

KAPITEL 6

Ich lerne

II

Dein ganzes Lernen, also dein ganzes Hiersein (!) zielt nur darauf ab zu lernen, dass du dir alles antust, was du erlebst.

Wenn dies eine erschreckende Aussage für dich ist, wenn dies Unwillen in dir erregt (während du dies hörst), so nur deshalb, weil du noch immer lieber andere dafür verantwortlich machst.

Deshalb ist es nötig, das Gesetz der Wahrnehmung umzudrehen, damit Ursache und Wirkung wieder im entsprechenden Verhältnis stehen. Du wirst das nicht tun, solange du nicht den Punkt in deinem Wachstum erreicht hast, an dem du wirklich wissen willst, wer du bist und was du tust.

Solange du es vorziehst, dir von deiner Wahrnehmung sagen zu lassen, was mit dir ist, solange du dich von der Welt lehren lassen willst, warum und was du fühlst – so lange wirst du nicht bereit sein, dich als den zu sehen, der du bist. *Dann* erst beginnt dein eigenes Lernen. Dann schiebst du deine Verantwortung nicht von dir weg und dann erst beginnst du tatsächlich, anderen Geistes zu werden und liebend. Bis dahin lebst du in einer Vorstellung – egal, was du alles schon weißt oder erlebt hast. Bis dahin belehrst du andere, dahin zu schauen, wohin du vielleicht schon immer wieder geschaut hast, es jedoch nicht täglich, stündlich und minütlich tun willst. Bis dahin hältst du eisern an deiner Meinung und damit an dem Ego, der Vorstellung von dir und deiner Welt fest und versuchst, von da aus tätig zu werden. Du bist ein Weltlehrer, vielleicht psychologisch und was weiß ich wie geschult, doch immer noch das Ego – und nicht du in deiner Wirklichkeit. Dein Wissen, wer du wirklich bist, ist in dem Moment tot für dich, denn du beatmest dich nicht. Du beatmest stattdessen Vorstellungen (noch dazu beim ändern), um sie zu bearbeiten

oder den anderen aufmerksam zu machen – anstatt still zu werden. Ganz still, um den ganzen Krampf in dir zu finden. Ganz allein in dir – auch wenn es noch so verlockend ist, es ihm noch einmal und noch einmal zu sagen, dass du genau weißt, dass er ...

Nur wenn du wirklich endlich von ihm ablässt und ganz alleine bist, wirst du den Moment erwischen und erkennen: „Hey, *ich* denke ja, dass *ich* ganz genau weiß und fühle, dass er ... *Ich* bin das ja mal wieder. Wieder mal nur *ich*, der das tut!“

Jetzt, wenn du da nicht wieder weggehst, um zu gucken, ob der andere nicht doch ..., kann das Lernen beginnen, welches *dein* wirkliches Lernen ist.

Wollen das viele lernen?

Fühlst du dich damit alleine?

Klar, doch der Einzige bist du nicht. Doch bist du jetzt in dieser Situation und *kannst* lernen, wenn du willst, was viele noch nicht lernen wollen, weil es so unangenehm dich auf dich selbst wirft. Weil dein altes Lernen, dein bisheriges Andere- darauf-Hinweisen, dir nicht mehr ermöglicht, vor dir verborgen zu halten, was du lieber beim andern siehst als bei dir.

Natürlich hast du schon Selbsterfahrung und schaut bei dir nach – doch bleibst du dabei so lange, bis es bei dir ganz alleine ganz aufgelöst ist und du mit deinem Partner wieder selbst klar bist, weil mit dir?!

Das ist Hingabe, das kann wie Sich-dem-andern-Ausliefern gedeutet werden. Da können Sätze in dir auftauchen wie: „Heißt das, dass der andere nichts lernen muss? Heißt das, dass nur ich alleine ...? Kann jeder jetzt mit mir machen, was er will – und nur ich muss lernen?“

Das sind deine bisherigen Abwehrsätze gegen dein eigenes, alleiniges Lernen. Du kennst sie, hast sie jedoch noch nicht als das gesehen, was sie sind und bei dir auslösen bzw. was sie dadurch verhindern, solange du sie nicht anschaust. Ganz alleine!

Jedes Lernen dehnt sich aus. Du musst nicht den anderen belernen

(ja, dies ist kein Schreibfehler: belernen!). Lerne erst mal selbst, so-
dass *dein* Lernen auch *dein* Lernen ist.

In der Welt will ein Lehrer von seinen Schülern, dass *sie* lernen. Er selbst bezeichnet sich als gelernt Habender – und benimmt sich entsprechend. Dasselbe tun seine Schüler in ihrer Position.

Dadurch findet in dieser Welt auch kaum mehr wirkliches Lernen, wirkliches Wachstum statt. Deshalb ist sie so müde und so tot. Altes Lernen wird von Jungen gelernt, die damit selbst alt werden. Nur die Form verändert sich, wiederholt sich, wird etwas modifiziert und ein etwas anderer (als der zurzeit aktuelle) Aspekt kommt dazu oder wird weggenommen – das ist Wiederkäuen, das ist Recyceln oder Wiedergeburt.

Nur wer selbst willens ist zu lernen, dass eigene Gedanken eigene Gefühle verursachen, beginnt endlich die Freiheit zu akzeptieren, die er sucht und doch nicht finden will, weil sie, solange sie be-
ängstigende, quälende, erniedrigende Gedanken beinhaltet, sich auch ebenso anfühlt.

Die Lösung liegt dermaßen in dir, dass du dich lieber mit dem Wissen tröstest, als dich der Erfahrung zu stellen. Denn diese wirbelt dich erst mal durcheinander, fordert deine Wachsamkeit und zeigt dir, dass dein ganzer Schutz nur Angst ist, dein Auf-andere-Schauen nur dein Weglaufen vor dir selbst und deine Motivation, andere auf-
merksam zu machen, nur deine Unaufmerksamkeit dir selbst ge-
genüber ist.

Wie lange willst du das noch tun? Wann gehst du endlich in die volle Selbsterfahrung, täglich und in jeder Situation, statt nur auf deinen hochgelobten Workshops, die du irgendwann mal (selbst wenn es viele und erst gestern waren) besucht hast?

Beziehungen können sowas von hilfreich sein, wenn du akzeptierst, dass immer du es bist, der Hilfe braucht und dem geholfen wird!

Dazu ist Demut nötig, die du vielleicht immer noch für demütigend hältst. Dazu ist Freiheit nötig, die du noch immer für Abhängigkeit hältst, und dazu ist Hingabe nötig, die deinen Stolz verletzt.

Werde still. Werde ganz und erlaube dir, einen Schritt zu tun, der ein wirkliches Wagnis für dich ist.

Bitte ruhig um eine Hand. Bitte ruhig genau jetzt um Führung und erlaube dir in diesem Moment, Kind zu sein. Genau in dem Moment, in dem du so gerne die Führung übernehmen willst. Genau in dem Moment, in dem du sie dem andern geben willst – damit du dagegen rebellieren kannst.

Tritt also zurück – von allen diesen Ideen, damit du sie umso deutlicher in dir finden kannst.

Solange sie dich motivieren, weil bewerten, bist du ihnen ausgeliefert und merkst es nicht vor lauter Auf-den andern-Schauen und Ihm-was-Sagen- oder Zeigen-Wollen, wo du genau weißt, dass es bei ihm ist

Es ist bei dir! Es ist ganz alleine in dir. Auch wenn der andere nicht da ist. Auch wenn du dich von ihm (vielleicht sogar deswegen) trennst – es ist in dir.

Und du willst es nicht!

Du willst es nicht – also gib es nicht dem andern, denn dadurch wirst du es nicht los!!!

Warum nicht?

Weil du es in der Beziehung lässt!

Und das ist es, was du nicht gelernt hast. Du lässt es in der Beziehung und manifestierst es sogar. Du mauerst tatsächlich eine Mauer. Du machst den andern zu dem, was du nicht sein willst, und sagst ihm währenddessen, dass er so ist.

So machst du weiterhin diese alte Welt, die so ist, weil sie auf genau diese Weise von fast allen so gemacht wird!

Jetzt sind wir bei der Ursache für die Wirkung, die du – und natürlich auch der andere – wahrnimmst, angelangt.

Und genau deshalb seid ihr beide (und ihr alle!) hier. Um zu lernen, dass das so ist – und um zu lernen, dass und wie das aufhören kann.

Denn du willst ja, dass das aufhört, sonst würdest du nicht den andern darauf aufmerksam machen wollen. Du willst, dass aufhört,

was du fühlst. Du musst nur lernen, dass es aufhört, wenn du es nicht tust.

Und das ist dein vollständiges Wollen und Lernen.

Du willst, dass aufhört, was du tust – so erfüllt sich dein Wollen und du fühlst es nicht mehr.

Dies bezieht natürlich jetzt den anderen mit ein.

Warum ist das so?

Ganz einfach: Du hast dich selbst zuerst mit einbezogen!

Du wirst während dieses Lernens entdecken, dass du z.B. sogar wolltest, dass dein Partner in Groll oder in der Traurigkeit und Verletztheit bleibt – damit du selbst darin bleiben kannst! Damit du wieder ihn aufmerksam darauf machen kannst – was du bei ihm, doch nicht bei dir, finden willst.

So habt ihr einander treu gedient, um da zu bleiben, wovon jeder dem anderen vorwarf, ihn darin festgehalten zu haben.

Tja, meine Lieben. Das Lernen beginnt!

Das kann so weit gehen, dass du, solange du bei dir nicht alles gefunden und gelöst hast, wenn der andere auf einmal gut gelaunt und dir sogar in Liebe zugewandt ist, es als ein weiteres Zeichen nimmst, dass er ...

Solange du dann bei deinem alten gelernten Wissen von Verdrängung, Nicht-Hinschauen-Wollen – und: beim andern! – bleibst, erkennst du buchstäblich nicht:

dass er bereits bei sich getan hat,

worauf du ihn hinweisen –

es jedoch

nicht bei dir

finden und dich selbst hinweisen lassen willst.

Denn in *dir* ist die Führung, deine Wahrheit, die dich lehrt, was du erst mal zu lernen hast.

Du sagst vielleicht: „Was, schon wieder soll es nur ich sein?“

Klar, du warst ja bisher noch nicht wirklich bei dir. Du bist ja noch

nicht durch dein Allein-an-allem-schuld-Sein durch. Du lehnst es ab, anstatt es aufzulösen, was du sowieso längst denkst. Du suchst und suchst beim andern, um das loszuwerden, was in dir ist.

Ist das nervig?

Oh ja, für den, dem es so geht.

Dauert das lange?

So lange, wie du damit rumeierst.

Sei froh, wenn dein Partner dir hilft, indem er dir nicht widerspiegelt, wie es nur dir alleine geht.

Damit bist du einsam. Und das *ist* die Lektion für dich.

Bisher warst du gemeinsam einsam, solange du mit Partnern warst, die da mitgespielt haben. Genau von ihnen hast du dich deshalb getrennt. Doch war es gar nicht deshalb, es war wegen dir. Nur wegen dir.

Beziehungen trennen sich nicht, wenn jeder bei sich finden will, was er beim andern sucht.

Solche Beziehungen finden sich und wachsen immer mehr zusammen, denn sie lösen vorhandene, von jedem selbst verursachte Trennung auf.

In solchen Beziehungen sucht jeder wirklich jeden Grund zur Trennung bei sich selbst *und* will ihn nicht behalten. Ihn beim anderen zu suchen *ist* Behalten!

Solche Beziehungen trennen sich irgendwann ganz, denn sie benützen bereits bei jedem vorhandene Trennungsgedanken dazu, sie auszuagieren.

Solche Beziehungen können sehr intensiv sein, denn sie verlangen gleichzeitig Nähe, um dies erfahren zu können.

Du entscheidest selbst, wofür du Partnerschaft willst.

Sei da ganz ehrlich mit dir selbst. Nicht nur mit deinem Wollen, sondern gerade damit, was die Erfüllung deines Wollens verhindert und bislang verhindert hat. Und finde es in dir. Du hast es erlebt, du hast es inszeniert, du hast den Partner dazu gefunden und gewählt – es bist nur du.

Dieser Gedanke: „Es bist nur du“, macht dich nicht einsam.

So paradox das jetzt klingen mag – dein Einssein, dein In-Harmonie-mit-allem-Sein liegt dahinter.

Gehe durch dein Dich-einsam-Machen durch und finde die Gemeinsamkeit.

Ist das Lernen? – Ja, und ob. Und es dient dir und allen gleichermaßen, endlich frohe, lebendige Beziehung leben zu können.

Dein Lernen ermöglicht es deinem Partner, mit dir glücklich zu werden – und dir mit ihm.

Wisset, wisset wirklich, dass das sehr intensiv wird. Im Unterschied zum psycho-logischen Lernen, das immer noch darauf beruht, im alten Grundmuster zu bleiben und neue Lehrtheorien, um andere zu belehren, zu lernen, geht es hier wirklich an dein Selbstkonzept. Dieses Konzept besteht aus deinen sämtlichen Theorien, die du, um in der Trennung bleiben zu können, entwickelt hast.

Um darin weiterhin bleiben zu können, hast du die Partner gewechselt, um jeden deine Theorien zu lehren, deine Hinweise zu geben und auf das, was du selbst bei dir nicht beachtest, aufmerksam zu machen.

So bleibst du in der Lernerfahrung, die du mit allen teilst, die sie zwar verändern, jedoch nicht in der Selbsterfahrung in ihrer Un-erträglichkeit alleine erleben (und deshalb transzendieren) wollen.

Dann nämlich erlebst du dich als gefordert, aufzugeben, was du dir bisher aufgebaut und behauptet, bezahlt und als Sicherheit akzeptiert hast.

Dann nämlich erlebst du den Tod deiner Lehre und die offensichtliche Sinnlosigkeit ihres Inhalts.

Dann verlangst du nicht mehr vom andern, sich zu ändern – damit du beibehalten kannst –, dann erlebst du, was von dir verlangt ist und spürst den Druck alleine, anstatt ihn „vom andern“ zu spüren.

Was meinst du, was das ist: Druck? Und wo er herkommt? Immer noch vom andern, oder „weiß“ du bereits, als Lehre, dass du ihn dir selbst machst?

Das Wissen nützt dir nichts, solange du nicht akzeptierst, dass ihn aufzulösen dein ganzes Leben verändert und verändern wird und wieder und wieder verändert. In allen Aspekten, auf allen Ebenen.

Während du dich also tröstest mit: „Ich hab doch schon so viel aufgegeben“, akzeptierst du nicht, dass das nicht reicht. Dass Lernen bedeutet: alles aufzugeben und der Angst zu begegnen, dann nichts mehr zu haben, zu dürfen oder zu sein.

Diese Angst bleibt gebunden, so lange, bis du alles jeden Tag aufgibst und nicht weißt, ob du bei deinem Kind, deinem Job, deinem Haus, deinen Gewohnheiten usw. bleiben wirst. Du änderst dein Denken über das, was Lernen ist, so gründlich, bis du einer von denen wirst, die du gerne bewunderst (egal mit welcher Art von Urteil), jedoch nicht selbst sein willst. Deren Anhänger, Sannyasin, Devotee oder Jünger du bist oder deren kritischer Beobachter, Gegner oder einfach nur ihnen gegenüber ignorant.

Wann willst du Meister sein, der immer lernt? Wann Herrin, die immer dient? Wann Geber, der immer empfängt?

Sieh doch, dass dies Lernen alles von dir fordert, was du selbst gefordert hast, und dir alles gibt, was du geben willst!

Natürlich kommst du einmal an den Punkt, an dem alles Lernen dieser Welt vorbei ist. Natürlich reicht oder genügt es dann nicht mehr, auf das zu verweisen, was du aufgegeben hast. Natürlich ist es dann alles. Nicht durch den Tod, nicht dadurch, dass du den aufgibst, der du bist. Nicht dadurch, dass du jetzt sagst: „Ich weiß doch selber, dass ich nicht nur das bin.“

Lenke dich jetzt nicht wieder mit einer Wissenstheorie, mit Esoterik oder Spiritualität, mit alten Erfahrungen oder vergangenen Erleuchtungsmomenten ab. Auch nicht damit, womit du dich jetzt in diesem Moment schützen willst, weil du diese Worte etwas als übergreifend oder anmaßend abtun willst – und sie deshalb so empfindest.

Dies geschieht in Liebe. Dies Lernen geschieht wirklich in Liebe zu dir selbst, der du dich noch immer nicht liebst. Wenn du jetzt

antwortest, dass du das bereits tust, so frage ich dich: „Genügt dir, wie du deine Tage, Wochen und Jahre so verbringst? Genügt es dir, wie es dir in deiner Partnerschaft geht?“

Wenn nicht, sagst du sofort: „Ja, mir würde es schon genügen, aber mein Partner will ja nicht ...“

Siehst du, wie schnell du dein Lernen verlässt und in ein Lehren gehst, welches der andere lernen soll?

Sei der Schüler, sei der Lernende – nicht eines Lehrers oder Meisters außerhalb von dir, damit du außerhalb von dir weiterlehren und zum Lernen auffordern kannst – des Lehrers in dir.

Psychosophie geschieht nicht in Abgrenzung zur Psychologie. Sie definiert sich nicht nach außen. Sie transzendiert Psychologie und dehnt sich als Nicht-Theorie einfach aus.

Ich verwende diesen Begriff nur, um vom alten Lehr- und Lernkonzept wegzukommen, nicht um ein neues zu errichten, sondern um damit aufzuhören.

Vergiss also diesen Begriff, mach keine Theorie daraus, sondern horch in dich und werde nur der inneren Weisheit dir gewahr.

So löst du Logien, die von der irrtümlichen Annahme ausgehen, dass du von außen bestimmt bist, auf.

Du verlierst dadurch natürlich jeden bisherigen Bezugspunkt.

Du gibst natürlich alles auf und folgst dir nach.

Viele von euch sind oft und oft ganz nahe an diesen Punkt gekommen. So nahe, dass sie ihn berührt haben. So nahe, dass die Erlebnisse schmerzlich waren. So nahe, dass Verlust und Angst vor Verlust erlebt wurden.

Viele haben daraus wieder Theorien entwickelt oder Situationen geschaffen (Wochenseminare, Encounter-Gruppen etc.), in denen das thematisiert wird. Natürlich geschieht dort Erfahrung, Selbsterfahrung. Als Methode, als isoliertes, begrenztes und lernbares Ereignis – nicht jedoch als alltägliche Lern- und Daseinserfahrung.

Viele wurden so zu Selbsterfahrungslehrern mit beachtlichem Erfolg

und Anerkennung. Sozusagen Selbsterfahrungsprofis. Routinierte Gruppenleiter und ebenso routinierte Gruppenmitglieder. Jeder vom andern anerkannt – und dennoch ...

Du weißt selbst, wie es dir privat geht. Du weißt selbst (ob als Lehrer oder Schüler, Dozent oder Student), dass dein eigentliches Lernen dich ganz mit einbezieht, wenn du wirklich deine Lebenslektion lernen willst.

Dann lässt du alles hinter dir. Es hat dir gedient, doch es würde nur Selbstbestätigung statt Selbstfindung bringen. Es würde dir von manchen Unerfahrenen Anerkennung und von denen, die nicht weitergehen, ein „Schön, dass du (noch immer) da bist“ bringen.

Ich will dich nicht bestätigen in dem, was du dir selbst schon bestätigst, dass es okay ist usw.

Dies ist ein Weg, kein Ort zum lange Verweilen.

Wer lange verweilt hat, empfindet rasch als Druck, wenn jemand in der Energie des Fließens und Weitergehens sich zu ihm gesellt.

Wer sesshaft ist, wird dem Wanderer gegenüber misstrauisch, und wer sich für erfahren hält, fühlt sich (seltsamerweise) vom Lernenden überfahren. Wer fordert, so bleiben zu können und behalten zu dürfen und nicht zu sollen und zu müssen, fühlt sich selbst (dadurch!) überfordert und bedrängt.

Willst du wirklich lernen, was dich so einsam und ängstlich sein lässt, dass du Gemeinschaft suchst, um zu lehren, dass du keine Angst mehr hast? Willst du lernen, dass du ängstigst und kränkst, bemisstraust und erwartest (!) – um es aufzulösen?

Willst du dich so weit aufgeben, bis du dich gefunden hast, anstatt dich zu behaupten, ohne zu merken, dass du es bist, der sich verliert?

So nahe kommt dir alles und so intensiv ist dieser Kurs nach innen, dieser Weg zu dir selbst. Bis du wirklich wieder die Wahrheit bist und das Leben und der Weg.

Solange du in dem bleibst, in dem du bisher geblieben bist, so lange

bleibt deine Wahrnehmung unvollständig. Unvollständig heißt: Du nimmst dich wahr und andere als andere als du. Selbst wenn du irgendwo gelesen oder sonstwie gelernt hast, dass das nicht so ist, nützt es dir nichts, solange du Angst hast, dich in anderen zu verlieren.

Ignoriere jedoch auch diese Angst nicht und mache auch nichts anderes damit. Sie zeigt dir nur, wie weit du bislang gekommen bist. So weit. Nicht weniger und nicht weiter.

Wenn du tatsächlich alles losgelassen hast, was du noch wahrnimmst, dann erlebst du deinen Tod. Du erstehst jedoch auf, du kommst wieder und erinnerst dich, dass *du* der eine bist, der dies *alles* denkt. Dann grenzt du dich hier nicht mehr ab. Dann beanspruchst du nicht mehr, weiter zu sein oder weniger weit. Dann bist du für alle Zeit, bis an ihr Ende, mit allen gemeinsam unterwegs.

Deine Wahrnehmung ist vollständig, weil du dein Nächster *bist*. Nicht im Wissen – in der Erfahrung. So lässt du alle Gedanken und jeden Gedanken zu – um ihn tatsächlich zu vergeben –, anstatt ihn beim „anderen“ zu lassen, der du angeblich nicht bist.

Du bist, der ich bin. Du befreist dich, einschließlich des Körpers, den du, um dies alles als ein Ich wahrzunehmen, im Spiegel siehst und spürst.

Das ist dein Auflösen von Trennung aus dem Einssein heraus.

* * *

Jesus, ich frage dich jetzt wirklich, ob es richtig ist, was ich tue: Ob ich wirklich so tief in eine Beziehung gehen kann? Es ist ja heute nicht das erste Mal, dass ich von einer Frau höre: „Das hast du mit allen Frauen gemacht!“, und die Wut dabei erlebe, mit der mir das entgegengeschleudert wird, und ich fast rausgeschmissen werde. Und ich kenne es nicht nur von Frauen, auch von Freunden oder meiner Familie. Soll ich denn völlig alleine leben?

»Michael, ich spüre deine Trauer und ich sehe deine Tränen. Ich weiß, wie es dir hier geht und denen, die hier wohnen.

Du hast einen Punkt erreicht, an dem es nicht weitergeht. Die alten Wege liegen hinter dir und das Neue bedarf einfach deines Innehaltens. Du kannst hier sein oder nach G. fahren. Es geht jetzt nicht um äußere Veränderung, sondern um innere Ruhe. Vergib jedes Urteil über dich und das, was du in deinem Leben (ob es Beziehungen sind oder dein Buch ist) getan hast, von anderen gehört hast, und ebenso deine Urteile, die du gesagt und gedacht hast. Tu nichts und werde einfach froh. Finde deine Würde in dir und deinem Nächsten. Ihr wäret ohne einander nicht so weit gekommen. Ja, da ist Krieg in dieser Welt und es bedarf einer großen Ignoranz und Verleugnung, das nicht zu sehen. Und ihr seid mittendrin.

Geht in die Stille, werdet wirklich ganz still.«

* * *

»Was du jetzt (in der Zeit) wahrnimmst, ist Wirkung des logischen Denkens, dass es Leben gibt, weil es den Tod gibt, und dass es den Tod gibt, weil es Leben gibt.

Ist das so?

Denkst du so?

Ja, du tust das.

Gott sieht, dass ALLES Leben IST.

Was du in der Ewigkeit siehst, ist Wirkung dieses erkennenden Denkens. Dann sind Wahrnehmung und Erkenntnis eins. Du BIST das!«

* * *

Bis jetzt ist der Wechsel zwischen In-der-Stille-Sein und Im-Trubel-der-Welt-Sein so abrupt, dass ich es oft nicht fassen kann.

»Du sagst: »Bis jetzt.« Dazu möchte ich dir sagen, dass der Unterschied dir nur immer deutlicher werden wird. In diesem Unterschied lernst du, wofür du dich entscheidest. Deshalb werden die Unterschiede auch immer größer. Je tiefer du in den Retreats in die Erkenntnis eintauchst, umso mehr wirst du danach verlangen, auch in deinem Alltag entsprechend zu leben.

Und genau darum geht es auch, denn nur so lernst du – lernt ihr –, dass Erkenntnis sich ebenso auswirkt, wie es das (bisherige) logische Denken tut. Und das wurde bisher nicht angewendet. Erkenntnis wurde in der Abgeschiedenheit gelebt und in der Welt nicht praktiziert. Das lag daran, dass das Ego, das menschliche Bewusstsein an sich, noch nicht so weit war, wie es jetzt ist.

Obwohl gleichzeitig noch Steinzeit und Mittelalter, Psychologie und alte Religionen gedacht werden, sind doch bereits die Akzeptanz einer absoluten Wahrheit und der Glaube an reine Liebe so weit verbreitet, dass die Möglichkeit besteht, dies zu leben.

Während die Hinwendung zur Weisheit früher weltliche Armut und Zurückgezogenheit bedeutete, kann dies nunmehr sozusagen mittendrin geschehen, damit auch tatsächlich Informationen öffentlich gelehrt werden, die bislang nur Weise sozusagen unter sich gelebt und gelehrt haben.

So kann der evolutionäre Schritt getan werden, den man als die Auferstehung oder den Quantensprung bezeichnet hat.

Wozu sollten sonst die vielen Retreats, Darshans, Sessions usw. dienen? Dahinter steckt ja eine Absicht, ein Ziel insofern, als sie Ursache dafür sein sollen, anders zu leben.

Befreit von rigiden Vorschriften und Dogmen (mit entsprechenden Strafen bei Nichtbeachtung bzw. Übertretung), sind viele Menschen bereits so weit angstfrei geworden, dass sie dies Umdenken akzeptieren können – ohne sich selbst sofort zu stoppen,

weil sie die Konsequenzen fürchten.

So ist der Boden sozusagen fruchtbar geworden. Viele haben dazu beigetragen, als kleine oder große Revoluzzer und Phantasten, als Spinner und Reformer, die, obwohl noch selbst in alten, unerlösten Mustern und Strukturen, dennoch gewagt hatten, das zu lehren und zu predigen, was sie selbst noch nicht leben konnten. Natürlich wurden sie dafür umso strenger beurteilt, und doch säten sie eine Saat unter Tränen, die jetzt allmählich mit Freuden geerntet wird. Sie wurden bewundert und verachtet, ihnen galt alle Hoffnung ebenso wie jede bittere Enttäuschung. Noch heute wird ihnen jede Kleinlichkeit und jede Strenge vorgeworfen, doch wer das tut, der möge einen Moment nur innehalten und den Stein in der eigenen Hand sehen. Nur den Stein!

Schau jetzt nur auf diesen Stein (der Anklage) in deiner Hand. Was tut der hier? Wer hat ihn aufgenommen und wozu?

Ich bitte dich nur, ihn wieder abzulegen und die Blume, die daneben liegt, zu sehen. Nimm diese Blume, erfreue dich an ihrer Schönheit und an ihrem Duft und schenke sie dem, den du nun nicht noch einmal steinigen magst.

Die Blume schenkt euch beiden Freude, der Stein euch beiden Schmerz. Es ist einfach Würdigung notwendig und ein Beachten der gesamten Situation, denn ihr seid beide hierhergekommen in einen Seinszustand, der dermaßen verwirrend und kompliziert ist, dass jeder erst mal lernen musste, sich darin zu finden und die Umstände zu klären, damit das, was in seinem Herzen brennt, nicht mehr verzehrt und wehtut, sondern nährt und leuchtet.

Seid also gnädig und verständig mit euch und euren Eltern, euren Lehrern und euren Schülern, die genauso fassungslos oft sind und waren wie ihr.

Es ist eine mächtige Lektion, die es zu lernen gilt. Der Glaube derer, die vorangehen, ist natürlich größer als das, was sie bereits wissen und gelernt haben, und ebenso das, was sie lehren.

Verurteilt also die nicht, die in ihrer Unvollkommenheit Vollkommenheit lehren, die in ihrer eigenen Unfreiheit von Freiheit sprechen und die von Liebe sprechen, während sie noch ärgerlich und kleinlich sind und waren.

Unterstützt euch in eurer Vergebung und lernt dadurch selbst Güte – während ihr innerlich wachsen wollt. Duldet keine Kompromisse und seid geduldig miteinander.

Die Rettung jedes Einzelnen von euch liegt darin, selbst zu wachsen und das Wachstum des andern durch Klarheit zu fördern.

Nehmt euch nicht in die Zange eurer Kritik, sondern spürt die Enge selbst und gebt euch frei.

Erlaubt euch wechselnde Beziehungen so lange, bis ihr selbst so frei geworden seid, dass feste Partnerschaft nicht mehr Einengung bedeutet (gegen die ihr solange ankämpfen werdet).

Natürlich ist hier jeder austauschbar, natürlich kannst du ebenso gut einen anderen lieben. Deine Angst vor Verlust und Einsamkeit sollte dich nicht dazu verleiten, angeblich treu zu sein – während du dich innerlich eingesperrt und unfrei, unverstanden und nicht geliebt fühlst. Die Besonderheit eines Aspektes deines Partners (ob das Sex ist oder sein Aussehen, seine guten Manieren oder seine Zuverlässigkeit) soll dich nicht dazu bewegen, bei ihm zu bleiben, wenn du tausend andere Gründe mit dir rumschleppst, weswegen du bei jeder Kleinigkeit mit ihm streitest, dich verweigerst usw.

Werdet ehrlich mit euch selbst und im Umgang miteinander.

Treue will gelernt sein, und zwar erst einmal von jedem selbst.

Hörst du das, dass ich sage, »gelernt sein«? Und akzeptierst du, dass du es noch nicht kannst und *deshalb* lernst? Du wirst Meister werden, *wenn* du willig bist zu lernen. Du entscheidest, ob das für dich interessant und attraktiv ist, ob du bereit bist zu akzeptieren, dass es Fehler waren – und immer noch sind –, wenn du verurteilst, was du selbst offensichtlich noch nicht gelernt hast, denn sonst würdest du nicht urteilen!

So wirst du bemerken, dass dir gar nichts anderes übrig bleibt, als

immer öfter innezuhalten, obwohl du, wie gewohnt, etwas tun oder sagen willst.

Und es wird genau in diesem totalen Innehalten geschehen, dass du dein bisheriges Lernen verlässt, indem du es nicht noch ein weiteres Mal mehr lehrst.

So erlebst du dich selbst als jemand, der nicht weiß, wie er auf die momentane Situation reagieren kann. Und genau dadurch kann es eine neue Situation mit einer neuen Selbst-Erfahrung werden.

Neu aus dem Grunde, weil jede sonst gegebene Antwort aus einem alten Repertoire gegeben worden wäre. Du hättest wieder aus einem Fundus geschöpft, der schon abgestanden und verstaubt war. Vielleicht hättest du ihn ein bisschen umgerührt und den andern damit aufgemischt – doch wäre nur ein altes Spiel in eine neue Runde gegangen.

Dies kann die Zeit sein, in der eine Lektion – die nur aus dem Grunde alt genannt werden kann, weil sie seit Anbeginn der Zeit zu lernen ist – von dir immer öfter neu gelernt wird.

Es ist, als würde ein Wanderer, der pausenlos den Weg gegangen ist, endlich mal anhalten können – ohne sofort weiterzulaufen, weil er ja endlich finden will, was er so dringend und so innig sucht.

Vielleicht findest du da, wo du bist. Vielleicht ist all dein Wandern und dein Woanders-Suchen genau der Mechanismus: nicht zu finden?

Halte doch einen Augenblick nur völlig still! Gib alles auf, was dich auf Trap (ich habe mich verschrieben und merke, dass „trap“ auf Deutsch „Falle“ heißt); also: auf Trab und Evolution halten will.

Es ist nicht die lineare Weiterentwicklung deines bisherigen Denkens, die dir die Lösung bringen wird. Es ist die Akzeptanz, dass, unabhängig von dieser Art zu denken, in dir ein völlig anderes Denken existiert. Nennen wir es Weisheit und mögen wir uns nicht davor scheuen, Weise zu sein, die die Logik entdeckt haben und nun dabei sind, zu erkennen, *was* Logik tatsächlich hervorbringt, auf

welchen Grundannahmen sie beruht und was demzufolge ihr Ergebnis sein muss!

In der Einsicht vorhandener Weisheit liegt die Lösung, die von denen gesucht wird, die suchen, was sie noch nicht gefunden haben. Es kann jedoch sein, dass eine Scheu davor in dir ist, weil du vielleicht als Kind oder Jugendlicher etwas wusstest, was nicht in den üblichen Rahmen passte. So hast du vielleicht manchmal etwas gesagt (oder nur für dich gedacht), das keine Meinung von dir war und auch kein Diskussionspunkt, sondern eine innere Gewissheit – die den Rahmen sprengte. So kamst du in seltsame Situationen, wurdest vielleicht als hochmütig oder überlegen, als siebengescheit, abgehoben oder verrückt bezeichnet.

Finde die daraus entstandene Scheu und deine eigene Verleugnung dessen, was dir wahr und wirklich ist. Finde die Wut und die Verurteilung, die dir den inneren Weg zu deiner Weisheit so verstellen, dass du im Außen Wege gehen willst, während du dich keinen Millimeter nur bewegen müsstest.

Der Weg ist paradoxerweise nicht ein Gehen, sondern ein Ankommen. Bis alle Schritte in dir still geworden sind.

Es ist doch die Erfahrung dieser Welt, die dich überzeugt sein lässt davon, dass du immer irgendwohin gehen musst oder etwas tun musst, dass du etwas, das du jetzt nicht hast, bekommen und jemand, der du noch nicht bist, werden musst. – So verlässt du pausenlos die Gegenwart. So bist du noch nicht in ihr angekommen.

Es ist, als müssten alle Wege in dir zu Ende gehen, alle Stimmen in dir still werden und du nur sein musst; sein darfst, der du einfach bist.

Kannst du das hören in seiner schlichten Direktheit? Kannst du das so annehmen, wie es gemeint ist – ohne bereits Gedanken weiterzudenken und mehr darüber *wissen* zu wollen?

Sieh doch nur die Güte, die totale Akzeptanz, die dir gibt, ohne dass du irgendjemanden vorweisen musst, den du entwickelt oder

bearbeitet haben musst, ohne Zeugnisse und Urkunden. Du bist nur so was von geliebt, dass alles, was du selbst dazu gemacht hast oder meinst noch tun zu müssen, dir Selbstvertrauen unmöglich hat werden lassen.

Dein Selbstvertrauen bezieht sich nämlich längst nicht mehr auf dich. Es lässt dich nicht mehr einfach sein und leben – es fordert dich und motiviert dich ständig, dies und jenes noch zu lernen, hier und dort noch irgendwas zu machen. Wozu?

Wozu dies ganze Treiben, dieser Druck und diese Erwartungen an dich, von denen du auch noch schwärmst, dass es sehr hohe sind?

Ich liebe dich, wie du bist –

tust du das wirklich so, dass deine Erwartung, man solle dich so lieben, wie du bist, tatsächlich aus deinem Herzen, deinem So-Sein kommt?

Bist du nach all den vielen Wegen an dem Punkt angekommen, von dem aus du losgewandert bist – bei dir? Hast dich, dem die ganze Sucherei galt, endlich unversehrt wiedergefunden, und einen Augenblick gelacht, während dir die Tränen nur so aus den Augen geströmt sind?

Wozu bist du losgelaufen, wenn du doch nur wieder dich finden konntest?

Wer im Kreis geht, kann nur dahin gelangen, wo er losgelaufen ist. Das ist bei kreisförmigen Bewegungen nun einmal so. Also erinnere dich, dass du selbst es warst, der von einem Kreislauf des Lebens, einem Kreislauf von

Geburt und Tod,

Ebbe und Flut,

Ein- und Ausatmen

gesprochen hat.

Egal, wie ignorant oder wie ergriffen du von dieser Idee gewesen bist – du hast sie in die Welt gesetzt, hast sie beatmet und gelehrt, gelernt und wiederum gelernt.

Eine Lektion ändert sich nicht, solange sie beibehalten wird. Und eine Lektion, die mit ›Gesetz des Kreislaufs von Geburt und Tod, Werden und Vergehen‹ bezeichnet wird, wird und vergeht und wird und vergeht und ... selbst.

Das ist eine Tatsache. Und es ist hilfreich, Tatsachen als solche zu erkennen, denn nur dann kann ihre Ursache gesehen und *sie selbst* als Wirkung verstanden werden!

Nun ist der Weg frei, sich zu entscheiden, in diesem wiederholten Lernen zu bleiben oder eine neue Entscheidung für eine neue Lektion zu wählen.

Das genau ist der Punkt des Innehaltens, des Heraustretens aus diesem Rad, diesem Kreislauf. Und es ist eigentlich kein Heraustreten, sondern ein In-der-Mitte-Verharren und Nicht-nach-außen-Blicken – also nicht dahin, wo die Bewegungen und Abläufe des Rades sind, sondern nach innen, wo es so still ist, dass keine Bewegung und keine Abläufe stattfinden.

Und das kannst du in deinem Denken geschehen lassen; einfach dadurch, dass du es willst. Das ist zumindest erst mal die Voraussetzung dafür, dass es geschehen kann!«

* * *

Danke, wie kommt es, dass so plötzlich ein dermaßen streit ausbricht, in dem Beschimpfungen in einer Intensität geschehen, dass ich es nicht fassen kann?

Nach einem Wochenende (Seminar bei A.) mit Würdigung und Akzeptanz werde ich auf einmal als abgehoben und als Guru, und das, was ich lehre, als Ausweichen und ich in unserer Beziehung als neutral und unlebendig beschimpft.

Ich will die Lebendigkeit meines Seins und unserer Partnerschaft nicht mehr aus dieser Spannung von Zärtlichkeit und Aggressivität,

Würdigung und Verachtung, Akzeptanz und Ablehnung entstehen lassen.

Natürlich ist das auch für mich ein Moment der „Leblosigkeit“, wenn ich den Konflikt, den ich gerade erlebe, nicht ausagieren will. Da bricht sozusagen alles zusammen. Ob ich in diesem Moment mich anschreie, schlage, miteinander schlafe, auf etwas eindresche, eine rauche oder was weiß ich was tue, es wird mir immer vermitteln, dass da Energie ist, dass da Power ist und Lebendigkeit. Ich verstehe jeden, der solch eine Situation nützen möchte, denn in solch einer Situation nichts zu tun und alle Konfliktgedanken nur in sich selbst zu finden, heißt: den Tod zu erleben, die eigene Verletzung, und vor allem, dass ich sie mir selbst zugefügt habe, zu spüren.

Wer zieht da nicht einen „lebendigen Wutausbruch mit anschließender Versöhnung“ vor? „Endlich hat es mal wieder richtig gekracht – Liebe hält so etwas schon aus, nur nicht so zimperlich sein“, usw. – kennst du diese Sätze?

Schau einen Augenblick nur darauf, mit welchem Eifer du deine Wut begründest und mit wie viel Abscheu du es ablehnst, sie zu vergeben – wodurch du sie als grundlos erkennen und auflösen helfen würdest.

Ja, ich spreche von Hilfe, von aktivem Helfen. Da ist kein Platz für Passivität. Hier geht es nur um wirkliche Hingabe an Die Liebe und um wirkliches Aufgebenwollen deiner verdrehten Vorstellungen, die in dieser Welt so normal sind, dass mir schlecht wird.

Was nützt dir dein Wissen um Einssein und Geliebtsein, wenn du nicht willens bist, die Trennungsversuche loszulassen und zu vergeben, statt dich über die Vergebung lustig zu machen und um dich zu schlagen (was dich und andere nur verletzt) – und das auch noch für Lebendigkeit hältst?

Dies ist der Punkt deiner Ablehnung der Liebe. Hier schmeißt du Perlen vor die Säue und hier bist du nicht willens, selbst zu lernen,

was du noch nicht gelernt hast. Du behauptest dich nur stolz und herrschsüchtig und rechtfertigst, wo es nichts zu rechtfertigen gibt! Halt inne. Werde still, auch wenn dich diese Anweisung bis ins Mark trifft und ärgert.

Du gehst jetzt entweder durch die Hölle deines Seins und erstehst auf – um deinen Nächsten endlich achten zu können –, oder du lebst weiter deinen Konflikt und schöpfst genau daraus deine Energie.

Es ist wie eine Wanderung auf einem schmalen Grat. Obwohl der Weg breit ist, hast du dennoch nur eine einzige klare Linie. Obwohl das Angebot an Lösungen so vielfältig ist, hast du nur eine einzige klare Lösung, und obwohl du so viele Arten zu „lieben“ wahrnimmst, kannst du nur, wenn du klar dich für ausschließlich Liebe entscheidest, wirklich lieben.

Alles andere ist Krampf, wird in Filmen auf lustige Art oder erotisch-witzig-spritzige Art dir schmackhaft und lebenswert gemacht oder dir in Konfliktbewältigungsstrategien Erfolg versprechend angeboten.

Wie weit bist du denn und ist deine Welt damit gekommen?

Wie lange wird das schon gelehrt und praktiziert? Wie oft bist du schon geboren, um es noch einmal zu lernen und noch einmal – und diesmal wirklich? In welcher Kultur, Theorie und Zeit, an welchem Ort und mit was für einem Partner hast du es noch nicht probiert?

Und du glaubst immer noch daran, dass Konflikt begründet werden sollte und geäußert, besprochen und gelebt – damit was passiert? – Er sich auflöst!???

Wie sollte das denn jemals möglich sein? – Doch du glaubst es immer noch. Du denkst immer noch an einen anderen Partner oder daran: „Wenn mein Partner nur endlich bereit wäre ...“

Du gibst nicht auf. Nein, du willst nicht aufgeben, was dich und andere verletzt. Du willst es vielleicht *dann* aufgeben, doch niemals jetzt. Jetzt, wo es dir weh tut. Jetzt, wo du deine ganze Wut so

deutlich spürst, dass du sie zum Leben brauchst!

Lass diese Wut sterben!

Lass sie in dir sterben und spüre, wie dein Wunsch, auf den Partner einzuschlagen, immer stärker wird. Wie du ihn beschimpfen und demütigen willst. Wie du alles willst, nur nicht wirklich innehalten inmitten deiner Fahrt.

Wozu jetzt in die Knie gehen und um Vergebung bitten, wo du doch nichts getan hast, außer deiner Enttäuschung Ausdruck zu verleihen? Wo du doch nur auf etwas hinweisen willst, wovon du so genau weißt, dass es beim ändern da ist und du doch nur ...

Ja, halt inne und gib auf.

Spür, wie deine ganze Power und Lebensenergie in sich zusammenschnurrt, und du nur noch eine Zigarette rauchen willst, um sie wieder aufzufrischen, oder einen Film gucken oder irgendwas ... Freude oder Leid ist ganz egal, Streiten oder Lachen ist einerlei – Hauptsache, du kannst in dieser Energie bleiben!

Alles andere macht dich rasend und du bist innerlich so aufgebracht, dass du es nicht aushältst.

Du hältst selbst nicht aus, was du ausagieren willst. Du brauchst den anderen jetzt, denn du willst das nicht spüren, was du loswerden willst.

Jetzt halt doch endlich inne. Tu nichts. Trink keinen Wein und leg dir keine Musik auf.

Lenk dich nicht von dem ab, was du verursacht hast in dir! Es ist unerträglich und es lässt dich rasend sein und aufgewühlt bis zum Gehnichtmehr.

Das muss der Andere gewesen sein! Das hat er bestimmt mit anderen auch so gemacht! Das willst du nicht ausbaden müssen! – Sind das nicht genau die Sätze, die du jetzt denkst?

Du suchst eine Tür, die du jedoch selbst fest verschlossen hältst, denn du willst da nicht reingehen.

Also bleib stehen und werde still. Sag jetzt am besten nichts mehr, denn du mischst dich nur selbst immer mehr auf.

Dazu hast du deine Partner benützt. Dazu benützt du hier jeden.

Du willst lediglich nicht einen Partner, der dir zu grob und ausfallend, zu erniedrigend und gewalttätig wird! Ansonsten willst du dich so gelten lassen und willst einen Partner, der diese Konflikte mit dir lebt. Der keine Mimose ist, kein Weichling und nicht abgehoben. Der Konflikt nicht scheut, sondern sich mit dir ordentlich fetzt und dich dann heftig liebt.

Ja, du nennst das Liebe, immer noch. Du nennst das Achtsamkeit, obwohl du erniedrigst und wütest, trotzst und traurig bist.

Du willst gar nicht dies alles in dir finden, um es loszuwerden! Du willst es leben. Denn lässt du es nicht leben, so verlierst du buchstäblich dein ganzes Leben, stirbst an allem, was dir so powervoll zu sein scheint – und bist einen Augenblick wie tot. Nichts, was du leben wolltest, lässt dich froh sein, und der, mit dem du dein Vorhaben teilen möchtest, spielt nicht mit.

Du bist so was von geladen – und dein Partner ist nur stumm und sagt dir dann auch noch, dass er ganz in Frieden und bei sich ist und dass er dich liebt.

Du könntest schreien oder ihm eine reinhauen. Das stimmt für dich überhaupt nicht. Das ist nur leeres Geschwätz und überhaupt würde er sich nur clever raushalten und sich nicht um dich scheren, wie's dir geht. Du empfindest das als bodenlose Ignoranz und kannst auf so jemanden gern verzichten.

Und in dir bebt es weiter, sodass du zum nächsten Schlag ausholst und ihm wieder sagst, dass du ganz genau spürst, dass da was nicht stimmt, und du packst es nicht, wenn der andere das einfach ignoriert.

Du sagst alles, was dir einfällt, und sagst alles, was dir wehtut, denn du willst es nicht so verleugnen wie der andere – und steigertest dich immer mehr, holst aus zum nächsten und zum nächsten Schlag, denn: Das lässt du nicht mit dir machen!

Wer kann dir jetzt sagen, dass du geliebt bist – und es nur selbst gerade nicht tust? Dass du geachtet bist – und gerade verachtest.

Ich bin hier, mit dir, verstehe, wie und warum es dir so geht – und kann nichts tun, außer dich zu segnen und zu lieben. Sagen kann ich dir das nicht, denn das wäre zu abgehoben und zu einfach für dich.

Jetzt kann ich dir sagen, was auch mir gesagt wird, denn auch ich würde diesem Impuls folgen und mich angreifend verteidigen.

Ich will still sein. Will still werden in diesem Kriegsgeschrei. Will es als das sehen und hören, was es ist: ein Schrei nach Hilfe, nach Erlösung, der aus meinem eigenen Innersten kommt und genau da auch beantwortet wird. Doch kann ich diese Antwort nur in mir hören, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit in mir bin.

Das hört sich vielleicht wie eine Theorie an – doch ist es eine Erfahrung, auf die ich hier mit Worten hinweise.

Wozu und wann sollen denn Retreats dienen, wenn nicht in genau diesen Situationen? Sollen sie abgehoben bleiben von meinen Erfahrungen in der Stille? Was mir alleine dient, kann mir auch in der Partnerschaft dienen. Deswegen bin ich kein Guru und hänge mir auch keinen Heiligenschein um. Ich will nur praktisch anwenden und erleben, was bisher nur in abgehobenen Situationen getan wurde – in Ashrams und auf Workshops, in Seminaren und besonderen Gruppen –, während in der häuslichen Partnerschaft ganz normal weiter gestritten und gedemütigt wird.

Hier kommt dir das so nahe, wie du es nicht willst, denn hier erlebst du es mit dem, mit dem du lebst. Mit dem du lernen kannst – ob du wirklich lernen willst, was du noch nicht kannst (ob du das Alte aufgeben und hilflos sein kannst und lieben), oder ob du dann losstürmst, um dich zu behaupten.

Bist du bereit, in dir zu finden, dass du auf das alles pfeifst, wenn es von dir fordert, innezuhalten?

Willst du lernen, um Kraft zu bitten, wenn deine zusammenbricht?

Ich werde dir immer wieder genau da begegnen, wenn du wieder an denselben Punkt kommst. Dies ist deine Lektion! Magst du noch so sehr auf den andern schauen und spüren und wissen und was weiß

ich sonst noch mit dir treiben – es bist du!

Und irgendwann wirst du selbst endlich innehalten wollen. Ja, *wollen*. Egal, ob dir jemand etwas von Müssen sagte – du wirst es wollen.

Denn dein Wille wird sich nicht mehr damit begnügen, mit »Müssen« im Konflikt zu sein. Du wirst nur noch den Konflikt in dir finden wollen – weil du selbst endlich davon befreit sein willst.

Der Konflikt in dir bescherte dir dein Leben lang mit jedem, der dir nahe kam, Konflikt. Mit jedem. Schau dir das ruhig an. Es ist dein Konflikt, der dir mit jedem Konflikt bringen muss, denn du bringst ihn mit. Und sobald du in Kommunikation bist, fängt er an zu leben. Mal in fröhlicher Form und mal traurig, mal lustig und mal ernst, mal lebendig und mal tot.

Kannst du das hören? Kannst du das selbst hören und akzeptieren, dass diese Worte dir gelten? Jetzt mal nur dir – bis du sie ganz akzeptierst und nicht wieder damit in die Auseinandersetzung, sondern wirklich in die nahe, unmittelbare Stille deines Seins (mit allen Gedanken und allen Gefühlen!) gegangen bist?

Ich wünsche es dir. Ich wünsche dir diese finstere Nacht, an deren Ende ein strahlender Morgenstern aufleuchtet, um dich zu begrüßen und deinen Tag zu erhellen.

Warum solltest du das jetzt abtun mit Worten wie: „Wozu denn, das brauche ich nicht, das kenne ich, so weit bin ich schon längst, jetzt ist mal der andere dran ...“?

Ich kann dir nur im Namen aller danken, dass du willens bist zu lernen (was du bereits gelernt haben willst, damit die anderen jetzt mal dran sind und du auch mal ausruhen kannst ...).

Deine Ruhe liegt genau in diesem Stoppen deiner Raserei. In deinem Innehalten, das, wenn du nicht klar bist, vom Ego als Verleugnung gedeutet wird. Doch du sollst ja gar nicht dich verleugnen, *sondern damit aufhören*. Deshalb und nur deshalb brauchst du dieses ganze Stillwerden, da du sonst dein altes Lernen darauf anwendest, was dein neues Lernen verhindert und bis jetzt verhindert hat.

Schau also nur auf dich und frage dich ehrlich, ob du wirklich lernen willst oder dich behaupten. Denn das wird dein weiteres Vorgehen bestimmen – du entscheidest!

Du hörst nicht auf, dich zu verleugnen, solange du deinen Nächsten, deinen allernächsten Partner verleugnest. Und genau das tust du, solange dir solch ein elender Konflikt lieb und teuer und so wichtig *ist*, dass du auf ihn einredest und einredest und alles niedermachst, was du zuvor noch geachtet hast.

Du verleugnest dich selbst – und siehst nur einen Anderen, anstatt dich selbst. Was nützt dir denn dein Wissen vom Einssein und von bedingungsloser Nächstenliebe, wenn du in dem Wissen nicht bereit bist zu lernen, sodass es jetzt *deine* Erfahrung von Verwandlung wird, weil du gewillt bist, sie geschehen zu lassen?

Glaubst du immer noch, du könntest die Konflikte in der Welt wissen, sie dir in Filmen anschauen und sie auch noch toll finden – *ohne* dass dich dies selbst trifft? Wie abgehoben bist du eigentlich?

Glaubst du, erhaben sein zu können über das, was du selbst wertschätzt?

Du meinst, dass du in der Lage bist, nicht betroffen zu sein von dem, was dich deswegen betrifft, weil du ihm an anderer Stelle Beachtung und Hingabe schenkst?!

Werde doch endlich klar und erkenne, dass diese eitlen Spielchen dich beinhalten! Auch du kannst dir nicht leisten, Groll und Ärger, Erniedrigung und Stolz in irgendeiner Form zu rechtfertigen (und sei es bloß in einem Film), ohne dass dich das in deiner Ganzheit beeinflusst.

Ist das zu streng für dich? Lässt es dir keinen Freiraum?

Wenn du mit Freiraum einen Raum meinst, in dem du, unberührt von dir selbst und deinem Nächsten, privat mal närrisch sein kannst oder belustigt über Demütigungen und erheitert über Achtlosigkeiten – so siehe, dass du nie alleine und nie isoliert bist!

Deine Realität ist Einssein, ist Kommunikation und ist Ausdehnung *all dessen*, was du denkst und tust. Du fühlst das, doch du hast deine

Gefühle dermaßen pervertiert und durcheinander gebracht, dass es dir normal erscheint, entspannt einen Mord im Fernsehen anzuschauen oder zu lachen, wenn einer einen andern auf lustige Art kränkt. Das ist pervers! Das bist nicht du. So vereinigst du Leid und Freude, Liebe und Hass und Leben und Tod. Das lässt dich fühlen, dass du lebendig bist.

Der Partner muss nur gut aussehen, die Möbel auch, und es darf nicht zu weh tun und auch nicht zu wohl. Das wäre einseitig. Da fehlen die Spannung und der Kitzel dieser Welt.

Solange du nicht gewillt bist, *selbst* den einen Schritt aus diesem Treiben zu tun – und dazu gehört, dass du deinen Unwillen entdeckst, ihn zu tun (sonst hättest du ihn nämlich schon getan) –, so lange wirst du doch wieder einen Partner wollen, der dich abwechselnd „liebster Schatz“ und „blödes A...“ nennt, damit du das selbe mit ihm tun kannst!

Willst du wirklich still werden, so still, dass du nichts mehr davon für dich behalten und auf andere anwenden willst?

Willst du anstatt der „Hilfe“, mit der du dich selbst behaupten und deinen Ärger begründen und rechtfertigen kannst, die Hilfe annehmen, die dein Ego als demütigend wahrnimmt – die dich und deine(n) Nächsten jedoch wirklich achtet?

Wenn du jetzt Ja gesagt hast, dann wisse auch, dass du dazu jede, *jede* Verachtung (egal mit welcher Begründung!) in dir ganz alleine loslassen, vergeben und vergessen musst. So lange, bis du deinen Nächsten nur liebst, weil du ihn nur lieben willst. Weil das dein Wille ist, von Der Liebe selbst begründet – in dir, um sich nur in eben-dieser vollständigen Reinheit auszudehnen in deine ganze Welt, bis sie davon erfüllt ist, in jedem Augenblick und an jedem Ort, wo du gerade jetzt bist!

Willst du das lernen?

Dann wisse, dass es nur das zu lernen gilt, und wisse, dass nur du es bist, der das lernen kann.

Dein Wille betrifft dich. Dein Wille beschert dir die Erfahrung, die du willst. Alles andere arrangiert sich daraus. So gerätst du in Situationen und in Partnerschaften, an Orte und in Zeiten.

Je klarer dein Wille ist, desto klarer ist deine Situation.

Ist das wahrnehmbar?

Je klarer dein Geist, desto klarer deine Wahrnehmung dessen, was unabhängig von deiner Wahrnehmung ist.

Es ist abhängig von deinem Willen, von der Saat, die du gesät hast. Du kannst dich also erkennen – musst es aber nicht. Du kannst deine Wahrnehmung trüben, indem du auf den anderen starrst. Du kannst nicht mögen, was du wahrnimmst, doch wird es immer dein Inneres widerspiegeln. Je weiter du von dir wegschaust und je wichtiger der andere dir ist (anstelle von dir selbst), umso verzerrter wirst du wahrnehmen – da du deine Gedanken dazu nicht wahrhaben willst. Sie würden dir das ganze Bild zeigen und die Ursache-Wirkung-Beziehung.

Ich habe viel gesagt und viel geschrieben, weil es mir ein Anliegen ist zu heilen, was so weh tut. Doch kann ich es nicht heilen, ich muss es heilen lassen bzw. es heil sein lassen. Und dazu ist es nötig, mit dem Wehtun aufzuhören – anstatt es nach außen zu projizieren und es auch noch damit zu begründen, dass es dort ursächlich sei.

Die Strategie, es dort zu lösen, ist so unnötig und völlig bedeutungslos – egal wie vielversprechend sie aussehen mag und wie populär und toll sie angewendet wird.

Sei konsequent.

Sei dir bewusst, dass du, wenn du in Abwehr bist, Konsequenz mit Strenge gleichsetzen wirst und all deine bisher unerlösten Gefühle dabei erleben wirst – und diese als Beweis anführst, *dass* es Strenge sein muss, was du erlebst.

Um dies nicht immer wieder zu vermischen, ist Stille so notwendig und so hilfreich. Um nicht immer wieder ins alte Fahrwasser zu

geraten, ist ein neuer Kurs, ein Kurs der Vergebung (und damit der Auflösung alter Muster und Verletzungen) so wichtig.

Natürlich haben dir deine bisherigen Bemühungen auch schon geholfen. Doch warum fällst du immer wieder in deine alten Löcher, tappst in deine alten verrosteten Fallen und schmiedest deine Waffen wieder neu?

Sagst du wieder diesem Partner, dass auch er dich enttäuscht hat und schielst bereits nach einem anderen oder nach enttäushtem Alleinsein oder sagst du dir: „Nein, diesmal gebe ich nicht auf!“, und behauptest umso stärker deine alte Position?

Was tust du in deinem Geist, was schmiedest du für Pläne – und hörst dich dabei nicht, weil dein ganzes Interesse dem Anderen gilt –, so lange, bis du Angst hast, dich aufgegeben zu haben, um dich wieder in deiner Not zu behaupten?

Werde doch still, werde doch endlich, endlich still – damit du diesen gütigen, lebendigen Frieden empfangen kannst, um ihn zu geben.

Danke. Ich danke dir und ich möchte lernen, was ich noch nicht gelernt habe. Was immer du mir gesagt hast – es gilt mir. Ich habe es gehört und ich habe es geschrieben. Was du (der du dies liest) mit diesen Worten geschehen lässt, obliegt ganz dir. Für mich sind sie hilfreich, weil direkt. Ich verstehe sie und ich kenne genügend Situationen, auf die sie zutreffen. Und es sind genau die Situationen meines Lebens, die ich so nicht mehr erleben mag. Und ich weiß, dass es dir da genauso geht wie mir und ihm und ihr – wie jedem, der hier lebt und sucht, was er so gerne finden möchte.

Es gibt nichts zu finden außer dem, was bereits da ist, denn sonst könnte es gar nicht gefunden werden.

Da es also da ist, muss es etwas anderes noch geben, das deine Aufmerksamkeit so in Anspruch nimmt, dass du es statt dem, was du suchst, wahrnimmst.

Und genau das ist es, was alles losgelassen, vergeben, aufgelöst werden muss – damit es dich nicht mehr suchen lässt, was eigentlich

schon da, doch verborgen ist!

Du entscheidest also, wem du deine Aufmerksamkeit schenkst. Da beides da ist, verleugnest du das eine, während du das andere beachtest und wertschätzt. Das geht so lange, bis das, was dir die Freude trübt und dennoch deine Aufmerksamkeit fordert, von dir erlöst worden ist.

Dann ist nur mehr das, was du suchtest, *weil* du es finden wolltest, deine gesamte, vollständige Erfahrung.

* * *

»Doch bis dahin kann es noch ein sehr langer Weg sein. Finde deine Aufgabe, die nur du erfüllen kannst. Du wirst damit ebenso willkommen geheißen wie auch abgelehnt werden.«

Ja, das ist es, was ich erlebe, und zwar von einem Moment zum andern. Weißt du, Jesus, ich bin es leid, für alles verantwortlich gemacht zu werden. Für Trennungen jeglicher Art, und beschimpft zu werden, um im nächsten Moment zu hören, wie toll und wunderbar ich bin und das, was ich sage.

Das ist eine Achterbahn mit dermaßen Höhen und Tiefen. Gibt es da keinen anderen Weg? Was mache ich falsch?

»Solange du in Beziehungen gehst, die auf besonderer Liebe beruhen und in denen Konflikt gelebt und ausgetragen werden soll, wirst du, wie jeder andere auch, das erleben.

Du hörst alles und verstehst die Zusammenhänge – doch deine Erklärungen werden wie Schuldzuweisungen aufgenommen werden.

Zwei sind im Geist nicht eins, solange einer Ablehnung begründen und ihr Raum geben will. Er ist dann mit sich nicht eins – wie kann er es dann mit seinem Partner sein?

Wer dich ablehnt, der lehnt ab. Wer sich vorbehält, »A...« sagen zu

können, und das seinem Kind erlaubt, egal ob es das zu ihm oder über einen anderen sagt – wer dies behalten will und die Abwechslung von Sich-Anschnauzen und Sich-Achten als gegeben akzeptiert, der wird dich ablehnen, *weil* du lehrst, dass jeder, egal wie alt er ist, das tut.

Du bist gekommen, um das zu lehren und zu lernen. Solange Menschen nicht willens sind, diesen *Zwang zum Konflikt* in sich selbst zu finden, so lange werden sie dir sagen, dass du es bist, der den Zwang ausübt. Solange jemand »eben jetzt wütend sein muss« und das, wie er sagt, »nicht unterdrücken oder wegmachen will«, so lange wird er auf dich losgehen, wenn du das Wort »Muss« in den Mund nimmst.

Was du sagst, ist ein Ärgernis für diese Welt; denn es zeigt auf, dass jeder diese Welt mit seinem Ärger in dem Moment, wo er dich oder andere angreift, zu dem, was er wahrnimmt, macht, *weil* er seinen Ärger nach außen, zu dir und damit in seine Welt projiziert.

Wer glaubt, dazu ein Recht zu haben, fühlt sich von dir in seiner Freiheit beschnitten.

Wer glaubt, dass du oder ein anderer es ist, fühlt sich von dir verurteilt.

Wer glaubt, das alles schon zu wissen, aber nicht nach solch einem Schwarzweiß-Konzept handeln zu wollen, fühlt sich bevormundet.

Und wer glaubt, mit all dem lieben zu können und sich freuen, fühlt sich von dir nicht geliebt und seiner Freude beraubt.

Doch sieh diese ganze Welt und lehre, was ich dir sage und was dir dein Leben lang dein Herz bewegt. Vertraue, dass bisher schon viel geschehen ist.

Was für einen anderen Weg soll es denn geben? Vergib, was dich betrübt, und werde still, wenn Angriff und Verurteilung geschehen. Lerne: nichts zu sagen, wenn du spürst, dass jede Antwort nur zu weiterem Zorn und zu Wutausbrüchen führt.«

Bin ich denn immer noch hilfreich, wenn so viel gestritten wird?

»Lös ihn auf, nimm ihn nicht persönlich, sag alles mir und vergiss

nicht, in Verbindung mit mir zu bleiben – egal was um dich herum geschieht.«

Ich fühle mich so was von fehl am Platz und weiß nicht, ob ich bleiben oder gehen soll. Mit so viel Ablehnung will ich nicht bleiben und mit so viel Einladung will ich nicht gehen.

Und doch ist in mir etwas, das bereit ist, alles loszulassen. In dieser Siedlung ist so viel Streit und Trennung, und nicht nur hier.

»Wie es dir geht, verstehe ich, und ebenso, wie es jedem hier geht. Deine Aufgabe ist zum einen, zu lehren, wo es gehört werden will – zum andern, zu vergeben, wenn niemand es hören will. Beides tust du selbst. Beides gehört zusammen zu deiner Funktion und es bedarf deiner Wachsamkeit, wann du das eine tust und wann das andere.

So kannst du Konflikt mildern und manchmal auch vermeiden. Zu glauben, dass du ihn irgendwo gar nicht erlebst, ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt kein realistisches Ziel – du bist mittendrin. Achte nur darauf, dass du nicht mitmachst.

Da ist ein Impuls da, den anderen nicht alleine zu lassen und mitzustreiten. Da sind Gedanken wie: »Ich will nicht abgehoben oder ignorant erscheinen«, oder: »Wenn der andere sieht, dass ich nicht leide, hört er gar nicht auf und wird noch wütender.« Es können auch andere Formulierungen sein, die jedoch alle dasselbe meinen: dass deine Rettung irgendwie doch darin liegt, Teil des Konfliktes zu werden, weil dir gesagt wird, dass du ihn verursachst und verursacht hast.

Es geht nicht um Ablehnung und es geht nicht darum, da einzusteigen. Die Lösung kann sich dir nur jedes Mal neu offenbaren, wenn du ganz still geworden *bist*.

Und das ist die Lektion, die jedes Mal dein Innehalten erfordert; und zwar egal, ob du dann etwas sagst oder nicht.«

Wie ist das in solch einer Nähe, in der wir miteinander essen und

trinken, schmusen und zusammen schlafen, möglich? Genau durch diese Nähe ist doch eine persönliche Betroffenheit da. Die kann ich doch nicht auf einmal wegmachen! Sozusagen: Jetzt ist es schön, betroffen zu sein, weil wir uns umarmen und küssen und einander sagen, dass wir uns lieben – und im nächsten Augenblick umschalten auf Nichtbetroffenheit, aber auch nicht zu sehr, denn sonst bin ich ja abgehoben und gefühllos usw.

»Merkst du was? Das ist Teil dieses ganzen Dilemmas. Ihr fordert Unmögliches voneinander und setzt im nächsten Augenblick noch eins drauf, indem ihr einander vorwerft: zu fordern.

Ihr habt euch Lektionen aufgegeben, die so schwierig, weil unerlernbar sind, dass ihr das Einfache als unzumutbar, als Zwang, Schwarzweißmalerei bezeichnet – wie lange noch?

Wann erkennt jeder seine Gefühle als seine Früchte und wann erzieht ihr eure Kinder zu Achtsamkeit und dazu, dass das ihre Freiheit ist, die sie lernen müssen, weil sie bereits unter dem Zwang stehen, abwechselnd zu lieben und zu hassen. Ihr, die ihr hier seid, habt alle dies zu lernen!

Wer von euch tut es? Ihr greift sogar noch diejenigen an, die lehren, *was* Zwang ist und was Freiheit.

Ihr meint immer noch, eure Freiheit liegt in den Schatten, im Grau, im Ausdruck von Wut und Groll, im Herauspowern von Ärger und Gemeinheiten.

So springt ihr selbst zwischen Projektion und Nicht-Unterdrücken-Wollen hin und her und merkt nicht, dass ihr eure Welt dadurch täglich aggressiver macht.

Wie viele Kinder müssen denn noch schlägern und morden, bis ihr akzeptiert, dass ihr da was falsch macht? Glaubt ihr immer noch, dass ihr es besser macht als eure Eltern? Glaubt ihr das wirklich?

Ihr habt als ganze Generation eure Eltern verurteilt!

Ich sage jetzt nicht, dass eure Eltern alles richtig gemacht haben; doch ich sage, dass ihr selbst aufgehört habt zu lernen vor lauter

»Auf-die-Gesellschaft-und-die-Nazis-und-die-Atomlobby-Schauen«.

Warum lehrt ihr eure Kinder nicht, dass sie euch achten?

Ihr könnt es sie nicht lehren, solange ihr eure Eltern nicht achtet.

Was geschieht, wenn eine Veränderung aufgrund von Achtung, Hingabe an Die Liebe und Demut geschieht, habt ihr, auch ihr, noch nicht ausprobiert.

Ihr keift euch genauso an, wie ihr es selbst erlebt habt, und eure Kinder tun es untereinander und mit euch.

Eure Fernsehsendungen sind dermaßen erniedrigend wie nie zuvor und eure Filme und Comics, eure Kabaretts und Sportveranstaltungen, die Werbung ebenso. In so genannten Therapiegruppen schreit und beschimpft ihr einander und macht euch auch noch Mut dazu.

Und jetzt lest Zeitung und guckt mal, was in Schulen so los ist und in Diskotheken und auf euren Plätzen und in den U-Bahnen.

Wo kommt das her?

Waren das auch eure Eltern? Immer noch? Und in euren Büros und Fitness-Studios? Ja, schaut euch in eurer Welt, in der ihr jetzt längst die Erwachsenen seid, um.

Ist der Satz: »Du sollst Vater und Mutter ehren, auf dass es dir wohl-ergehe auf Erden«, nicht ein Angebot, das sich zu lernen lohnt? Oder hakst du gleich bei dem »Du sollst ...« ein?

Lass es weg und ehre Vater und Mutter und erzieh dein Kind dazu.

Wie soll es andere achten, wenn es dich, der du ihm Wohnung und Kleidung, Nahrung und Nähe gibst, nicht ehrt? Wenn es ausprobieren darf, dich zu verachten, wenn es zu dir »A...« sagen darf?

Wann wendest du dein Wissen, dass Geben und Empfangen eins ist, an? Wenn es erwachsen ist? Dann ist es erwachsen und hört nicht auf dich, weil es nicht gelernt hat, etwas zu hören, was du ihm sagst.

Weil es gelernt hat, Wut nicht zu unterdrücken, sondern ihr Ausdruck zu verleihen.

Das geht total nach hinten los!

Dieser Krieg wird von Kindern mit geführt – während du nur verurteilt hast, dass Hitler Kinder an die Front geschickt hat.

Du lässt sie mit 6 Jahren schon Gameboy spielen, und sie sollen auch nicht unter Zwang abräumen müssen ...

Diesen Zwang hast du nicht aufgelöst, sondern nur nach außen projiziert.

Die Lösung von autoritärer Erziehung ist nicht antiautoritär!!!

Die Lösung ist nie das Gegenteil des Vorherigen, denn eine Situation der Gegenteile ist als Ganzes das Problem.

Du brauchst Weisheit – und nicht logische Schlussfolgerungen, die du mal schnell so herumposaunst.

Das ist doch dermaßen weltfremd!«

Ja, Jesus, und du glaubst, dass ich genau das sagen kann, ohne als stinkautoritär und zwanghaft zu gelten? Meinst du, ich will als Oberlehrer bezeichnet werden, als Guru oder als einer, der niemandem seine Freiheit lässt?

»Dann geh, wenn es keiner mehr hören will. Zieh weiter. Denn es ist zu wichtig, als dass du stumm wirst und traurig. Es gibt zu viele, die es zumindest mal eine Zeit lang hören können. Säe diese Saat, doch gehe dabei, denn das Feld ist groß und der Arbeiter sind wenige. Ich werde dich dahin führen, wo du gehört wirst. Binde dich nicht um der Bindung willen.

Ich brauche dich und jeden, der dies hören und sagen kann. Vergib also deine Angriffs- und Ablehnungsgedanken und erinnere dich an die Beziehung, in der du *immer* bist. Wenn jemand das nicht hören und annehmen will, was durch dich gesagt wird, dann fühle nicht dich abgelehnt, auch wenn es Ablehnung ist, was du fühlst. Bleib frei, dich führen zu lassen. Lass nicht zu, dass eine Beziehung dazu führt, Kompromisse einzugehen. Egal, wie das beurteilt wird, was du sagst, verurteile nicht und nimm auch kein Urteil an.

Dies kann nicht beurteilt werden. Es ist ein Lernen, welches erst durch seine Anwendung zu einer Erfahrung wird. Ihr habt gar keine

Vergleiche, nach denen ihr beurteilen könntet, was tatsächlich geschieht, wenn ihr diese Lektion lernt. Nicht wenn ihr sie wisst – wenn jeder sie selbst lernt!

Und solange du etwas anderes lehrst, lernst du etwas anderes. Und solange du dabei bleibst, bleibst du dabei.

Hört sich das schon wieder schwarz-weiß an oder zwanghaft?

Klar, Ursache und Wirkung sind deshalb sozusagen zwanghaft, weil sie einander bedingen.

Zu sagen: ›Ohne Feuer kein Rauch‹, ist zwanghaft, ist schwarz-weiß. Da gibt es keine Grauzone. Es ist Fakt.

Fakten zu akzeptieren ermöglicht klares Lernen. Solange du dies, wenn du es nicht akzeptierst, für Freiheit hältst, weißt du nicht, was Freiheit ist.

Dann sind Konflikt, Illusion und diese Mischung aus Leben und Tod und Sich-Achten und Übers-Maul-Fahren deine Freiheit.

Das ist nicht so, weil irgendein Guru oder zwanghafter Schwarz-weißmaler das sagt. Das ist so. Schau es dir an. Mach deine Augen hier auf. Schau in deine Gedanken. Fühl deine Gefühle. Hör mit deinen Ohren – und mach immer erst mal 'nen Punkt, bevor du etwas begründest mit ›Weil der und der ...‹, oder: ›Wenn dies und das ...‹, usw.

Akzeptiere als Fakt und suche die Ursache nicht immer woanders als ihre Wirkungen.

Bedarf es Retreats, Seminare, Therapien, Bücher, Religionen, Theorien, Heilungen, Lehrer, Oshos, Buddhas usw. denn, *weil* hier alles so wunderbar gut funktioniert?

Liest du, entspannst du, weinst du, ärgerst du dich, *weil* hier alles so prima und schön ist?

Wach doch auf! Wach doch bitte endlich aus deinem ›Wissenstraum‹ auf und erkenne dich. Dies ist, weil du so denkst, weil du alles schon weißt – und nicht lernen willst. Hier und heute. Weil du noch immer sagst: ›Nur nicht so schnell, das braucht Zeit, kein Stress, ich will keinen Druck ...‹.

Und währenddessen erlaubst du, dass immer mehr Gewalt geschieht. Sie dehnt sich aus, *weil* du ihr Raum und Ausdruck gibst. Weil du nicht so streng sein willst und darüber vergisst, dass Gewalt Strenge ist, dass Ärger Zwang ist, dass Achtlosigkeit Druck ist und dass das alles die Angst nur verstärkt, über die du dich nur hinwegmeditierst oder was weiß ich was damit treibst.«

* * *

Das Ergebnis des kritischen, logischen Denkens ist nicht Glück, sondern Rechthaben.

* * *

Du kennst das:

Dein Partner hat dir etwas gesagt – und du reagierst wütend, verletzt, fühlst dich angegriffen oder missverstanden, unter Druck oder betrogen, deines Vertrauens missbraucht oder wie auch immer nicht geliebt und geachtet.

Dann, irgendwann, bemerkst du, dass auch von dir ein Anteil an diesem nun bereits erfolgten Streit ist – dein Partner hat dir gesagt, dass er es so gar nicht gemeint hat.

Nun beginnst du zu formulieren, *wie* du es hättest akzeptieren können, *wenn* er es so und so gesagt hätte.

Du formulierst also dein Verständnis – machst jedoch gleichzeitig noch mal einen Rückzieher, weil er es ja so nicht gesagt hat, und sagst ihm im nächsten Augenblick: „Ich verstehe dich nicht“, und beginnst wieder damit, dein Unverständnis und weitere Verletzungen zu formulieren, völlig ungeachtet der Aussage deines Partners, dass er es so nicht gemeint hatte.

Halt jetzt selbst inne und finde den Unwillen, den Streit zu beenden, jetzt in dir. Denn du hattest ihn bereits beendet, er auch – und du fängst wieder damit an.

Das ist tatsächlich unklug. Es ist unfair, einen Ball scheinbar zuzuspielen, um ihn dann als Geschoss abzuschießen.

Du betrügst dich um deine eigene Erkenntnis, um dein Verständnis und dein Friedensangebot.

Und genau das ist es, was ich wieder und wieder sage: „Finde den Unwillen, einen Streit aus gewonnenem Verständnis zu beenden. Das erfordert Umdenken, und es auch anzuwenden. Das heißt: mitten im Krieg Frieden zu schließen, weil der Wille zum Frieden erkannt und für möglich erachtet wurde – anstatt bis zur Erschöpfung zu kämpfen und dann erst mal Ruhe für sich zu fordern mit dem Satz: „Ich bin noch nicht so weit!“

Du warst es bereits und hast es übergangen.

Warum tust du das, wenn nicht, um dem Unfrieden aktiv Raum geben zu können?

Du entscheidest selbst, welche Gedanken du würdigst, welche du beatmest und mit welchen du geachtet werden willst. Du wählst diese Gedanken – erinnere dich daran, dass du die Möglichkeit, es anders zu formulieren, damit du es achten kannst, bereits selbst in dir gefunden hattest.

Du hast entschieden, so weiter zu formulieren, dass du es nicht verstehen kannst, damit du weiterhin verletzt bleiben und alleine sein kannst.

Wo ist dein Partner jetzt, der dir so nahe war, dass dies überhaupt geschehen konnte?

Du spielst Trennung. Du spielst mit Gedanken, wieder nicht verstanden zu sein, und damit, ob es mit ihm überhaupt möglich ist, ob du ihm wirklich vertrauen und dich ihm hingeben kannst ...

Das tust du bereits nicht.

Du gibst dich ganz alleine dir und deinen Ideen über ihn hin, die alles andere sind als hilfreich, um sich näher zu kommen.

Gib ihm Raum – er hat dir bereits gesagt, dass er selbst diese Gedanken nicht wollte, dass er keinen Gebrauch von ihnen machen will und sie sein Empfinden für dich nur stören.

Wo ist dein Verständnis?

Kennst du das nicht selbst?

Meinst du noch immer, du wirst diese Gedanken los, indem du sie dem anderen so weit unterstellst, bis du sie nicht mehr verstehst?

Er versteht sie genauso wenig!

Sei froh!

Du hast die Möglichkeit, ihn davon zu befreien, indem du sie aus deinem Geist befreist. Dann entdeckst du ihn *und* dich als diejenigen, die ihr wirklich seid. Dann glaubst du ihm, dass er das genauso wenig will wie du.

Stell dir vor, du hättest ein Waffenarsenal geerbt oder dir selbst zugelegt – und nun tauchen diese Waffen immer wieder auf. Sie sind da! Bei jedem von euch sind sie da, denn sie sind da.

Werft euch nicht vor, dass sie da sind. Tut nicht so, als ob sie nur beim anderen da wären – benützt sie nicht! Glaubt euch, wenn einer sagt: „Du, da sehe ich wieder dieses Schwert – doch ich *will* es nicht gegen dich richten!“

Glaubt einander – anstatt nachzubohren, ob der andere nicht doch und ob er nicht doch noch ...

Versucht euch nicht!

Wenn schon einer (endlich!) dem anderen sagt, dass er sie nicht anwenden will, sondern selbst erschrocken ist, dass sie auf einmal da sind, dann steht euch doch um Himmels willen bei! Glaubt euch, oder wollt euch doch endlich glauben. Wozu seid ihr denn zusammen?

Da ist, mitten im Krieg, von dem, der deiner Meinung nach diesen Krieg begonnen hat, ein Friedenswunsch! – Was tust du damit?

Das entscheidest du!

Sagst du verächtlich: „Das hättest du dir vorher überlegen sollen!“, oder: „Du machst es dir verdammt einfach!“, oder ähnliche Sätze? Dann übst du Rache. Und Rache ist nichts anderes als Krieg.

Warum willst du nicht ganz einfach, dass Frieden ist? Warum freust du dich nicht, dass genau von ihm der Friede wieder gesehen wird? Warum ist da kein Verständnis für ein Missverständnis, für eine Schwäche, für einen Fehler, für jemanden wie dich?

Weil er in deinem Gewahrsein nicht so ist wie du, denn du hast ihn von dir getrennt.

Ich kenne diesen Mechanismus im Denken und ich nenne ihn: Bosheit, Wille zum Streit, Verletztsein-Wollen, Unverstanden-und-Bessersein-Wollen.

Sind das Wertungen? – Du entscheidest. Es sind auf jeden Fall Gedanken, die du kennst, und sie beinhalten Gefühle, die du fühlst.

Und es sind zwei nötig, damit dies geschehen kann, und es sind dieselben zwei nötig, damit dies heilen kann. Du bist nötig, damit du selbst dies alles in dir selbst findest. Und du und du und du. Jeder ist dazu nötig und jeder hat dieselbe Aufgabe, weil jeder dies erlebt.

Die Form variiert je nach Partner – doch der Inhalt ist der gleiche.

Die Absicht, Frieden nicht finden und geben und akzeptieren zu wollen, ist in jedem gleichermaßen da. Das Waffenarsenal liegt bereit. Jeder weiß darum und hat es x-mal schon gefühlt, angewendet und abbekommen.

Was tut ihr zwei damit – jeder von euch beiden?

Da ist eine Hand – drückst du ihm das Schwert hinein, obwohl dir der andere sagte, dass er es nicht nehmen wollte, oder hilfst du ihm, es abzulegen?

Ihr seid beide auf dem Schlachtfeld, die Schlacht tobt schon lange – gebt doch Frieden. Gebt ihn einander, bitte!

Da ist noch etwas, was ich sagen will.

Vom Ego, also deinem menschlichen Selbst, wird der, der im Frieden ist bzw. ihn geben will, oftmals als »der Bessere« abgetan.

Hütet euch vor diesen Gedanken, denn sie verhindern (und das ist ihre einzige Absicht!), dass der andere den Frieden annimmt, da das bedeuten würde, »der Schlechtere« zu sein bzw. gewesen zu sein.

Wie gesagt, Gedanken haben die Macht, die ihnen gegeben wird, und sie gewinnen an Macht, indem sie gegeben werden.

Denn der Umstand, dass sie gegeben werden, zeigt auf, dass sie gebenswert sind, was so viel bedeutet wie: Sie haben für den Geber eine Wichtigkeit (sonst würde er sie nicht sagen). In dieser Wichtigkeit liegt ihre Macht.

Und nun schaut noch einmal auf die Gedanken, die Sätze, die ihr gesagt habt, und auch darauf, wie wichtig sie waren. Mit welchem Nachdruck, welcher Energie und Bedeutsamkeit sie jeder sagte *und* wollte, dass der andere sie auch hört. Das ist die Macht; deswegen haben sie solche Wirkungen auf den Geber und in ihrer Ausdehnung auch auf den jeweils anderen, den Empfänger.

Mag die Absicht noch so durchdacht und begründet sein: Die Wirkung ist diejenige, die ihnen aufgrund des Willens gegeben wird.

Dies ist, theoretisch ausgedrückt, das geltende Gesetz von Ursache und Wirkung. Es kann nicht aufgehoben werden.

Wo Rauch ist, da muss Feuer sein. Wo giftiger Rauch ist, muss Giftiges verbrannt werden.

Dies zu akzeptieren heißt, Verantwortung zu übernehmen, die nicht abgegeben werden kann. Weder an einen Gott noch an einen anderen Menschen – an nichts! Einzige vernünftige und reale Konsequenz ist eine Erforschung des eigenen Denkens oder (um im Beispiel zu bleiben) dessen, was du ins Feuer gibst.

Da ist Brennmaterial für ein Feuer, welches nährt und wärmt und zum Verweilen einlädt – und da ist Müll, der in dieses Feuer nicht gehört.

Wenn du nicht weißt, was du dann mit dem Müll machen sollst – wirf ihn nicht achtlos doch in dein, in euer Feuer. Bitte um eine Möglichkeit, dass er nicht wieder Ursache für giftigen Rauch wird. Vielleicht kannst du da etwas Neues lernen, etwas ganz Neues aus

dem Grunde, weil es noch so wenig praktiziert wird.

Probiert auch nicht mehr aus, dass der andere seinen Müll doch hineinwerfen soll – damit er sieht, was das für ein elendes Zeug ist und wie sehr es vergiftet.

Ihr wisst das doch längst!

Natürlich wird es genauso ätzend sein wie immer.

Wollt ihr dann aufeinander losgehen: »Siehst du, jetzt siehst du, wie ätzend du bist – schau nur hin!«?

Seid weise und gütig miteinander. Helft euch mit aller Aufmerksamkeit, die aus der Weisheit eures Herzens, eures wahren göttlichen Seins zu euch fließen und sich in genau diese Situation ergießen will.

Mehr habt ihr nicht zu tun – doch das ist alles, was hier geschehen will. Durch euch, die ihr mittendrin seid, *damit* es geschehen kann; genau da, wo es nötig ist.

Danke.

»Manch einer von euch hat gelernt, sich selbst zu achten, und manch einer hat gelernt, andere zu achten.

Dies geschieht oftmals in der jeweils umgekehrten Nicht-Achtung (oder sogar Missachtung) des geachteten Teils. Jeder kann dies selbst erkennen, und zwar ganz einfach: Wem widmest du dich sorgfältig und hingebungsvoll, mit Zeitaufwand – und wen lässt du warten? Ich bitte jeden, da ganz genau und ehrlich mit sich zu sein, denn es geht nicht um Urteilen, sondern um Lernen.

Eine Lektion, die nur dann gelernt ist, wenn sie vollständig erfüllt ist, erfordert, dass sie in ihren noch nicht gelernten Bereichen vollbracht wird.

Du entscheidest jedoch selbst, wann du das tun willst. Die Entscheidung, ob du es tun willst, ist jedoch bereits gefällt – sonst wärest du nicht hier.

Es ist lediglich der Faktor Zeit, der dir die Möglichkeit gibt, etwas, das vollbracht wird, *jetzt* noch nicht zu tun. So kannst du in die

Illusion geraten, es gar nicht lernen zu *müssen*, weil du es *jetzt* nicht lernen *willst*.

In jedem wirklichen Innehalten jedoch, in jedem Augenblick, den du in der stillen Wirklichkeit deines Seins verbringst, wirst du erkennen, dass die Wahrnehmung von Zeit und willkürlichen Entscheidungen dich zwar vom vollständigen Gewahrsein des Sinnes deines Lebens trennen, ihn jedoch nicht aufheben kann.

So kommst du immer wieder an denselben, noch nicht gelernten Lernschritt – bis du ihn erfüllt hast, um weiterzugehen.

Selbstachtung und die Achtung des anderen schließen einander also nicht aus – auch wenn du vielleicht einmal hier und einmal da mehr Aufmerksamkeit gibst.

Um dein Lernziel zu erreichen, wirst du lernen, dass da kein Unterschied ist. Und dazu ist es nötig, beidem dieselbe Aufmerksamkeit zu geben, da du sonst nicht in das Gewahrsein dessen kommen kannst: Wer du Bist!

Und genau hier ist das Lernziel. Das ist Zuhause. Das ist: Der Christus, Der du bereits bist.

Das ist die Evolution zu Sich Selbst, wahre Selbstfindung oder wirkliche Selbstverwirklichung.

Jeder Lernschritt bringt dich nur diesem Ziel ein Stück näher – da ist kein anderer Weg und da ist kein anderes Ziel.

All deine Achtung gebührt diesem wahren Selbst, Das du in dir und im anderen finden wirst. Im anderen und in dir gleichermaßen. Sodass kein anderer und kein du wirklich ist, sondern ICH.

Sodass das Paradoxe an dieser Achtung, die ja im üblichen Sinne immer etwas mit Hinwendung zu tun hat, ist, dass sie letztlich eine Hingabe im Sinne von Aufgabe ist.

Dies ist nicht zu verwechseln mit Selbstaufopferung.

Wir sprechen auch genau deshalb von Lernen. Was bisher dazu gelehrt wurde, ist deshalb nicht hilfreich, weil es nicht, wie die Vergangenheit bewiesen hat, hilfreich war. Entweder jemand würdigte nur sich selbst – und wurde zum Helden, zum Idol, zum Diktator,

zum Superstar –, oder er würdigte nur andere und wurde zum Diener aller, zum Opfer usw.

Jeder dieser beiden Wege führte letztlich nur wieder zu diesem isolierten kleinen Selbst, weil er dort blieb.

Vielleicht könnte man sagen, dass es um das Bei-Sich-Sein geht, welches dasselbe Sich im anderen erkennt und selbstverständlich genauso akzeptiert und respektiert – weil es als dasselbe wahrgenommen wird.

Dies ist vollständige Wahrnehmung, anstelle von bisher selektiver. Weiter geht Wahrnehmung nicht. Sie ist jedoch nötig, um Erkenntnis zu erlangen bzw. um sie nicht wieder zu verlieren.

Vollständige Wahrnehmung spiegelt Erkenntnis wider und führt zu ihr.

Lernen findet im Bereich der Wahrnehmung statt und zeigt auch genau hier seine Ergebnisse.

Du bist im Bereich der Wahrnehmung und lernst, sie wieder als vollständig zu erleben.

Natürlich sind das Erlebnisse von Liebe und Einssein, und ebenso sind es Erfahrungen, die im Bereich bisherigen Getrenntseins das Aufgeben des getrennten Selbstes bedeuten. Das ist der Punkt des Schmerzes, der in Glück verwandelt wird.«