

PAUL SMIT

ERLEUCHTUNG

für faule Menschen



Paul Smit

© Paul Smit 2011
© Diese Ausgabe: Samsara Uitgeverij bv 2012
Umschlagentwurf: Erik Thé: www.erikthedesign.com
Layout: Studio 28, Hillegom
ISBN: 978-90-77228-92-0 / NUR 728
Lektorat: Andreas Hegewald

Samsara Uitgeverij bv
Herengracht 341, 1016 AZ Amsterdam
www.samsarabooks.com

www.nondualiteit.nu

Vorwort

Im Herbst des Jahres 2009 kreuzte ein gewisser Paul Smit meinen Weg, um mir zu erzählen, dass es sich bei allem, worin ich bis dahin glaubte, schlichtweg um eine Filmgeschichte handelt. Dass die Erde nicht flach, sondern rund ist, das wusste ich bereits. Aber, dass kein Unterschied bestand zwischen dem, was ich bis dahin für mich selbst und den Rest der Welt gehalten hatte, das war neu für mich.

Ab diesem Moment begannen Paul und ich uns in einem Radiostudio darüber zu unterhalten, dass „die Person“ nur eine Vorstellung ist und du deine Angst, deine Schuldgefühle und die ewigen Zweifel getrost fallen lassen kannst. Ein gewagtes Thema, das ziemlichen Widerstand aufkommen ließ, letztlich jedoch in einem gemeinsamen Buch endete.

Nun haben wir also dieses erfrischende Buch von Paul Smit: „Erleuchtung für faule Menschen“. Ein perfekter Titel. Denn Erleuchtung ist etwas absolut Natürliches. So wie Paul es erzählen wird, braucht man dafür eigentlich nichts zu tun. Mehr noch: Alles, was du probierst dafür zu tun, hält dich gerade in der Gefangenschaft der Vorstellung, dass es so etwas wie den Macher wirklich gibt.

Paul hat bei mir einen Knoten zum Platzen gebracht. Infolgedessen stehe ich viel leichter im Leben. Faul sein kann ich wie kein anderer. Deswegen höre ich jetzt auf zu schreiben. Viel Spaß mit diesem einzigartigen Buch von Paul Smith, was aber eigentlich durch das, was gerade jetzt dafür sorgt, dass du das Buch auch lesen kannst, geschrieben wurde...Bewusstsein!

Patrick Kicken

Inhaltsverzeichnis

1. Die Spurensuche
2. Non-Dualität
3. Der freie Wille
4. Wer bist du?
5. Alles ist Bewusstsein
6. Dualität
7. Einzoomen
8. Wegzoomen
9. Erwachen
10. Erleuchtung

Wer ist Paul Smit?

1. Die Spurensuche

Glücklich sein

Wenn du Menschen aus dem Jahr 1800 einen Einblick in die Art unseres heutigen Lebens gewähren würdest, gelängen diese wahrscheinlich zu dem Schluss, dass wir unglaublich glücklich sind.

Wir besitzen so viel! Wir haben Autos mit Sitzheizung und Becherhalter, Flugzeuge mit Internetverbindung und Videobildschirm, Handys zum Schreiben von SMS, Whatsapp und E-Mail.

Wir wohnen in Häusern aus Stein, die über Warmwasser, eine Toilette, eine Waschmaschine und einen Flatscreen/Breitbild-Fernseher mit Subwoofer und vier Lautsprechern verfügen.

Man könnte also annehmen, dass wir alle äußerst glücklich seien. Aber so viel wir auch besitzen, es scheint, als ob dies nie genügen würde. Wir leben in einer Konsumgesellschaft, in der die Befriedigung unserer direkten Bedürfnisse zu zeitlich begrenztem Genuss führt.

Aber stets werden wir erneut mit einer Leere konfrontiert, die wir zu füllen bestrebt sind. Manchmal gelingt uns dies durch das Erlangen von Ansehen, das Aufsteigen auf der Karriereleiter, das Verdienen von Geld, das Essen von Schokolade, das Kaufen eines Autos oder eines Paares Schuhe. Und doch drängt sich immer wieder die Stimme auf, die sagt: „Es ist noch nicht gut genug.“

Der Whirlpool-Moment

In dem Moment, in dem du in einen Whirlpool steigst, fühlt sich das sehr gut an. Es ist der plötzliche Anstieg der Temperatur, der uns ein gutes Gefühl verschafft. Sitzt du jedoch ein paar Minuten im Whirlpool, gewöhnst du dich an die Temperatur und du beginnst dich zu langweilen. Der Reiz ist vorbei und schon geht die Suche nach neuen Reizen weiter.

Auf diese Art suchen wir immer wieder das Glück außerhalb von uns. Das Hamsterrad dreht sich weiter. Jedes Mal mit dem Gedanken verbunden: „Wenn ich eine Karriere, die ideale Beziehung, ein freistehendes Haus oder den perfekten Urlaub habe, dann werde ich glücklich sein.“

Sicherlich ist es auch so, dass externe Reize uns ein kurzzeitiges Glücksgefühl verschaffen können. Nur entsteht dieses gute Gefühl nicht durch den Kauf eines neuen Autos oder Fernsehers, sondern dadurch, dass du genau in diesen Momenten frei von Verlangen bist. In jenen Momenten verspüren wir eine innere Ruhe.

Egal wie viel Geld, Materie, Macht, Ansehen oder Erfolg wir auch haben, es ist nie genug und verschafft uns einzig ein kurzzeitiges Glücksempfinden.

Auch den reichsten Menschen der Welt drängt sich immer wieder die Stimme auf, die sagt: „Es ist noch nicht gut genug.“

Das Hamsterrad

Als kleines Wesen kommst du irgendwo auf diesem Planeten nieder. Zwei Menschen, die sich „Papa“ und „Mama“ nennen, ziehen dich ein bisschen groß und schon besuchst du die Schule.

Ab diesem Moment lehrt man dich, Zielen nachzujagen und Resultate zu erlangen. Das Hamsterrad beginnt sich zu drehen! Wenn du eine „Vier“ bekommst, fühlst du dich sofort schlecht. Geben sie dir jedoch eine „Zwei“, fühlst du dich kurzzeitig gut. Wenn du die Grundschule verlassen hast, folgt eine weiterführende Schule und eventuell ein Studium.

Bist du dann einmal im Besitz eines Diploms, bekommst du einen Platz im System, in dem du durch harte Arbeit immer ein Stückchen weiter aufsteigen kannst. Und dann, nach vierzig Jahren emsiger Arbeit, hast du es endlich erreicht! Du hast eine Frau oder einen Mann, zwei Kinder, einen Golden Retriever, ein Leasingauto und kannst zweimal im Jahr in Urlaub fahren.

Und doch, obwohl du dies alles erreicht hast, konnte dein eigenes Befinden sich immer noch nicht ändern. Denn immer noch raunt die innere Stimme:
„Es ist noch nicht gut genug.“

Spiritualität

„Es muss doch mehr geben“, denkst du dir. „Es muss doch mehr geben, als nur das irdische Sein. All die materiellen Dinge sind schön, aber glücklich machen sie mich nicht. Weißt du was, ich werde spirituell! Ich werde mich selbst entwickeln und mich in die geistigen Aspekte des Lebens vertiefen.“

Der Weihrauch erhält Einzug in dein Leben und dir eröffnet sich eine neue Welt. Der eine wird Reiki-Meister, der andere Veganer und wieder andere finden ihre Ruhe in der Meditation. Auf diese Weise feilst du an dir selbst. Doch obwohl du diverse Momente von Glückseligkeit erfährst, ist da noch immer die Stimme, die raunt: „Es ist noch nicht gut genug.“

Nichts ist verkehrt daran, spirituellen oder materiellen Dingen nachzujagen. Und doch wird auf diese Weise die Illusion aufrechterhalten, dass du etwas tun musst, um dich in der Zukunft gut fühlen zu können. Jedoch wirst du dich, durch das ständige Bestreben, dich gut fühlen zu müssen, schlecht fühlen.

Dann erfährst du etwas über „Erleuchtung“! Sofort geht ein Lämpchen an: „Wenn ich den Zustand der Erleuchtung erlange, werde ich mich immer gut fühlen.“
Und ehrlich – wer will das nicht?

Erleuchtung erlangen

Wenn du ein guter Fußballer werden willst, musst du viel trainieren. Wenn du ein guter Gitarrist werden willst, musst du Unterricht nehmen, viel üben und oft auftreten. Kurzum, für viele Dinge im Leben gilt die Devise: Investiere viel, dann erreichst du viel.

Was die „Erleuchtung“ jedoch betrifft, funktioniert dies anders. Du musst nämlich überhaupt nichts tun, um erleuchtet zu werden!

Du musst keine Methode anwenden.
Du musst keine Technik erlernen.
Du musst nicht meditieren.
Du musst dich nicht vegetarisch ernähren.
Du musst nicht nach Indien fahren.
Du musst keinen Guru anbeten.
Du musst keine gesonderte Kleidung tragen.
Du musst keinen Kurs besuchen.
Du musst nicht wiedergeboren werden.
Du musst nicht auf deine Atmung achten.
Du musst dich selbst nicht verändern.
Du musst dafür nicht spirituell sein.
Du musst deine Chakren nicht gereinigt haben.
Du musst auch keine Bücher dafür lesen.

Ja...außer diesem Buch vielleicht. Aber wenn du es fertig gelesen hast, kannst du es natürlich auch wegwerfen.

2. Non-Dualität

Die Erde ist rund

Die Einsicht in Non-Dualität ist gleichzusetzen mit der „Erleuchtung für faule Menschen“. Denn du musst gar nichts dafür tun, um sie zu erlangen.

Das Einzige, das bisher das Erlangen von Erleuchtung verhindert, ist, dass in deinen Denkmustern ein paar „falsche“ Überzeugungen vorherrschen. Diese hemmenden Vorstellungen bewirken, dass du an Dinge glaubst, die möglicherweise gar nicht wahr sind.

In diesem Buch werden, aus einer non-dualistischen Sichtweise, eine Anzahl von Vorstellungen beleuchtet. Dabei kann es geschehen, dass deine Welt für kurze Zeit auf dem Kopf stehen wird.

Vergleichbar mit dem Schock, der den Menschen widerfuhr, als sie mit der These konfrontiert wurden, dass die Erde rund sei. Jahrhundertlang hatten die Menschen an eine Erde, in ihrer Form vergleichbar mit einer flachen Scheibe, geglaubt. Wer zu dicht an ihren Rand gelangte, so dachte man, fiel von dieser Welt herunter und kehrte nie mehr zurück.

Als dann im 17. Jahrhundert der Astronom Galileo Galilei begann, seine These einer runden Welt zu verbreiten und zu behaupten, dass diese sich sowohl um sich selbst, als auch um die Sonne drehe, war das für die Menschen ein großer Schock.

Dieser Schock kann auch entstehen, wenn man sich mit dem Thema der Non-Dualität beschäftigt. Einige Menschen reagieren verwirrt, andere sogar wütend. Es kann jedoch auch passieren, dass diese Ansicht dich berührt und dir ein Stück Befreiung und innere Ruhe verschafft.

Non-Dualität

Non-Dualität bedeutet, ebenso wie Advaita, „Einheit“. Diese steht in Zusammenhang mit der Vorstellung, dass alles Eins und miteinander verbunden ist. Advaita selbst bezeichnet eine Richtung der indischen Philosophie, die auf die alten Upanishaden (Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus) aus 800 v. Chr. zurückzuführen ist.

Jahrhundertlang wurden nondualistische Sichtweisen von Lehrern an Schüler weitergegeben. Ramana Maharshi († 1950) und Nisargadatta Maharaj († 1981) waren diesbezüglich zwei Lehrer mit vielen westlichen Schülern, wodurch sich die Philosophie des Advaita nach und nach auch in unserer westlichen Hemisphäre verbreitete.

Non-Dualität ist keine Religion. Sie fällt kein Urteil über gut und falsch. Sie kennt keine Regeln, keine Methoden und keine Rituale. Sie verweist allein auf die Wahrheit, allerdings auf **die** Wahrheit.

Philosophen, die sich auch mit dem Prinzip der Non-Dualität beschäftigten, waren u.a. Spinoza, Albert Einstein, William Shakespeare und Arthur Schopenhauer. Strömungen, in der sich viele Teile der Non-Dualität widerspiegeln, sind der Taoismus, das Zen, Dzogchen und der Sufismus.

Film schauen

Veranschaulichen wir uns das Prinzip der Non-Dualität an einem einfachen Beispiel. Stell dir vor, dass du im Kino sitzt. Der Film wird auf der Leinwand abgespielt und herrlich entspannt schaust du, wie die Szenen einander folgen.

Manchmal ist es spannend, manchmal musst du lachen, manchmal spürst du Romantik und manchmal spürst du Trauer. Die Emotionen durchfluten deinen Körper. Aber weil dies ohne Widerstand geschieht, fühlt es sich wunderbar an. Dieser Film bringt dir innere Ruhe. Du fühlst dich während des Filmschauens „erleuchtet“.

Damit sie diesen Genuss ein oder zwei Stunden erleben können, bezahlen viele Menschen gerne den Preis für eine Eintrittskarte. Das Besondere dabei ist, dass das Schauen eines Films sich hervorragend dazu eignet, Emotionen zu erleben, wie zum Beispiel Angst beim Schauen eines Horrorfilms. Außerdem finden Menschen es manchmal herrlich, während eines Films Trauer zu zeigen. „Ich habe geheult wie ein Schloshund“, sagen sie dann.

Wo wir im täglichen Leben gerne versuchen, Gefühle wie Trauer und Angst zu vermeiden, können wir diese Gefühle beim Schauen eines Films sogar genießen. In diesem Moment wird das möglich gemacht durch den fehlenden Widerstand gegen jegliche Emotion.

Die Muppets

Stell dir nun vor, dass auf einem der oberen Ränge im Kino die Muppets Waldorf und Statler sitzen, die den Film fortwährend kommentieren.

„Oje, das hätte Brad Pitt in der letzten Szene niemals tun dürfen!“

„Pass auf Brad!“

„Das siehst du doch kommen!“

„Ja, jetzt sitzt du also schön im Gefängnis!“

„Stell dir nur vor, dass jetzt alles schlecht ausgeht!“

„Was ist, wenn er nicht weiß, wie er entkommen kann?“

„Du musst dir übrigens sein Shirt ansehen, es sitzt viel zu eng.“

„Ja stimmt, das hat er bestimmt zu heiß gewaschen.“

„Du musst so ein Shirt auch auf die Wäscheleine hängen, das ist viel besser.“

„Oder er hätte es eine Nummer größer kaufen müssen.“

„Er hätte einfach in Tibet bleiben sollen.“

„Ja, aber das Mädchen ist einfach mit seinem Freund abgehauen.“

„Warum passiert gerade ihm das nun wieder?“

„Er hätte sich am Anfang auch viel sympathischer verhalten müssen.“

Durch das Gequatsche der Muppets gelingt es dir nun nicht mehr, den Film zu genießen. Wahrscheinlich rufst du laut: „Seid endlich still! Ihr verderbt uns den ganzen Film!“

Das Leben ist ein Film

Auch unser Leben ist ein Film. Das ist die simple Botschaft des Prinzips der Non-Dualität.

Es ist möglich von der inneren Ruhe zu leben, so wie du es während des Films erfährst. Allerdings haben wir Menschen die Muppets in unseren Köpfen.

Diese Muppets in unserem Kopf kommentieren alles. Als Folge davon laufen wir mit allerlei Sorgen, Frustrationen, Schuldgefühlen, Grübeleien und allerhand Verdammungsszenarien in unserem Kopf herum.

Sobald wir aber zu der Einsicht gelangen, dass das Leben ein Film ist, in dem alles läuft wie es laufen muss, entsteht Ruhe. Schuldgefühle und Frustrationen aufgrund von Ereignissen des Lebens, wie auch allerlei zukunftsorientierte Ängste verflüchtigen sich.

*„Die ganze Welt ist eine Bühne
und alle Frauen und Männer lediglich Schauspieler.“*

William Shakespeare

Es läuft wie es läuft

Wenn du einen Film schaust, begreifst du, dass alles in dem Film läuft, wie es laufen soll. Es gibt also keinen Grund zum Grübeln. Jede Szene ist genauso, wie sie zu sein hat. Aus Sicht des Prinzips der Non-Dualität ist auch unser Leben ein Film, in dem die Szenen aufeinander folgen und Dinge nicht anders sein können, als sie jetzt sind.

Und ich weiß, wenn du dies zum ersten Mal hörst, ist es womöglich ein seltsamer Gedanke. Wir nehmen uns selbst immer als Individuen wahr, die in der Lage sind selbst zu entscheiden, was wir tun und was wir nicht tun. Außerdem leben wir mit der Vorstellung unser Lebenslauf sei abhängig von den Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit getroffen haben. Zumindest scheint es uns so.

Aber stell dir doch einmal vor, dass alles einfach geschieht und du dir um nichts Sorgen machen brauchst. Alles, was du tust, auch die Entscheidungen, die du triffst, finden von selbst statt. Dann hättest du niemals etwas falsch gemacht und könntest fortan alle Schuldgefühle, Ängste, Stress und Frustrationen als das belassen, was sie sind – energetische Erscheinungen im Moment. Klingt das nicht wunderbar?

Leben im JETZT

Du hast bestimmt schon mal von dem Ausdruck „im JETZT leben“ gehört. Aber was genau bedeutet das?

Wenn du im Kino sitzt und dich verlierst, während du den Film schaust, dann befindest du dich im „JETZT“. Ruhig schaust du dir an, was auf der Leinwand passiert. Vielleicht denkst du mal daran zurück, was in der vorherigen Szene passierte und wie der Film weiter verlaufen wird. Dies aber ohne Verspannung und Widerstand.

Das, was auf der Leinwand passiert, ist Akzeptanz. Du begreifst jedenfalls, dass es ein Film ist und alles in diesem Film läuft wie es dem Szenarium folgend laufen soll. Die Muppets aber leben ganz und gar nicht im JETZT. Fortwährend machen sie sich Sorgen um die Vergangenheit und die Zukunft. Sie sind frustriert, weil Dinge in der Vergangenheit auf eine bestimmte Weise verlaufen sind. Und gleichzeitig sind sie unaufhörlich damit beschäftigt, sich allerlei Verdammungsszenarien auszudenken, die möglicherweise in der Zukunft passieren könnten.

Auf diese Weise entstehen unzählige Grübeleien: „Wäre es doch...“ „Hätte ich doch...“ „Warum hab ich damals...“ „Stell dir vor, dass...“ „Was ist, wenn zukünftig...“

Es ist immer „JETZT“

Viele Menschen genießen den jetzigen Moment nicht völlig. Ihre Energie geht an vergangenheitsgebundenen Frustrationen und Schuldgefühlen, sowie an zukunftsorientierten Ängsten zur Neige.

Doch eines darf man nicht verleugnen: Es ist immer „JETZT“. Selbst wenn du an die Vergangenheit oder an die Zukunft denkst, tust du das noch stets im „JETZT“. Sowohl die Vergangenheit, als auch die Zukunft existieren einzig in unseren Gedanken und nirgendwo anders! Selbst das „JETZT“ findet nur in unserem Erleben statt... als ein Gedankenkonzept.

„There is only this moment!“

Bill Hicks

„In der Vergangenheit passiert nichts mehr.“

Eckhart Tolle

In etwas aufgehen

Erleuchtung ist nicht als eine mystische oder übernatürliche Erfahrung zu verstehen, bei der du das Gefühl hast, eine ganze Woche LSD eingenommen zu haben.

Erleuchtung ist etwas Alltägliches. Es sind die Momente innerlicher Ruhe, die entstehen, wenn die Muppets in unseren Köpfen ruhig sind. Diese Momente, in denen wir „in etwas aufgehen“. Es kann sein, dass du im Lesen eines Buches aufgehst, in einem guten Gespräch, einem Film, beim Geschlechtsverkehr oder während sportlicher Betätigung. Es sind Momente, in denen du möglicherweise aktiv bist, aber trotzdem ist da auch die innere Ruhe.

Wir erfahren dies, wenn wir lachen, tanzen oder singen. Die Muppets in unserem Kopf oder aber der Grübelzustand sind ausgeschaltet und wir befinden uns „im Flow“. Wir befinden uns „im Jetzt“.

Wir gehen vollkommen auf in unserer Aktivität und es gibt keine Gedanken, die uns ein Gefühl von Frustration, Angst oder Stress vermitteln. Man hört Sportler nach Beendigung eines Wettstreits oft sagen: „Ich war voll beim Spiel“. Solch ein Spieler hat dann intuitiv gespielt, völlig befreit von quälenden Grübeleien.

Die Sandburg

Ein Kind kann im Bauen einer Burg völlig aufgehen. Stundenlang ist es mit dem Graben und Bauen von Toren und Figuren beschäftigt. Dann kommt die Flut und alles wird nach und nach weggespült, bis nichts mehr übrig bleibt. Das Kind jedoch ist äußerst glücklich und genießt jeden einzelnen Moment. Es ist befreit von Grübeleien.

Wenn wir Erwachsenen jedoch am Strand liegen, beginnen die Muppets in unserem Kopf sofort zu nörgeln:

„Gestern war das Wetter schöner, wären wir doch gestern zum Strand gegangen.“ „Ich muss nächste Woche für meine Arbeit noch den schwierigen Kunden zurückrufen. Was für ein widerlicher Mann.“

„Oje, guck mal die Frau da, so einen Bikini zieht man doch nicht an!“

„Soll ich gleich Pommes essen?“

„Ach nein, eigentlich muss ich abnehmen!“

„Aber eine kleine Portion darf es schon sein, oder?“

„Dann nehme ich sie ohne Mayonnaise.“

„Naja, dann schmeckt's aber nicht, da nehme ich lieber ein Eis.“

„Können sie die Hunde hier nicht einfach verbieten?“

Während das Kind also einen wunderschönen Mittag verlebt, ist uns die Freude durch allerlei Gedanken, Ängste, Verurteilungen, Irritationen, Schuldgefühle und durch unsere Kontrollsucht vergangen.

Weg mit den Muppets!

Wie kann es sein, dass wir Erwachsenen die Muppets in unserem Kopf haben? Die Grübeleien entstehen, weil wir annehmen, dass wir die Kontrolle über unser Leben besitzen. Als ob wir selbst entscheiden, was wir tun, was wir wollen und wie wir unser Leben einrichten.

Die Theorie über den Besitz eines freien Willens führt dazu, dass wir leicht panisch und ängstlich im Leben stehen. Denn was passiert, wenn wir in der Zukunft falsche Entscheidungen treffen und was wäre gewesen, wenn wir in der Vergangenheit Dinge auf andere Weise getan hätten?

Kurzum, die ganze Theorie des freien Willens sorgt für eine Menge Stress, Frustration, Schuldgefühle und irrationale Ängste. Doch haben wir überhaupt einen freien Willen? Und wie können wir die Muppets in unserem Kopf beseitigen?

Dieses Buch eignet sich für faule Menschen und ich habe versprochen, dass man überhaupt nichts dafür zu tun braucht. Deswegen brauchst du auch nichts zu tun, um den Stress, die Frustration, die Schuldgefühle und Ängste zu beseitigen. Im Übrigen sind all diese Emotionen auch nicht verkehrt. Das Einzige, was in diesem Buch in Augenschein genommen wird, ist **eine** Einsicht. Nämlich die Einsicht, dass das Leben dich steuert und nicht du das Leben.

3. Der freie Wille

So wie der Film im Kino verläuft auch der Film den wir „unser Leben“ nennen. Und zwar genau so wie er verlaufen soll. Jede Szene und jedes Ereignis hätte niemals anders ablaufen können. Dies klingt womöglich unglaublich, weil wir Menschen annehmen, über einen freien Willen zu verfügen. Es scheint, als ob wir selbst entscheiden könnten, was wir tun und denken. Du kannst immerhin in diesem Moment entscheiden, dieses Buch weiterzulesen oder es beiseite zu legen. Obwohl es also wirklich den Anschein hat, du könntest die Entscheidung treffen, wird die Entscheidung jedoch eben nicht durch „dich“ getroffen. Die Entscheidung entsteht schlichtweg in dir.

Untersuchungen der Neurowissenschaften weisen darauf hin, dass wir keine Gedanken erschaffen. Wohl aber, dass Gedanken in uns entstehen. Wir entscheiden nicht, was wir denken!

Die diesbezüglich wohl bekannteste Untersuchung stammt vom Neurowissenschaftler Benjamin Libet. Ihrem „freien Willen“ folgend, wurde es den teilnehmenden Probanden frei gestellt, jeden willkürlichen Moment auf einen Knopf zu drücken. Benjamin Libet jedoch konnte schon 200 bis 500 Millisekunden, bevor die Probanden den Knopf betätigten, auf seinem Monitor sehen, dass sie drücken würden.

Kurzum: Erst gibt es eine Hirnaktivität und darauf folgt eine Handlung. Aus jüngsten Untersuchungen lässt sich schließen, dass Forscher bereits sechs bis zehn Sekunden vorher wissen, ob ein Proband den Knopf drücken wird. Ebenfalls können sie in den meisten Fällen ausmachen, ob der Proband den linken oder rechten Knopf betätigen wird. Gedanken entstehen also ganz automatisch.

Nach dieser Gehirnaktivität wird ein anderer Teil des Gehirns aktiviert und kreierte, bezüglich der zuvor ausgeführten Aktion, eine Geschichte – die Geschichte, dass wir uns für die Handlung bewusst und frei entschieden haben. Unser Verstand registriert diese Geschichte jedoch erst, wenn schon alle Entscheidungen getroffen wurden und ist darum nicht mehr als ein Kommentator auf der Tribüne.

*Wenn der Mond, während seiner ewigen
Bewegung um die Erde herum, mit
Selbst-Bewusstsein versehen wäre, so wäre
er vollkommen davon überzeugt,
sich aus eigener Entscheidung zu bewegen.
Ebenso würde ein Wesen, beschenkt mit höherer
Einsicht und perfekter Intelligenz, während
es den Menschen und seine Handlungen
beobachtet, über die Illusion des Menschen,
er würde aus eigenem Willen handeln, beginnen
zu lachen.*

Albert Einstein

Ich steuere mich selbst nicht?

Seltsam, nicht? ...Anzunehmen, über keinen freien Willen zu verfügen.

Es scheint immerhin, als ob du in diesem Moment wirklich entscheiden könntest, das zu tun, was du willst. Und doch weist unser Gehirn uns an, Handlungen auszuführen, Entscheidungen zu treffen, Augen blinzeln zu lassen, etwas aus dem Gefrierschrank zu holen oder Worte zu sprechen.

Möglicherweise ist eigentlich die Theorie über einen freien Willen zu verfügen bizarrer, als diesen nicht zu besitzen.

Denn entscheidest du dich bewusst dazu, Luft zu holen?

Entscheidest du dich dafür, Blut durch deine Adern strömen und deine Verdauung arbeiten zu lassen?

Entscheidest du, wann du Hunger und Durst hast oder zur Toilette musst? Entscheidest du, wann du krank wirst?

Entscheidest du, wann du Schlaf bekommst und wann du einschläfst?

Entscheidest du, Wunden zu heilen und dein Haar wachsen zu lassen?

Dies alles passiert automatisch.

Entscheidest du, wie du dich fühlst? Wenn wir Menschen dazu fähig wären, so wäre jedermann äußerst glücklich. Wir könnten auch entscheiden niemals mehr schlechte Laune zu haben, nie mehr faul zu sein, gesünder zu essen, mehr Sport zu treiben, weniger Alkohol zu trinken, mehr zu schlafen und nie mehr zu verurteilen.

Genetisch programmiert

Hast du entschieden, wie deine Gene zusammengesetzt sind?

Wie du aussiehst, wie groß du bist, was deine Talente und Schwächen sind, wie deine Stimme klingt und welche Charaktereigenschaften dich ausmachen?

Dies wird zum größten Teil genetisch bestimmt.

Hast du entschieden, in diesem Land geboren zu werden, in dieser Kultur, bei diesen Eltern, bei dieser Familie und in dieser Nachbarschaft?

All diese Faktoren haben großem Einfluss darauf, wie du in diesem Moment denkst, handelst und die Welt betrachtest. Abgesehen davon, dass dein Umfeld, deine Erziehung, deine Erfahrungen und deine genetische Programmierung dich zu dem machen, was du bist, verlaufen 95% dieser Vorgänge unbewusst. Du bist dir nur zu 5% von dem bewusst, was du tust und was um dich herum geschieht.

Würde also in unserem Gehirn so etwas wie ein „freier Wille“ existieren, wäre dieser dennoch minimal. Denn unser Verhalten wird größtenteils durch Faktoren wie angeborenes und erlerntes Verhalten bestimmt.

Ebenso wird es bestimmt durch Faktoren wie der Kultur, der Umwelt, des sozialen Ranges, der Medien, der Kollegen, der Partner, der Freunde, der Familie und der Tätigkeit deiner Arbeit. Daneben sind ferner die Jahreszeit, das Wetter, eine Wirtschaftskrise oder der Fortschritt von Einfluss.

Lenker deines Körpers

Es scheint, als wärst du der Lenker deiner selbst, als ob unser Körper ein Auto wäre und wir hinter dem Steuer sitzen. Aber es ist nicht leicht, diesen Körper zu steuern, denn er ist mit allerlei Beschränkungen ausgestattet.

Manchmal wird er krank, manchmal ist er müde und manchmal aufgeregt. Dann muss der Körper auch noch ab und an zur Toilette und hat mehrmals am Tag das Bedürfnis zu essen und zu trinken.

Daneben verfügt dein Körper auch über ein bestimmtes Aussehen, welches du berücksichtigen musst. Wenn dein Körper zu schwer ist, versuchst du womöglich ihn Gewicht verlieren zu lassen. Wenn er sehr schön ist, wirst du verrückt von all den Menschen, die gerne an seiner Seite sitzen wollen. Wenn er klein ist, musst du aufpassen, dass du keinen Streit mit größeren Erscheinungsformen beginnst.

Es ist ganz und gar nicht leicht, dieses Ding zu steuern! Und so sehr du auch versuchst, das Fahrzeug in eine bestimmte Richtung zu steuern, tut es doch nie exakt das, was du beabsichtigt hattest zu tun.

Es ist so wie mit den Autos in der Efteling. Es ist zwar ein Steuer im Auto vorhanden, welches du drehen kannst, aber dennoch verfolgt das Auto seinen eigenen Kurs. Die Annahme, dass du das Auto lenkst, ist nicht mehr als eine Illusion.
(Anm.: Efteling ist ein niederländischer Freizeitpark. Bei genannter Attraktion fahren Autos ferngesteuert auf Schienen.)

Neurowissenschaft

Die Neurowissenschaft hat entdeckt, dass unsere Erklärungen und Theorien darüber, warum wir etwas tun, nicht mehr als Gedanken sind, die erst entstehen, nachdem die Handlung bereits vollzogen wurde; die Worte bereits gesprochen oder die Entscheidung bereits getroffen wurde. Unser Gehirn hält uns zum Narren! Während die Handlung bereits geschieht, entsteht im Bruchteil einer Sekunde darauf ein neuer Gedanke, der sich über die vollzogene Handlung eine Geschichte erdenkt.

Auch du hast sicher schon einmal erlebt, dass du am Reden bist und plötzlich denkst: „Was sage ich da eigentlich gerade?“. Im tiefsten Schlaf bist „du“ stundenlang nicht da und doch nimmt alles in deinem Körper wie gewohnt seinen Gang. Er bewegt sich, atmet, die Verdauung funktioniert und alle Zellen erneuern sich selbst, alles ohne dich! Doch wenn du erwachst, entsteht direkt der Gedanke „ICH bin wach und ICH habe gut geschlafen“.

*Unsere bewussten, mentalen Vorstellungen
sind einzig rückblickende Gedanken –
Ideen, die wir uns nachträglich ausdenken,
um uns die Illusion von Macht
und Kontrolle zu geben.*

Irvin D. Yalom

Die Sonne dreht sich um die Erde

Es ist für jedes Individuum schwierig zu akzeptieren, dass alles verläuft wie es verläuft und dass unser freier Wille lediglich eine Einbildung ist. Unser Gehirn trickst uns nämlich aus und erweckt in uns die Vorstellung eines freien Willens, wo wir doch schlichtweg durch unser Gehirn gesteuert werden. Was du erlebst, ist also nicht so, wie es wirklich ist.

Ein einfacher Vergleich stammt von dem Philosophen Schopenhauer: Stell dir einmal vor, ich frage dich: „Dreht sich die Sonne um die Erde?“. Morgens stehst du auf, schaust nach draußen und siehst die Sonne aufgehen. Im Laufe des Tages siehst du, dass die Sonne sich um die Erde herum dreht. Die Antwort auf die Frage ist also einfach und glasklar: Ja. Die Sonne dreht sich um die Erde!

Aber würden wir wegzoomen und das ganze Universum in einem Bild betrachten, würde sich zeigen, dass die Wirklichkeit um 180 Grad anders ist. Die Sonne dreht sich nämlich überhaupt nicht um die Erde, sondern die Erde dreht sich um die eigene Achse und um die Sonne.

Kurzum, was du siehst ist nicht das, was es wirklich ist. Und wenn wir zu höherer Einsicht gelangen, begreifen wir, dass die Wirklichkeit um 180 Grad anders ist.

Den Weihnachtsmann gibt es nicht

Jedes Jahr erwartet ein Kind voller Spannung die Ankunft des Weihnachtsmanns. Denn dann bekommt das Kind vom guten Weihnachtsmann allerlei Geschenke. Manchmal begegnet es dem alten Mann sogar persönlich! Mit eigenen Augen sieht das Kind, dass der Weihnachtsmann wirklich existiert und erachtet die von den Eltern erzählten Geschichten als wahr.

Das Kind glaubt, dass der Weihnachtsmann des Nachts auf einem großen, von Rentieren angetriebenen Schlitten über die Dächer der Häuser reitet und durch den Schornstein das Haus betritt, um die Päckchen zu verteilen. Im Dezember singt das Kind begeistert allerlei Weihnachtslieder und wenn dann Heiligabend ist, rennt es ins Wohnzimmer, um nachzusehen, was für Geschenke unter dem Weihnachtsbaum liegen.

Nachdem es jahrelang an dies alles geglaubt hat, kommt ein Moment, in dem die Eltern ihrem Kind erzählen müssen, dass es den Weihnachtsmann gar nicht gibt. Alles, woran das Kind glaubte, scheint eine Illusion zu sein! Unvermittelt wirft dies beim Kind viele Fragen auf:

„Wo kommen dann die Geschenke her?“

„Wer hat sich dann als Weihnachtsmann verkleidet?“

„Wo sind dann die Bilder, die ich für den Nikolaus gemalt habe?“

Verwirrung überall!

Den freien Willen gibt es nicht

Es ist verständlich, dass Menschen verwirrt reagieren, wenn ihnen erzählt wird, der freie Wille sei eine Illusion.

Du bist dreißig, vierzig, fünfzig, vielleicht sechzig Jahre lang auf die Vorstellung eines freien Willens konditioniert worden und auf einmal wird das Gegenteil behauptet. Sofort entstehen Fragen und Reaktionen. Wie bei dem Kind, das erfährt, dass der Nikolaus nicht existiert:

„Wenn ich also keinen freien Willen habe, dann kann ich ja genauso gut den ganzen Tag auf dem Sofa sitzen bleiben.“

„Wenn ich keinen freien Willen habe, dann kann ich auch einfach einer Oma ihrer Tasche berauben, in einem 5-Sterne-Restaurant essen gehen und ohne zu bezahlen wieder gehen.“

Die Antwort darauf ist einfach: „Wenn du einen freien Willen hättest, könntest du dich dafür entscheiden dies alles zu tun.“ Ist dir schon schwindelig?

Vielleicht ist es verwirrend, aber noch immer musstest du nichts tun! ...Zumindest außer Lesen und Nachdenken. Sorry, ich merke auf einmal, dass ich dich etwas habe tun lassen. Aber gut, du musstest dafür noch nicht aufstehen.

Lass uns noch einen Schritt weiter gehen. Du kannst dich fragen: „Habe ich einen freien Willen?“ und dann den freien Willen erforschen. Aber lass uns einmal betrachten, wer das ICH ist, das einen freien Willen haben könnte.

4. Wer bist du?

Ramana Maharshi stellte den Menschen, die ihn besuchten, nur eine einzige Frage und die lautete:

„Wer bist du?“

Kürzlich bekam ich Besuch von meinem Freund Martin und stellte ihm genau diese Frage:

Wer bist du?

Ich bin Martin.

Nein, ich frage nicht, wie du heißt. Ich frage, wer du bist.

Ich bin Direktor.

Nein, ich frage nicht, was du tust. Ich frage, wer du bist.

Ich bin Besitzer eines Unternehmens.

Nein, ich frage nicht, was du besitzt. Ich frage, wer du bist.

Ich bin ein Mann.

Nein, ich frage nicht nach deinem Geschlecht. Ich frage, wer du bist.

Ich bin Millionär.

Nein, ich frage nicht, wie viel Geld du hast. Ich frage, wer du bist.

Ich bin erfolgreich!

Nein, ich frage nicht, was du erreicht hast. Ich frage, wer du bist.

Ich bin dieser Mensch hier.

Ah, und welches Stück Mensch bist du dann?

Welches Stück? Ja, einfach... dies ist mein Körper.

Du sagst: „Dies ist mein Körper“, du sagst nicht: „Ich bin dieser Körper“. Seltsam, nicht wahr? Du sagst auch nicht: „Ich bin mein Haar“, aber: „Dies ist mein Haar“. Aber wenn dies dein Körper ist, wo sitzt „du“ dann? Wenn du der Lenker deines Körpers bist, wo sitzt du dann? Wo sitzt der Lenker?

Hmmm... eigentlich hab' ich keine Ahnung.

Lass uns auf die Suche gehen. Wenn wir jetzt deine Arme abnehmen, bist du dann immer noch Martin?

Ja, natürlich.

Und wenn wir deine Beine abnehmen und einzig der Rumpf mit einem Kopf übrig bleibt, bist du dann immer noch Martin?

Ja.

Wenn wir diverse Organe, wie das Herz, die Nieren und die Lungen durch künstliche Organe ersetzen, bist du dann immer noch Martin?

Ja.

Aber wer bist du dann?

Tja, ich denke, ich bin meine Sinnesorgane.

Wenn du blind oder taub wirst und nicht mehr riechen, schmecken und fühlen kannst, bist du dann immer noch Martin?

Ja, ich bin immer noch da.

Aber wer oder was ist dann das „ICH“, das immer noch da ist? Welches Stück müssen wir abnehmen bis dein ICH nicht mehr existiert?

Meinen Kopf, denke ich.

Stell dir vor, dass du morgen früh aufwachst. Du schaust in den Spiegel und hast auf einmal meinen Körper. Bist du dann ich oder immer noch Martin?

Dann bin ich immer noch Martin.

Also, bist du dein Körper?

Nein.

Aber wer oder was bist du dann?

Ich nehme an, mein Gehirn.

Du bist also dein Gehirn?

Ja, das denke ich.

Manchmal werden bei Operationen Teile des Gehirns entfernt. Welcher Teil von den 1300 Gramm Gehirn bist du also? Wo versteckt sich dein ICH?

Es wird wohl ein Teil vom Gehirn sein, in dem mein „ICH“ sich verbirgt.

Worauf es ankommt ist, dass im Gehirn der ICH-Gedanke entsteht. Diese ICH-Gedanken sorgen dafür, dass du dich selber als Individuum wahrnimmst. Im tiefsten Schlaf kommen diese Gedanken nicht auf und die Vorstellung, dass „DU“ da bist oder, dass „DU“ etwas tun musst, existiert nicht. Und doch funktioniert dein Körper weiter!

Jetzt verstehe ich gar nichts mehr.

Dein „ICH“, oder aber die Vorstellung, dass du deinen Körper steuerst, ist ein Gedanke. In tiefsten Schlaf kommen diese Gedanken wie gesagt nicht auf, aber wenn du erwachst sind sie wieder da. Das Gehirn hält uns dann also erneut zum Narren!

Im Gehirn entsteht fortwährend ein „ICH“-Gedanke, der zu der Vorstellung führt, dass du ein Individuum bist, das deinen Körper steuert. Kurzum, deine ICH-Vorstellung ist ein Gedanke und nicht mehr als das!

Das Ego

Es scheint, als ob du „du“ wärst und ich „ich“. Wir nehmen uns selbst als Individuen wahr. Aber unsere Individualität oder aber die Vorstellung unseres Abgesondertseins ist einzig und allein ein Gedanke.

„Der Mensch nimmt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas wahr, das von dem Rest der Welt abgesondert ist, eine Art optischer Betrug seines Bewusstseins.“

Albert Einstein

Der ICH-Gedanke entsteht, weil wir Menschen über ein Ego verfügen. Dies ist der Name für den Ich-Anhangs-Mechanismus im Gehirn. In Sanskrit (alt-indische Sprache) nennt man das Ego „Ahamkara“, wörtlich übersetzt „der Ich-Macher“. Das Ego ist der ICH-Macher. Es setzt vor alles das ICH.

Wenn ein Gedanke entsteht, kreierte das Ego die Vorstellung: „ICH fühle“. Wenn eine Entscheidung getroffen wird, kreierte das Ego die Vorstellung: „ICH entscheide“.

Es wird geatmet, den ganzen Tag lang. Aber das Ego macht daraus: „ICH atme“. Das Blut strömt den ganzen Tag durch deine Adern, aber das Ego ruft: „MEIN Blut strömt durch MEINEN Körper.“

Das Ego übernimmt die Funktion, die dafür sorgt, dass wir Menschen uns selbst als Individuum wahrnehmen.

Das Baby und die Mutter sind Eins

Das Ego des Babys ist noch nicht entwickelt. Dadurch nimmt sich das Baby als Einheit mit der Mutter wahr. Das erste Verständnis des Abgesondertseins entsteht als Baby zwischen dem zweiten und fünften Lebensmonat.

Der Einfluss des Egos nimmt weiter zu, wenn das Kind ungefähr eineinhalb Jahre alt ist. Dies ist auch der Moment, in dem das Langzeitgedächtnis sich weiterentwickelt. Bis zum Alter von eineinhalb Jahren ist nichts passiert. Wenn das Baby weint und die Mutter kommt, ist das Baby froh. Wenn das Baby weint und die Mutter nicht kommt, ist das Baby traurig. Punkt!

Nach eineinhalb Jahren aber fängt der Egoapparat an, sich einzumischen. Wenn das Baby weint und die Mutter kommt, ist das Baby froh. Wenn das Baby weint und die Mutter kommt nicht, ist das Baby traurig. Aber dann tritt zusätzlich der Gedanke zutage, dass es anders sein müsste.

Ab diesem Punkt beginnen die Muppets in unserem Kopf ihren Teil der Arbeit und fangen an, allerlei Gedanken einzuwerfen:

„Es ist Mama's Schuld!“
„Ich bin nicht gut genug!“
„Wäre es doch anders gewesen!“
„Stell dir nur vor, wenn das morgen wieder passiert!“

Dadurch, dass das Kind die Vorstellung entwickelt, dass es über das Geschehen entscheidet und durch die Idee, dass es anders hätte sein können, entsteht Kontrollsucht.

Dein Selbstbild

Der Egoapparat kreiert überall einen ICH-Gedanken dazu und sorgt dafür, dass wir uns mit allem und jedem identifizieren. Wir identifizieren uns mit unserem Namen, unserer Stellung, unserer Stimme, unseren Vorlieben, unserem Körper, unserem Gewicht, unseren Erfolgen und Misserfolgen, unserer Bankrechnung, unseren Gedanken und Gefühlen, unserem Auto, unserem Haus, unseren Kindern, unserem Aussehen und der Kleidung, die wir tragen.

All diese Elemente formen unser Selbstbild. Und das ist prima! Nur existiert fortwährend das Bedürfnis, dieses Selbstbild aufrechtzuerhalten. Denn wenn jemand etwas Gemeines über dich sagt oder dich kritisiert, gerät es unmittelbar ins Wanken. Sofort willst du dich verteidigen, eröffnest einen Gegenangriff, suchst Unterstützung und Bestärkung bei anderen oder du begibst dich in die Opferrolle.

Du schaust in den Spiegel, siehst eine Erscheinung und denkst: „Das bin ich“. Wenn das, was du da siehst, bei dir als schön erachtet wird, denkst du: „Schau mal an, ich bin sehr hübsch“, und klopfst dir daraufhin selber auf die Schulter. Als ob „du“ dafür verantwortlich bist, dass du hübsch bist.

Wenn du allerdings etwas siehst, was du weniger schön findest, kann dein Selbstvertrauen beschädigt werden. Fortan bist du auf der Suche nach Bestärkung von anderen.

Ich bin nicht gut genug

Viele Menschen leben mit der Vorstellung „Ich bin nicht gut genug“. Um mit dieser Überzeugung dennoch das Selbstbild aufrechtzuerhalten, beginnen Menschen unnatürliches Verhalten an den Tag zu legen.

Der Eine wird dominant und denkt: „Wenn ich aggressiv und dominant genug wirke und keinen Konflikt aus dem Weg gehe, werde ich beweisen, dass ich gut genug bin“. Dies siehst du in Betrieben oft geschehen. Es handelt sich um jene „Gockel“, die infolge blinder Panik schreiend herumlaufen. Verbunden mit der Vorstellung, dass sie auf diese Weise die Dinge und Menschen kontrollieren können.

Es gibt auch Menschen, die denken: „Ich bin nicht gut genug“ und gefälliges Verhalten an den Tag legen. Sie haben die Vorstellung: „Wenn ich gut genug für andere bin, bin ich für mich selbst auch gut genug“. Diese Menschen verhalten sich unterwürfig und gehen gefällig durch das Leben mit dem Ziel, es dem anderen recht zu machen. Verbunden mit der Hoffnung auf diese Weise Bestätigung zu erlangen.

Verkehrt ist daran überhaupt nichts. Es rührt allerdings aus der Vorstellung, dass du ein Individuum mit einem freien Willen bist, das „gut genug sein muss“.

Einheit fühlen

Wir alle sind eine Energie. Doch in diesem Universum versuchen wir so zu tun, als ob wir viele wären. Wir tun so, als ob so etwas wie Abgesondertsein bestünde. Weil unsere wahre Natur aber eine Einheit ist, fühlen wir uns gerade in denjenigen Momenten glücklich, in denen wir diese Einheit spüren.

Wenn du verliebt bist, fühlst du die Einheit mit der angebeteten Person sehr stark, ebenso wie sich die Verbindung mit bestimmten Familienmitgliedern und Freunden anfühlt. Spüren kannst du diese Verbindung aber auch während eines Konzertes, oder innerhalb der Einheit einer Fußballmannschaft.

Sobald wir gedanklich in Verbindung kommen, entsteht ein synergetischer Effekt und wir fühlen uns in diesen Momenten glücklich. Durch das Gefühl der Einheit beginnt die ICH-Vorstellung sich ein wenig aufzulösen. Infolgedessen verschwinden die Egospielchen. Da, wo es Einheit gibt, entwickelt sich auch mehr Spontanität, mehr Kreativität, mehr Leidenschaft, mehr innere Ruhe und mehr Humor.

Kontrollsucht

Kontrollsucht entsteht, indem durch den Ego Mechanismus die Vorstellung erzeugt wird, dass wir als Mensch das Ruder in den Händen halten müssen. Die Vorstellung, dass du „dein“ Leben zu leiten und auf die gute Bahn zu lenken hast.

Die Muppets in deinem Kopf sind aber den ganzen Tag damit beschäftigt, sich um alles Sorgen zu machen. Sie erzählen dir, dass du Dinge anders hättest tun müssen und erfinden allerlei Verdammungsszenarien über das, was in der Zukunft womöglich passieren könnte.

Als Resultat laufen wir mit Frustrationen, Schuldgefühlen, Vorwürfen, Bosheit, irrationalen Ängsten und Stress herum. Kurzum: Wir „leiden“. Wir versuchen das Leben zu kontrollieren, nehmen uns allerlei gute Vorsätze vor und machen Pläne. Wenn die Dinge dann auf einmal anders laufen, als wir es vorgesehen hatten, werden wir panisch.

Aber sag' einmal ehrlich, hättest du vor zehn Jahren vorhersagen können, wie dein Leben in diesem Moment aussieht? Wie es in zehn Jahren aussehen wird, weißt du auch nicht. Mehr noch, schaue am Ende des Tages, was du eigentlich geplant hattest zu tun und was letztendlich passiert ist. John Lennon sagte mal: „Das Leben ist das, was dir passiert, während du andere Pläne machst.“

Weg mit dem Ego?

Viele Menschen kommen irgendwann dahinter, dass das Ego für ziemlich viel Hetzerei sorgt und denken dann: „Ich muss von meinem Ego wegkommen!“ Aber das ist unmöglich.

Wenn du kein Ego mehr hast, nimmst du dich nicht länger als Individuum wahr und das ist ziemlich schwierig. In deinem tiefsten Schlaf ist dein Egoapparat ausgeschaltet und das sind die Momente, in denen die ICH-Vorstellung nicht existiert.

Erst wenn du wach wirst, startet der Ego Mechanismus wieder neu und fängt an, allem seine ICH-Vorstellung aufzustempeln:

„ICH hab' heute Nacht schlecht geschlafen.“

Als ob während des Schlafens ein ICH bestanden hätte, das daran etwas hätte ändern können.

Du musst nicht vom Ego wegkommen. Es dreht sich um die Einsicht, dass du nicht das Ego bist.

Dank des Egos nehmen wir uns selbst als Individuum wahr, das über den freien Willen verfügt, selbst zu entscheiden. Das ist prima. Aber begreife, dass du ein Ego HAST, anstelle dass du das Ego BIST. Das ist der große Unterschied.

5. Alles ist Bewusstsein

Non-Dualität weist darauf hin, dass alles Bewusstsein ist. Du kannst statt „Bewusstsein“ auch „Energie“ sagen. Non-Dualität bedeutet Nicht-Zweiheit. Oder aber: es gibt **ein** Bewusstsein, alles ist dieses Bewusstsein und das Bewusstsein macht alles. Dieses Bewusstsein kreierte das Universum als Spielplatz, um sich selbst in allen Facetten wahrnehmen zu können. Dies macht es auf viererlei Arten: Materie, Pflanzen, Tiere und Menschen.

Ein Stein ist Energie, ebenso wie eine Pflanze. Nur finden in der Pflanze Stoffwechselforgänge statt. Ein Tier kann sich darüber hinaus fortbewegen, Emotionen zeigen und verfügt über einen Instinkt. Wir Menschen hingegen besitzen einen größeren Intellekt und ein stärker entwickeltes Ego. Alle Lebensformen aber sind Bewusstsein und werden durch das Bewusstsein gesteuert.

Wenn ich dich frage: „Wer lässt das Wasser fließen?“ Dann schaust du mich wahrscheinlich komisch an und sagst: „Wasser fließt einfach, das läuft alles von selbst.“ Wasser ist Energie in Bewegung. Wer lässt die Bäume und Pflanzen wachsen? Auch das geschieht von selbst, auch das ist Energie in Bewegung.

Und dann die Tiere, wer lässt die Tiere sich bewegen? Ein Tier handelt einfach, ohne vorher darüber nachzudenken. Ein Löwe denkt nicht morgens: „Was soll ich heute Abend denn mal essen? Ein Hirsch oder ein Zebra? Wenn ich mich dem Hirsch von hinten nähere, rennt er bestimmt nach rechts und ich kann ihn ergreifen!“

Nein, ein Löwe denkt so überhaupt nicht und handelt rein instinktiv. Aber entscheidet der Löwe sich selbst dazu? Oder geschieht dies, weil der Löwe auf bestimmte Weise genetisch programmiert und konditioniert ist? Ein Löwe ist freilich eine etwas komplexere Form von Energie. Aber wie auch das Wasser und die Bäume ist der Löwe Energie in Bewegung.

Das ganze Universum ist Energie in Bewegung, mit seinen Milliarden von Sonnensystemen, Planeten, Bäumen, Pflanzen und Tieren.

Und dann gibt es noch diejenigen Energieformen, die wir Menschen nennen. Und von aller Energie im Universum, machen wir einen Teil von 0,00000000000001% aus. Und dann denken wir, dass 99,999999999999% des Universums von Energie gesteuert wird, außer...dem Menschen?! Ist dies nicht ein merkwürdiger Gedanke?

Auch wir Menschen sind Energie und werden durch Energie gesteuert. Allein der ICH-Gedanke erweckt den Anschein, dass wir uns selbst steuern. Aber die Energie, welche die Sonne scheinen, das Universum sich ausbreiten und die Pflanzen wachsen lässt, ist dieselbe Energie, die dich ein Buch lesen, sprechen, fühlen und handeln lässt.

Das Tu-als-ob-Spiel

Das Leben ist ein Tu-als-ob-Spiel. In Wirklichkeit ist alles Eins und das Bewusstsein gaukelt dir vor, dass es in diesem Universum Milliarden abgezonderter Lebensformen gibt. Dank des Spielplatzes Universums kann das Bewusstsein sich in allen Varianten erleben.

Non-Dualität bedeutet Nicht-Zweiheit und verweist auf unsere wahre Natur, die Einheit. Diese Einheit ist eins, in Ruhe, Harmonie, ewig, unendlich, allwissend und erlebt hier im Universum die Gegensätze davon.

Eins – Vieles

Bewusstsein ist Eins und spielt im Universum mit seinen Milliarden Planeten und Lebensformen ein Spiel.

Einheit – Dualität

Alles in unserem Universum verfügt über Gegenpole. Warm/kalt, groß/klein, entfernt/nah, Schmerz/Spaß, Anfang/Ende, einatmen/ausatmen. Und dank dieser Dualität können wir überhaupt Dinge wahrnehmen.

Immerhin kannst du erst definieren, dass etwas „warm“ ist, wenn du auch weißt, was „kalt“ ist und daher einen Vergleich hast. Und Licht wird erst als solches erkennbar, wenn es auch Dunkelheit gibt.

Ruhe – Aktion

Alles im Universum ist in Bewegung und die einzige Konstante ist Veränderung.

Ewig – Temporär

Im Universum gilt das Gesetz des Entstehens, Blühens, Glänzens und Zugrundegehens. Dies gilt für eine Pflanze, einen Menschen, einen Planeten, aber auch für eine Galaxie. Wir werden geboren und wissen, dass wir auch wieder sterben werden.

Unendlich – Begrenzt

Alles in diesem Universum ist begrenzt. So ist allein das Leben in einem menschlichen Körper schon eine Begrenzung.

Allwissend – Unwissend

Alle Wesen im Universum verfügen über ein begrenztes Wahrnehmungsvermögen, ein begrenztes Begriffsvermögen und wir Menschen auch über ein begrenztes Denkvermögen.

Unsere Sinnesorgane sind lediglich in der Lage ein winziges Stückchen Energie, von aller Energie insgesamt, aufzufangen. Gleichzeitig arbeitet unser Gehirn auf sehr selektive und subjektive Weise, sodass jeder unserer Gedanken und jede unserer Überzeugungen per Definition unvollständig ist.

Das Leben ist ein Traum

In den Upanishaden stand 800 v. Chr. bereits geschrieben, dass das Leben ein Traum sei. Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass es sich beim Universum um ein großes Hologramm handelt und die von uns wahrgenommene Wirklichkeit der Kreation unseres Geistes entspringt.

Die Wirklichkeit ist folglich eine Einbildung. Mittels unserer Sinnesorgane und unseres Gehirns wird eine bestimmte Realität erschaffen, die nicht wirklich existiert, aber für uns lebensecht scheint.

Wenn du dir den Kopf am Küchenschrank stößt, gibst du dem Ding aus Wut noch einen Stoß und reibst dir vor Schmerz den Kopf. Aber selbst das ist eine Einbildung, denn der Küchenschrank existiert überhaupt nicht!

Der Schrank setzt sich aus Molekülen zusammen und Moleküle wiederum sind aufgebaut aus Atomen. Ein Atom wiederum besteht aus einem Kern, um den Elektronen kreisen. Der Kern verfügt über eine Größe von circa 1 Femtometer, oder auch 1 Billiardstel Meter. Dieser Kern ist mit Abstand der größte Bestandteil des Atoms, denn die Elektronen sind ungefähr tausendmal kleiner.

Wäre der Kern so groß wie eine Murmel, besäße das Atom die Größe einer Sporthalle! Was wir als Küchenschrank bezeichnen, ist somit luftleer. Schon gemein, dass es dann aber sehr wohl Schmerzen verursacht.

Den Mond gibt es nicht

Selbst den Atomkern im Atom kann man nicht als Materie bezeichnen. Die Quantenphysik entdeckte, dass sich die Bausteine eines solchen Atomkerns auf sonderbare Weise verhalten.

Im Jahr 1927 bezeichnete Werner Heisenberg dies als das „Unsicherheitsprinzip“. Denn manchmal verhalten sich die Bausteine als Teilchen, manchmal als Wellen und manchmal als beides zugleich. Diese subatomaren Teilchen sind also keine soliden Objekte, sondern vibrierende Energiepäckchen, die als losgelöste Elemente verstanden werden können.

Aber die Schlussfolgerungen der Wissenschaftler werden noch beachtlicher! Die Quantenphysik hat nämlich herausgefunden, dass die Quantenteilchen innerhalb eines Atoms ihre feste Form annehmen, wenn es einen Zuschauer gibt. Die Aufmerksamkeit eines Menschen bewirkt also, dass so ein Teilchen gleichsam gefriert.

Die Theorie besagt:

Wenn du deinen Blick nicht auf etwas richtest, existiert dieses auch nicht wirklich. Vergleichbar ist dies mit einem Computerspiel. Die Welt, in der du dich als digitales Püppchen bewegst, existiert nicht wirklich, sondern erscheint erst auf dem Bildschirm, wenn du das entsprechende Level erreicht hast.

Der Tod

Nicht nur Materie ist eine Vorstellung, auch Zeit und Raum existieren allein in unserer Fantasie. Einstein behauptete, dass Raum und Zeit keine Gegebenheiten seien, in denen wir leben, sondern Arten unseres Denkens. Auch Zeit und Raum finden, genau wie unsere Individualität, in unseren Gedanken statt.

Das Leben ist ein Traum und wir als Traumfiguren sind so programmiert, dass dies auf uns wirklich scheint. Doch die Wirklichkeit ist schlichtweg eine Illusion. Wohl aber eine hartnäckige, so Einstein.

Sobald du durchschaust, dass du Bewusstsein bist und das ganze Universum ein Traum ist, wird auch die Angst vor dem Tod hinfällig. Denn du bist unsterblich. Du kannst gar nicht sterben!

Das, was du wirklich bist ist Einheit, Ewigkeit, Unendlichkeit und bedingungslose Liebe. Alles ist schlichtweg Eins. Und hier auf der Erde tun wir als Bewusstsein so, als ob es Individuen gäbe, die geboren werden und wieder sterben.

Innerhalb des Traums entstehen Erscheinungsformen, die kurz danach wieder vom Podium verschwinden. Wir sind wie Wellen auf dem Ozean, die entstehen und sich wieder auflösen. Aber das Wasser, aus denen sie gemacht sind, wird niemals vergehen. Energie kann nicht verschwinden, sie kann einzig ihre Form verändern.

Der Sinn des Lebens

Worin besteht dann der Sinn des Lebens? Lasst uns erst erörtern, worin der Sinn des Bauens einer Sandburg besteht.

Du bist den ganzen Mittag am Strand mit dem Bauen beschäftigt und sobald die Flut kommt, wird die ganze Sandburg durch das Meer fortgespült. Worin besteht also der Nutzen?

Wenn du ein Kind fragen würdest, worin der Sinn des Bauens einer Sandburg besteht, wenn diese doch wieder weggespült wird, dann würde das Kind so etwas sagen wie: „Weil es einfach Spaß macht eine Sandburg zu bauen.“

So wie das Kind eine Sandburg baut, erschafft das Bewusstsein die momentane Erscheinung des Universums, welche kurze Zeit später wieder weggefegt wird. Dank seiner Kreativität kann sich das Bewusstsein wie das Kind äußern und wahrnehmen.

Die komplett ausgestattete Reise

Sobald du erkennst, dass alles **ein** Bewusstsein ist und alles durch dieses eine Bewusstsein gesteuert wird, kann das Leben einfacher werden. Denn dann siehst du, dass das Leben eine komplett ausgestattete Reise ist.

Als Mensch bist du ein Akteur im Lebensfilm und völlig automatisch folgst du dem Skript. Du hast immer schon auf hervorragende Weise eine Rolle gespielt und jede Szene ist exakt so verlaufen, wie sie verlaufen musste. Aus Sicht des Regisseurs hast du also noch nie einen Fehler begangen.

Sobald du erkennst, dass alles so läuft wie es läuft, dreht sich der Film noch immer weiter. Du hast dann nur weniger Mühe mit den Muppets, die immerzu kommentieren und finden, dass alles anders sein müsse, als es jetzt gerade ist.

Noch immer können dir in diesem Film Rückschläge widerfahren und noch immer kannst du Dinge als unangenehm erfahren. Aber wenn du einsiehst, dass alles läuft so wie es laufen soll und nicht anders kann, gibt es keine wirklichen Probleme mehr. Es gibt dann zwar immer noch Emotionen, doch findet, wie beim Schauen eines Films im Kino, kein Widerstand gegen diese Emotionen mehr statt. Gedanken und Emotionen entstehen und vergehen wieder. So wie die Wellen des Ozeans.

Emotionen

Nichts ist verkehrt an Emotionen. Mehr noch, das Wahrnehmen von Emotionen wird sogar als positiv empfunden, solange gegen sie kein Widerstand geleistet wird. Einige Menschen können wunderbar weinen, während sie sich einen Film anschauen. In diesem Moment werden deine Emotionen ohne Widerstand geäußert und ohne dass du versuchst, diese zu unterdrücken. Selbst die Emotion der Trauer verschafft dir dann ein positives Gefühl, ein Gefühl der Erleichterung.

Wenn uns etwas Schönes oder Lustiges widerfährt, lachen wir. Auf direkte Weise äußern wir ohne Widerstand unsere Emotionen. Wir denken nicht: „Oje, jetzt bin ich schon eine Stunde lang fröhlich, wie lange wird dies noch andauern? Wie kann ich dem ein Ende setzen?“

Aber wenn uns etwas Schmerzhaftes widerfährt, machen wir ein Problem daraus. Dann kommen schon die Muppets um die Ecke:

„Wenn ich jetzt weine, werden sie mich für einen Schwächling halten.“

„Ich muss stark sein!“

„Ich möchte diese Erfahrung nicht machen, ich verleugne sie einfach.“

Infolgedessen entsteht ein Widerstand gegen die Emotion, der dafür sorgt, dass wir versuchen, aus Angst vor Schmerz, allerlei Bälle unter Wasser zu halten. Oder wir wagen es nicht, uns verletzbar zu zeigen aus Angst, dass dies unserem Selbstbild und unserem Image schaden könnte.

6. Dualität

Jeder Mensch möchte sich am liebsten zu jeder Zeit gut fühlen. Kaum jemand wartet auf den nächsten Rückschlag, die nächste Krankheit, den nächsten Streit, Stau, platten Reifen oder aufgehängten Computer. Und doch geschehen all diese Dinge.

Aufgrund dessen, dass der Ego-Mechanismus in uns die Vorstellung erzeugt, die Steuerzentrale des Lebens zu sein, sind wir den ganzen Tag damit beschäftigt, Schmerz zu vermeiden und Freude zu suchen. Gerade dieses Rennen ist verantwortlich für das gesamte Elend. Erleben wir einen Rückschlag reagieren wir mit Panik. Erleben wir Glück folgt die Habsucht und das Verlangen danach wird immer größer.

Die Befreiung besteht aber nicht im Weglaufen vor Rückschlägen und dem Streben nach Glück, sondern in der Umarmung von beiden. Das eine kann nämlich nicht ohne das andere existieren.

Alles besteht aus Yin und Yang. Ebbe und Flut, Ein- und Ausatmen, Tag und Nacht, Erfolg und Versagen, Gewinnen und Verlieren, Hoch und Tief, Trauer und Freude. Alle diese Elemente sind unlösbar miteinander verbunden. Dualität ist unentbehrlich, denn du weißt erst, dass etwas warm ist, wenn du auch weißt, was kalt ist.

Spannende Abenteuer

Stell dir vor, dass du dir einen Film ansiehst, in dem es keine Probleme gibt, in dem alles auf Anhieb gelingt und die Akteure keinen einzigen Rückschlag erleben. Du schaust dir einen im Kolosseum kämpfenden Gladiator an. Der Kaiser erhebt sich und sagt:

„Sorry Leute, aber wir sind alle Eins, also lasst uns mit diesem Unsinn aufhören. Legt die Waffen nieder und lasst uns alle gemeinsam einen Kaffee trinken. Oh, und übrigens lasse ich euch alle frei. Sorry, dass mein Ego so groß war, dass ich solch stupides, dominantes Verhalten an den Tag legte.“

Der Gladiator legt seine Waffen nieder und geht nach Hause, wo er sein Bestehen als Schafhirte fortsetzt.

Und das war es dann. In diesem Moment sitzt du im Kino und sagst: „Hallo? Was ist denn das für ein langweiliger Film?“ Als Folge verlangst du an der Kasse dein Geld zurück.

Spannend ist ein Film erst dann, wenn er Dualität enthält. Unser Leben ist spannend dank aller Ereignisse, die aufeinander folgen. Auch Schmerz und Freude sind ein Teil davon. Sobald wir unser Leben also als einen Film betrachten, begreifen wir auch, dass Dinge, die wir als „nicht-schön“ oder „unangenehm“ erachten, Teile des Skriptes sind. Es ist die Dualität, die unser Leben fesselnd und spannend macht.

Die zwei Seiten einer Medaille

Schmerz und Freude, Gesundheit und Krankheit, Glück und Pech, Liebe und Hass – all das sind Bestandteile der Dualität. Einzig wollen wir oft nur eine Seite der Medaille, und zwar die des Glücks und Wohlbefindens, wahrnehmen. Und wie sehr wir dies auch zu erreichen versuchen, war noch kein Mensch auf Erden in der Lage sich Zeit seines Lebens ausschließlich gut und glücklich zu fühlen.

Der Versuch, Dualität zu vermeiden, ist sinnlos. Die Erlösung liegt in der Einsicht, dass Dualität etwas Wunderbares ist, weil nur auf diese Weise die ganze Geschichte ihren Lauf nehmen kann.

Sobald sich die Umarmung von Yin und Yang vollzogen hat, entsteht innere Ruhe. Es existiert das Verständnis, dass du als Akteur nun mal allerlei Erfahrungen machst. Manchmal schöne, manchmal weniger schöne, manchmal spannende und manchmal langweilige.

Wenn die Einsicht vorhanden ist, dass alles genauso verläuft wie es verlaufen muss, existiert einzig noch der Zustand des Moments. Ohne Widerstand, ohne Frustration, ohne Verpflichtung und ohne irrationale Ängste. Anwesend ist innere Ruhe und das Erleben des Lebens wird zunehmend leichter, geradezu heller. Von daher das Wort „Erleuchtung“.

7. Einzoomen

Viele Menschen leben „eingezoomt“. Sie nehmen sich selbst als Individuum wahr, welches das Leben unter Kontrolle zu halten und die richtigen Entscheidungen zu treffen hat. Diese Vorstellung sorgt für allerlei Überzeugungen und damit zusammenhängende Emotionen und Egospiele, wie z.B.

- Frustration darüber, wie Dinge verlaufen sind.
- Grübeleien darüber, was passieren könnte.
- Stress aufgrund existierender Probleme.
- Widerstand gegen und Angst vor Veränderung.
- Alte, stressige Geschichten immer wieder aufwärmen.

Gleichzeitig tun wir alles, um unser Selbstbild aufrechtzuerhalten und Bestätigung dafür zu erhalten, gut genug zu sein. Dieses äußert sich wie folgt:

- Konfliktsuchendes und dominantes Handeln.
- Gefallen wollen und schleimen.
- Die Schuld auf andere schieben.
- Angst vor Kritik und der Meinung anderer.
- Lügen und Ausreden erfinden.
- Vorwürfe machen.
- Andere kritisieren.
- Sich selber kritisieren.
- Allen Erfolg sich selbst zuschreiben.
- Finden, dass die anderen sich ändern müssen.

Erfüllung suchen

Sobald wir uns im Zustand des „Eingezoomtseins“ befinden, hängt unser Glück von äußeren Reizen ab. Erst wenn unser Verlangen befriedigt wird oder unser Selbstbild Bestätigung erfährt, erleben wir ein Glücksgefühl.

Da dies jedoch von den Reaktionen anderer abhängt, dem Erwerb von Gegenständen oder dem Erreichen von Zielen, kehrt das Gefühl der inneren Leere immer wieder zurück. Fortwährend bleiben wir auf der Suche nach Erfüllung.

Der eine erlangt sie durch das Anschaffen von Gegenständen oder das Horten von Geld. Der andere strebt nach Erfolg und wieder andere nehmen Drogen, rauchen oder suchen Erfüllung auf sexueller Ebene.

Außerdem gibt es Menschen, welche die innere Leere durch Ansehen und Macht zu füllen versuchen. Und all dies ist völlig okay! Doch kommt man nach einiger Zeit dahinter, dass all diese Vorgehensweisen nur zeitlich begrenzt funktionieren.

Für ganz kurze Zeit fühlen wir uns glücklich, dann jedoch kehrt die innere Leere zurück. Die Jagd nach dem nächsten Quäntchen Glück beginnt erneut.

Allerdings wollen wir im Grunde genommen einzig frei von Verlangen sein, denn in den Momenten, wo das eintritt, spüren wir für kurze Zeit innere Ruhe.

Wenn ich...dann...

Wenn ich im Lotto gewinne, werde ich glücklich sein.

Wenn ich einmal promoviert bin, werde ich glücklich sein.

Wenn ich jeden Tag meditiere, werde ich glücklich sein.

Wenn ich den richtigen Partner finde, werde ich glücklich sein.

Wenn ich mit dem Rauchen aufgehört habe, werde ich glücklich sein.

Wenn ich das Examen hinter mir habe, werde ich glücklich sein.

Wenn ich zehn Kilo abgenommen habe, werde ich glücklich sein.

Wenn ich erst einmal im Urlaub bin, werde ich glücklich sein.

Wenn dieses Projekt beendet ist, werde ich glücklich sein.

...ist das wirklich so?

Glück ist die Abwesenheit des Strebens nach Glück.

Chuang-Tzu

Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, wird auch nicht zufrieden sein mit dem, was er bekommt.

Sokrates

Angst

Auch Verlangen ist eine Angst, nämlich die Angst etwas nicht zu bekommen. Die Angst können wir unterteilen in eine funktionelle Angst und in eine grüblerische Angst.

Wenn in diesem Moment ein Tiger in dein Zimmer rennen würde, würde die Angst dafür sorgen, dass du flüchtest und dich selbst beschützt. Dies ist die funktionelle Angst, die genetisch auf das Überleben angelegt ist.

Es existiert jedoch auch die grüblerische Angst, oder aber die Angst davor, was in der Zukunft passieren könnte. Ebenso die Angst davor, was andere von dir denken, die Angst jemanden anzusprechen, die Angst abgewiesen zu werden, als auch die Angst zu versagen.

In Anbetracht dessen, dass unser Gehirn den Unterschied zwischen Wirklichkeit und Fiktion nicht kennt, reagiert der Körper in identischer Weise auf Angstgedanken wie auch auf wirkliche Angst.

Wenn du an etwas Schreckliches denkst, das in der Zukunft passieren könnte, spürst du auch, dass dein Körper unmittelbar darauf reagiert. Und diese Grübeleien entspringt der Vorstellung, dass wir als Mensch die Zukunft kontrollieren können. Darum wollen wir

gerne bereits im Voraus alle möglichen Szenarien durchdacht haben, nur um später zu erkennen, dass es doch immer anders als geplant verläuft.

Das Auto zu Schrott fahren

Stell dir vor, dass du dir einen Film anschaust und in diesem Film fährt ein Lastwagen frontal auf ein Auto auf, das daraufhin einen Totalschaden hat. Ein totales Wrack! Du schaust hin, findest es lustig und es entstehen keine Grübeleien darüber, dass es anderes hätte sein müssen.

Als der Film zu Ende ist, verlässt du das Kino und siehst, dass während des Films ein Auto, wahrscheinlich ebenfalls ein Lastwagen, mit voller Wucht gegen dein Auto gefahren ist.

Unmittelbar beginnt dein Grübelverstand zu rattern:

„Warum passiert mir das?“

„Hätte der Fahrer nicht besser hinschauen können?“

„Hätte ich mein Auto doch weiter weg geparkt!“

„Und wenn die Versicherung den Schaden nicht übernimmt?“

Aus all diesen grüblerischen Gedanken entwickelt sich eine große Emotion. Sofort bist du wegen dieses Vorfalls böse und frustriert!

Dann jedoch stellt sich heraus, dass du nicht gut genug hingeschaut hast. Es ist überhaupt nicht dein Auto! Es handelt sich wohl um dieselbe Marke und um dieselbe Farbe, aber dein Auto steht zehn Meter entfernt. Unmittelbar verschwindet die Emotion und wie zuvor beim Film findest du es gar lustig.

Kurzum, der Grübelverstand beginnt zu rattern sobald wir uns identifizieren und denken, dass die Dinge anders hätten sein können, als sie es sind.

Kritik

„Du leierst auch immer alles runter.“

„Denk doch erst einmal nach, bevor du etwas tust!“

„Es ist mit dir auch immer dasselbe.“

Wenn jemand das zu dir sagt, fasst du es wahrscheinlich sofort persönlich auf.

Menschen sind geneigt, sich zu verteidigen, die Schuld von sich wegzuschieben oder einen Gegenangriff zu starten. Aber diejenige Person, welche die Kritik äußert, kann nichts anderes tun, als in diesem Moment diese Worte auszusprechen. Es handelt sich um Energie in Bewegung, welche dies zustande bringt.

Stell dir vor, jene Person wäre ein Roboter, wie würde dann deine Reaktion ausfallen?

„Du bist faul“, sagt der Roboter. Wahrscheinlich wirst du lachen, oder du sagst: „Gut, wenn du das so empfindest“. Du begreifst schlichtweg, dass der Roboter dahingehend

programmiert ist, um in diesem Moment diesen Satz zu sagen und dass es nicht „Jemand“ ist, der dies tut.

In Bezug auf unsere Illusion der Individualität gilt exakt dasselbe, wenn ein Kollege Kritik äußert. Es gibt keinen „Jemand“, der das sagt. Es handelt sich um Energie in Bewegung, die diese Worte ausspricht und du als Empfänger bist die Energie, welche die Worte empfängt.

Ohne Identifikation wird Kritik allerdings nicht als Anschlag auf dein Selbstbild wahrgenommen. Die Muppets in deinem Kopf werden keine Überstunden mehr machen und so auch keine Emotionen durch deinen Körper strömen lassen.

Der fehlgeschlagene Strafstoß

Während der EM 1996 in dem Finale Niederlande – Frankreich verschoss Clarence Seedorf den entscheidenden Strafstoß.

Unmittelbar nachdem er mit einem schwachen Schuss in die Hände des Torhüters schoss, werden die Muppets in den Köpfen vieler Menschen begonnen haben ihrer Arbeit nachzugehen:

„Er hätte ihn in die andere Ecke schießen müssen!“

„Hätte den Strafstoß doch jemand anders ausgeführt!“

„Wenn der drin gewesen wäre, wären wir Europameister geworden!“

„Wie kann man so einen Strafstoß vermasseln?“

Kurzum, es gab dazu viele Gedanken darüber, wie es anders hätte sein können, oder wie Seedorf etwas anders hätte tun müssen. Und gerade diese Gedanken sorgten für eine Menge Schmerz und Frustration. Auch Seedorf selbst litt Jahre danach noch unter diesem verschossenen Strafstoß. Dieses Ereignis hat seinem Selbstvertrauen und Selbstbild geschadet.

Das Leben jedoch ist ein Spiel, in dem die Figur Seedorf seine Rolle erfüllt und in diesem Moment bestand seine Aufgabe darin, den Strafstoß zu verschießen. Wenn dies erkannt wird, kannst du es immer noch schade finden, dass es so gelaufen ist. Aber es ist Akzeptanz von dem-was-ist vorhanden. Auch Seedorf verfügt über keinen freien Willen. Sein Gehirn hat ihn gesteuert und hat ihm vermittelt, diese Handlung auf diese Weise zu verrichten.

8. Wegzoomen

Wenn wir wegzoomen und erkennen, dass das Leben eine komplett ausgestattete Reise ist, entsteht innere Ruhe und Entspannung.

Kontrollsucht, Frustration, Schuldgefühle und Angst vor der Zukunft verflüchtigen sich immer mehr.

Eingezoomt

Ich steuere das Leben

Angst vor der Zukunft

Frustration über die Vergangenheit

Verkrampfung

Nachjagen von Zielen

–

–

–

–

–

–

Weggezoomt

Das Leben steuert mich

Das „JETZT“

Das „JETZT“

Innere Ruhe

Die Reise genießen

Sobald wir eingezoomt sind entstehen zwei Probleme:

Entweder willst du etwas, was es gerade nicht gibt, oder es gibt etwas, was du gerade nicht willst. Beide Probleme rühren aus der Vorstellung her, dass Dinge anders sein könnten, als sie es sind.

Aber das ist eine Illusion. Alles ist Bewusstsein und dieses Bewusstsein spielt hier auf der Erde ein Spiel, in dem alle Erscheinungsformen eine bestimmte Rolle einnehmen. Der Mensch ist hierbei ein einzigartig programmiertes Instrument, welches durch das Bewusstsein gespielt wird.

Zuschauer deiner selbst

Sobald sich die Identifikation von dir als abgesondertes Individuum hin zu dir als Bewusstsein verschiebt, findet ein „Switch“ statt.

Anstatt dass du dir als Akteur im Film Sorgen um die vorherigen und die folgenden Szenen machst, wirst du immer mehr zu einem Zuschauer des Films. Also auch zu einem Zuschauer der Handlungen, die in dem Film vollzogen werden. Auf ruhige Weise betrachtest du, welche Handlungen ausgeführt, welche Entscheidungen getroffen, welche Worte gesprochen und welche Erfahrungen gemacht werden.

Du erkennst, dass es zwar so scheint, als seiest du der Akteur in dem Film, dass es in Wirklichkeit aber Bewusstsein ist, das sein Spiel spielt.

Dadurch, dass die Identifikation mit dem Akteur vermindert wird, schwindet auch das Bedürfnis ein perfektes Selbstbild aufrechtzuerhalten und allem nachzujagen, um sich gut zu fühlen. Wie auch zu verurteilen und andere zu kritisieren.

Die Aufmerksamkeit wird schlichtweg auf das gerichtet, was sich in dem Film ereignet. Dabei bleibt die Dualität als Erfahrung stehen. Es gibt Szenen, in denen alles misslingt und es gibt Szenen, in denen der Akteur Wind in den Segeln hat.

Wenn wir weggezoomt sind, vollzieht sich alles – ohne die Grübelei, die uns vermitteln will, dass es anders hätte sein können.

Verantwortung

Eine oft gestellte Frage lautet: „Wenn wir keinen freien Willen haben, wie sieht es dann mit der Verantwortung aus?“

Aber „wer“ könnte verantwortlich sein? Alles ist Energie in Bewegung, auch jene Erscheinungsformen, die wir „Menschen“ nennen.

Es ist das Bewusstsein, das alles tut. Die Vorstellung, dass wir als Individuen etwas tun, ist lediglich ein Gedanke, der wiederum durch das Bewusstsein erzeugt wird. Du steuerst dich nicht selbst und bist also für nichts verantwortlich.

Das Wasser ist nicht verantwortlich dafür, dass es zum tiefsten Punkt strömt. Ein Baum ist nicht verantwortlich dafür, dass er wächst und ein Tiger ist nicht verantwortlich dafür, dass er einen Hirsch verschlingt. Demnach ist auch der Mensch nicht verantwortlich dafür, dass er Handlungen ausführt und Worte spricht.

Eine Marionette ist nicht für die Bewegungen verantwortlich, die sie macht. Auch ob du für etwas Verantwortung fühlst oder nicht, wird durch das Bewusstsein gesteuert. Ein Dieb kann nichts dafür, dass er ein Auto stiehlt. Der Polizist kann nichts dafür, dass er den Dieb festnimmt und der Richter kann nichts dafür, dass er den Dieb ins Gefängnis stecken lässt. Alles geschieht von selbst.

Fatalismus

Wenn du das Leben als einen Film betrachtest und alles einfach geschehen lässt, tust du dann überhaupt noch etwas?

Einige Menschen denken, dass du dann nicht mehr zur Arbeit gehen oder deine Kinder nicht mehr erziehen würdest, sondern den ganzen Tag auf dem Sofa verbringen wirst. Kurzum, würdest du dann doch entsetzlich faul und fatalistisch werden!

Diese Bemerkung allerdings stammt vom Ego, das denkt, dass es selbst das Steuer in den Händen hält. „Wenn ich das Steuer loslasse, läuft alles komplett schief. Dann lande ich in der Gosse!“ – das ist ein Gedanke, der entstehen kann.

Dieser Gedanke ist äußerst logisch! Dein Leben lang wurdest du durch die Vorstellung, das Steuer in den Händen zu halten, konditioniert. Und plötzlich wird behauptet, dass nicht du derjenige bist, der am Steuer sitzt, sondern dass alles schlichtweg passiert.

Du verfügst überhaupt nicht über einen freien Willen und auch unsere Individualität ist einzig ein Gedanke. Du besitzt nicht die Freiheit zu entscheiden, auf dem Sofa zu sitzen oder nicht; zur Arbeit zu gehen oder nicht. Du besitzt auch nicht die Freiheit darüber zu entscheiden ob du faul oder gleichgültig bist.

Es scheint so, als besäße du diese Entscheidungsfreiheit, aber du tust automatisch das, was dich am meisten anzieht. Diese Gedanken entstehen von selbst in unserem Gehirn. Die Vorstellung, dass wir Gedanken erzeugen und Entscheidungen treffen ist ein sekundärer Gedanke.

Funktionaler Verstand

Unser Gehirn steuert unseren funktionalen Verstand, der uns handeln und Entscheidungen treffen lässt. All dies vollzieht sich automatisch.

Der Grübelverstand ist ein Teil des Gehirns, der über das, was passiert eine Geschichte erfindet. Er ähnelt einem Zuschauer auf der Tribüne, der den Wettstreit kommentiert.

Sobald du in dem Wettstreit 1 – 0 in Rückstand gerätst, ergreift der funktionale Verstand den Ball und spielt weiter. Der Kommentator auf der Tribüne hingegen beginnt zu grübeln:

„Du hättest besser verteidigen müssen. Stell dir mal vor, dass wir den Wettstreit verlieren. Du bist nicht gut genug, du hättest mehr trainieren müssen, warum passiert mir das?“

Der Grübelverstand ist damit beschäftigt, sich gegen das-was-ist zu widersetzen. Er macht aus allem ein Problem und sieht allein die Schwierigkeiten.

Sobald wir also eingezoomt sind, fühlen wir uns gut bei einem Sieg und schlecht bei einer Niederlage. Sobald wir aber weggezoomt sind, genießen wir den Wettstreit. Infolge eines Sieges trommeln wir uns nicht wie ein Affe auf die Brust und infolge einer Niederlage trauern wir nicht.

Ob du dich nun aber im Zustand des Ein- oder Weggezoomtseins befindest, macht eigentlich keinen Unterschied. Es handelt sich immer um Bewusstsein in Aktion.

9. Erwachen

Die Phase des Erwachens tritt ein, sobald du einsiehst, dass das Leben dich steuert und nicht du das Leben. Es ist der Übergang vom Einzoomen zum Wegzoomen.

Dieses Erwachen ist ein Prozess, der oftmals nicht problemlos abläuft, sondern unabdingbar für Verwirrung, Schmerz und Veränderung sorgt.

Ich werde eine Anzahl von Phasen beschreiben, die ich selbst mitgemacht habe und die ich auch bei vielen meiner Mitmenschen in Erscheinung treten sehe.

Als erstes gibt es die Phase der Verwirrung.

Dein ganzes Leben lang glaubtest du an eine bestimmte Vorstellung und auf einmal wird diese auf den Kopf gestellt. Zahlreiche Vorstellungen, die dir innewohnten, zerbröckeln allmählich und immer mehr „Ja, aber??“ Fragen tauchen auf.

„Ja, aber wie sieht es dann mit der Verantwortung aus, mit der Reinkarnation, mit dem Karma und was ist dann der Sinn des Lebens?“ Auf all diese Dinge scheint ein neues Licht. Es gibt keine Verantwortung und kein Karma im spirituellen Sinne, wohl aber Aktion und Reaktion.

Das Bewusstsein bewegt sich lediglich auf und nieder. Und „wer“ soll da reinkarnieren? Es gibt kein Individuum, es gibt nur Bewusstsein. Darin ist der Sinn des Lebens das Leben selbst. Das Bewusstsein spielt ein Spiel, that's all.

Du bist schon erleuchtet

Neben der Phase der Verwirrung existiert auch eine Phase, in der es einen enormen Drive gibt, zu einer schnellen Erleuchtung gelangen zu wollen.

Aber das Einzige, das erleuchtet werden will, ist das Ego. Immerzu will es sich gut fühlen und Erleuchtung scheint die ultimative Methode zu sein.

In dieser Phase werden viele Bücher gelesen und Zusammenkünfte besucht und doch sind wir eigentlich auf der Suche nach geeigneten Methoden. Zum Beispiel: „Erzähl mir doch bitte, was ich tun muss, um erleuchtet zu werden“. Aber das Gemeine an der Non-Dualität ist, dass es gar keine Methode gibt!

Nicht umsonst heißt dieses Buch „Erleuchtung für faule Menschen“. Du brauchst gar nichts dafür zu tun. Notwendig ist **eine** Einsicht, nämlich die Einsicht, dass du überhaupt nichts tust, sondern dass du getan wirst. Oder aber wie Buddha sagte: „Die Handlung findet statt, aber es gibt niemanden, der sie vollzieht.“ Das Erkennen ist die Hingabe, wobei automatisch weggezoomt wird und innere Ruhe und Entspannung entsteht.

In dem Moment, in dem du denkst, dass du etwas tun musst, um von A nach B zu kommen, ist wieder das ICH in Aktion, das den Prozess steuern und kontrollieren will.

Aber: Erleuchtung kannst du nicht erlangen, denn du bist schon erleuchtet! Du bist schon Bewusstsein!

Überlegenheit und Verliebtheit

Wenn die Vorstellung wegfällt, dass wir das Steuer in den Händen halten, meldet sich der Ego Mechanismus noch stets auf vielerlei subtile Weisen hier und dort zu Wort.

In dem Moment, in dem die Non-Dualität auf rationalem Niveau begriffen wird, fasst das Ego es als Spiel auf, sich selbst als etwas Besonderes darzustellen. Es wird sich dann überlegen fühlen und sagen: „Schau mal, was ich alles weiß! Ihr seid noch spirituell, aber ich weiß schon, dass ich nicht existiere!“

Dann gibt es auch die Phase der „Verliebtheit in die Non-Dualität“.

Diese kommt oft vor wenn du merkst, dass Dinge im alltäglichen Leben müheloser und mit viel weniger Grübelei von statten gehen.

Jene Freude und Leichtigkeit hat zur Folge, dass du diese Erfahrung teilen möchtest und infolge auf Feiern jeden zu belehren versuchst – auf manchmal lästige Weise. Überlegen grinsend stellst du zum Beispiel die Behauptung auf, dass der freie Wille nicht existiere und unser Universum einzig eine holografische Erscheinung sei.

Als Reaktion schauen dich die Menschen apathisch an und spendieren dir noch ein extra Bier, in der Hoffnung, dass du fortan deinen Mund hältst.

Mit einer Hand am Steuer

Allmählich merkst du, dass das Leben in der Tat komplett von selbst läuft und deine Grübelei ein großes Rauschen ist, das die Freude des Spiels verdirbt. Der Vorgang des Wegzoomens vollzieht sich immer öfter und du fühlst dich wunderbar!

Aber dann kommt das Ego wieder um die Ecke und denkt: „Wie habe ich das Wegzoomen eigentlich zustande gebracht?“ Und BÄMM! Du stehst wieder am Anfang und beginnst dich zu fragen, was du tun musst, um dich wieder wegzuzoomen. Du übersiehst, dass dies genauso unmöglich ist, wie durch das Ziehen an deinen Stiefeln hochspringen zu wollen.

Das Erwachen geht weiter und immer öfter merkst du, dass das Steuer losgelassen wird. Am Anfang ist dies ziemlich beängstigend, denn noch stets geistern Verdammungsszenarien durch den Kopf, die dir aufzeigen wollen, dass alles schief laufen wird, wenn du das Steuer ganz loslässt. Also schaust du dir diesen wunderlichen Prozess mit einer Hand am Steuer an.

Handtuch im Ring

Die Jagd nach Dingen aller Art war für dich die gewöhnlichste Sache der Welt. Und vieles gab es zu jagen: ein komfortables Auto, deine Karriere, deinen Liebhaber oder deine Liebhaberin, dein möglichst makellostes Selbstbild und deine Fernreisen.

Dann jedoch erkennst du, dass dich all diese Dinge zwar glücklich machen, allerdings nur für kurze Zeit. Und da alles läuft, so wie es läuft – warum solltest du dann noch Dingen nachjagen?

Du landest in einer Phase der Lustlosigkeit, in der du den Nutzen vieler Dinge nicht mehr wirklich siehst.

„Warum sollte ich noch einer Karriere nachjagen, was bringt mir das?“

Du siehst gehetzte Menschen um dich herum, wie sie von einer Sache zur nächsten rennen und sich enorm unter Druck setzen. Aber du siehst den Nutzen des Hamsterrades nicht mehr.

Was in diesem Moment stattfindet, ist der Übergang von der Jagd auf allerlei Dinge – die Jagd danach dich gut zu fühlen – zu dem schlichten Genießen deiner Reise. Während du früher deine Glückserlebnisse aus dem Erwerb oder dem Erreichen von Dingen gewonnen hast, beginnst du nun stets mehr diesen einen Moment zu genießen.

Wenn du einen Film schaust, genießt du auch nicht nur den Schluss, denn dann könnte man genauso gut nur die letzte Minute senden. Du genießt den ganzen Film, von Anfang bis Ende. Du genießt das, was in jedem einzelnen Moment passiert.

Der Advaita-Shuffle

Es finden zwei Realitäten zugleich statt, so wie bei der Geschichte von der Sonne und der Erde.

Einerseits ist da unser wirkliches Erleben, dass die Sonne um die Erde kreist, wohingegen wir aber nur allzu gut wissen, dass die Erde sich um die Sonne und um die eigene Achse dreht. Wir tun, als ob die Realität, so wie wir sie sehen, wahr ist. Und das ist prima!

Der Advaita Shuffle ist anhand dieses Beispiels gut zu erklären.

Stell dir vor, dass du romantisch mit deinem Freund oder deiner Freundin bei einem Glas Rotwein am Strand sitzt und er oder sie sagt:

„Schön, der Sonnenuntergang, nicht wahr?“

Du antwortest: „Sonnenuntergang? Die Sonne geht überhaupt nicht unter! Die Erde dreht sich um die eigene Achse. Mach die Augen auf, du bist verwirrt!“

Woraufhin sie sagt: „Ja, sorry. Ich sage doch nur, dass ich diesen Sonnenuntergang schön finde“.

„Schön ist nur ein Konzept, es ist ein subjektiver Gedanke. Außerdem gibt es überhaupt kein ICH, denn auch du bist eine Illusion.“

Du wirst verstehen, dass du in dieser Phase nicht sehr beliebt bei den Menschen um dich herum sein wirst. Du bleibst in einer Realität hängen, willst das Tu-Als-Ob Spiel nicht mehr mitspielen und relativierst alles kaputt.

Das Computerspiel

Du kannst begreifen, dass alles Bewusstsein ist und dass dieses Bewusstsein alles und jeden steuert. Und doch erlebst du zur gleichen Zeit, dass du ein Individuum mit einem freien Willen bist.

Es ist, als ob du ein Computerspiel spielst. Du gehst völlig in der nicht wirklich bestehenden Welt auf, aber nur als eine Erscheinung, die auf den Bildschirm projiziert wird.

Wenn du während des Spielens ständig rufst: „Es existiert nicht wirklich, es ist nur ein digitales Spiel, es ist nur eine Illusion“, verschwindet der Spaß am Spiel schnell. Es ist gerade das Tun, als ob es echt wäre, was das Spiel so schön macht.

Dies gilt auch für unser Leben. Du kannst begreifen, dass alles Bewusstsein ist, dass das Leben ein Traum ist und dass alles läuft, so wie es läuft. Einzig wird beim Advaita Shuffle das Spiel nicht vollständig mitgespielt.

Vor allem, wenn schmerzhaftes Dinge im Leben passieren, setzt das Ego gerne das „Alles ist Bewusstsein“-Konzept als Methode ein, um den Schmerz nicht fühlen zu müssen: „Ach, es ist doch nur eine Vorstellung, eine Illusion und es gibt niemanden, der das tut“.

Bin ich schon angekommen?

Dann gibt es Perioden, die sich durch Klarheit auszeichnen. Perioden, in denen sich das Leben leicht anfühlt. Du beginnst dich dann zu fragen: „Bin ich schon angekommen?“ Aber schnell gerätst du in eine Situation, in der du auf einmal merkst, dass du völlig eingezoomt bist und denkst: „Scheiße, was ist hier schief gelaufen? Was habe ich verkehrt gemacht?“

Du hast natürlich nichts falsch gemacht. Alles läuft so, wie es läuft. Die Vorstellung, dass etwas mit dem Einzoomen falsch sei, ist eine der vielen falschen Vorstellungen in deinem Kopf. Was aber ab einem bestimmten Moment stattfindet, ist, dass du dir beim Prozess des Einzoomens der Muppets in deinem Kopf bewusst wirst.

Die meisten Menschen denken, dass sie ihre Muppets sind. Sobald ein Angstgedanke entsteht, wird an diesen geglaubt. Sie verkrampfen sich und es entsteht Leiden. Sobald du aber begreifst, dass du nicht die Muppets bist, beginnst du sie öfters wahrzunehmen. „Ah, da sind sie wieder“, denkst du dann.

Der Unterschied ist darin zu finden, dass den Muppets nicht länger geglaubt wird und diese so an Kraft verlieren. Das Wegzoomen vollzieht sich dadurch automatisch immer schneller. Am Anfang schlingerst du noch extrem hin und her zwischen totaler Klarheit und völliger Verkrampfung. Aber nach und nach wird das Ge-yinyang immer weniger und das Leben wird immer leichter.

Alte Leiden

Basierend auf dem Bedürfnis, Schmerz zu vermeiden und Freude zu erlangen, verdrängen wir allerlei ärgerliche Emotionen.

Sobald du aber erwachst, erhalten all diese Blockaden, Traumata und unverarbeiteten Ereignisse endlich einen Raum, um geäußert zu werden. Alle Bälle, die du die ganze Zeit versuchtest unter Wasser zu halten, kommen jetzt nach und nach an die Oberfläche. Du erlebst Situationen, in denen alte Leiden getriggert werden.

Dort, wo du die Emotionen früher verstecktest, bekommen sie nun die Möglichkeit ohne Widerstand völlig wahrgenommen zu werden. Wenn wir eingezoomt sind, möchten wir weg von diesen Emotionen und suchen darum nach Fluchtmöglichkeiten. Jetzt aber, mit diesen Einsichten, ist das Verständnis, das nichts an Emotionen und gemachten Erfahrungen verkehrt ist, vorhanden.

Es ist unser Widerstand gegen diese Emotionen durch den unser Leiden entsteht.

Aber Trauer, Freude, Bosheit, Heiterkeit, Frustration und Enttäuschung sind wie Wellen auf dem Ozean. Sie kommen und gehen ganz von selbst. Dadurch, dass allerlei alte Blockaden nun verarbeitet werden, ist der Prozess des Erwachens manchmal nicht angenehm, sondern kann ziemlich heftig sein.

Das Umfeld wird verrückt

Nachdem die Non-Dualität auf rationalem Niveau begriffen wurde, beginnt sie sich in das alltägliche Leben zu integrieren. Schritt für Schritt wird der Widerstand geringer und du stehst entspannter im Leben.

Der Tag steht nicht mehr im Zeichen von allerlei Egospielen, die darin bestehen das Selbstbild zu stärken und Reizen nachzujagen, damit du dich gut fühlst. Vielmehr wird das Augenmerk auf das gelegt, was sich in diesem Moment abspielt.

Dies bewirkt, dass du dich als Körper-Geist-System veränderst. Daran musst nicht nur du dich gewöhnen, sondern auch dein Umfeld.

Möglicherweise beginnen Menschen ein Gespräch mit dir, weil sie merken, dass du ein guter Zuhörer bist. Ganz ohne Eigenbelang. Oder die Menschen empfinden die Ruhe, die in dir entsteht als sehr positiv.

Aber manchmal gerät dein Umfeld auch in Panik! Du bist nämlich weniger schnell zu verletzen und zu manipulieren. Du ergreifst nicht mehr so schnell Partei und glaubst nicht mehr an allerlei Vorstellungen. Darüber hinaus machst du dir über diverse Sachen keine Sorgen mehr und legst nicht mehr so viel Wert auf das Ergebnis von Plänen. Das waren die Menschen von dir überhaupt nicht gewöhnt, weswegen dies ziemlich Widerstand auslösen kann.

10. Erleuchtung

Ab einem gegebenen Moment merkst du, dass das Einzoomen stets seltener stattfindet. Manchmal können die Muppets noch etwas brodeln. Aber an all die Gedanken wird nicht mehr geglaubt. So wie du im Kino einen Film schaust, betrachtest du nun die Ereignisse, die in deinem Leben stattfinden. Emotionen bestehen weiterhin, aber ohne Widerstand und Verkrampfung.

Man fragte Buddha, was sich verändert hatte, als er Erleuchtung erlangte. Darauf erwiderte er: „Vor der Erleuchtung gibt es Holzhacken und Wasser tragen. Nach der Erleuchtung gibt es Holzhacken und Wasser tragen.“

Kurzum, das Leben geht gewohnt seinen Gang. Der einzige Unterschied besteht darin, dass das Individuum vor der Erleuchtung denkt, dass es selbst Holz hackt und Wasser trägt. Nach der Erleuchtung hingegen wird gesehen, dass Holz gehackt und Wasser getragen wird, es aber nicht jemanden gibt, der dies tut.

Was passiert geschieht von selbst, ohne Widerstand, ohne Schuldgefühle, ohne irrationale Ängste und ohne Frustration darüber, dass etwas anders hätte sein können, als es ist.

Ja, wenn man so lebt...

Eine Bemerkung, die ich regelmäßig zu hören bekomme ist: „Ja, wenn man so lebt, wie du es beschreibst, wird das Leben wohl sehr einfach sein!“

Es stimmt schon – ab dem Moment, ab dem der Grübelverstand sich nicht mehr in das Leben einmischt, verläuft alles viel weniger „kämpferisch“. Was aber nicht „ohne Anstrengung“ bedeutet.

Das Kind, das eine Sandburg baut, verausgibt sich völlig. Es verschwendet lediglich keine Zeit mit Grübeleien über die Vergangenheit und die Zukunft. Ein Fußballer, der intuitiv spielt, verausgibt sich total, hat aber nicht das Rauschen in seinem Kopf, das ihm sein Spiel erschwert.

Sobald die Hingabe an das-was-ist stattgefunden hat, setzt ein Mensch sich immer noch für alles Mögliche ein. Wir werden immerhin durch Bewusstsein gesteuert und spielen unsere Rolle. Doch anstatt dass wir uns nur wieder auf die Jagd nach dem nächsten Reiz konzentrieren, um uns gut zu fühlen, wird die Reise nun genossen.

Die Bootsfahrt

Das Leben ist wie eine Bootsfahrt. Wenn wir denken, wir seien der Steuermann auf dem Schiff, liefert uns dies die notwendige Angst, Frustration und Stress. Denn wenn das Schiff einen anderen Kurs einschlägt als wir vorgesehen hatten, geraten wir in Panik. Außerdem machen wir uns Sorgen zu welcher Seite sich das Schiff neigen könnte und sind erst glücklich, wenn wir sicher den Hafen erreicht haben.

Was die Non-Dualität uns verdeutlicht ist, dass du das Steuer überhaupt nicht in den Händen hältst! Die Bootsfahrt ist eine komplett ausgestattete Reise. Also, entspann dich, genieße die Reise, genieße das schöne Wetter, genieße den Sturm, genieße die Delfine und genieße die Lecks und die gebrochenen Masten.

Alle Situationen, unerwartete Wendungen und Überraschungen machen die Reise zu einem faszinierenden und unvergesslichen Abenteuer.

Der Ozean

Was du wirklich bist, ist Bewusstsein. In diesem Bewusstsein gibt es Dinge, die erscheinen und wieder verschwinden. Du bist der Ozean, in dem Wellen kommen und gehen. So eine Welle kann alles sein. Sie kann ein Gefühl, ein Gedanke, eine Emotion, eine Person oder eine Erfahrung sein. Sie erscheint und verschwindet.

Da wir uns mit solch einer Welle identifizieren, denken wir, dass wir unsere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen sind. Aber das ist eine Illusion. Alles erscheint in dir und verschwindet in dir. Das, was du wirklich bist, bleibt immer unangetastet.

Der Ozean wird immer aus Wasser bestehen, ungeachtet der Anzahl an Wellen, die entstehen. Wenn du dies erkennst, wirst du die Wellen wahrnehmen, anstelle dich in ihnen zu verlieren. Du bist Bewusstsein und in diesem erscheint alles. Auch du als Körper-Geist-System erscheinst und verschwindest darin, ebenso wie die Vorstellung, dass du der Steuermann dieser Erscheinungsform bist.

Was du wirklich bist, ist Nicht-Zwei. Es ist Eins, und in Anbetracht, dass jede Form des Abgesondertseins schlicht eingebildet ist, besteht unsere wahre Natur aus Einheit und bedingungsloser Liebe.

Angenehme Reise!

Ich hoffe, dass du während des Lesens dieses Buches gemütlich auf dem Sofa, in deinem Sessel oder Bett gesessen hast. Da das Buch jetzt ausgelesen ist, kannst du es wegschmeißen. Du musst es nicht noch einmal lesen oder nachdenken, um erleuchtet zu werden.

Du bist nämlich schon erleuchtet und bist dies immer schon gewesen. Allein durch die Vorstellung, dass du die ganze Reise hier auf Erden planen und steuern musst, entstand Stress, Frustration und Angst.

Das Bewusstsein jedoch ist der Reiseleiter und du als Gast kannst die Reise, die das Bewusstsein für dich konzipiert, vollauf genießen.

Ich wünsche dir eine angenehme Reise!

*Don't worry,
don't be afraid,
ever,
because
This is just a ride.*

Bill Hicks (1961 – 1994)

Wer ist Paul Smit?



Wie wir in diesem Buch gesehen haben, ist die „Wer bist du“-Frage, eine sehr philosophische Frage. Das einzige, was ich darauf antworten kann, ist, dass ich Bewusstsein bin.

In diesem Bewusstsein existiert eine Erscheinungsform namens Paul. Dieser hat nette und weniger nette Charaktereigenschaften, hat so seine Vorlieben und von Kindesbeinen an eine Leidenschaft für Philosophie.

Mit 24 Jahren beendete ich erfolgreich das Studium der Evolution des menschlichen Bewusstseins und mit ungefähr 29 Jahren kreuzte die Non-Dualität meinen Weg. Nach einem Prozess des Erwachens entstand meinerseits immer mehr Verwunderung darüber, wie mühelos das Universum in Bewegung ist und wie wir uns darin mitbewegen.

Im alltäglichen Leben trete ich mit einem Mix aus Kabarett und Philosophie vor Betrieben auf. Daneben beschäftige ich mich mit individuellem, non-dualistischem Coaching und dem Halten von Lesungen über dieses Thema.