir sie erleben, gerade weil wir uns dies im Tagesbewusstsein vielleicht nicht einzugestehen wagen. Manchmal träumen wir die Zukunft und können uns besser auf Kommendes einstellen, es dringt bereits ins Bewusstsein, will ankündigen oder warnen.

Der Schlaf vor 24:00 Uhr zählt doppelt, also 2 Stunden vor 12 Uhr Mitternacht geschlafen zu haben bedeutet an sich 4 Stunden Schlaf. Insofern ist das frühe Zubett-Gehen und das Frühaufstehen sehr gesund. Morgens ist die Inspiration bei vielen Menschen besonders intensiv. Ich habe meine Texte oft zwischen 6 und 9 Uhr morgens geschrieben, weil dann besonders viele Ideen flossen. Es ist zu vermuten, daß wir im Schlaf ins rein GEISTIGE, in die Essenz des SEINS, eingehen und uns dort mit neuer Energie aufladen.

Verpasster Schlaf kann nicht wirklich aufgeholt oder ausgeglichen werden. Viele Menschen leiden heute wegen des ansteigenden Internet- und Fernsehkonsums unter Schlafmangel. Der Mittagsschlaf gleich nach dem Essen stellt eine ideale Erholung dar, wenn man es sich leisten und einrichten kann.

6. Meditation

Unter Meditation verstehe ich ein tiefes, entspanntes Gewahrsein aller Kräfte, ohne jeglichen Widerstand, und dies den ganzen Tag über und nachts in der Traumphase (das bewusste oder luzide Träumen). Dann beobachtet man still und ohne Anstrengung (!) alle Seelenbewegungen und rutscht immer mehr in den tieferen Hintergrund des reinen Seins, welches unfassbar und eigentlich unverstehbar bleibt. Insofern ist es fast widersprüchlich erklären zu wollen, was Meditation wirklich ist. Der gesplante Geist, mit dem wir es meistens zu tun haben, kommt hier an seine Grenzen, und das Überschreiten all dieser Grenzen ist vielleicht Meditation. Ich darf hier also nur vorsichtig etwas andeuten, was eben kein Etwas ist. Da ist kein Objekt, da ist kein isolierter Beobachter. Ich bin alles und nichts und weit jenseits davon. Alles klar? Ein wenig Verwirrung ist in diesem Sinne der Beginn des Einstiegs in den Ausstieg aus den Grenzen des gesplanten Geistes.

Frage: Wie kommt es, dass die Person, die für Sie recht illusorisch ist, für uns real zu sein scheint?

*Maharaj: **Sie, das Selbst, das an der Wurzel allen Seins ist, Bewusstsein und Freude, verleihen allem, was Sie wahrnehmen, Ihre Realität.** Dieses Realität-zu-verleihen geschieht immer im Jetzt, zu keinem anderen Zeitpunkt, denn die Vergangenheit und die Zukunft sind nur im Verstand. „Sein“ gilt nur für das Jetzt.*

(Nisargadatta Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 272)

Übung 14: Ich erkenne, daß ich träume

Setze Dich entspannt hin, lies diese Worte und lasse sie dann auf dich wirken.

Du kannst dich selber in diesem deinen Körper sehen. Dieser Körper hat sich seit der Befruchtung der Eizelle im Leib deiner Mutter aufgebaut, und er wird wieder zerfallen und sich komplett auflösen. Wie wirklich ist also dein Körper? Wie wirklich ist die Wohnung oder das Haus, wo du dich mit diesem Körper gerade befindest? Auch das wurde aufgebaut, und es wird, vielleicht erst in langer Zeit, wieder zerfallen. Da bleibt nichts. Doch du, der stille Beobachter, kannst all dies wahrnehmen. Du bist hier, weil du all das wahrnehmen wolltest, weil du in deinem Geiste vorher die Entscheidung für diese Wahrnehmungen getroffen hattest. Ohne diese Entscheidungen wärest du nicht hier. Du kannst also immer die volle Verantwortung für das, was du wahrnimmst, übernehmen. Du bist nicht das Opfer deiner Welt, sondern du hast sie gemacht. Und dieses Machen bedeutet, eine Illusionswelt zu erträumen.

Auch mich und meine Worte gehören zu deiner Entscheidung, all das ist in deinem Geist erschaffen worden, bevor es überhaupt zum Geschehen in dieser Illusionswelt kam.

Dein Körper, die Wohnung, der Text, den du vielleicht ausgedruckt in Händen hältst oder am Bildschirm liest, all das vergeht, denn es gehört der Welt der Formen an. Du aber bist reiner Geist, genauso wie ich, und wir haben Anteil an dem EINEN GEIST, der allein wirklich ist. In deinem Traum auf Erden spreche ich zu dir. Ist das wirklich so? Nicht ganz: Eigentlich sprichst du zu dir selber, denn du hast meine Worte selber projiziert. Es ist die ewige WAHRHEIT in dir, die sie hervorgebracht hat.

Die Worte sind nicht wichtig, auch sie sind Form. Nur der Inhalt zählt: Daß du träumst, du seist eine Person, die einen Text liest. Du aber bist jenseits der Person, SEIN aus GOTTES SEIN. Die Botschaft ist wirklich, ihre Form ist unwichtig. Du bist eine Botschaft GOTTES, so wie ich es bin. Unser SEIN ist immer in Frieden. Da ist nichts passiert, was uns beunruhigen müßte. Wir sind immer in der QUELLE, heil und ganz. Und wir träumen gerade, daß wir miteinander als zwei getrennte Wesen sprechen. Den Traum als Traum zu durchschauen, genau das führt dich in die Wahrheit, in den Frieden, der nicht aus Traumwelten gemacht ist noch darin vorkommen kann. Dieser FRIEDE, dieses SEIN allein ist wirklich. Wir sind es! Immer JETZT!

Wenn Sie glauben, eine Person zu sein, sehen Sie überall Personen. In Wirklichkeit gibt es keine Personen, nur Spuren von Erinnerungen und Gewohnheiten. Im Moment der Verwirklichung löst sich die Person auf. Identität bleibt zurück, doch Identität ist keine Person, sie ist ein Teil der Realität. Die Person existiert nicht aus sich selbst heraus, sie ist nur eine Reflexion im Verstand des Beobachters, das „Ich bin“, was wiederum nur eine Art des Seins ist.

(Nisargadatta Maharaj: ICH BIN; Band 1, Seite 30)

25. Der andere Weg

Nach all dem Gesagten wollen wir zum Schluß die Essenz des anderen Weges, des glücklichen Traums hier auf Erden oder in anderen Welten, zusammenfassen. Es ist definitiv (zunehmend) ein Leben ohne Angst, Schuld und Hass. Wir geben auf diesem Weg alle Schuldprojektionen auf und müssen auch uns selber nicht mehr anklagen, da Schuld ein Konzept des Ego-Wahns darstellt und für die Wirklichkeit keine Bedeutung hat.

Die WIRKLICHKEIT der LIEBE kann von Illusionen wie Angst, Schuld und Hass nicht bedroht werden.

So können wir gelassen das Unwesentliche vom Wesentlichen trennen, dürfen alle Weltverschwörungstheorien oder die Verfolgung und Anklage sonstiger vermeintlicher Schuldiger aufgeben. Das schließt am Ende Hitler, Stalin und alle anderen Diktatoren und Folterknechte sowie korrupte Politiker und Grosskonzern-Präsidenten mit ein, da sie selber Gefangene ihrer grausamen Wahnvorstellungen sind und im innersten Kern ihres Seins genauso vollkommen sind wie du und ich. Alle Alpträume sind letztlich gleich, es gibt keine Grade der Verrücktheit: Albtraum ist immer Albtraum und das Ergebnis ist Leiden.

Insofern können wir uns in jedem Übeltäter auch selber erkennen, und wir tun gut daran, die grausam Träumenden freizusprechen, weil wir uns damit selber freisprechen und die Tür ins LICHT des Erwachens aufstoßen.

Auf der Ebene der Paarbeziehung bleiben wir vor allem bei uns selber, suchen nach der Essenz des SEINS in uns - und danach erst im Partner. Was wir in uns gefunden haben, das können wir auch im anderen erkennen, in ihm zumindest aktivieren: Wie schaut der Mann die Frau an, wie schaut die Frau den Mann an? - und: wie schaut der Mann den Mann an, wie schaut die Frau die Frau an?

Es ist in der Tat sehr befreiend, daß der Partner nicht für mein Glück verantwortlich ist und ich nicht für sein (ihr) Glück verantwortlich bin. Jeder hält die Verbindung zur Quelle aufrecht, jeder bleibt in einer „zentrierten“ Sammlung (und ZEN-Übungen können hier durchaus förderlich sein). Mit dieser Haltung befreien wir uns gegenseitig von einer unnötigen Erwartungslast - glückliches Aufatmen!

Der andere Weg stellt eine Verankerung im SELBST dar. Das Ego verliert an Boden und Bedeutung, auch wenn wir hin und wieder noch mal in die Ego-Ebene hineinrutschen und emotionale Achterbahnfahrten erleben. Die Antwort auf solche Anfälle von Unbewusstheit ist immer *Vergebung*.

Glückseligkeit und Frieden werden nun nicht mehr in der Objektwelt - und dazu gehört im Sinne des Alltagsbewusstseins auch eine Partnerschaft - gesucht. Suchen und Finden können wir diesen Frieden nur in der Welt des GEISTES. ER ist das Zentrum, aus dem wir schöpfen. Die Welt mag diesen GEIST in glücklichen Momenten manchmal spiegeln, aber wir schauen dann hinter die Dinge und verwechseln nicht Form mit Inhalt. Schönheit ist zweifellos solch eine Spiegelung, aber sie ist auch wiederum sehr subjektiv und konditioniert. Nur jenseits der Formenwelt ist das Wesentliche zu finden, weil alle Formen eine von uns gemachte Abwehr gegen die LIEBE darstellen. Da wir das Grundproblem menschlicher Existenz verstanden haben, kann uns die Form- und Objektwelt nicht mehr vollständig in ihren Bann ziehen, weil wir in den Freiraum des GEISTES eingehen. Alle weltlichen Spielzeuge bleiben bedeutungslos, da sie uns nie zufrieden stellen können.

So dürfen wir uns glücklich schätzen: Wir haben die Bedeutungslosigkeit der Welt erkannt, was eine ganz entscheidende Grundvoraussetzung für den Weg in die WIRKLICHKEIT bildet. Das SELBST wird nur gesucht, wenn das Ego an sein leidvolles Ende gekommen ist. Wir wissen, daß wir nicht dieses Ego, dieses falsche Selbst, die Person, sind. Das, was erscheint und vergeht, nennen wir nun nicht mehr wirklich sondern Illusion. Und durch diesen Schleier der Illusionen leuchtet bereits das LICHT der QUELLE. Freude kommt auf. Uns kann nichts Schlimmes mehr passieren, weil unser SEIN unzerstörbar ist. Formen wie menschliche Körper mögen erkranken oder sich auflösen, die Welt mag in Krieg und Zerstörung gestürzt werden, aber das bedeutet nichts. Der GEIST allein ist. Ich bin frei, weil ich ein Sohn/eine Tochter Gottes bin: vollkommen erschaffen, wie ER ist.

Quellenangaben

Nisargadatta Maharaj (sprich „Maharatsch“): ICH BIN, Band 1-3, Context-Verlag, Bielefeld; Angabe der Textstellen in Klammern

Michael Lukas Moeller: (1), (2): Gelegenheit macht Liebe, rororo-Verlag;

Die Wahrheit beginnt zu zweit; rororo; Worte der Liebe, rororo;

Wie die Liebe anfängt, rororo

EKIW bedeutet: Ein Kurs in Wundern; mit jeweiliger Stellenangabe des Zitats: Nummer des Teils, der Lektion, der Seite, des Abschnitts, des Satzes; zitiert aus der deutschen Originalausgabe *Ein Kurs in Wundern* von Greuthof Verlag und Vertrieb GmbH, Herrenweg 2, D 79261 Gutach i.Br., 7. Auflage 2006; Näheres zur Bestellung unter www.greuthof.de

Die offizielle Website von EKIW: www.miraclestudies.net/German.html

Grafik Seite 6: Reinhard Lier

Literaturhinweise

Ein Kurs in Wundern (www.greuthof.de)

Kenneth & Gloria Wapnick: 1. Den Widerstand aufgeben - die Liebe annehmen

2. Der Himmel hat kein Gegenteil - Die wichtigsten Fragen zu EKIW

3. Vom Traum erwachen - EKIW - Anfang und Ende der Traumwelt

Eckhart Tolle: *Eine neue Erde*

Michael Lukas Moeller: *Die Wahrheit beginnt zu zweit* (Verlag rororo)

Dorine Virtue: *Die Heilkraft der Engel*

Nisargadatta Maharaj: *Ich bin* (Band 1,2,3; Context-Verlag)

Jiddu Krishnamurti: *Einbruch in die Freiheit*

Bert Hellinger (siehe www.carl-auer.de)

Karen Kingston: *Feng-Shui gegen das Gerümpel des Alltags* („die Aufräum-Bibel“)

Peter Jentschura und Josef Lohkämper: *Gesundheit durch Entschlackung*

Empfehlenswerte Kinofilme (als DVD):

Die Truman-Show Der 13. Stock Vanilla Sky Matrix I

Das Spiel (The Game) Wie im Himmel Und täglich grüßt das Murmeltier Powder

Weitere Informationen über das Familienstellen und verwandte Themen auf meiner Homepage:

www.lier.de. Dort findest du auch alle aktuellen Seminartermine.

Über den Autor



Reinhard Lier, Jahrgang 1960, aufgewachsen in Bad Sachsa im Südharz und in Kellinghusen in Schleswig-Holstein, lebt seit 1986 im Süden Deutschlands. Er ist Vater von zwei erwachsenen Kindern.

Seit 1985 Heilpraktiker, verschiedenste Selbsterfahrungen wie *Quadrinity-Prozess*, *Männergruppe* nach Anne Wilson Schaefer, *Releasing* nach Lindwall, *Avatar-Training* und 1996 Begegnung mit Bert Hellinger und dem *Familienstellen*. Daneben über 12 Jahre Aufbau des Therapiezentrums Linderhof im West-Allgäu, welches 2006 aufgegeben wurde.

Das Familienstellen ist für ihn zum effektiven therapeutischen Werkzeug geworden und wird in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den USA praktiziert. Der Themenschwerpunkt beim Familienstellen liegt immer wieder beim *nationalsozialistischen Erbe* und dessen (Er-)lösung.

Seit November 2006 Intensivstudium von *Ein Kurs in Wundern*. Diese spirituelle Geistesschulung, die vor über 30 Jahren von Dr. Helen Schucman und Dr. William Thetford in Amerika herausgegeben wurde, vereinigt die Indische Advaita-/Vedanta-Richtung (Lehre von der Non-Dualität) mit der in einigen wichtigen Punkten korrigierten Christlichen Lehre.

Die Frage nach dem menschlichen Bewusstsein und dem Ausstieg aus dem leidvollen, alles zerstörenden Ego-Wahn steht im Zentrum seiner Arbeit. Wie können menschliche Beziehungen heilen und wie kann Versöhnung und Vergebung geschehen?

Diese Fragestellung führte auch zur Gründung der gemeinnützigen Gesellschaft zur Heilung Menschlicher Beziehungen (GHMBmbH), welche über Spendengenerierung finanziell schwach gestellte Menschen bei der Inanspruchnahme von Therapie unterstützt und geistiges Gut wie das Familienstellen oder die hier vorliegenden Unterlagen über Bücher und CDs kostenlos an Interessierte und Institutionen wie JVA's und Erziehungsheime weitergibt (siehe dazu: www.beziehungen-heilen.de). Wenn die finanzielle Lage der Gesellschaft es zulässt, so wird dieses Skript als illustriertes Buch auf Spendenbasis 2008 erscheinen.

Weitere Details über Reinhard Lier unter www.lier.de /Zur Person/Mein Weg.

Offenheit lässt Liebe wachsen

Ein therapeutisches SELBST-Hilfeseminar

für das Gelingen der Paarbeziehung

zusammengestellt auf der Grundlage von *Ein Kurs in Wundern*

und Werkzeugen von Michael Lukas Moeller

von Reinhard Lier /2007/Version 1.7

Diese Seminarunterlagen sind im Rahmen der gemeinnützigen Gesellschaft zur Heilung Menschlicher Beziehungen mbH herausgegeben und dürfen gern kopiert /gemailt und kostenlos weitergegeben und privat genutzt werden, da diese geistigen Impulse angesichts der menschlichen Not sehr hilfreich sein können. Ich selber habe wertvolles geistiges Gut von verschiedenen Menschen empfangen, die weitergaben, was sie empfangen hatten. Geistiges Gut gehört allen Menschen, es dient unserer Befreiung.

Bitte fühle dich ein, ob der Mensch, an den du diese Unterlagen weitergeben willst, auch bereit und offen dafür ist. Der HEILIGE GEIST möge dich inspirieren und leiten!

Ich mache darauf aufmerksam, daß es ratsam ist, um einen Begleiter auf dem inneren Weg zu bitten – das möge als Gebet von dir noch oben geschickt werden. Nur zu leicht verdreht das Ego in seiner Schlaueit wertvolle Impulse, daß am Ende ein Missbrauch dabei herauskommt und die Verwirrung und der Schmerz noch größer werden – oder daß in dir ein Scheinfriede auf Kosten anderer Menschen entsteht. Die kritische Reflektion der eigenen Position mit Hilfe eines Menschen, der wenigstens ein paar Schritte weiter ist als man selbst, ist unerlässlich. Der höchste Lehrer ist immer das SELBST, die Stimme des HEILIGEN GEISTES in uns. Diese Stimme benutzt aber auch Menschen, um uns Orientierung zukommen zu lassen. Es geht hier nicht um mich als Person, sondern um deinen Weg in die Freiheit.

Ich kann dich nur ermutigen, mit diesem Text zu arbeiten, die Übungen immer wieder im Alltag einzusetzen. Nur Beständigkeit und Ernsthaftigkeit führen zum Ziel: zu deiner und meiner Befreiung. *Ein Kurs in Wundern* kann möglicherweise ein gutes Instrument für dich sein, den Weg der Heilung und Erlösung zu gehen. Vielleicht aber findest du andere, besser geeignete Werkzeuge, die deinem Wohlergehen dienen. Was auch immer du in dieser Hinsicht tust, ich danke dir dafür schon jetzt, denn es kommt mir und der gesamten Menschheit, allen Wesen zugute.

Auf meiner Homepage habe ich einen Service „Fragen und Antworten“ zu diesen Unterlagen veröffentlicht. Wenn du Fragen zum Text hast, dann maile sie mir und ich werde - so gut ich kann - antworten. Die Fragenden bleiben auf der Homepage anonym.

Ich wünsche dir Klarheit und Frieden.

Reinhard Lier
Lindau, 1. August 2007