

KAPITEL 7

Berührt werden¹

Ich möchte, dass jeder von euch so bei sich ist – so bei sich! –, dass er Gedanken wie „Ist mir doch egal“, „Soll sie doch ruhig ...“, „Das geht mir doch am A... vorbei“, „Das macht mir doch gar nix“ usw. im eigenen Geist hört! Dass jeder erst mal so bei sich ist, dass er genau diese Gedanken im eigenen Denken hört.

Vergiss den, wegen dem du diese Sätze denkst, doch vergiss den nicht, der sie denkt, und fühle einfach, was so ein Gedanke dir beschert, wenn du ihn denkst.

Vielleicht wirst du entdecken, dass dein Gefühl tatsächlich mit dem andern nichts zu tun hat, sondern nur damit, dass du diesen Satz denkst.

Das kannst du üben, indem du es einfach mal tust. Sei also ganz bei dir und erlaube dir, all deine Ärger-Groll-Patzig-Gedanken selbst zu denken. Erwinnere dich auch daran, wie laut und wie gefühlsgeladen du sie üblicherweise von dir gibst – und höre dich es tun. Nun achte auf deine Selbstwahrnehmung. Was fühlst du im Bauch, in den Kiefernuskeln, wie ist dein Atmen und in welcher Stimmung bist du jetzt?

So bist du jetzt und als solcher begegnest du deinem Nächsten.

Was spielt es jetzt noch für eine Rolle, welche theoretischen Wissenssätze du ihm sagst, welche Überlegungen und Hinweise du ihm geben willst?

Du bist Energie im Fluss, und diese Energie ist spürbar, hörbar, sichtbar.

Was immer du jetzt an Selbstwürdigung mit deinem Körper machst – achte auf deine Gedanken!!!

¹ Auf Mallorca (Son Chadera) geschrieben und in Bielefeld (Juni/Juli 2002)

Sind sie würdigend?

Sie sind es dann, und nur dann, wenn du auf gleichzeitige Grollgedanken (wie zu Anfang dieser Überlegungen geschildert) verzichtest.

Heißt das, dass du sie nicht hast und demnach denkst?

Das kann so sein. Es kann jedoch auch sein, dass es in dir nur so tobt. Und genau davon sprechen wir jetzt. Du wirst lernen, sie nicht anzuwenden.

Ob du dich dabei noch weiter mit deinem Körper beschäftigst, kann ich nicht sagen. Es ist jedoch wichtig, dass du darauf achtest, was du währenddessen denkst. Sonst landest du in der Illusion von Achtsamkeit (weil du dir etwas Gutes tust, oder dem andern), während du ihn (oder dich) geistig nur so mit Groll überschüttest und dem auch noch freien Lauf lässt, weil du vielleicht sogar denkst: „Das geht doch niemand etwas an, das tue ich doch alleine, das hört doch keiner“ usw.

Und genau hier sind wir am Punkt deines geistigen Erwachens – oder deines Weiterschlafens – angelangt. Deswegen sprach ich von „Illusion von Achtsamkeit“, da sie begrenzt ist, da sie nicht dein ganzes Sein beinhaltet, sondern du der Achtlosigkeit irgendwo Raum gibst. Vielleicht mit dem Satz: „Ich will nicht so streng sein“, oder „Ich will auch noch spontan sein können“, oder „Ich will meine Gefühle leben“, und so weiter.

Wir sprechen hier von Achtsamkeit im Umgang mit sich und miteinander. Achtsamkeit setzt voraus, dass es etwas gibt, demgegenüber bzw. weswegen ich achtsam sein will.

Andersherum ausgedrückt: Wenn alles nur Liebe ist, einschließlich all meiner Gedanken und Gefühle und meiner gesamten Lebenserfahrung – wozu ist dann die Aufforderung oder der Impuls, achtsam zu sein, noch nötig?

Er hat dann keine Bedeutung mehr und verschwindet aus dem Gewahrsein.

Wir jedoch sind hier in einer Situation, in der Achtsamkeit größte Bedeutung hat, und zwar in allen vorstellbaren Situationen. Vom Radfahren bis zum Bedienen komplizierter Technik, vom Miteinander-Spaziergehen bis zur Sexualität, in der Natur oder im Großstadtverkehr – überall und jederzeit!

Und immer ist es nötig, die Achtsamkeit in sich zu finden *und* auf die gesamte momentan erlebbare Situation auszudehnen.

Wieso ist das so?

Um in Kommunikation sein zu können, die hilfreich, segensreich und direkt ist. Um Einssein in der Widerspiegelung der Wahrnehmung zu erfahren – damit es nicht nur ein erinnertes Wissen bleibt, das vielleicht ab und zu mal eine isolierte Erfahrung (isoliert vom tagtäglichen Leben) ist.

Ist dazu Kontrolle nötig?

Wenn sie nötig ist, ist sie nötig.

Ebenso Disziplin.

Bei allem Lernen ist das nötig, was man Kontrolle und Disziplin nennen kann. Bei allem Lernen ist das Aufgeben bisheriger verselbständigter, gewohnter und wie auch immer bewerteter Gewohnheiten, die einstmalige Lernerfolge (!) waren, nötig.

Deshalb gibt es auch so leicht den Punkt der Frustration, der Enttäuschung und des Unwillens, zu lernen. Es ist immer ein Aufgeben bereits erworbenen Erfolges. Das kann als Scheitern gedeutet werden. Und wer will schon scheitern?

Lerne also die Kunst des Scheiterns, denn sie bringt dir den Erfolg des Lernens, der natürlich vorübergehend ist. Alles Lernen ist vorübergehend, wie ein Weg, auf dem man geht. Während du gehst, gehst du an allem vorüber, selbst wenn es für heute dein Ziel geworden ist, weil du nicht mehr weitergehst, sondern den Ort für heute erreicht hast. Morgen gehst du weiter – es war also kein wirkliches oder endgültiges Ziel. Du gibst es also auf zugunsten eines neuen Zieles. Das meine ich mit: Du scheiterst an deinen Zielen. Das Erreichen jedoch ermöglicht dir die Erfahrung dessen,

was dort auf dich wartet, und nur das völlige Loslassen am Morgen ermöglicht dir, den Weg frei zu gehen und das neue Ziel mit offenem Geist und sozusagen jungfräulichem Gefühl zu erleben – damit es dir sagen kann, was es für dich beinhaltet.

Gehst du deswegen haltlos deines Weges, ohne Gewissheit und innere Sicherheit?

Gewiss nicht.

Es ist wie in einer Partnerschaft.

Du kannst deinem Partner so verbunden sein, weil du deine Partnerschaft als gegeben anerkennst, dass du sozusagen in totaler Verpflichtung bist. Genauso wie du mit *deinem* Körper eine totale Verpflichtung eingegangen bist, bist du es jetzt mit dem einen Mann (wenn du selbst Frau bist) bzw. mit der einen Frau (wenn du selbst Mann bist).

Diese Verpflichtung löst du nicht auf, weil sie unauflösbar ist. Du löst sie nicht zugunsten eines andern auf, weil du das mit dir auch nicht tun kannst.

Und das ist eine Entscheidung, die du triffst, wenn du willst. Und das ist eine Entscheidung, die zwei treffen, wenn sie wollen. Das könnte man Hochzeit nennen. Alles andere sind erworbene oder gemachte Partnerschaften, die je nach Belieben eingegangen und wieder aufgelöst werden.

Nun zu dir und deinem Körper. Wie behandelst du dich als ihn?

Ist er dir gegeben, um einer ganz klaren und eindeutig gegebenen Aufgabe zu dienen, oder machst und behandelst du ihn nach eigenem Gutdünken?

Dann bist du jedoch von ihm getrennt – du, *du* behandelst *ihn*. Egal wie du dich damit identifizierst – diese Identifikation beinhaltet noch immer Subjekt - Objekt.

Realität jedoch ist ausschließlich subjektiv. Und das in einem Ausmaß, das buchstäblich das Denken, in dem diese Worte sich noch abspielen, transzendiert.

Wenn ich vorhin davon sprach, dass du ihn nach eigenem Gut-

dünken behandelst, so ist das kein Urteil, sondern eine Feststellung einer Tatsache.

Da spricht auch nichts dagegen, denn ich spreche nicht dagegen!

Ich spreche davon, inwieweit du willens bist, deinen Körper hinzugeben an eine Kraft, die du Liebe oder Gott nennen kannst, um sie ihr, für wie lange du immer auch entscheidest, zu überlassen.

Ja, zu überlassen. In dieser Zeit tust du als Mann oder Frau nichts mit ihm. Du musst ihn auch nicht dafür präparieren. Er kann sein, wie er gerade ist – doch sei wachsam, dass du ihn nicht noch her richtest, damit er *dann* so ist, wie er ist (weil du ihn zuvor so gemacht hast).

Wir sprechen weiterhin davon, dass dies alles freiwillig geschieht in dem Sinne, dass du willens sein kannst, dies geschehen zu lassen – doch nicht musst. Wir reden auch davon, dass du den Zeitpunkt bestimmst, nicht die Tatsache, dass du es überhaupt tun wirst. Du wirst es tun, weil du selbst es (irgendwann und irgendwo in deinem Raum/Zeit-Verständnis) tun wirst. Es ist bereits in deinem Bewusstsein. Das ist es, was du weißt und weshalb du immer wieder sagst: „Ich weiß“.

Das, wozu dieses Buch hier dient, ist, dich der Erfahrung genau dieses Wissens näher zu bringen bzw. sie zu einem Kontinuum werden zu lassen. So ist dein Wissen identisch mit deiner Erfahrung, was so viel heißt wie: Du bist authentisch geworden.

Achtsamkeit gebührt also den Gedanken gegenüber, die dich von genau dieser Erfahrung trennen, indem sie dir eine andere Erfahrung bescheren. Diese andere Erfahrung ist die übliche Erfahrung dieser Welt. Sie ist nicht gleich, sie ist vielfältig, faszinierend und abwechslungsreich. Sie ist lebendig und intensiv – das möchte ich hier nur einmal gesagt haben, falls der Eindruck entstanden ist, ich leugne die Lebendigkeit eines intensiven Grolls oder einer gelebten Trauer oder Wut. Auch Partnerschaften können sehr lebendig sein, wenn diese Gedanken gelebt und gefühlt werden.

Doch wir sprechen hier von der Erfahrung, der gelebten Erfahrung eines Wandels im Denken, der beinhaltet, dass Gedanken wie Ärger, Groll, Wut, Hass, nicht mehr aktiviert werden (um sie zu fühlen), sondern die Erfahrung reiner Liebe gelebt werden will.

Das heißt nicht, dass die Erfahrung reiner Liebe nicht gemacht wurde – sie widerfährt jedem, der sie wünscht und erlaubt. Wir sprechen von Kreativität, von Schöpfung – vom erfolgten Geisteswandel, der eine entsprechende Welt bewirkt.

Sind das zu große Worte?

Ursache bewirkt Wirkungen, das ist so! Und unser Lernen zielt darauf ab, zu bemerken, welche Gedanken ursächlich nicht nur für welche persönlichen Gefühle, sondern auch für welche Lebenssituationen (= Welt) sind!

Darauf zielt verantwortliches Lernen ab. Die Öffnung des Geistes oder Bewusstseins hat nur dann ihren Sinn, wenn sie demjenigen auch ermöglicht, all sein Denken in seiner ganzen Wirksamkeit zu zeigen.

Solange dieses Denken Hass und Gewalt, Leid und Groll, Verachtung und Tod beinhaltet – genauso lange wird auch seine Lebenserfahrung dies beinhalten.

Es geht hier nicht um Wertungen, sondern nur um ein rein faktisches Betrachten dessen, was erlebte Seins-Realität ist. Wie du dann damit umgehst, das kannst du für Lernen halten – und es ist auch Lernen. Es ist Lernen innerhalb der gegebenen Grenzen, die du selbst geschaffen hast.

Ob du z.B. mit Atomenergie eine Bombe baust oder einen Reaktor, ob du die Bombe wirfst oder grün anmalst, ob du den Reaktor hierhin oder dorthin stellst oder ihn wieder abbaust – all das ist Lernen.

Grundsätzlich anderen Geistes zu werden, sozusagen überhaupt vom bisherigen und gegenwärtigen sowie für zukünftig gehaltenem Denken Abstand zu nehmen, ermöglicht das Lernen, von dem hier die Rede ist, und es bewirkt die Gefühle, die entstehen, wenn die

bisher gelebten Gefühle immer wieder still sein dürfen – was sich vielleicht wie tot sein, leblos sein, nicht mehr lebendig sein anfühlen wird. – Dann erst ist Raum in dir für ein neues Fühlen, das jedes Mal wieder neu und unbekannt (vorhin benützten wir das Wort „jungfräulich“) sein wird.

Achtsamkeit ist, das zeigt jedem von uns seine eigene Erfahrung, immer dann besonders nötig, wenn etwas Neues erlernt wird. Ganz einfach deshalb, weil noch kein Können, keine Routine erworben ist. Gleichzeitig kann jedoch gesagt sein, dass der Verlass auf Routine und erworbenes Können die Achtsamkeit nicht ersetzen kann. Tut man das, so kommt es zu Unfällen.

Achtsamkeit ist also ein unentbehrlicher, täglicher Begleiter auf unserem Weg. Auf bekannten wie auch auf unbekannten Strecken, in bekannten wie auch in unbekannten Begegnungen.

Zu sagen: „Dich kenne ich“, ist genauso, wie zu sagen: „Das weiß ich.“

Im Innehalten erst kann ich erleben, in welcher Erfahrung ich gerade bin.

Ist meine Erfahrung stimmig mit der Aussage: „Das weiß ich“? Bin ich wirklich in Kommunikation mit demjenigen, von dem ich sage: „Dich kenne ich“ – oder denke ich das getrennt von ihm? Bin ich dabei alleine und wiege mich in einem Wissen (während ich mich gerade um mich selbst kümmere) und bin gar nicht in fließender Kommunikation *mit ihm*, sondern mit meinem Wissen *über ihn*?!

Genau hier ist meine Achtsamkeit gefordert, wenn ich lernen will. Lernen in jedem Augenblick.

Lernen ist nicht Wissen, sondern die Akzeptanz, dass ich nicht aus dem Fundus meines Wissens schöpfen, sondern das lernen will, was ich jetzt noch gar nicht wissen kann – weil es neu ist.

Wissen ist Konserve, ist Vorratskammer. Lernen ist aus dem Hunger heraus, der nur immer jetzt für diesen Moment gestillt wird. Und das genügt. Kein Erwerb von Wissen ist nötig.

Dieses Lernen zielt gar nicht auf Wissen ab – und das ist der vielleicht deutlichste und befremdlichste Unterschied.

Es zielt auf überhaupt nichts Zukünftiges oder Erwerbbares – auf kein Haben – ab.

Es ist sozusagen nur Lernen, reines Lernen an sich. Es ist nicht abfragbar und kann nicht gespeichert werden.

Wozu dient es dann?

Um nur im Jetzt bleiben zu können! Um es nicht mehr durch ein Wissen zu verlassen, welches ich morgen wieder benutzen kann – um damit im Gestern zu bleiben. Ich lerne nicht mehr heute das Gestern. Ich verlasse es jeden Moment – und bleibe dadurch im zeitlosen Jetzt.

Was soll das bewirken?

Eine Erfahrung, die nicht nachlesbar ist, da sie von gestern wäre oder von vor ein paar Jahren (je nachdem, wie alt dieses Buch wird).

»Noch mal zum Thema Achtsamkeit. Es ist eine Tatsache für dich (und jeden), dass dein Körper dir selbst dein Gewahrsein beschert. Aus dem Grund ist es für dich naheliegend und beinahe zwingend, ihm die größte Achtsamkeit zu schenken.

Erinnere dich jedoch daran, dass wir beim Lernen dessen sind, was du noch nicht gelernt hast (und auch nicht gelernt haben kannst – da es immer gegenwärtiges Lernen ist, wenn es das sein soll, was Absicht dieses Buches ist). In dem Satz: „Liebe deinen Nächsten – wie dich selbst“ ist genau dieser Hinweis enthalten. Es ist tatsächlich möglich zu lernen, dass du einem anderen Körper dieselbe Achtsamkeit schenkst wie diesem einen, den du als deinen erlebst.

Was soll das bewirken?

Lass uns einen Augenblick bei deinem Körper verweilen.

Ist es nicht so, dass du diesen Körper als dich bezeichnest? Egal, was du nun noch alles über dich, dein wahres Selbst, deine Seele usw. weißt. Du isst dich satt und du kaufst dir eine Hose. Damit meinst du dann auch dich, benimmst dich so und fühlst dich so.

Vielleicht sagst du jetzt, dass das ganz natürlich so ist und man daran nichts ändern muss, dass du das auch ganz okay findest und nichts Schlechtes darin siehst.

Ja, wir sprechen wiederum nicht von Urteilen, sondern nur von Lernen. Du entscheidest, wie weit du heute mitgehst. Dass der Weg weitergeht, weißt und siehst du. Dass Orte nicht nur Punkte zum Stehenbleiben sind, sondern auch Raum haben, sich darin zu entfalten, zu entdecken, zu leben und zu spüren, wissen wir beide. Orte sind Ziele, die erreicht, erlebt und aufgegeben werden.

Also, da gibt es die Information, einen Nächsten so lieben zu können wie sich selbst. Wenn dies keine Möglichkeit wäre, wäre die Aufforderung, es zu tun, sinnlos.

Welche Erfahrungen beinhaltet dies? In einem Satz gesagt: die Erweiterung deines Selbst.

Die Erfahrung, wer du bist, kannst du nicht machen, solange du dein Selbst auf einen winzigen Teil deines ganzen Selbstes beschränkst. Auch das ist die Feststellung oder Anerkennung einer Tatsache.

Du bist Christus oder Buddha. Du bist nicht Michael, Michael ist ein wirklich winziger Teil von dir, den du erfahren und wandern lassen kannst, denken und fühlen, leben und sterben – doch es bist nicht du. Differenziert ausgedrückt: nicht nur du.

Deine Erfahrung deines ganzen Selbst kann also nur geschehen, indem du ein bisher als anderes Selbst als du als selbes Selbst akzeptierst und erlebst. Dazu ist es nötig, sich auch so zu benehmen, denn davon hängt deine ganze Selbsterfahrung ab.

Die Hingabe an *ein* anderes Selbst als dich selbst erweitert deine gesamte Selbsterfahrung, da sie deine ganze Selbstgrenze öffnet. Diese Öffnung erlaubt dir erst, dich als ICH BIN zu erleben.

Dies geschieht ganz praktisch und genau da, wo du deine jetzige Selbsterfahrung machst. Du öffnest dich dort, wo du bist – woanders ist es nicht möglich, es sei denn, du bist dort, denn dann ist es wieder hier. Es geschieht also hier, wo du bist, und es geschieht jetzt. Alles Geschehen ist immer hier und jetzt. Bist du jedoch

woanders (in deinem Geist), so bist du dir des hier und jetzt Geschehenen nicht gewahr. Woanders sein bedeutet auch: nicht dein Nächster zu sein – obwohl auch er hier und jetzt ist. Genau wie du. Dein Selbst ist überall.

Wenn du nirgendwo und keiner bist, außer an dem winzigen Ort und in dem einen, einzigen Körper – dann bist du woanders als ich. Dann bist du nicht überall da, wo ICH BIN.«

* * *

Im Verlauf dieses Lernprozesses wirst du die Lernerfahrung nicht auf einen anderen projizieren (und von ihm erwarten, dass er lernt). Das bedeutet für dich, dass du mit anderen anders sprechen wirst als bisher. Du bleibst sozusagen erst mal viel mehr bei dir als je zuvor, jedoch nicht in einer Selbstbeschäftigung mit deinem Körper – in Abgrenzung vom anderen –, sondern im Aufgeben aller Sätze, die du dem anderen sagen willst, ohne dass sie gleichermaßen für dich gelten.

Ich hoffe, dass diese Worte ausreichen bzw. das vermitteln können, was sie aussagen wollen.

Indem du alles, was du anderen sagen willst, dass *sie* es lernen sollen oder können, wirklich erst mal nur auf dich selbst beziehst, wirst du eine Erfahrung machen, die du nicht machen konntest, solange du davon ausgegangen bist, dass ein anderer jetzt, unabhängig von dir, etwas zu lernen hat, was du ihm deshalb sagen musst.

Geh nicht davon aus, dass du das weißt. Du kannst es nur wissen, wenn du dich an Vergangenes erinnerst! Bleibe bzw. gelange ins Jetzt.

Diese Wachsamkeit kann als penibel oder grausam, gnadenlos oder einfach nervige Schwarzweiß-Malerei abgetan werden.

Sie ist ungewohnt. Sie wird nicht allgemein gelehrt und ist deshalb

vom Empfinden her nicht etwas, was dich gleich mit allem verbunden sein lässt oder dir ein Wohlgefühl (im bisherigen Sinne) beschert.

Du lernst eine Lektion, die noch nicht von vielen, sondern von sehr, sehr wenigen gelernt wurde und auch jetzt noch nicht von vielen gelernt – also praktiziert – wird. Deshalb ist Alleinesein oder Sein mit jemandem, der dies auch will, hilfreich.

Du lernst Fussballspielen auch leichter, wenn du mit Fussballspielern bist, als mit Tennisspielern. Es ist eine Frage der stimmigen Assoziationen, der Energie und dessen, was in unmittelbarer Nähe mit dir ist.

Deine Erwartung ist selbstverständlich – und wird auch selbstverständlich erwidert. Sie wird sozusagen gar nicht als Erwartung gesehen und auch nicht als Druck, Forderung etc.

Das befreit dich, selbstverständlich so sein zu können, wie es dir auch entspricht. Sei da also ganz achtsam und übergehe möglichst nichts, was offensichtlich nicht passt, mit dem Satz: „Das macht doch nichts, da will ich nicht so empfindlich sein, das will ich überall und in jeder Situation können.“

Das mag dein Ziel sein – doch dein Ziel ist das, was du heute erreichen kannst, wo du jetzt gerade angelangt bist und von wo aus du weitergehst, in jedem Augenblick.

Natürlich sind noch all die Dinge deines bisherigen Lernens in deinem Gewahrsein, und wenn es Dinge sind, die das tun, was man süchtig machen nennen kann, dann bist du eben süchtig. Akzeptiere das. Wasser macht nicht süchtig – Alkohol schon. Ebenso Nikotin, Haschisch oder Medikamente. Es können auch Tätigkeiten sein, die du gewählt hast, sie jeden Tag und vielleicht sogar noch so und so oft zu brauchen.

Du brauchst sie, deshalb *gebrauchst* du sie täglich. Vielleicht seit Jahren oder Jahrzehnten. Du weißt das und du handelst aus diesem Wissen.

Ist das eine Wertung?

Es ist die Feststellung einer Tatsache in deinem Leben. Mehr nicht – doch auch nicht weniger!

Wenn es dir nicht passt, das so zu hören, passt es *dir* nicht.

Du erreichst nur seit so und so langer Zeit jeden Tag dasselbe Ziel, und wieder gehst du dieselben Wege, um dieses Ziel zu erreichen. Vielleicht mit ein paar Variationen bezüglich der Art und Weise, der Marke des Artikels oder seiner Anwendung. Vielleicht nennst du es, deinen künstlerischen Ausdruck erweitert zu haben oder ein Genießer zu sein – wir werten nicht. Wir schauen nur ganz genau hin. Ganz ehrlich und ganz genau.

Diese Achtsamkeit gilt dir.

Noch wissen wir nicht, wie wir den Nächsten als uns selbst lieben können. Doch wir wollen den Weg gehen, um zu erfahren, wie sich das anfühlt, was für eine Selbst-Erfahrung das dann ist, wenn sie jetzt geschieht.

Dies ist sozusagen Vorbereitung, Ermöglichung eines Ereignisses, das wir niemals wissen werden, sondern immer nur unwissend jetzt erleben können.

Unsere Achtsamkeit gilt also dem, was wir wissen, und dem, was wir aus diesem Wissen heraus erworben haben und tun. Es beinhaltet das, was wir Süchte nennen, ebenso wie das, was wir Gewohnheiten nennen.

Solange wir werten (also verurteilen), werden wir nicht ganz genau hinschauen, um loszulassen, denn es wird uns wie Verachtung und Achtlosigkeit, Unachtsamkeit und Würdelosigkeit erscheinen, wenn wir dies aufgeben.

Wie gesagt: Da ist kein Muss, das dich zwingt, es heute zu tun. Du kannst über die Zeit verfügen und du kannst sie geben – und mit ihr deine Bereitwilligkeit, ins Jetzt zu gelangen, anstatt im „Dann“ oder „Später“ zu verweilen.

Ich spreche aus der Freiheit zu dir in der Freiheit deines Seins.

* * *

Ich nenne dieses Buch¹ deshalb „Lehr- und Lernbuch für ...“, weil es mir tatsächlich die Erfahrung bringt, dass das, was ich schreibe, also lehre, im selben Moment auch meine wirkliche Lernerfahrung ist.

Es bringt mich immer an den Rand der bisherigen Erfahrung. Es beinhaltet immer ein: „Lass das jetzt los – und folge Mir nach“, „Spring in den Abgrund und erlebe, dass in dem Moment wieder Boden unter deinen Füßen ist, wo du, nach dem Absprung, nach dem Schritt ins Leere, deinen Fuß aufsetzen kannst.“ So ist es ein Weg, den du wirklich nicht weißt, nicht kennst und auch nicht siehst. Du vertraust, dass da Einer ist, weil dir gesagt wird: „Da ist ein Weg, den du nicht kennst, der aber dein Weg ist.“ Was bringt das für Aufruhr, für Groll und Wut an die Oberfläche?! Wo ist die Harmonie?

Da waren Trennung und Streit und die müssen erst mal erkannt und aufgelöst werden. Sonst wechseln sie einander immer ab.

Das Abwechseln wird als Gleichgewicht und als Harmonie gesehen. Das Auflösen gilt als bedrohlich und nicht würdigend – als unachtsam.

So ist dies immer noch ein Lernen, das von der Welt nicht gewünscht wird. Ihr seid lediglich in einer Zeit angelangt, in der es nicht mehr mit Folter und Tod, Psychiatrie und Verfolgung geahndet wird.

Der menschliche Geist jedoch, der diese Welt, so wie sie ist, gemacht hat und beibehalten will – obwohl er sie ganz offensichtlich gleichzeitig zerstört –, will von einem derartigen Geisteswandel nichts hören. Nicht in der Konsequenz, die er beinhaltet.

Sei also achtsam und behutsam, sage nicht mehr, als erwünscht ist, und höre zu, wenn der andere sprechen will.

* * *

¹ D.h. alle zehn Kapitel zusammen

Wie auch immer dein Weg für einen Augenblick endet und was immer das für eine augenscheinliche Trennung beinhaltet – da gibt es eine Treue in dir, der gegenüber du achtsam sein wirst.

Wenn auch Beziehungen wechseln – jede hat ihre Dauer und ihre Erfülltheit. Bleibe also in der Dankbarkeit, egal, wie lange jemand mit dir in Partnerschaft sein will. Wer seinen eigenen Weg gehen will, darf das in jedem Augenblick tun.

Nur verleugne dich nicht. Wenn das, was du lehrst, abgelehnt wird, dann wehre und behaupte dich nicht, sondern bitte um Führung. Du weißt nie, wie lange du mit jemandem zusammen bist und wie viel der andere von dem annimmt, was du sagst. Manches, das abgelehnt wird, wird irgendwann angenommen werden.

Bleibt in der Liebe, egal, wie nah oder fern ihr einander seid.

* * *

Du wirst immer wieder andere Lehrer hören oder lesen. Jeder wird dir etwas anderes sagen. Was dir heute dient, dient dir morgen nicht mehr.

Heute sagt dir vielleicht jemand: „Lasst Raum zwischen euch“ – und morgen hörst du: „Da ist kein Raum zwischen euch.“

Was tust du damit? Benützt du es, um ein Wissender zu sein, der beides weiß und beurteilt, was davon richtig und was falsch ist?

Oder hörst du diese innere Stimme, Die dir jedes Mal, wenn du weißt, sagt: „Lasse alles los und folge Mir nach, werde arm im Geiste“?

Lernen setzt doch voraus, dass du etwas hörst, um lernen zu können.

Sollst du das lernen (also dir merken und beurteilen), was du hörst? Wie ein Schüler in der Schule, um es dir als Wissen anzueignen – sodass du nicht mehr zu lernen brauchst? –

So ist es nicht.

Du hörst das, was du heute hörst, nur, um alles, was *du* damit verbindest und weißt, loszulassen. Nur deshalb. Damit in dir entstehen kann, was Buddha „Leere“ oder Jesus „arm im Geiste“ genannt haben.

So hörst du von dem einen Lehrer dies und vom andern das und liest dieses und jenes Buch.

Doch um dich zu finden und um hier wirklich mit deinem Nächsten kommunizieren zu können, steht dir all dies widersprüchliche Wissen nur im Weg. Benütze es also nicht, um Recht zu haben, denn du wirst ebenso damit Unrecht haben.

Sieh es als das, was es ist: eine Hilfe, um dir zu zeigen, was du denkst und wie sehr es mit sich selbst im Widerspruch ist. Wie es dich einen Moment sicher sein lässt, zu wissen, was Sache ist (!), und wie es dich von deinem Nächsten, der das nicht weiß oder anders sieht, trennt!

Dieses Bewusstwerden ist alles, was erreicht werden will.

Die Aufforderung, von diesem widersprüchlichen Wissen abzulassen, ist nur die Hilfe, um nun in die Kommunikation gehen zu können! Davor ist sie nur mit denen möglich, die im selben Teil des Widerspruchs mit dir übereinstimmen, weil sie ihn für sich als richtig akzeptiert haben.

So entstehen Parteien und Sekten, Religionen und Vereine, Glaubensgemeinschaften und Beziehungen – sie sind jedoch auf Trennung aufgebaut und werden deshalb in Trennung enden.

Willst du tatsächlich Eins werden mit Allem-Was-Ist, so gib deine gelernten Lehren zugunsten der Leere auf – und erlebe, was dann geschieht.

Dies erfordert natürlich ein Zurücktreten, ein In-die-Stille-Gehen (anstatt noch schnell in diesem oder jenem Buch nachzulesen, was dieser oder jener dazu sagt).

Du kannst natürlich noch eine und noch eine Meinung hören – doch sei wachsam, was du damit tust.

Benützt du sie, um deinen eigenen Standpunkt zu festigen? Um deinem Nächsten zu demonstrieren, wie sehr du im Recht und er im Unrecht ist?

Was nützt dir dein: „Ich werte nicht“, wenn du es doch tust?

Halte inne, bis du still geworden bist. Still wirst du nicht durch Lesen und dir das Gelesene Merken.

Still wirst du durch: es einen Augenblick (und noch einen) vergessen zu wollen. Ganz vergessen, bis du gar nichts mehr weißt, was du denken könntest. Bis da nichts mehr ist, was du dazu sagen kannst.

Bis deine Rettung im Konflikt nicht mehr aus einer Meinung kommt, die du für richtig hältst (und dennoch sagst du, dass du nicht wertest), sondern erst aus der Leere, die urteilsfrei ist, weil nichts in ihr ist, was bewertet werden kann!

Dieses Leerwerden ist Vergebung. Diese Leere entsteht durch deine vollständige, alles beinhaltende Vergebung.

Geschieht dies in Liebe?

Natürlich, denn ohne sie kannst du gar nicht wirklich vergeben.

Liebe ist der Inhalt der Leere, aus der die Vergebung aller Ideen kommt, die einander widersprechen.

Den Weg zu gehen bedeutet also, jede Lehre als den Boden zu sehen, auf dem dein Fuß gerade steht. Im Weitergehen verlässt du jedes Mal genau den Grund, der dir für einen Augenblick gedient hat. Hältst du ihn für richtig, so kannst du dich auf ihm nur im Kreise drehen.

Dies erzeugt die Illusion von Gehen, die sehr weit verbreitet ist. In einer Kreisbewegung kommst du jedoch früher oder später zum Anfang. Da sich dadurch der Kreis jedoch schließt, erkennst du nicht mehr Anfang und Ende – der Kreislauf ist geschlossen und entwickelt das, was man Eigendynamik nennen kann.

Natürlich steckt darin Energie, die als Lebensenergie spürbar ist.

Um weiterzugehen, ist es nötig, den Kreis zu verlassen. Wo du dies tust (und wann), ist insofern bedeutungslos, als es jederzeit und an

jedem Ort gleichermaßen möglich ist, da ein Kreis kein Ende und keinen Anfang mehr hat.

Du musst also nichts zu Ende bringen noch etwas beginnen.

Du kannst tatsächlich alles loslassen und einem Weg folgen, der kein geschlossenes, erkennbares System darstellt. Der sozusagen ins Endlose führt.

Der Kreis scheint ebenfalls endlos zu sein, doch stellt er in seiner Begrenztheit Anfang und Ende dar:

Das – ○ – ist ein Kreis.

Das – – ist nicht sichtbar.

Angst hat immer einen Anfang und ein Ende.

Liebe IST.

Wissen hat immer einen Anfang und ein Ende.

Leere IST. Stille IST.

Wie willst du deinem Nächsten wirklich im Hier und Jetzt, das keinen Anfang und kein Ende hat, begegnen, wenn du voll mit deinen Wissensideen bist?

Werde still und erlebe die Begegnung.

* * *

Du hast eine ganz starke Tendenz, alles so zu verändern und haben zu wollen, wie du es willst. Das hältst du dann für „ganz bei sich sein“.

Dir dürfte aufgefallen sein, dass dieses Bei-sich-Sein sehr verschieden ist von allen anderen, mit denen du hier gemeinsam bist.

Du entwickelst ein Selbst, das haargenau alles arrangieren will: von den äußeren Dingen bis dahin, wie du geliebt sein willst. Dazu musst du alles um-arrangieren, sobald du irgendwo ankommst, und musst haargenau wahrnehmen, ob der andere dem auch ganz genau entspricht.

Du hältst es für Würdigung, wenn er dein Ganz-bei-dir-Sein in allen Details beachtet, und nennst es Kommunikation, wenn ihr eure Selbst gegenseitig wahrnimmt, voreinander behauptet, zur Schau stellt oder verbergt ...

Das ist ein permanentes Vor-dem-Spiegel-Stehen. Ihr bleibt voreinander stehen anstelle von: Einander-zu-Sein.

Ganz viel Angst ist darin enthalten. Trennung ist das Spiel, und die nur augenscheinliche Nähe – um sich wahrnehmen zu können – schafft den Eindruck von Hingabe.

Wer gibt sich denn wem hin?

Doch nur jeder seinen Vorstellungen von sich und den mehr oder weniger intensiven Blicken auf den anderen – um zu überprüfen, ob auch alles so sein darf, wie es gemacht wurde.

Ist das ein Urteil über dich – oder die Feststellung dessen, was hier so gelebt wird?

Wie kommt es, dass du so schnell ausrastest, wenn der andere deine Vorstellung dessen, was gerade geschehen soll, nicht mit dir teilt? Wieso fühlst du dich nicht geachtet, wenn jemand das, was du arrangiert hast, nicht so sieht?

Du hast es doch alleine gemacht. Du hast dich doch ganz alleine entschieden, dies für dich so und so zu wollen, und warst damit ganz bei dir!

Wo war denn da der andere?

Richtig, nicht bei dir, denn du wolltest es gar nicht.

Und jetzt soll er all das achten? Und du willst das, was er alleine gemacht hat, auch achten? In welcher Reihenfolge denn, und wo ist da Kommunikation?

Du hältst das tatsächlich für Kommunikation, für Miteinander-Reden!?!

Was für eine Art von Hingabe kann das denn sein, außer: jeder an sein selbstgemachtes, kleines, alleine arrangiertes und ausgedachtes Selbst?

Bestenfalls können dabei Ähnlichkeiten entstehen, weil der andere

einiges genauso arrangiert und an Ideen in seinem Geist hat wie du. So können Ähnliche eine „Weile“ gut miteinander auskommen (wie ihr das nennt!).

Suchst du so einen Partner? Damit du immer schön „ganz bei dir“ sein kannst? So bleibst du alleine – manchmal in Gesellschaft, doch alleine. Ganz allein bei dir!

Die wirkliche Hingabe an einen anderen wird für dich so lange bedrohlich und bedrückend, angstausslösend sein und dich in die Trennung von ihm bringen, solange du mit „ganz bei sich sein“ tatsächlich dich alleine meinst.

„Liebe deinen Nächsten so, wie du dich selbst liebst“, meint: als dein Selbst. Als wärest das du (auch).

Und genau das ist die Hingabe, die dir die Erfahrung von Liebe und Einssein konstant werden lässt, die du immer nur mal kurz erfahren kannst – solange du nicht dich selbst in einem Nächsten erkennst – und dich auch entsprechend benimmst.

Kannst du das bereits?

Das weißt du selbst.

Lebst du es, willst du es lernen?

Das entscheidest du selbst.

Doch wisse, dass dir jeder Partner nur dafür gegeben wird, wenn du um einen bittest.

Diejenigen, die du dir selbst arrangierst und aussuchst, werden deinem eigenen Selbst-Zweck dienen.

Und nun werde wieder still und horche in dich hinein, welche Stimmen zu diesem Text laut werden.

* * *

Der direkte Zusammenhang, das Zusammenspiel von Geist und Körper, von Gedanke und Gefühl wird nicht nur übersehen,

sondern leider oft geleugnet. Gedanke ist Ursache, der sich als Gefühl auswirkt. Dies geschieht direkt und es bestünde eigentlich kein Grund, dies abzulehnen, wäre da nicht die bisherige Trennung in Erinnerung.

Viele wissen um die Entdeckung ihrer Gefühle – nachdem sie diese zuvor gar nicht wahrgenommen hatten. Dazu kommen rigide Erlebnisse – womöglich auch noch aus der Kindheit, in militärischen Strukturen oder einfach im berechnenden Geschäftsleben.

So springen viele buchstäblich zwischen Kopf und Körper hin und her, leben als Geschäftsmann oder auch „nur“ als Schüler im rationalen Teil ihres Seins – und gehen am Wochenende oder abends endlich ins Gefühl. Manchmal werden auch Team- oder Beratungsgespräche so geführt (bis hin zu Werbespots), dass dazu aufgefordert wird, die Gefühle zuzulassen.

Doch wer sieht das Zusammenspiel, die unmittelbare Ursache-Wirkung-Beziehung, in die beide untrennbar verwoben sind? Dabei ist es so offensichtlich für den, der nur einen Augenblick wirklich innehält und, während er fühlt, auf die Gedanken achtet, die er währenddessen denkt – also Fühlen und Denken gleichermaßen erlebt.

Dann kann man leicht beobachten, dass selbst ganz abscheuliche Brutalitäten im Fernsehen „genossen“ werden können – weil man es sich dabei bequem gemacht hat, etwas Leckeres nascht oder ein Gläschen Wein trinkt, vielleicht auch Zigaretten raucht oder miteinander auf dem Sofa kuschelt.

Welcher nüchterne Geschäftsmann geht nicht in die Sauna, zur Massage oder isst in einem feinen Restaurant – während er darauf bedacht ist, knallhart zu kalkulieren? Wer gönnt sich nicht im Streit oder spätestens nachher irgendetwas Gutes? Würdest du das bleiben lassen – du würdest schreien vor Schmerz.

Ist dir schon mal aufgefallen, wie schnell es in deiner Beziehung um Trennung geht – obwohl ihr noch miteinander esst und schläft und spazieren geht –, wenn du bereits denkst, dass der andere ein Idiot

ist und es nur Schwachsinn ist, was er tut und redet? Natürlich nicht nur – doch du tust es und fühlst dich jedes Mal nicht ganz so gut wie in der Zeit, in der du ihn anerkannt und ihm gerne zugehört hast (da warst du verliebt und fühltest dich in seiner Nähe, und auch wenn er nicht da war, wohl).

Magst du einmal mit dieser Selbstwahrnehmung, die vollständig ist, weil sie Gefühl und Gedanken beinhaltet, beginnen?

Du wirst staunen, wie rasch beide wechseln. Du wirst dich entdecken und erschrecken.

Manche, sogar viele, hören rasch damit wieder auf, mit der Begründung: „Ich will mir meine Gefühle doch nicht kaputt machen.“

Kann Aufmerksamkeit dem gegenüber, was geschieht, tatsächlich etwas verändern? Du wirst dir lediglich selbst bewusst und erlebst, wie du dir selbst kaputt machst, was eben noch schön und angenehm war, und wie du es wiederum aufs Neue angenehm machst.

Die Erscheinungen deiner Wahrnehmung sind jedoch so faszinierend, dass du leicht der Meinung bist, die Ursache läge dort.

Natürlich findet ein Zusammenwirken insofern statt, dass der andere dasselbe tut und ihr in Beziehung miteinander seid.

Je wichtiger dir nun diese Beziehung ist, desto mehr gibst du ihm die Verantwortung für deine Gefühle. Das ist insofern naheliegend, als du ihn spürst.

Doch, ganz ehrlich, wie kommt es, dass du dieselbe Berührung einmal so gerne willst, dass du entzückt bist, und ein andermal so ablehnst, dass du ausrastest?

Genügt dir immer noch ein: „Das ist halt so, ich fühle mich eben nicht immer gleich!“, und Ähnliches?

Ich sage dir nur, dass es da etwas für dich zu entdecken gibt, was mit dir selbst zu tun hat. Da ist ein Teil von dir bzw. es sind zwei Aspekte deiner Ganzheit, die ein Eigenleben zu führen scheinen, welches du nach Belieben betonen oder irgendwo sein lassen willst (manchmal nennst du das, aufs Denken bezogen: abschalten), was

jedoch nicht wirklich möglich ist, da sie zusammengehören.

Das Unangenehme daran ist nur, dass du dir, besonders die erste Zeit, aller bisher unbewussten Gedanken in ihrer ganzen Schnelligkeit, Tücke und Absurdität und Macht bewusst wirst. So kennst du dich nicht! Das hättest du niemals von dir gedacht! Sie passen nicht in dein bewusstes Selbstkonzept und Gewahrsein deiner eigenen Gedanken.

Doch so ist es eben, wenn du Unbewusstes entdeckst. Da du jedoch bereits weißt, dass du ein Unterbewusstsein hast und dich vielleicht über so manchen Gefühlsumschwung im Nachhinein gewundert hast – besonders, wenn von außen kein erkennbarer Auslöser kam und du mit dem Begriff: „Na ja, Gefühle ändern sich halt, man ist nicht immer gleich, die Hormone oder der Mond, das Klimakterium oder Sternkonstellationen ...“ und ähnlichen Erklärungsmodellen nicht mehr ganz zufrieden warst –, erlebe dich einfach und fühle, während du denkst, und denke, während du fühlst. Da gibt es nicht extra noch etwas zu tun, sondern erlaube dir einfach, dass du dies Geschehen in dir mitbekommst. Gleichzeitig.

So gelangst du in die Erfahrung.

Sei da ganz behutsam, denn es ist eine sehr tiefe Erfahrung, die dich als Verursacher und Empfänger dir selbst zeigt.

Tu dies nur in der Öffnung und liebevollen Akzeptanz deiner selbst. Tauchen Schuldgedanken auf, so halte inne und fühle, wie solche Gedanken sich anfühlen. Vergib dir beides und sei in liebevoller Zuwendung und vollem Verständnis für dich und für das Geschehen, das du gerade entdeckst.

Du kommst dir nur ganz nahe. Das darfst du – sei willkommen und bedingungslos geliebt.

* * *

Vom Tod berührt zu werden ist nur spürbar, weil du lebendig bist.
Was ist es also, was dich da berührt?

Wie immer du es nennen magst – du bist lebendig und du wirst es bleiben. Was also war es, was dich da berührte? Magst du es wirklich immer noch Tod nennen – nun, da du weiterlebst?

Ich will vollenden, was ich einst begonnen habe.

Vollendung ist nicht Ende – vielmehr Erfüllung eines Lernprozesses, Ergebnis einer Transformation und zugleich Neubeginn dessen, was die Erfüllung nun ermöglicht.

Hat das mit Abschied zu tun? – Klar, und mit Willkommen im selben Augenblick.

Dies mag also, wenn man es Tod nennen will, das Ende eines Sterbens sein, um nun zu leben.

Was war das Sterben?

Eine Form von Lebendigkeit, die so genannt wird, weil sie Anfang und auch Ende hat; Geburt und Tod genannt.

Das, was wie Schrecken aussieht, ist für den Anfänger bedrohlich, wenngleich auch faszinierend neu, sodass durch Übermut vielleicht, durch Unachtsamkeit und eitles Stürmen so mancher Kampf und Krieg mit vielen Wunden und auch Toten ausgelöst wird.

Im weiteren Verlauf dieses Sterbens, das lebendig ist und diesen Tod zum Ziel hat, erkennst du, dass du lebst, und zwar für immer. Dass lediglich ein Teil der Reise einen Anfang und ein Ende hat (während ansonsten alles ewig weiterlebt).

Am Ende angelangt, bist du am Anfang und schaust vielleicht noch mal und noch einmal zurück zu diesem Sein, das einen großen Anfang hatte, Geburt genannt, und noch ganz viele kleine und auch wieder große Anfänge – und alles endete seither; nur dieses große Ende hast du noch vor dir. Nun ist es nahe, denkst und ahnst du wieder mal, und wieder denkst du einen Augenblick: „Was wäre, wenn ...?“

Als ob du das auch nur ein einziges Mal vorher gewusst hättest!

Da sind vielleicht Gefühle, wie bange Freude, ungewisse

Ahnungslosigkeit und das Aufblitzen und Aufleuchten von ganz viel, ganz viel Licht.

Du warst schon oft an diesem Tor, bist durchgegangen, eingetaucht in Licht und Liebe – und warst wieder hier. Um wieder diesen Weg zu gehen, wieder und auch noch mal wieder – bis heute, wo du dich am Ende eines Zyklus siehst, dann wieder zweifelst und doch weißt, dass auch dieses Ende einmal ist.

Schaust unwillkürlich nach, wie einer, der sein Haus verlässt, um auf eine lange Reise zu gehen, ob auch alles gut und willkommen ist. Falls du wiederkommst und auch für den, der an deiner Stelle diesen Ort zum Bleiben wählt.

Du willst im Frieden sein mit allen und alles gesagt und auch getan haben.

Es war nicht alles gut – und es war nicht alles schlecht.

Es war; und somit hast du nur getan, was hier getan wird.

Dein Wirken wies auf dieses Tor hin, das du nun durchschreiten wirst. Alleine, denn alleine, also: als ein Mensch, ein Wesen, das für sich selbst steht, hast du auch begonnen.

Nun füllen deine Erinnerungen Begegnungen über Begegnungen. Da sind so viele, die dir nahe und vertraut sind.

Das war zu Anfang nicht so. Da war dir jeder neu. Und doch gab es da immer diesen ganz sicheren Punkt des Erkennens. Hier kennt sich jeder – er sieht nur anders aus als sie und sie sieht anders aus als er usw.

Mit allen bist du gekommen,
mit allen bist du hier
und mit allen gehst du –
wohin?

Du bleibst!

Da ist kein Wohin, das nicht hier wäre.

Es ist die Wahrnehmung des Hier, die sich verändert. Als wärest du woanders. Die Öffnung deines Herzens und deines Geistes gleichermaßen ermöglicht diesen Schritt – denn du büßt nichts ein

und verlässt nicht, sondern dehnt dich aus in einen nun erweiterten Erfahrungsraum. Du kommunizierst mit allen – und Alles-Was-Ist mit dir.

Die Reise durch die selektive Wahrnehmung, in der du wie mit einer Lupe schaust und riechst und fühlst, ist beinahe schon durchschritten.

Du tauchst in jenes ganze Selbst ein, das du bist. Du hast dich sozusagen nur in einem Teil davon aufgehalten, weil du wissen wolltest, wie klein und begrenzt das Ganze ist, wenn man es beurteilt, bewertet und in Gegensätzen wahrnehmen will.

Sind diese Worte hilfreich?

Für mich war es oft enorm, sie überhaupt zu schreiben. Doch sind es nicht die Buchstaben – es ist der Zustand, in dem ich halt den Stift bewege.

Wäre ich Maler, so malte ich jetzt gerade, was du ein wenig später, jetzt, liest. Sei nun in allem reich gesegnet und gib diesen Segen weiter. Das weitet deinen Blick und auch dein Herz; das öffnet dir den Geist, und all dein Fühlen lässt dich eins mit allem sein, das lebt. So wirst du nicht nur Mensch – so bist du, was du bist und atmest mit den Lungen aller Wesen und spürst ein Herz, das dir in jedem Körper schlägt. Du siehst mit allen Augen und deine Ohren hören, was ein jeder hört. Dein Fühlen lässt dich beben; erzittern wirst du über jeden noch so kleinen Hauch, der dich berührt. Bist endlich alles, was du wahrnimmst, selbst.

Nun bist du willens, alles nur zu lieben und zu achten, was du denkst – denn es bist immer du, der fühlt.

Nun willst du dienen, um in wahrer Liebe zu erblühen – um nie mehr durch so rohe Tritte zu verwelken.

Achtsam bist du nun geworden in allem, was du denken, sagen, schauen willst und tun – denn es bist immer du, dem alles widerfährt.

Am Ende hast du dich gefunden. Was außerhalb von dir war, bist du

ebenso wie der, der alles wahrnimmt. Die Reise ist vollbracht. Es gibt nichts mehr zu tun, als dieses Erkennen zu empfinden, und tief in diesem Fühlen, das verbunden ist mit deinem Denken, zu erschaffen, was für alle Segen ist.

Für alle – das bist du, das bist endlich wirklich du.

So nahe – und so fern bist du dir alle Zeit gewesen. Dein Selbst ist alles, was du siehst.

Stell dir vor: Dein Blick nach außen ist nicht weg von dir, sondern erblickt nur alles, was du bist ...

So denkst, ja, so erschaffst du – dies sind die Früchte dessen, was dir durch den Sinn weht und dein Herz bewegt; was deine Lungen atmen lässt und deine Haut berührt.

Geh nun nach innen. Lausche in die Herzen derer, die auch du bist, und höre ihren Ruf an dich, der deiner ist.

Lass deine Hände ruhen, erlaube nur, dass jede Hand sie nehmen will, um einen Reigen zu beginnen, der euch im Tanz des Lebens eint. Der gar nicht stillstehn wird, um leblos auf den Grund zu sinken, der euch den Boden gibt, zu sein.

Da ist nur Freude, Lachen, das die Welt erklingen lässt – wie ein Sturm, der alles fortweht, auflöst, was euch trennte.

Und nun ist Stille. Stille, die lebendig ist und sanft; unendlich, fühlbar, mächtig sanft.

„Zu Hause angekommen“ ist wohl einer dieser Sätze, die du dich noch sagen hörst.

So weit bist du gegangen,
um anzukommen, wo du
niemals weggegangen bist.

Ist das vielleicht der Grund für himmlisches Gelächter, das dich umgibt, weil es aus deinem Herzen strömt?

So geht und ging es jedem, der den Weg zu Ende geht, der keiner ist. Das ist es, warum mancher dies den Traum nennt oder Maya oder Illusion.

Nimm diese Worte niemals ernst. Sie gilt es nicht zu wissen.

Sei also einfach still in deinem Sein – und spüre denkend, was du kaum mehr Denken nennst. Vielleicht ist das Erkennen oder arm im Geiste sein. Einerlei, solange du nichts damit machst, um es als einen Schatz zu haben.

Mit leeren Händen und mit leerem Geist wird Überfluss so zu dir strömen, dass du berührt bist und berührst – was ewig sich nur gibt: die Liebe.

Die Liebe ist, was Alles ist.

Amen

»Dein Partner ist dir gegeben, du hast ihn nicht gemacht oder zuerst begutachtet, geprüft und für gut befunden – du hast um ihn gebeten, und er kam. Ganz nahe zu dir.

Du hast empfangen, worum du gebeten hast.

Nun kommst du in alle Situationen, in denen du möchtest, dass er so reagiert, wie du es willst. Dass er in Krisen das sagt, was du für hilfreich hältst, dass er so antwortet, wie du meinst zu wissen, dass es die richtige Antwort ist.

Und was, wenn er so nicht reagiert?

Dann wirst du wütend und trennst dich, wirfst ihm vor, belehrst ihn, wirst laut und lauter – und trennst dich?

Wo ist die Güte deines Herzens, die Geduld und die Treue, das Vertrauen, dass ihr beide zusammenbleiben und durch diese Krise durchgeführt werdet?

Dies ist das Feuer deines Eifers, das dich wütend macht und tobend, sodass du auf ihn einhackst und genau das wieder sagst, was du gar nicht sagen oder von ihm hören magst.

Dies ist das Feuer, das dir weh tut – weil du nicht das tust, was du von ihm willst: es nicht persönlich zu nehmen.

Güte gilt es tatsächlich zu lernen. Mit dem Herzen zu hören, was er sagt, anstatt mit dem rationalen Geist, der nur wieder und wieder auf

etwas pocht, darin rumwühlt und unbarmherzig nur sein eigenes Recht verlangt; von dir!

Und du schleuderst es wütend von dir – auf deinen Partner.

Güte ist geduldig. Güte deckt nicht zu, sondern erlaubt zu sein.

Erlaubst du jetzt deinem Partner zu sein, so wie er – nach deinem Erwarten – nicht ist, und bleibst in der Liebe, in der liebenden Nähe mit ihm und bei ihm?

Wozu benützt du dein Anliegen? Um dich zu trennen von ihm und ihn von dir? Was nützt euch dann dein Anliegen tatsächlich und was hat es dir je genützt?

Jetzt halt inne, vergib deinem Partner, was er getan und was er nicht getan hat, und auch dir.

Du bist am Punkt der Versöhnung oder der totalen Trennung angelangt. Du bist am Punkt *deines* Lernens dieser Lektion in gütigem Verstehen, im Öffnen des Herzens – damit du durch dieses Feuer *mit* ihm gehen kannst. Und nicht nur mit ihm. Mit dir. Mit dir und allen, die deine Güte brauchen. Die dein liebevolles Verständnis für genau solche Situationen brauchen, wenn sie dir von ihren Trennungen und dem, wie sie sie selbst verursacht haben, erzählen.

Alle Anliegen sind nutzlos – egal, wie genau sie entwickelt und formuliert wurden, wenn sie keine Geduld beinhalten, keine Gnade und dem anderen nicht Raum geben, so zu sein, wie er gerade ist.

Wenn dir dein Partner immer noch in Liebe begegnet, und du lehnst es schroff ab, weil er nicht so antwortet, wie du es von ihm verlangst, dann würdigst du die Liebe nicht, die er dir gibt. Dann verlangst du, dass dein Denkkonzept, das du selbst gemacht hast, mehr gewürdigt wird als die Liebe, als eure Partnerschaft, die ihr nicht gemacht, sondern empfangen habt.

Macht keine Partnerschaft – weitet euer Herz und euren Geist dafür, dass euer beider Anliegen von der Liebe Selbst beantwortet wird! Gebt nicht euer Anliegen auf, sondern die bestimmte Form, in der es beantwortet werden muss – weil ihr eine bestimmte Form vorgegeben habt.

Vertraut der Liebe mehr als euren Vorgaben.

Dies ist ein Wachstumsprozess, ein Lernprozess zu einer Reife, die ihr noch nicht habt.

Güte strömt aus dem unwissenden Herzen zum Verstand.

Der wissende Verstand, der seine Anliegen formuliert, ignoriert die Liebe des Herzens und will nur durchsetzen, was er für Liebe hält, und stellt Bedingungen, *damit* er lieben kann.

Werdet still.

Werde du still und erlaube dir, dies Toben in dir heilen zu lassen.

Nicht erst, *wenn* der Partner endlich kapiert, was du ihm sagen willst! – Jetzt, in der Stille deines Seins, in der es so laut ist, dass du schreien willst – weil es dir weh tut und dich quält, was du dir antust, und damit nicht froh bist.

Lass es dir nicht egal sein, dass du rasend bist. Sag jetzt nicht noch einmal zu ihm: „Da bist du selber schuld, du könntest es mit mir so leicht haben“ – während du es ihm gerade so schwer machst und ihm Schuld gibst.

Ja, wenn du alleine bist, wenn du mit dir bist, hörst du dieses Toben immer noch. Es ist in dir und lässt dich nicht los aus seinem eisernen Griff.

Es sei denn, du lenkst dich ab. Liest irgendetwas oder hörst Musik oder tust mal wieder dir selbst was Gutes.

Tu es diesmal nicht! Sei ganz mit dir und diesen Gedanken, diesen Erinnerungen an den Streit mit ihm und geh da nicht weg. Bleib allein damit und spüre, ob du nicht ein Anliegen in dir findest, das dir hilft. Eine Bitte, wie du lernen kannst, einen Weg zu finden, wie du in Güte und in Liebe bleiben kannst und dich nicht einsam trennen musst.

Der Verstand hält jetzt noch nichts von Güte. Er nennt es vielleicht Verdrängung – und lehnt es sofort ab. Er nennt es: sich alles gefallen zu lassen, und lehnt es ab. Er wittert Demütigung und Kuschen und will damit nichts zu tun haben. Er nennt es Unachtsamkeit und triumphiert!

Was immer er dazu sagt – es ist von Angst motiviert.

Deshalb: Werde still und empfange Vergebung, die aus der Güte deines Herzens zu dir und zu deinem Partner und aus der Güte seines Herzens zu dir und zu sich strömt. Dies ist der Strom der Liebe, der sich ausdehnen will. Lass ihn in den Verstand fließen. Erlaub, ja erlaube diesem Geschehen, dich zu durchdringen, dein Herz zu öffnen und deinen Geist zu erhellen. Spür, spüre jetzt, was das mit dir macht.

Es ist ein barmherziges Geschehen, das viel Geduld und Zeit hat, das dem anderen und dir Raum gibt – damit sich entwickeln kann, was hilfreich ist.

Du musst nichts entwickeln – um dann enttäuscht dich abzuwenden, wenn es nicht genau so angenommen und kapiert wird.

Es entwickelt sich in euch beiden. Es geschieht – und du bist mittendrin. Bist geborgen und vereint mit deinem Partner und auch selbst, weil liebevolle Güte euch umgibt, die aus euren Herzen zueinander wohlwollend strömt.

Sind das nur schöne Worte? Das ist zu wenig, viel zu wenig. Nimm sie in dein Herz und lass sie dich berühren. Nimm sie in deinen Verstand und lass sie dich berühren. Gib sie deinem Partner – und werdet berührt. Jetzt kannst du den Schmerz spüren, den ein nüchterner Verstand anrichtet.

Heilung geschieht durch Besonnenheit, durch Güte und Vergebung, denn dadurch erst wird die Härte, die Verletzung, offenbar.

Im Angesicht der Sonne schmilzt das Eis.

In Gegenwart der Liebe heilt die Wunde.

Im Geben von Vergebung fließen die Tränen der Trennung.

So finden sich Partner, die genau da durchgehen; und sie *wollen* zusammen bleiben, um da durchzugehen. Jeder selbst, doch dankbar, dass der andere so nahe mitgeht.

Und du wirst wieder und wieder enttäuscht sein, weil dein Anliegen

nicht klappt, und nach dem Partner Ausschau halten, der es endlich kapiert und annimmt.

Dies ist der Punkt deines Loslassens. Dies ist der Punkt deiner Kapitulation und Hingabe an ein größeres Geschehen, an ein umfassendes Erkennen – an die Liebe selbst. Das ist: durchs Feuer dessen gehen, was du für demütigend und dich verletzend hältst, was du für deinen Stolz brechend und wer-weiß-sonst-noch-was hältst. Dies ist dein Tod; der Tod all deiner guten Absichten und besten Anliegen. Dies ist der Tod, der dich immer dazu brachte, dich zu trennen und dein Heil alleine oder mit einem anderen, mit Musik oder Genüssen oder anderen Ratschlägen zu suchen.

Hier jedoch bist du. Geliebt wie dein Partner. Liebst du gerade?

Sei da ganz ehrlich. Ganz, ganz ehrlich, und finde all die Wenns und Abers.

Liebe liebt jetzt. Und Sie liebt dich und erlaubt dir zu lieben. Sie liebt deinen Partner und erlaubt dir, ihn zu lieben.

Erlaubst *du* es dir auch?

Erlaubst du ihm, dass er dich liebt? Ich meine, wirklich, nicht abgehoben und abstrakt, sonder als Partner?

Ja, dies ist es, was euch beiden gegeben ist, zu lernen und zu lehren. Es ist eine intensive Lektion in wahrer Güte, in Menschlichkeit, die von unendlicher Geduld motiviert ist. In Treue, die nicht jedes Mal wieder treulos wird und alles aufgibt, was gewonnen wurde. Die würdigt, dass der andere mit dir da durchgehen will.

Schlag keine Tür mehr zu, die zwischen euch beiden ist – um offen zu bleiben! Für immer offen, damit der Raum, der zwischen euch ist, dafür genützt wird, dass ihr euch nahe kommen könnt.

Erlaubst du, dass dies geschehen kann? Das entscheidest du in jedem Augenblick selbst.

Ich bitte dich, diese Entscheidung in dein Herz zu nehmen. In das Herz, das dir von Der Liebe gegeben wurde, damit Sie darin wohnen kann und all dein Tun erfüllen kann – wenn du es ihr erlaubst.

Ich liebe dich.«

Echte Treue kommt aus der Dankbarkeit dem Partner gegenüber, dass er noch da ist. Dass er sich nicht getrennt hat, weil ..., dass er nicht gestorben ist – sondern heute mit mir sein will. Obwohl ich ärgerlich und wütend bin, obwohl ich ihm zeige, dass ich ihn nicht liebe und ihm dies oft und oft schon zeigte und seine Liebe verachtete. Treue ist Dankbarkeit, die ich so meine, weil ich das Wertvolle erkenne, das er mir gibt.

Ich habe verlassen, oft und oft und wieder und wieder – und in Gedanken noch viel öfter.

Alleine jedoch wollte ich auch nicht sein, deshalb bin ich wieder in die Nähe eines Menschen gegangen.

Wurde ich nur jeden Tag mit dem Groll von gestern und dem eisernen Verlangen wiedergeboren – oder habe ich all dies als meine „trennenden Gedanken in bester Absicht“ erkannt, vergeben, losgelassen, und bin am Morgen voller Dankbarkeit für eine neue Chance aufgewacht und habe meinen Partner liebevoll willkommen geheißen?

War da überhaupt ein Willkommen in mir – oder habe ich mich nur fertig gemacht, hergerichtet, um loszuziehen, um es noch mal zu probieren, ob der Partner oder ein anderer endlich kapiert?

Habe ich erlaubt, dass mein ängstliches Herz von der Liebe berührt, angerührt wird? Dass ich mit klarem Antlitz mich anschau und anschauen lasse? Dass ich nackt bin, bloß, und mit leeren Händen und leerem Geist mich zeige und die Angst, die mich daran hindern will, es zu tun, nicht rationalisiere und beschönige, sondern in dieser Hilflosigkeit innehalte und um Hilfe bitte – anstatt sie mir sofort selbst zu geben?

Erlaube ich – oder mache ich?

Dies gilt es anzuschauen und darin zu verweilen. Dies ist die Heilung, die geschehen will. Die ich nicht machen kann noch muss.

* * *

Du versuchst vielleicht, dich zu trösten, dass du es so gut meinst – und bist so verzweifelt, weil der andere euch beiden keine Chance gibt ...

Und wirst wütend, kämpfst – bis du schließlich resignierst und nur noch aufgibst und sagst: „Ich habe alles versucht, doch wenn der andere nicht mitmacht, dann geht es eben nicht ...“ Und Erinnerst dich an vergangene Partner, die das auch nicht wollten ... Versuch nicht, daraus weitere Schlüsse zu ziehen.

Erlaube dir, dass dein Gebet gehört wurde, das du, bevor dieser jetzige Partner in dein Leben kam, betetest – und es erfüllt wird.

Deinem Partner ging es ebenso. Genau wie dir. Das macht euch ja so ähnlich. Deshalb könnt ihr zusammen lernen. Hörst du: lernen, nicht Altes noch einmal versuchen.

Auch wenn du wieder sagst: „Aber es wurde ja noch gar nicht wirklich ausprobiert!“

Erinnere dich an deine Hinwendung an ein größeres Geschehen, das euch beide umgibt. Das ihr nur zu erlauben braucht. – Und das ist, was so schwer ist: Erlauben und alle Vorhaben aufgeben, damit geschehen kann, was von keinem vorher entwickelt und gefordert wird.

Jeder hört nur, was der andere sagt, und geht durch all sein Verständnis und Unverständnis durch.

Der Partner ist da, ist nahe und willens, dabei zu sein, was geschehen will zu erleben.

Du kannst jetzt wieder dir etwas Schönes, Gutes, Hilfreiches ausdenken – um deine Wut und Groll-Gedanken zu überdenken. Du kannst wieder schöne Musik auflegen, um die schrillen und enttäuschten Stimmen in dir zu übertönen.

Du kannst dir wieder einen liebevollen und verständigen anderen Partner wünschen – und deine Ablehnung und dein Unverständnis dem jetzigen gegenüber damit überdecken.

Du kannst in allen Bereichen deiner Sinne, deines Denkens und Seins wieder etwas anderes machen, wünschen und entwickeln – du gehst nur wieder fort. Du hältst nur wieder nicht inne, aus Angst, der andere tut dann mit dir das, was du früher selbst erlebt oder gehört und gelesen hast.

Deshalb sage ich: Dies ist das Feuer – und du stehst mittendrin. Dies ist Angst, die du vermeiden willst, weil du dir schon so sicher bist, dass sie geschieht.

Bleib hier. Bleib nur hier und erlaube dies Berührtsein. Diesen Schmerz und das Wissen um bzw. die Angst vor noch mehr Schmerz und Erniedrigung und Unverständnis.

Jetzt sieh auf dich und deinen Partner und blicke tief, ganz tief in eure Herzen, euer Herz.

Alles andere ist im Geist, im Verstand, in der Erinnerung, im Wissen, im Gelesenen und Gehörten.

Darf das verbrennen?

Bist du so nahe dran, dass es dich selbst verbrennt?

Wer bist du?

Du bist unversehrt in diesem Feuer. Hand in Hand kannst du mit deinem Partner, der dein Freund und Bruder, deine Mutter und Geliebte, dein Weggefährte ist, mittendrin stehen. Im Herzen Christi, in der gütigen Schau Buddhas – im Geschehen heilender, alles-was-weh-tut-auflösender Liebe.

Ihr sei in diesem Herzen ganz geborgen – und um euch lodern diese Flammen. Nichts kann euch geschehen, obwohl ihr euch erinnert, was euch und anderen geschehen ist.

Warum?

Erinnere dich selbst, warum.

Und finde dies Vertrauen, gib es Der Liebe, indem du Ihr und deinem Partner sagst: „Inmitten dieses Feuers vertraue ich dir ganz, so wie du mir ganz vertraust.“

Beschenkt euch damit, womit ihr beschenkt seid.

Nun seid ihr gesegnet – ihr werdet erleben, dass dieses Feuer Licht ist. Dass es nicht verbrennt und wehtut, sondern sich diese dunklen Schatten wie Wolken vor der Sonne leicht auflösen und es euch wärmt. Die Herzen erwärmt und in Liebe entflammt. In Liebe, die nicht verzehrt, sondern nährt. In Licht, das nicht blendet, sondern sichtbar werden lässt, was die Schatten ins Dunkel tauchten, sodass es bedrohlich erschien und nach Erklärungen verlangte, die entwickelt und verstanden werden sollten.

Im Feuer lodert erst mal alles um dich, was dir wehtun kann.

Im Feuer kann es noch mehr wehtun, weil es brennt.

Hier, im Herzen, weht ein liebevoller, kühlender Wind – lass ihn in deinen Geist wehen, bis dein Kopf ganz klar und leer, nur von dem kühlen Hauch, dem Atem Der Liebe, Die aus dem Herzen strömt, erfüllt ist.

Lass diesen Atem wehen – er löscht die Flammen, anstatt sie zu entfachen, wie es der Wutausbruch oder der Groll tun.

Gib diesem Atem deine Lungen, deinen Mund, dein ganzes Sein. Und werde heil. Und heile, zusammen mit dem, der noch immer ganz nahe bei dir ist und seine Hand dir immer noch genauso hält wie zuvor.

Er steht wie du an diesem Ort, der so erschreckend sein kann, dass man meint, dies Feuer käme vom anderen, er hätte es entfacht, um dich zu vernichten ...

In deinem Herzen findest du Die Liebe, so wie er. Hier ist Verständnis, das deine Anliegen so vollständig beantwortet wie seine ebenso. Es ist ein Anliegen, ein Ruf nach Hilfe, in dem ihr beide eins seid, weil die Trennung euer Herz gleichermaßen berührt.

Der Verstand will diese Trennung ebenfalls bearbeiten – doch ist er es, der sie verursacht hat. Bei dir und auch bei deinem Partner.

Euer Anliegen ist Ein Anliegen, in das ihr euch teilt. Steht zusammen und erlaubt, dass es für beide gleichermaßen erfüllt wird; von Der Liebe, Deren Anliegen es ist, dass ihr lieben könnt – weit über

jedes Unverständnis und jeden Trennungsversuch, jede Enttäuschung und jeden Schmerz hinaus. Hinein ins Herz. Sei hier berührt.

Danke.