

UNSER KLEINES PROBLEM MIT DER LIEBE

REINHARD LIER



Ein
SELBST-Hilfe-Seminar
für das Gelingen
der **Paarbeziehung**

Inhaltsverzeichnis

[UNSER KLEINES PROBLEM](#)

[MIT DER LIEBE](#)

[Impressum](#)

[Zum Umgang mit diesen Unterlagen](#)

[1. Auf der Suche nach der Liebe](#)

[2. Ego und SELBST](#)

[3. Der Weg aus dem Drama](#)

[4. Das Denksystem des Egos](#)

[5. Deine Entscheidung ist gefragt:](#)

[6. Was denkst du, wer du bist?](#)

[7. Das Glück ist nicht da, wo ich bin...](#)

[8. Die neuronale Umverknüpfung](#)

[9. Die Welt ist die große Show - die Truman-Show](#)

[10. Siddharta auf dem Weg zum Buddha](#)

[11. Das Ego zeigt sich besonders gern in der Partnerschaft](#)

[12. Die Überwindung der Sprachlosigkeit](#)

[13. Präsenz und Hingabe: Ich gebe dir, so wie du bist, in mir Raum](#)

[14. Der Ho'oponopono-Prozess](#)

[15. Der Kernkonflikt: Schuld, Angst und Hass](#)

[16. Das Spiel der Welt: Ergreifen, Festhalten, Loslassen](#)

[17. Meine Welt: Meine Projektion - zu 100%!](#)

[18. Geistheilung](#)

[19. Vergebung: Überwindung des Widerstands](#)

[20. Ego, SELBST und Sexualität](#)

[21. Vom Wert des Alleinseins: All-ein-sein!](#)

[22. Notfallmaßnahmen](#)

[23. Die Ego-Fallen](#)

[24. Sind wir wirklich verrückt?](#)

[25. Was Partnerschaft behindert und verunmöglicht](#)

[26. Die systemische Sicht: Das Familienstellen](#)

[27. Ein paar Basistipps für das Wohlbefinden](#)

[28. Zehn Bedingungen für das Gelingen der Paarbeziehung](#)

[29. Der andere Weg](#)

[Über den Autor](#)

UNSER KLEINES PROBLEM

MIT DER LIEBE

Ein SELBST-Hilfe-Seminar
für das Gelingen der Paarbeziehung
von
Reinhard Lier



*Liebe ist ein Zustand des Seins.
Sex ist Energie. Die Liebe ist weise, der Sex ist blind.
Wenn einmal die wahre Natur von Liebe und Sex verstanden worden ist,
gibt es keinen Konflikt und keine Verwirrung mehr.
Nisargadatta Maharaj (ICH BIN, Band 1)*

Impressum

UNSER KLEINES PROBLEM MIT DER LIEBE

von Reinhard Lier (2013)

In der Printversion: **Offenheit lässt Liebe wachsen** von Reinhard Lier (2010)

© Reinhard Lier, 2013

Alle Rechte vorbehalten

Reinhard Lier, Im Unterbach 12, CH-8593 Kesswil

ISBN dieses e-Books: ISBN 978-3-906220-00-0

Dieses e-book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das e-Book gefallen, so empfehlen Sie bitte Ihren Freunden den Kauf eines Exemplars bei

[Amazon.de](https://www.amazon.de) (Kindle-e-Book-Version) oder www.lierbuch.eu(Printversion).

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!

Zum Umgang mit diesen Unterlagen

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind im Rahmen der *Geistesschulung für Inneren Frieden* herausgegeben worden. Dieses Geistesgut erscheint mir so wichtig, dass ich es nun nach der Printversion auch als e-Book anbiete. Die Welt brennt – deine und meine, was sich oft genug besonders in Partnerschaften zeigt. Heilsames Handeln geschieht nur im *Inneren*, im Geist, denn dort liegt das eigentliche Problem. Alle Probleme der Menschheit lassen sich auf *ein* Problem reduzieren und es gibt auch nur eine wirkliche Lösung.

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

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

Die Vorgehensweise – eine Empfehlung:

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

Das Weiterführende

Wenn du die hier gegebenen Informationen und Übungen vertiefen möchtest, empfehle ich dir, an einem meiner Seminare über Geistesschulung teilzunehmen. Dort werden die Inhalte dieses Buches vertieft und weitere praktische Übungen durchgeführt sowie auftauchende Fragen behandelt. Diese Seminar biete ich in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in der Toskana an. Weiteres unter www.geistesschulung.eu.

Ich bin dein Bruder auf dem Weg der Befreiung. Du hast die Begegnung mit mir in deinem Geist projiziert und ich habe mich für die Begegnung mit dir in meinem Geist auf höherer Ebene entschieden. Begegnung ist wertvoll, weil sie deiner und meiner Befreiung dienen kann und sogar soll. Denn dein Weg ist mein Weg, es gibt nur einen.

Die Problematik der Worte: **Worte sind Symbole von Symbolen**. Sie versuchen etwas zu beschreiben, was eigentlich nur erlebt werden kann. Worte sollen insofern zu einem bewussten Erleben hinführen und in der geistigen Betrachtung der Dinge Klarheit schenken. Daher störe dich bitte nicht an bestimmten Worten wie zum Beispiel *Gott*. Du kannst es durch das Wort

Liebe oder *Licht* ersetzen, so, wie es für dich passt. Wenn ich vom *göttlichen SEIN*, von *GOTT*, von *SEINER LIEBE* spreche, so tue ich dies fast immer in Grossbuchstaben, um diese höchste „Ebene“ als *HÖCHSTES* klar zu betonen. Dies meint auch das wahre *SELBST*, welches *GEIST* aus *GOTTES GEIST* ist – im Unterschied zum falschen Selbst, dem Ego, welches mit dem *SEIN GOTTES* nichts zu tun hat.

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

Ich danke dem Kamphausen-Verlag für die Erlaubnis, die vielen Textstellen aus den Büchern „Ich bin“ von Nisargadatta Maharaj zitieren zu dürfen. Ich kann die drei Bücher von Nisargadatta Maharaj „Ich bin“ sehr empfehlen, denn sie vermitteln das Wesen der Advaita-/Vedanta-Lehre sehr gut.

Wer seinen alten, leidvollen Weg in Frage stellt, der hat den ersten Schritt in die geistige Offenheit getan. Dieser Schritt bildet die Grundlage, um den *GEIST* der Heilung einzuladen. Dann braucht es nur noch Beharrlichkeit und Vertrauen.

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

Ich danke allen Freunden und Klienten, mit denen ich geistig wachsen durfte und darf. Ohne sie alle wäre diese Schrift nicht zustande gekommen.

Reinhard Lier – Zelg-Wolfhalden im Januar 2010

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

Frage: Ich bin bereits selbstsüchtig.

Maharaj: Sind Sie nicht. Sie zerstören sich ununterbrochen, indem Sie seltsamen Göttern dienen. Seien Sie ruhig selbstsüchtig – auf die richtige Art und Weise. Wünschen Sie für sich das Beste, arbeiten Sie an dem, was gut für Sie ist. Zerstören Sie alles, was zwischen Ihnen und der Glückseligkeit steht. Seien Sie alles, lieben Sie alles, seien Sie glücklich, machen Sie glücklich. Keine Glückseligkeit ist größer.

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

Der Schüler träumte schwer. Mitgefühl erhellte seinen Geist. Befreiung.

(Ein Haiku, R. Lier)

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

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

Anmerkung: Die in diesen Unterlagen vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis des Autors dar und nicht die der Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern* ®.

1. Auf der Suche nach der Liebe

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

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

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

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

Der Ursprung des Ego

Der *Glaube* an die Trennung zeigt sich am deutlichsten in einem Phänomen: das Ego, das falsche Selbst. Die Glaubensvorstellung der Trennung von Subjekt und Objekt, von Beobachter und Beobachtetem, hat Welten erzeugt, die sich bis in unser materielles Universum hinein verwirklicht haben. Wir erleben hier auf Erden und auch im sogenannten Jenseits, der reinen Seelenwelt (im allgemeinen als die Welt der Verstorbenen verstanden), ausschließlich die Projektionen unseres eigenen, gespaltenen Geistes. Das materielle Abbild dieser geistigen Gespaltenheit finden wir im Gehirn (mit seinen gespaltenen beiden Hälften!) im Sinne einer Festplatte (und sprechen meist vom *Verstand*). Der Geist operiert über diese „Festplatte Gehirn“, ist aber nicht abhängig davon. Er existiert auch nach dem physischen Tod des Körpers und ist insofern immer als eine Größe *jenseits* des Körpers zu verstehen. Der Geist „gebietet und bewegt“ Ideen sprich Gedankenkräfte: Vorstellungen, die emotional aufgeladen ganze Universen erschaffen, also auch zum Beispiel eine Partnerschaft. Alle Kreationen beginnen mit *Gedanken*. Und diese Gedanken, die wir, wenn wir das Ganze körperlich betrachten, *in* uns bewegen, und die wir dann nach außen projizieren – die sich dann erfüllen sprich materialisieren – diese Gedanken bringen immer auf irgendeiner Ebene Formen hervor und beeinflussen rückwirkend

unseren Geist. Dabei ist zu bedenken, dass es keine neutralen Gedanken gibt. Immer schwingt in jedem Gedanken eine Grundqualität mit, mag sie auch noch so unscheinbar schwach sein: In Richtung Liebe, Heilung, Verbindung, Einssein oder in Richtung Trennung, Spaltung, Angst, Anklage, Krieg. Jeder Gedanke, den wir in uns nähren, stellt somit auch eine Willensentscheidung darauf welche Richtung wir uns einlassen, wo und wie wir leben wollen.

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

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

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

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

Die Frage bezüglich unserer irdischen Welt lautet nun: **Wie wirklich ist diese Wirklichkeit da draußen**, zum Beispiel dieser Partner, der mich einfach nicht verstehen will und unter dem ich so sehr leide? Ist überhaupt irgendetwas „da draußen“, oder ist es alles innen, sind also innen und außen in Wahrheit ein- und dasselbe? Ist die Welt da draußen die Ursache für mein Gefühlsleben oder ist es genau umgekehrt: Mein kranker Geist projiziert eine kranke Welt, unter der ich dann

leide. Das hieße, dass ich für alles, *wie* ich es erlebe, verantwortlich wäre. Dann läge auch die Macht, mein Erleben zu verändern, in meinem Geist.

2. Ego und SELBST

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

Der Grundkonflikt jeder Partnerschaft ergibt sich aus der subjektiv erlebten Tatsache, dass zwei Egos (zwei Schmerzkörper) große gegenseitige Anziehung empfinden. Doch diese Egos sind nicht nur Egos, sondern eigentlich begegnet jeder immer nur sich selber auf der Ebene des wahren SELBST. Wir sind das SELBST. Es gibt nur EINES, eben jenes ewige, ungespaltene SEIN, welches als schöpferischer Impuls von GOTT ausgehend den einen SOHN hervorgebracht hat, in dem sich der VATER spiegelt. Wir sprechen hier von einem geistigen Geschehen und benutzen die Metapher von Vater und Sohn (jenseits aller Geschlechtlichkeit!), weil nur so eine Annäherung an das Unfassbare möglich ist.

Doch der SOHN ist scheinbar in einen Schlaf gefallen und träumt den Traum der Idee der Trennung. Verkürzt gesagt: Weil ER die Idee der Trennung ernst nimmt, spaltet er sich milliardenfach auf und erlebt sich selber am Ende in materiellen Körpern und geschlechtlicher Gespaltenheit: In Mann und Frau. Diese Trennung ist der *Albtraum* aller Menschen und erzeugt ein tiefes Grundgefühl von Schuld, Angst und Hass. Der Hass zeigt sich als Selbsthass und als auf ein Du projizierter Hass. Im 15. Kapitel „Der Kernkonflikt“ wird das hier eben Gesagte ausführlich dargestellt (und du darfst gern jetzt kurz mal zum 15. Kapitel gehen...).

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

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

Das SELBST ist der vollkommene GEIST, es ist GEIST aus GOTTES GEIST. Nur ein Teil meines Geistes ist in den Traum dieser Welt gefallen. Es ist dieser Teil, der sich mit dem Prinzip der Trennung identifiziert und damit dem Ego (der Idee der Trennung) Glauben geschenkt hat.

Als dritte Instanz neben **Ego** und **SELBST** haben wir den Anteil, der alles still beobachtet und laufend Entscheidungen trifft, im folgenden **Beobachter** und **Entscheider** genannt. Er kann unbewusst und reflexartig reagieren oder, wenn seine *Beobachtungsfähigkeit* bewusst trainiert wird, zu einer sehr hilfreichen Instanz in uns werden. Die bewusste Entscheidung basiert auf der bewussten, nüchternen Beobachtung, die genau erkennt, was dem Frieden dient und was nicht.

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

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

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



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

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

Ausgang aus diesem Spiegelkabinett.

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

Übung 1: Die 4 Fragen

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

Beantworte die folgenden 4 Fragen möglichst ganz spontan nacheinander, ohne lange nachzudenken und schreibe die Antwort auf ein Blatt Papier. Dann lasse das Ganze in dir wirken.

1. Was ist der **Vorteil** Deiner jetzigen problematischen Situation?
2. Was ist der **Nachteil** Deiner jetzigen Situation?
3. Was wäre der **Vorteil** einer positiven Veränderung deiner Situation, wenn also eine Lösung einträte?
4. Was wäre der **Nachteil** einer positiven Veränderung, einer Lösung?

Übung 2: Das eigene Drama ehrlich wahrnehmen

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

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

Der indische Wahrheitslehrer Nisargadatta Maharaj hat immer wieder in seinen vielen Gesprächen mit Suchenden auf den stillen Beobachter hingewiesen. Sich des Beobachters gewahr zu sein stellt eine große Hilfe auf dem Weg zum inneren Frieden dar. Hier ist die Tür zu finden, die mich zu meinem wahren SEIN und SELBST führt. Ich kann mich für Bewusstheit entscheiden und so aus der Identifikation mit dem Wahnsinn der Welt lösen. Genau da beginnt der Frieden, den ich suche. Mit meiner Entscheidung lade ich den GEIST GOTTES ein, in mir meine WAHRE NATUR zum Leuchten zu bringen. Meine Offenheit und Entscheidung ist gefragt. In jedem Augenblick, im ewigen JETZT.

Der Körper erscheint in Ihrem Verstand, und Ihr Verstand ist der Inhalt Ihres Bewusstseins. Sie sind der unbewegliche Beobachter des Bewusstseinsstroms, der sich stetig verändert, ohne Sie in irgendeiner Weise zu verändern. Ihre eigene Unveränderlichkeit ist so offensichtlich, dass Sie

sie nicht wahrnehmen.

(N. Maharaj; ICH BIN; Band 2, Seite 199)

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

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

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

3. Der Weg aus dem Drama

Als ich vier oder fünf Jahre alt war und mit meinen Freunden spielte, passierte etwas aus heutiger Rückschau ganz Entscheidendes: Wieder mal verletzte ich mich während unseres wilden Treibens und weinte bitterlich. Schon wieder war es passiert, schon wieder erlebte ich Schmerz und konnte meine Verzweiflung darüber nicht verbergen. Jeden Tag, so erkannte ich, lief etwas schief. Ich fragte mich, ob es immer so sein würde, ob ich jeden Tag meines Lebens würde weinen müssen? Würde ich jeden Tag leiden müssen? – Ja, jeden Tag! Nur lernte ich später, meinen Schmerz und Frust zu unterdrücken beziehungsweise die Tränen nicht mehr ungehemmt wie ein Kind rauszulassen. Ich musste wie alle anderen Freunde funktionieren und mit den Schmerzen umzugehen lernen.

Wir alle leiden, wir alle erleben tagtäglich seelischen oder auch körperlichen Schmerz. Dies ist der Schrei unseres träumenden Geistes, und wenn wir ihn ernst nehmen, werden wir die Selbstverständlichkeit des irdischen Elends infrage zu stellen beginnen. Nur wenn wir das Problem, unter dem wir leiden, wirklich verstanden haben, besteht die Chance, den Weg in die Lösung und im tieferen Sinne in die *Erlösung* zu gehen. Solange wir in der Projektion der Schuld auf den Partner oder die Welt (oder Gott) stecken bleiben, sinken wir immer tiefer in den Morast quälender Gefühle. Das Aufgeben der Projektion (der abgelehnten Verantwortung für das eigene Leiden) ist der entscheidende Schritt.

Weiterhin ist das Eingestehen der eigenen Ohnmacht – die Kapitulation des Egos – die Grundlage für die Inanspruchnahme von Hilfe: Allein schaffe ich es nicht, also wende ich mich an die höchste Instanz in mir: Den heilenden GEIST, den wir im Folgenden auch HEILIGEN GEIST nennen werden, welcher uns an die EINHEIT mit der LIEBE erinnert. Denn der GEIST ist die Antwort auf alle Fragen und Probleme. Die QUELLE vermag alles zu verwandeln und zu heilen, doch dafür benötigt SIE unsere Ehrlichkeit und Bereitwilligkeit, IHR zu folgen.

Die meisten Menschen begreifen gar nicht, wie sehr sie im Elend stecken, denn alles wird irgendwann zum ganz normalen Wahnsinn, welcher dann mit der Jagd nach Objekten des Glücks zugekleistert wird. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang vom *Widerstand* gegen die Erkenntnis der eigenen Situation und vom „Ventil“ gegen den inneren Überdruck, den *Suchtprozess* als Verdrängungsstrategie.

Wer tief in der Matrix des Egos gefangen ist – und wer ist das nicht? – der besteht zu über 90% aus Widerstand gegen die Wahrheit. Der Mensch glaubt dann immer noch, in seinem Elend irgendwo Glück finden zu können: Irgendwie muss es doch möglich sein, in und aus dieser Welt heraus Glück schöpfen zu können. Er sieht nicht, dass das ein unmögliches Unterfangen ist, eben weil diese Welt auf „Mord und Totschlag“, auf reiner Aggression aufbaut.

Wir erhalten unseren Körper, indem andere Lebewesen dafür sterben müssen und wenn es nur ein Getreidekorn oder Salatblatt ist. Wir tun einen Schritt und es sterben irgendwelche Mikroorganismen. Wir fahren mit dem Auto und vergiften die Natur und uns selber. Wir kaufen billige Produkte und verlagern damit die Arbeitsplätze nach China und haben die Arbeitslosen im eigenen Land. Immer gewinnt man hier etwas auf Kosten anderer, immer baut ein Glück auf dem Unglück anderer auf. Die Gewinner auf den olympischen ersten 3 Stufen sind nur möglich,

weil es sehr viele Verlierer gibt. Dies ist das Glücksprinzip der irdischen Wahnwelt, und es basiert auf (Wett-) Kampf, Schuld, Angst und Hass. Innerhalb dieser Wahnwelt kann es keine wirklichen Lösungen, keinen Frieden und kein Glück geben. Solange uns die Verbindung zur WIRKLICHKEIT, dem GEIST, fehlt, leben wir im Elend eines Albtraums.

Die Paarbeziehung ist nun einer der Schauplätze, wo sich der „ganz normale Wahnsinn“ am deutlichsten zeigt. Der Weg zur Heilung der Beziehung ist immer ein Weg der Heilung des eigenen Geistes, nämlich jenes Teils, der vom Ego-Wahn okkupiert worden ist. Dieser Weg ist ein doppelter:

Zum einen geht es um die **innere Sammlung**, endlich bei sich selber anzukommen und zu bleiben, *also nichts mehr vom Partner zu erwarten*. Gerade der Erwartungsdruck, den wir dem Partner auflasten („Du musst mich doch glücklich und heil machen!“) ist wesentlicher Teil des Horrortrips in der Paarbeziehung. Ich empfehle immer wieder Paaren in der Krise, mal alle Erwartungen loszulassen und die Aufmerksamkeit nach innen zu verlegen:

Was läuft in meinen Gedanken und Gefühlen ab, welcher Wahnsinn tobt in *mir*? Bin ich bereit, meine Innenwelt zu erforschen, welche sich ja letztlich nur in der Außenwelt spiegelt? Bin ich offen für die erschütternde Erkenntnis, dass innerhalb der Illusionswelt kein wirkliches Glück zu finden ist und dass mein innerer Friede ausschließlich von meiner Verbindung zum GEIST abhängig ist?

Zum anderen geht es um eine **neue Offenheit dem Partner gegenüber**. Hier spielt das aufmerksame Zuhören sowie das ehrliche Mitteilen der eigenen Gefühle eine zentrale Rolle, wie es im Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller geübt wird. Im Rahmen des 90-Minuten-Zwiegesprächs einmal pro Woche wird ein Ritual vollzogen, das eine tiefe Klärung und Reinigung des Geistes bewirkt. Jeder bleibt dabei ganz bei sich, denn Aussagen über den anderen Partner sind zu unterlassen. So vermeiden wir das Spiel der Projektion. Indem die Innenschau mutig und ehrlich mitgeteilt wird, kommt auch beim Zuhörenden ein tiefer Prozess in Gang. Auf diese Weise fördern sich beide Partner durch ein tieferes gegenseitiges Verständnis und erfahren ein Stück Heilung aneinander. Wir kommen später darauf zurück.

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

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

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

Frage: Welchen Platz nimmt Sex in der Liebe ein?

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

und keine Verwirrung mehr.

Frage: Es gibt so viel Sex ohne Liebe.

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

Frage: Was bringt mich dazu zu lieben?

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

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

4. Das Denksystem des Egos

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

(Ein Kurs in Wundern, Teil I, Lektion 132, Seite 243/10-3)

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

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

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

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

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

In einer Partnerschaft begegnet das SELBST innerhalb des irdischen Traums sich selber im jeweils anderen Partner. Es zeigt sich die Anziehungskraft der Liebe auf die Liebe, die sich selber in den beiden Partnern sucht, um Einheit im GEISTE durch Vergebung zu verwirklichen. Dabei liegt der Fokus auf dem GEIST, nicht auf der körperlichen Ebene, wo es Einheit nie wirklich geben kann. Die körperliche Welt ist und bleibt das Symbol für den Gedanken der Trennung, hier dominiert das Ego, welches uns davon überzeugen will, dass wir nur und ausschließlich Körper sind.

In der Begegnung zweier Menschen zeigt sich neben dem SELBST auch das (eine) Ego, welches über die Projektion von Körpern als scheinbar zwei in Erscheinung tritt. Diese beiden Egos gehen zunächst eine *besondere Liebesbeziehung* miteinander ein, welche aber irgendwann zu einer *besonderen Hassbeziehung* werden muss: Der Streit ist vorprogrammiert, wenn die Partner nach den Verliebtheitsgefühlen von der darunter liegenden kriegerischen Energie eingeholt werden und das Ego die Führung übernimmt. Jedes Ego will das andere Ego an sich angleichen: „Du sollst so sein wie ich, und du sollst mir geben, was ich brauche, dann haben wir Frieden“, lautet die verrückte Vorstellung. „Lebst du anders als ich, kommen wir nicht zusammen. Mein Lebensstil (meine Werte und Normen) ist der richtige!“ Die Strategie des Egos ist nun, aus zwei Egos ein **Super-Ego** zu schaffen: „Wir zwei gegen den Rest der Welt!“

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

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

Drei exzellente Darstellungen der besonderen Liebes- und Hassbeziehung finden wir in den Kinofilmen *Bitter Moon*, *Wer hat Angst vor Virginia Woolf* und *Der Mann der Frisöse*. Alle diese Filme sollten mit viel Mitgefühl für den leidenden GOTTESSOHN (also für uns selber!) angeschaut werden. Da ist immer nur *ein* Mensch, der an sich selber, an seinem Schuldwahn leidet. Es ist dein und mein Elend, welches wir da sehen. Aber wir haben eine Wahl und können diesen Wahnsinn verlassen. Die ALTERNATIVE kommt von außerhalb der Egomatrix, und IHRE STIMME ist innerhalb der Traummatrix bereits in uns hörbar, wenn wir sie wählen. Wir sind in der Lage, vollständig zu erwachen – wenn wir es von ganzem Herzen wollen.

Hier zunächst die Handlung von *Bitter Moon*, entnommen aus Wikipedia:

Bitter Moon ist ein britisch-französischer Film aus dem Jahr 1992. Der Regisseur war Roman Polanski, eine der Hauptrollen spielte seine Frau Emmanuelle Seigner. Der Film basiert auf einem Roman von Pascal Bruckner und wurde wegen der Darstellung der sadomasochistischen Fantasien stark kritisiert.

Die Handlung:

Fiona und Nigel unternehmen eine Reise auf einem Kreuzfahrtschiff im Mittelmeer. Dort lernt Nigel den querschnittsgelähmten Amerikaner Oscar kennen, der ihm die Geschichte seiner Beziehung mit der Französin Mimi erzählt. Er schildert, wie die anfänglich leidenschaftliche Liebesbeziehung für ihn zunehmend langweilig und allmählich zur Belastung wurde. Schließlich spielte er Mimi eine gemeinsame Reise vor, verließ jedoch das Flugzeug heimlich vor dem Start.

In Paris wendete er sich wieder flüchtigen Affären zu, bis er bei einem Verkehrsunfall verletzt wurde. Mimi besuchte ihn daraufhin im Krankenhaus und stürzte den mit einem gebrochenen Bein fixierten Oscar aus dem Bett, woraufhin dieser von der Hüfte abwärts gelähmt ist. Während Mimi bislang abhängig von ihm war, ist er nun ganz auf ihre Hilfe angewiesen und sie beginnt zunächst unterschwellig sich an ihm zu rächen. Zwischen beiden entwickelt sich ein Machtkampf, wobei die Macht-Ohnmacht-Spiele einige Tabugrenzen überschreiten, bis hin zum Liebesakt Mimis mit einem Liebhaber in der Hörweite Oscars. Das prude englische Ehepaar wird zunächst als Zuschauer, später als Nebendarsteller mit einbezogen. Es stellt sich heraus, dass Nigel zum nächsten Liebhaber von Mimi gewählt wurde. Da er zögert, verbringt Mimi eine Liebesnacht mit seiner Frau Fiona. Am Ende des Films erschießt Oscar Mimi und sich selbst mit einer Pistole, die sie ihm früher einmal zum Geburtstag geschenkt hat. (Zitat Ende)

Das Ego geht über Leichen und entledigt sich der benutzten Menschen, wenn sie nichts mehr zu geben haben oder Rachegefühle zum Mord anstacheln. Ich bespreche hier solche extremen Filme, um das Bewusstsein für diesen mörderischen Impuls in uns selber zu schärfen. Das Ego sind wir, wir halten uns ja für die Person, die ein Leben hat und Beziehungen gestaltet. Und unsere Fantasien sind die im Geiste bereits vollzogenen Handlungen – mit allen Konsequenzen des Schuldwahns. Wir glauben an den irdischen Traum, obwohl wir so sehr unter ihm leiden. Das Spannungsfeld zwischen gut und böse, das Loswerden-Wollen der Blutschuld führt uns in den Wahnsinn.

Zur Ergänzung noch der Zweikampf zwischen Richard Burton und Elisabeth Taylor in *Wer hat Angst vor Virginia Woolf?* – ein beeindruckender Filmklassiker aus den sechziger Jahren. Wir lesen in Wikipedia:

Wer hat Angst vor Virginia Woolf? ist eine 1966 entstandene, oscargekrönte Adaption des gleichnamigen Theaterstücks von Edward Albee. Der Film war das Regiedebüt des US-amerikanischen Regisseurs Mike Nichols.

Die Handlung:

Der Geschichtsprofessor George und seine Frau Martha, die seit zwanzig Jahren verheiratet sind, kehren gegen zwei Uhr morgens von einer Feier heim. Martha eröffnet ihrem Mann, noch ein paar Gäste geladen zu haben, und zwar den neuen Biologieprofessor Nick und seine Frau Honey. Ihr Vater, der Dekan der Universität, habe gesagt, es sei wichtig, sich gut mit ihnen zu verstehen. Aufgebracht darüber, dass seine Frau ihn vor vollendete Tatsachen stellt, beginnt er einen Streit mit ihr. Da beide schon alkoholisiert sind und auch fortfahren zu trinken, heizt sich die Stimmung weiter auf.

Als das junge Paar Nick und Honey eintrifft, liegen sich Martha und George schon gewaltig in den Haaren. Er sei unfähig, sie alkoholabhängig, er sei ein Nichtsnutz, sie sauer über die nicht ernst gemeinte Liebe ihres Vaters. Im Laufe des Morgens streiten sie sich weiter. Nick und

Honey werden hierbei zu hilflosen Zeugen. Nachdem George dann in seiner Rage versucht, seine Frau Martha zu erwürgen, wendet diese immer extremere Mittel an, um ihn vorzuführen und lächerlich zu machen. Sie flirtet so lange mit Nick, bis dieser mit ihr in Marthas und Georges Küche verschwindet. Honey hingegen bekommt von alledem nicht mehr viel mit. Sie betrinkt sich heillos, und irgendwann bekommt sie Wahnvorstellungen, in deren Verlauf sie damit beginnt, vor sich hinzumurmeln. George steht daneben und reagiert nicht, als sie im Zuge dieser Wahnvorstellung von einer scheinbaren Vergewaltigung träumt. Ihr plötzlicher Aufschrei: "Es klopft!" lässt die Szene enden. Da kommt George die entscheidende Idee, wie er sich für die ständigen Demütigungen seiner Frau rächen kann und auch ihren innersten unerfüllten Wunsch an diesem Morgen aufdecken kann.

In der finalen Szene werden schließlich die letzten Stücke aus der Vergangenheit der Personen zusammengefügt. George erzählt noch einmal von dem gemeinsamen Sohn, der allerdings nur eine gemeinsame Erfindung des Ehepaares ist. Durch seine eigenmächtige Fortführung der Erzählung lässt George den Sohn sterben. Am nächsten Tag wäre die Geschichte und somit auch der erfundene Sohn 21 Jahre alt geworden, dem damaligen Alter für die Volljährigkeit. (Zitat Ende)

Die Abschlusszene in „Wer hat Angst vor Virginia Woolf“ bringt das Drama des in Mann und Frau gespaltenen GOTTESSOHNES noch einmal verdichtet auf den Punkt. Nach der schrecklichen Psychoschlacht sind Martha und George erschöpft allein im Zimmer, der Morgen dämmt herauf. Hier der Originaldialog nach der Filmversion (zur Abkürzung von Martha und George nehme ich nur Sie und Er als Bezeichnung):

Er: Morgen ist Sonntag, den ganzen Tag.

Sie: Ja. (Martha sitzt auf dem Fensterbrett, mit dem Rücken zum aufdämmernden Morgen und starrt in den Raum. George geht zu ihr, hält sie an der Schulter. Sie schluchzt.)

Sie: Hast du das tun müssen?

Er: Ja.

Sie: Du musstest es tun?

Er: Ja.

Sie: Ich weiß nicht.

Er: Es war soweit.

Sie: War es das?

Er: Ja.

Sie: Mir ist kalt.

Er: Es ist spät.

Sie: Ja. (George streicht ihr über den Kopf.)

Er: Es ist besser so.

Sie: Ich weiß es nicht.

Er: Es ist besser - vielleicht.

Sie: Ich bin nicht sicher.

Er: Nein.

Sie: Nur wir beide?

Er: Ja.

Sie: Glaubst du nicht, wir könnten vielleicht...

Er (fällt ihr ins Wort): Nein! Nein.

Sie: Ja?

Sie: Nein?

Er: Geht`s jetzt?

Sie: Ja.

Er: Wer hat Angst vor Virginia Woolf, Virginia Woolf, Virginia Woolf? (Sie legt ihre Hand auf seine Hand, die immer noch auf ihrer linken Schulter ruht.)

Sie: Ich hab` Angst.

Er: Wer hat Angst vor Virginia Woolf?

Sie: Ich hab` Angst, ich hab` Angst. (Sie greift fest in seine Hand, Halt suchend.)

Kommentar: Nach all den Nachtstunden des Psychoterrors begegnen sich die erschöpften Ehepartner in der Stille nach dem geistigen Blutbad und reflektieren in wenigen Andeutungen das durchlittene Elend. Martha fragt nach der Unvermeidlichkeit von Georges Angriffen (*Hast du das tun müssen?*) und er gibt unumwunden zu: *Ja, es war soweit*. Sie aber stellt mit wenigen Worten das Geschehene in Frage, sucht in der emotionalen Kälte (*Mir ist kalt*.) nach einer Alternative. Er stellt nur fest, dass es *spät* und *wohl besser* so ist. Zu spät für eine Lösung? Beide stecken in tiefster Verzweiflung. Martha rafft sich noch einmal auf mit dem Satz *Ich bin mir nicht sicher* und stellt dann die schwerlastende Frage *Nur wir beide?* Das meint: Sind wir beide mit diesem ganzen Wahnsinn allein? Gibt es nur uns, die wir aneinander so unendlich leiden? Ist da kein Dritter, der eine Lösung bringt? George beantwortet die Frage mit einem klaren *Ja*.

Sie wagt noch einen letzten Versuch mit *Glaubst du nicht, wir könnten vielleicht...?*, doch George fällt ihr mit einem *Nein! Nein!* ins Wort. Er sieht keine Alternative, er hat resigniert und starrt auf die frustrierende Unerträglichkeit der gutbürgerlichen Scheinheiligkeit. Ein letztes *Ja?* und dann *Nein?* folgt von ihr, bis er scheinbar mitfühlend lapidar erwidert *Geht`s jetzt?* Sie antwortet mit einem resignierenden *Ja*. Daraufhin startet er seine letzte subtile Attacke mit dem Refrain *Wer hat Angst vor Virginia Woolf?* Martha ist innerlich am Ende und gibt ehrlich zu: *Ich hab` Angst*.

Virginia Woolf, dieser Name leitet sich zum einen von der gleichnamigen britischen Schriftstellerin und Verlegerin (1882-1941) ab, zum anderen sehe ich eine Vielschichtigkeit an Bedeutungen. Offensichtlich ist die Anspielung auf das Kinderlied „Wer hat Angst vorm bösen Wolf?“. In der Kombination von *Virginia* und *Woolf* aber treffen Unschuld und Schuld, jungfräuliche Reinheit (Virgin: Jungfrau) und der mörderische Impuls des Raubtieres, also Gut und Böse aufeinander. Diese Schizophrenie der Kräfte in beiden Personen begründet die Aggression, Verzweiflung und den Wahnsinn in der Auseinandersetzung dieses Ehepaars.

Der Kern in der jeweils „eigenen“ Seele ist den Protagonisten gewiss nicht bewusst: Der metaphysische Schuldwahn, der nur in aggressiven Spitzen bis hin zu perfiden Hasstiraden seine Entladung in der Beziehung finden kann. Mit der Erkenntnis der Angst haben beide sozusagen das Ende der Straße erreicht. Dann folgt nur noch apathische Stille.

Zum Schluss bespreche ich noch einen Film, der in seinen malerischen kinematographischen Bildern und seinem märchenhaften Erzählstil wunderschön gestaltet ist: ***Der Mann der Frisöse***, von Patrice Leconte

Die Handlung:

Der junge Antoine hat zwei Leidenschaften: Nach arabischer Musik zu tanzen und seinen Haarschnitt bei der vollbusigen Frisöse des Ortes zu bekommen. Auch in fortgeschrittenem Alter bleiben diese beiden Leidenschaften in ihm lebendig. Eines Tages wird sein Traum wahr, als er die scheue und hübsche Frisöse Mathilde heiratet. Er zieht bei ihr ein und gemeinsam genießen sie ein Leben voller erotischer Leidenschaft und Zärtlichkeit im Frisörsalon. Doch die Zeit schreitet voran, und Mathilde wird langsam älter und fürchtet, dass Antoine sie eines Tages nicht mehr lieben könnte und verlassen würde. Da begeht sie kurzerhand die Selbsttötung. Antoine bleibt geschockt allein zurück und versucht den Verlust in einem letzten arabischen Tanz zu überspielen.

Kommentar:

Antoine und Mathilde leben in einer selbstgemachten Welt, die auf dem Glück der vergänglichen Lust und Erotik aufbaut. Sie sind sich selber genug, haben keine Freunde und schwelgen in sich immer wiederholenden, suchtbesetzten erotischen Tanz des Lebens. Die Abschottung gegen die Welt da draußen ist offensichtlich, und selbst die Kunden des Frisörsalons werden in ihre private Welt so kunstreich eingebaut, dass sie keine Störfaktoren bilden können. Lust und Erotik aber basieren auf einer Körperlichkeit, die dem Verfall preisgegeben ist. Das Paar öffnet sich nicht dem Geistigen, um die Körperfixierung transzendieren zu können und wirklichen Frieden zu finden. Der Götze Lust, Erotik und Zweisamkeit kann sie beide nicht retten. In Mathilde breitet sich die Angst vor dem Verblühen ihrer Schönheit aus und der möglichen oder gar wahrscheinlichen Konsequenz, von Antoine verlassen zu werden. Die Logik ihres Egos ist einfach: Durch Selbsttötung kommt sie Antoine zuvor und verlässt ihn. Am Ende des Ego-Denkensystems steht immer die Vernichtung, der Tod.

Die genannten drei Filmbeispiele spiegeln den Wahnsinn der Ego-Welt, die Achterbahnfahrt zwischen Angst und Gier, Lust (Lüsternheit) und Abscheu, Bedrohung und Angriff. Wir sollten uns klarmachen, dass das mit wirklicher Liebe nichts zu tun hat. Der LIEBE, die unsere wahre Natur ist, weichen wir ja ständig aus, indem wir uns eine Gegenwelt aus *besonderen Beziehungen* sprich Götzen schaffen, seien es nun Hassoder Liebesbeziehungen, in denen die Projektion von einerseits unstillbarer Glückssehnsucht und andererseits von Schuld auf den jeweils Anderen zum Hauptthema wird. Die Schmerzen, unter denen wir leiden, verdecken die Angst vor der Zerstörung:

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

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

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

5. Deine Entscheidung ist gefragt:

Albtraum des Egos oder glücklicher Traum des SELBST?

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

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

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

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

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

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

Wir halten die Trennung, die Spaltung, für wirklich, wir glauben an sie. Und glauben heißt immer, sich mit der Illusion (Täuschung) oder mit der WIRKLICHKEIT zu verbinden.

Die Frage lautet also: **Woran wollen wir glauben? Was wählen wir?**

Diese Spaltung, dieser Hass, findet in der Zerstörungskraft eines Baggers bis hin zur Atombombe, die auf *Kernspaltung* beruht, ihren Ausdruck in unserer Welt. Welch ein von uns selber erzeugter Albtraum! Doch trösten sollte uns dies: Für GOTT ist nichts passiert, SEINE Kinder sind lediglich in einen Traum gefallen, und ER versucht sie mittels der Aussendung SEINER Stimme in Form des HEILIGEN GEISTES aufzuwecken. GOTT selber träumt nicht, da ER Wirklichkeit – LIEBE – ist und nur WIRKLICHES – LIEBE – erschaffen kann. ER hat mit unserer Welt, der Illusion, nichts zu tun, denn sie ist in ihrer Lieblosigkeit unvollkommen und

wird, wie Jesus es selber gesagt hat, vergehen.

Es darf an dieser Stelle daran erinnert werden: Wenn wir hier von GOTT, von *IHM* in der männlichen Form sprechen, so dürfen wir uns keine männliche Person vorstellen. GOTT ist reiner GEIST und als solcher für uns nicht vorstellbar. Wir können EINHEIT nicht denken, denn wir setzen IHR die Dualität entgegen, was aber dem Prinzip der EINHEIT oder TOTALITÄT widersprechen würde. Der HIMMEL, die LIEBE, hat kein Gegenteil. Daher muss die Dualität, die Idee der Trennung, als eine Unmöglichkeit, als ein Nichts verstanden werden: Es gibt sie in (der) WAHRHEIT nicht.

Das Ego führt Krieg. Es will uns glauben machen, dass wir Körper sind, die sich ganz auf die materielle Welt verlassen können. Daher glaubt es auch an Scheinlösungen innerhalb der irdischen Welt, was sich besonders in der Wissenschaftsgläubigkeit zeigt. Stellen wir uns nur einmal vor, das Energieproblem der Welt wäre auf saubere Weise gelöst: Jeder Mensch verfügt über ein grünes Kästchen, aus dem alle elektrische Energie kommt, die er braucht – für den Haushalt, die Wärmezeugung, den Autoantrieb etc. Dieses Kästchen ist universell einsetzbar. Was wäre anders? Was würde passieren? Die Antwort ist sehr einfach: Es würde ein Krieg um diese grünen Kästchen ausbrechen, weil wir immer noch im Banne des Egos lebten. Einige Menschen würden versuchen, so viele Kästchen wie möglich zu erwerben (oder zu rauben), um das Energiemonopol zu etablieren. Das bekannte **Monopoly-Spiel** ist übrigens das Ego-Spiel schlechthin, ein exaktes Abbild der großen Welt. Wer es richtig spielt, der fühlt sich wirklich bedroht, kämpft ums Überleben und zieht in den Vernichtungskrieg, bis ihm alles gehört oder der finanzielle Tod eingetreten ist. Ich ziehe solche Beispiele heran, um den in allen Konflikten vorhandenen roten Faden aufzuzeigen. Auch in den meisten Partnerschaften wird Monopoly gespielt, wenn zum Beispiel beide Recht haben wollen.

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

Der absoluten Steigerung von Monopoly – verknüpft mit der Illusion einer konfliktfreien Welt – begegnen wir in der computeranimierten künstlichen Welt von *Second Life*. Sie stellt den Versuch dar, eine virtuelle Antiwelt zu unserer bestehenden materiellen Welt zu schaffen, wobei sich schon jetzt zeigt, dass sich manche Teilnehmer einfach nicht „benehmen“ können und „unsauberes, aggressives Verhalten“ zeigen. Es sind bereits einige Fälle von virtuellem Kindesmissbrauch aufgetreten und es sollen auch schon süchtige Second-Life-Spieler am Computer verwaht und gestorben sein. Ich zitiere die Beschreibung von Second Life aus Wikipedia:

Second Life (deutsch: *Zweites Leben*, von Teilnehmern kurz „SL“ genannt) ist eine Online-3D-Infrastruktur für von Benutzern gestaltete virtuelle Welten, in der Menschen durch Avatare interagieren, spielen, Handel betreiben und anderweitig kommunizieren können. Das seit 2003 verfügbare System hat 15 Millionen registrierte Benutzerkonten, über die rund um die Uhr meist circa 60.000 Nutzer gleichzeitig in das System eingeloggt sind.

Grundlagen:

Second Life wurde ab 1999 von Linden Lab in San Francisco entwickelt. Das erklärte Ziel von

Linden Lab ist es, eine Welt wie das „Metaversum“ zu schaffen, das in dem Roman Snow Crash beschrieben wird: Eine vom Benutzer bestimmte Parallelwelt von allgemeinem Nutzen, in der Menschen interagieren, spielen, Handel betreiben und an- 20 derweitig kommunizieren können. Die erste Präsentation von Second Life fand im Sommer 2002 statt, im Herbst des Jahres begann eine Betatestphase und seit dem 24. Juni 2003 ist Second Life online.

Die Second-Life-„Welt“ existiert in einer großen Serverfarm, die von Linden Lab betrieben und allgemein als das *Grid* (Gitter) bezeichnet wird. Die Welt wird von der Client- Software als kontinuierliche 3D-Animation dargestellt, die ein Raumgefühl verleiht und in die zusätzliche Audio- und Videostreams eingebunden werden können.

Die Client-Software stellt ihren Nutzern, die als *Bewohner* bezeichnet werden, Werkzeuge zur Verfügung, um ihren Avatar zu gestalten, Objekte zu erschaffen, durch die Second-Life-Welt zu navigieren, die Welt durch eine erweiterte Kamerasteuerung in komfortabler Weise zu betrachten und mit anderen zu kommunizieren. Die Navigation wird durch eine interne Suchmaschine und die Möglichkeit erleichtert, Landmarken zu setzen, über die man sich durch die Welt teleportieren kann.

Verschiedene Personen und/oder Unternehmen können auf neue Weise miteinander in Kontakt treten und/oder sich gegenseitig virtuelle Waren oder Dienstleistungen anbieten. Die Kommunikation erfolgt per öffentlichem oder privatem Chat, wobei es zahlreiche Darstellungsoptionen für den Chatverlauf gibt. Neuerdings kann auch mündlich über das optionale interne *Second Talk* kommuniziert werden.

Second Life fungiert auch als Plattform für soziale Interaktionen für verschiedenste Communitys. Gleichgesinnte können Gruppen bilden und über den integrierten Instant Messenger nicht nur mit Einzelpersonen, sondern auch mit allen Mitgliedern der jeweiligen Gruppe kommunizieren. Das Programm wurde bereits für Schulungen und virtuelle universitäre Vorlesungen genutzt, sogar Livekonzerte lassen sich virtuell durchführen. Die grafische Anlehnung an Computerspiele erlaubt den Teilnehmern, Second Life auch als Onlinespiel zu nutzen und zu begreifen. Viele Teilnehmer investieren ihre Zeit und ihre Fähigkeiten, die virtuelle 3D-Welt durch neue Gegenstände (Kleidung, Accessoires, Wohnungen, Häuser, Landgestaltung etc.) permanent zu erweitern.

Durch die Einbindung einer virtuellen Währung (L\$, *Linden-Dollars*), die in eine reale Währung (US-\$) transferiert werden kann, ist Second Life auch in den realen Wirtschaftskreislauf eingebunden. Alle selbst erschaffenen und die meisten anderen Objekte innerhalb von Second Life können nach freiem Ermessen gehandelt werden. Zahlreiche reale Unternehmen sind daher bereits im *Grid* präsent. Wie im Internet allgemein zu beobachten, drängen sich jedoch mehr und mehr sexuelle Angebote in den Vordergrund. Die bislang sehr häufig anzutreffenden Glücksspiele mit Wetteinsatz werden seit 25. Juli 2007 von Linden Lab offiziell nicht mehr geduldet. Es finden allerdings weiterhin Glücksspiele in geringem Umfang statt.

Im Oktober 2006 erreichte die Bevölkerung von Second Life den einmillionsten Bewohner. Nur acht Wochen später hatte sich die Anzahl auf zwei Millionen verdoppelt; mittlerweile wurden gut 15,5 Millionen Bewohner erreicht (Oktober 2008), wobei allerdings viele Spieler mehrere Bewohneraccounts angemeldet haben. Die Anzahl der aktiven Bewohner ist natürlich weit

geringer und ist trotz der ständig sehr stark steigenden Bewohnerzahl seit Mitte 2007 sogar rückläufig (derzeit – Oktober 2008 – sind ca. 1,2 Millionen Bewohner innerhalb von 60 Tagen online, vorher waren es relativ konstant ca. 1,7 Millionen). Aufgrund der weltweiten Zeitverschiebung sind unabhängig von der lokalen Tageszeit meist 40.000-60.000 Personen in Second Life gleichzeitig online. (Zitat Ende)

Der Trend, in künstliche Welten zu fliehen, um der Unerträglichkeit des irdischen Wahnsinns zu entkommen, war schon immer gegeben. Die virtuelle Welt hat wie die äußere materielle Welt dieselbe Ursache: Beide Welten sind reine Gedankenprojektionen unseres gespaltenen, träumenden Geistes. Denn nur so ist es uns ja möglich, 21 künstliche Cyberwelten zu schaffen: Weil die Welt, in der wir leben, genauso künstlich und unwirklich ist. Wie kann etwas wirklich sein, das entsteht und vergeht? Allein die Tatsache der Vergänglichkeit aller Materie sollte uns doch zu denken geben.

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

Die Matrix ist das Ego, unser gespaltenen Geist. Das eigentliche Problem liegt also in uns, denn die scheinbar äußere Welt ist bereits eine Projektion unseres inneren Konflikts, was sehr deutlich an den zunehmenden Naturkatastrophen abzulesen ist. Die Natur ist nichts Göttliches, nicht von GOTT erschaffen, weil ihr Prinzip des Fressen und Gefressen-Werden lieblos und damit antigöttlich ist. Wenn ein Tsunami 100.000 Menschen dahinrafft, muss man sich doch fragen, was das mit Gott zu tun hat. Ist Gott unbarmherzig wie die Natur es ist? Wo ist da die Gerechtigkeit und Liebe Gottes? Nun, da können wir lange suchen, denn GOTT weiß nichts von unseren Natur- und Welt-Träumen. Diese Katastrophen sind alle hausgemacht, nur wollen wir das im Ego- Modus nicht sehen, weil uns Schuldprojektionen lieber sind. Selbst ein strafender Gott stellt eine Form der Schuldprojektion dar, da Schuld und Strafe einander bedingen und sich gegenseitig aufrechterhalten. Auch in der eskalierenden Paarbeziehung kommt es zu diesem Schuld-Strafe-Kreislauf:

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

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

immer wieder erfolgreiche Menschen nach dem Absturz machen. All das ist Traumwelt und ich kann erst davon frei sein, wenn ich das Problem durchschauen will und verstanden habe. Bisher aber haben wir unsere Illusionswohnung halbwegs bequem eingerichtet: Haben bunte Gardinen vor die vergitterten Fenster gehängt, die verschiedensten Genussdrogen inklusive Sex konsumiert, ein paar Räucherstäbchen angezündet und uns eingeredet, dass es hier eigentlich doch ganz nett sein könnte, wenn wir es bis zur Rente oder dem großen Lottogewinn schafften: Hier, im Club der vereinten Neurotiker.

Doch wir leiden, mal laut, mal leise, weil wir spüren, dass etwas Fundamentales nicht stimmt. Die Frage nach dem eigentlichen Problem klopft immer mal wieder an unsere Tür, und es ist in der Tat nur eine Frage des Leidensdruckes, wenn wir die berechtigte Frage stellen: Wie lange noch dieses Elend? Wie lange noch immer wieder dieselben kranken Beziehungsmuster? Wie lange noch renne ich immer wieder in dieselben Fallen? Was ist die Ursache, wo liegt das eigentliche Problem?

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

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

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

Wahrheit und Illusion können nicht miteinander versöhnt werden.
(EKIW, Teil I, Lektion 96, Seite 169/2 - verkürzt wiedergegeben!)

6. Was denkst du, wer du bist?

Du hältst dich für das, was du fühlend denkst – das könnte eine Täuschung sein.

– **Wer bist du wirklich?**

Wir sind schlafende Königskinder, die träumen, an den Schweinetrögen einer unmenschlichen, kalten, brutalen Welt verhungern zu müssen. Das Gleichnis vom verlorenen Sohn ist wohl das deutlichste Bild für unsere „traumatische“ Gesamtlage.

Im Traum finden wir nun einen Menschen, den wir zu lieben glauben. Unser geheimer Wunsch ist, dass dieser Mensch uns heil und ganz machen, uns retten soll. Nur wird das leider nicht funktionieren, denn jeder muss sich selber retten (lassen). Wir haben uns in einer lauen Mittelmäßigkeit eingerichtet, mit Chips, Rosamunde-Pilcher-Illusionen und vielen anderen Ablenkungsmanövern der Unterhaltungsindustrie, nur um unsere unerträglichen Gefühle nicht wahrnehmen zu müssen. Ständig haben wir uns auf Trapp gehalten, um keine Stille erleben zu müssen. Weil wir diese Illusionen bisher nicht durchschaut haben, mussten wir unter ihnen leiden. Im Kern gibt es nur eine Illusion: Das Ego. Es besteht aus dem Glauben an die Trennung, an den Mangel, an die Schuld und an den Tod.

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

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

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

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

Das Ego kann weder *lieben* noch *vergeben*. Aber wir können über den HEILIGEN GEIST Liebe und Vergebung erbitten und empfangen. Vergebung bedeutet Heilung, die Auflösung aller Schuld. All das ist nur innerhalb der Illusionswelt möglich und notwendig, im HIMMEL, in der vollkommenen LIEBE, stellt es kein Thema dar. Es ist der Wahnsinn unserer Welt, welcher nur in unserem träumenden Geist vorhanden ist, der 23 nach Vergebung schreit. Die Kraft der Vergebung ist für uns Geschenk und Gnade: Wir brauchen nur darum zu bitten.

Wir sollen den Wahnsinn der Welt nicht bekämpfen, denn damit würden wir ihn nur in uns stärken. Vergebung uns selber und allen anderen Menschen gegenüber ist die einzige Antwort, um die es geht. Doch oft genug sind wir in schmerzvollen Emotionen der Wut und des Hasses gefangen. Dann sitzen wir in unserer Burg, haben alle Tore verbarrikadiert und die Schießscharten mit schussbereiten Kanonen belegt. Draußen ist GOTTES vollkommene Liebe,

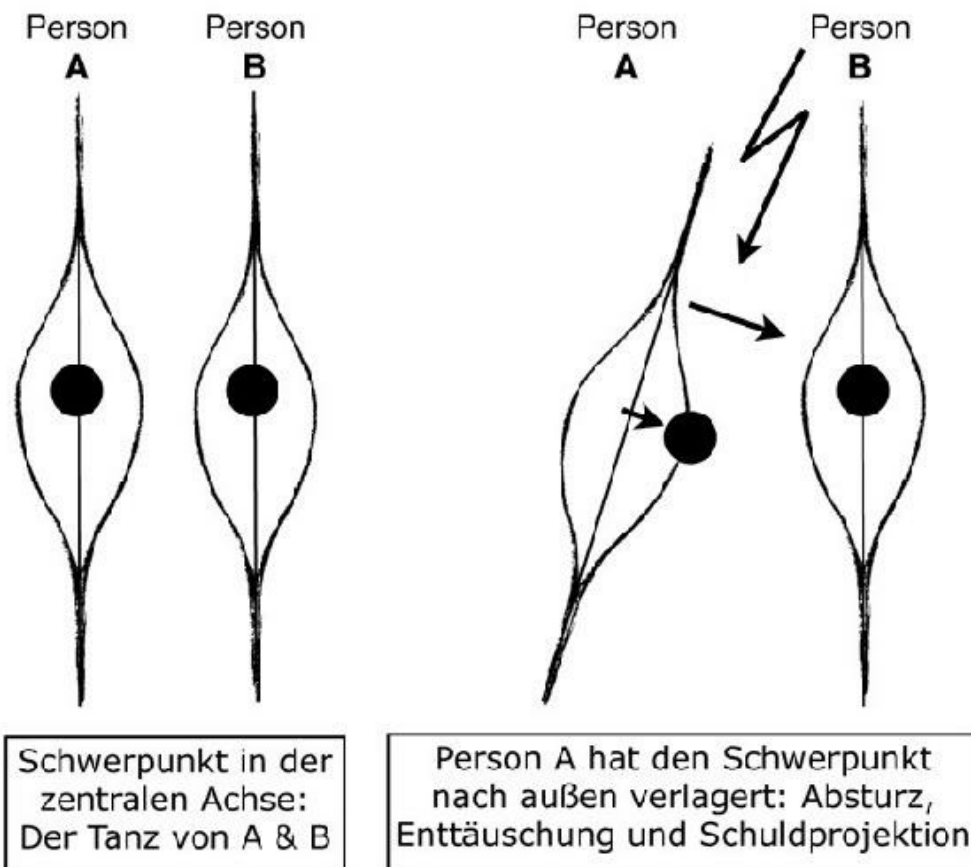
SEIN Friede, aber in unserer Burg herrschen Schrecken und Hass. Wir erleben dann das, was da draußen ist, als absolute Bedrohung und wollen kämpfen bis zum Tod. Ob wir so in den Krieg fürs Vaterland ziehen oder als Gotteskrieger an den Heiligen Kampf glauben, es macht keinen Unterschied: In unserem *Inneren* herrscht der Wahnsinn des Egos, der am Ende sogar auf GOTT hassvoll projiziert wird.

Was wäre zu tun? Es würde genügen, mit letzter Kraft die Sehnsucht nach Frieden und Heilung als Hilferuf hinaus zu senden. Um im Bild der Burg zu bleiben: Ich würde die Tür entriegeln und darauf warten, dass GOTTES Hilfe hereinkommen möge. Hinauszugehen in die Fülle des LICHTS wäre zu schwer, aber wenigstens die Tür zu entriegeln, das könnte gelingen.

Dann warte ich still auf das Empfangen der Heilung. Meine Bewegung der Hingabe durch die Entriegelung meiner Herzenstür, dies ist die kleine Bereitwilligkeit, die es braucht, damit GOTT SEIN Wunder der Vergebung in mir vollziehen kann, um mich aus der Illusionswelt zu befreien. *Ein Kurs in Wundern* sagt es sehr treffend: Vergebung ist die einzige Illusion, die zu keinen weiteren Illusionen führt. Denn im HIMMEL braucht es keine Vergebung, weil es keine Schuld gibt.

Das Aufdecken und Anschauen des Egos führt direkt über die Vergebung zu dessen Entmachtung und Auflösung. In der Stille, in der Sammlung, indem wir bei dem bleiben, was wir erleben, finden wir die Antwort jetzt: Der GEIST ist die Antwort auf alle unsere Fragen und Sehnsüchte. Der GEIST schenkt Vergebung, ER spricht uns frei.

Die Heilung *meines* Geistes sollte mein einziges Anliegen sein. Wenn ich glaube, da draußen andere Menschen zu sehen, die Heilung brauchen, dann ist dies ein geschicktes Ablenkungsmanöver des Egos. Andere für geistig krank zu halten ist eine Form der Anklage und Schuldverschiebung. Bleibe ich bei mir und lade den HEILIGEN GEIST ein, SEIN Wunder der Heilung in mir zu vollbringen, dann ist das Ego entmachtet, dann komme ich in meine MITTE, in mein SELBST.



Diese Zentrierung ist besonders in der Paarbeziehung so unendlich wichtig. Mein Schwerpunkt muss in *mir* sein, nie in meinem Partner. Die Erwartungshaltung gegenüber dem Partner verlagert den Schwerpunkt nach außen und führt immer zum Absturz. Wie ein kleines Kind schaue ich dann auf die Mutter oder den Vater im Partner und erwarte die volle Zuwendung. Ich bin nicht erwachsen geworden und erlebe dann – wie in der Kindheit – die Enttäuschungen von neuem. Das Bild der beiden Kreisel zeigt es nur zu deutlich: Wenn jeder der Kreisel/ Partner in seiner Mitte bleibt, können beide Kreisel/ Partner nebeneinander gut zentriert stehen. Verlässt einer seine Mitte, stützt er in den Partner und es kommt zur schmerzvollen Kollision.

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

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

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

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

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

Wirkliche Befriedigung ist nur im GEIST zu finden. So ist es ein weit verbreiteter Irrtum im spirituellen Denken, der HEILIGE GEIST würde unsere konkreten Bitten um Parkplätze, Reichtum, körperliche Heilung oder Weltfrieden erfüllen. Hier wird die Ursachenebene mit der Wirkungsebene verwechselt. Der HEILIGE GEIST wirkt allein dort, wo Wirklichkeit besteht: Im Geist. Die Welt mit all ihren Erscheinungen aber ist eine Wirkung sprich Folge des träumenden Geistes und insofern per Definition nicht wirklich – sie wird mit all ihren Traumgebilden vergehen.

Es ist der Geist, der der Heilung bedarf. Ein kranker Körper oder die Angst, keinen Parkplatz zu finden, ist eine Folge kranker Ideen im Geist. Würde der HEILIGE GEIST für Veränderungen in der Welt sorgen, dann wäre ER genauso in der egomanen Illusionswelt gefangen wie wir – ER wäre genauso wahnsinnig. IHN aber interessiert nur die Ursache der weltlichen Wirkungen, und die wiederum liegt in unserem gespaltenen Geist, welcher allein der Heilung bedarf. Der HEILIGE GEIST kann uns nicht helfen, wenn ER Teil der Illusionswelt wird, in der wir gefangen sind und an der wir leiden.

Für uns geht es darum, unser fehlerhaftes Denken und Wahrnehmen zu verändern, denn es ist unser krankes Denken, das eine kranke, wahnsinnige Welt hervorgebracht hat. Indem wir uns für die Vergebung als Antwort auf die Illusionswelt entscheiden, geschieht in unserem Geist Heilung. Nur darum geht es. GOTTES Überfluss, den ER bereits in uns gelegt hat, kennt keine Entsprechung in der materiellen Welt. Fülle ist eine Qualität GOTTES und sie ist nicht in dem zu finden, was nicht von IHM ist: In immer komfortableren Autos, Häusern, Urlaubsreisen, Festtafeln und sexuellen Genüssen. All das sind Traumgebilde, die es in Wahrheit nicht gibt, die also neben IHM nicht sein können. Unsere Träume und Wahnvorstellungen sind für die WIRKLICHKEIT GOTTES nicht vorhanden. Die Welt des reinen Geistes und der Materie schließen einander komplett aus und sind insofern nie miteinander zu versöhnen. Das Leitmotto von *Ein Kurs in Wundern* bringt die Essenz dieser Geistesschulung auf den Punkt:

Nichts Wirkliches kann bedroht werden.

Nichts Unwirkliches existiert.

Hierin liegt der Frieden Gottes.

Ist unser Geist verbunden mit dem GEIST GOTTES, dann kann sich diese Tatsache in den irdischen Gegebenheiten unseres Lebens spiegeln: Unser Körper erfährt Heilung, weil wir uns nicht mehr selber für schuldig halten und bestrafen müssen. Problematische Situationen lösen sich auf und Beziehungen heilen, eben weil wir zuvor Heilung im Geist gewählt haben. Hier dürfen dann auch geistige Meister wie Jesus, Pater Pio und Bruno Gröning helfend wirken, denn wir brauchen für den Zugang zum GEIST oftmals Symbole des GEISTES, die wir verstehen und anschauen können. Dafür dienen die genannten Meister und vermitteln die HEILKRAFT, die wir für unseren Heilungsprozess brauchen.

Doch noch einmal ein Bild für unsere Grundproblematik: Das Märchen vom Fischer und seiner Frau zeigt die Qual der Suche auf der falschen Ebene sehr deutlich (ich zitiere aus Wikipedia):

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

Der bekannt gewordene Refrain des Fischers Rufs an den Butt lautet jedes Mal:

Manntje, Manntje, Timpe Te, Buttje, Buttje in der See, mine Fru de Ilsebill will nich so, as ik wol will.

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

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

Die Deutung, der Butt habe die Frau des Fischers bestrafen wollen und sie deshalb in die ärmliche Hütte zurück versetzt, halte ich für abwegig. Als tiefere Wahrheit erscheint mir dies: In der ärmsten, kleinsten Hütte ist das größte Glück leichter zu finden, denn die Hypnose, sprich Ablenkung der materiellen Welt, reduziert sich dort auf fast Null.

Die Frau des Fischers, welche unseren Egoanteil repräsentiert, sucht leider auf der falschen Ebene nach Erfüllung, nämlich in der Illusionswelt der Materie und des sozialen Status. Nur kann sie dort nie fündig werden, weil das Glück des Himmels ausschließlich im Geist zu finden ist. So muss sie ihren wahnsinnigen Weg der Ego-Überblähung bis zum Ende gehen, um vom päpstlichen Thron in die Schlichtheit des Seins einer kleinen Hütte zu fallen.

Übung 3: Ich schaue ohne Bewertung – ich verzichte auf Angriff

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

Verkürzt könntest du noch hinzufügen: (Thema): Ja, darf sein.

Beispiel: Mein Partner macht mir den Vorwurf, dass ich undankbar bin und seinen Einsatz nicht zu würdigen weiß. Ich schaue mir das Ganze neu an: **Ich schaue mit den Augen der LIEBE auf meine Undankbarkeit** (auf das Urteil meines Partners über mich). Ich schaue ohne Bewertung auf ...

Verkürzt: **Ich werde als undankbarer Mensch gesehen: Ja, darf sein.**

In dieser Übung geht es nur um die **Aufgabe deines Widerstandes**, die dunklen Seiten des Egos anzuschauen (und dort gibt es nur dunkle Seiten...). Ich sage hier bewusst nicht „deines Egos“, denn das Ego beherrscht uns alle. Es kann auch das Ego des Partners sein, der seinen Schatten auf dich projiziert. Es gibt ja nur ein Ego, und das hat uns alle immer wieder mal ganz gut im Griff. Das Ego kann nicht ruhig und liebevoll sich selber anschauen, es wird sich nicht selber in Frage stellen. Man kann das Ego also nicht mit dem Ego bekämpfen, was aber in manchen religiösen Gemeinschaften verzweifelt versucht wird. Das Ergebnis ist die Scheinheiligkeit. So geht es hier um einen Blick der Gelassenheit mit einem Lächeln, denn wir dürfen wissen: Es ist nur ein Traumgebilde, das sich mir im Ego oder im falschen Selbst (der Person, für die ich mich halte!) zeigt. Diese Wahnvorstellung hat nichts mit der WIRKLICHKEIT GOTTES zu tun, in der ich sicher im Frieden ruhen darf – jetzt!

Indem wir uns hier mit der QUELLE unseres SEINS verbinden, empfangen wir die Kraft vergebender Liebe, um all das Schreckliche anschauen zu können. Es ist dieser *Prozess des liebevollen, gelassenen Schauens*, der die Dunkelheit des Egos erlöst. Das klingt für Ego-Ohren nicht gerade spektakulär, denn das Ego würde ja nur zu gern in den heiligen Krieg gegen das Dunkle ziehen, um uns damit noch tiefer in seinen Wahn zu verstricken.

Doch zuvor würde es das Dunkle auf die Anderen projizieren, denn ohne Feindbild wäre kein Kampf möglich. Damit aber säßen wir wieder in der Falle: Wir würden durch den Kampf des Egos gegen Andere das in uns stärken, was wir auflösen wollen: Das Ego!

Insofern stärkt ein Krieg gegen das Böse leider nur diese Wahnvorstellung und macht einen selber böse und dunkel, nämlich zum Mörder. Daher geht es hier um das mitfühlende Schauen mit den Augen der LIEBE, was das Ego nicht vollbringen kann. Ein Teil in uns sagt nämlich gleich „Das schaffe ich nicht“, und aus der Ego-Perspektive stimmt das ja auch. Unser falsches Selbst kann es nicht vollbringen, denn es ist ja das Problem selber. Unser wahres SELBST aber kann es vollbringen, denn es ist GEIST aus dem GEIST der LIEBE, nur müssen wir uns dafür entscheiden, diesen GEIST einzuladen, was dem *Entscheider* in uns durchaus möglich ist. So kann ich allein schon mit dem **Ja, darf sein!** gut in der Stille arbeiten, wenn mich jemand in der Welt beschuldigt. Ich muss mich dann nicht rechtfertigen und darum sorgen, was andere

Menschen von mir denken.

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

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

Schon der weise Jiddu Krishnamurti sagte, dass wir bei dem bleiben sollten, *was ist*. Er wußte um die Macht der stillen, wertungsfreien Schau, denn alles würde nach einer Zeit zu einem Ende kommen. All die mentalen Blubberblasen, die wir in die Welt gesetzt haben, werden vergehen, wenn wir nicht mehr auf sie reagieren. Es liegt an uns, diesen Wandlungsprozess hinauszuschieben oder zu beschleunigen. Erst durch ein hohes Maß an Aufmerksamkeit gegenüber all unseren Gedanken und Gefühlen können wir uns unseres emotionalen Stresses bewusst werden, unter welchem eine Haltung des ständigen Verurteilens liegt. Das Verurteilen wiederum drückt unseren Willen des Nichtvergebens – also der Anklage und des Hasses – aus. Darunter liegt unser (illusionäres) Schuldproblem.

Die fünf Sinne

Wenn wir die Wahrheit über unsere wahre Natur erfahren wollen, dann können wir uns nicht auf unsere fünf Sinne verlassen. Sie vermitteln uns nur das, was unser Geist zuvor entschieden hat sehen zu wollen. Die Sinneswahrnehmung basiert auf Projektionen unseres Geistes – mehr nicht. Wir sind Bildermacher, Weltenmacher, und jeder von uns lebt buchstäblich in seiner eigenen Welt. Das Bildermachen entspringt unserem Bedürfnis nach einem Ersatz für die LIEBE, doch wie soll dann die LIEBE sich in uns entfalten, wenn unser Geist ständig Illusionen produziert? Um die WAHRHEIT zu erfahren, muss die Bedeutungslosigkeit des Bildermachens verstanden werden. Nur dem stillen Geist offenbart sich das Namenlose. Das Geistesschulungswerk *Ein Kurs in Wundern* vermittelt uns diese Zusammenhänge besonders im Übungsbuch auf geniale Weise – wenn man sich mutig darauf einlässt, wenn man es wirklich wissen will.

8. Die neuronale Umverknüpfung

Da wir (immer noch) an Körper glauben, benutze ich hier ein körperliches Bild, um den Heilungsprozess, der ursächlich allein im Geiste stattfindet, zu verdeutlichen. Dein Gehirn bildet über die neuronale Verknüpfung dein persönliches Gedanken- und Gefühlsleben ab. Wenn du ab heute täglich neue heilsame Gedanken in dir bewegst, kommt es auf der Ebene der Wirkungen zur Bildung hormonaler Substanzen, die diesen Gedanken entsprechen. Stressgedanken schaffen Stresshormone und vergiften deine Körperzellen und Organe. Gedanken des Vertrauens und der Vergebung erzeugen entsprechend hochschwingende Substanzen auf der Körperebene, welche deine Gesundheit stärken.

Im Gehirn bildet sich das neue Denken wissenschaftlich nachweisbar als neuronale Umverknüpfung ab. Nach ungefähr 21 Tagen beginnt sich eine neue Struktur zu manifestieren. Die Wiederholung bestimmter Gedanken erzeugt entsprechende Gefühle und schafft mit der Zeit ein energetisches Feld. Daher haben Rituale eine sehr starke Wirkung, weil viele Menschen über Jahrhunderte Bewusstseinskraft in dasselbe Energiefeld gegeben haben. Die Frage ist nur, mit was für einem Energiefeld wir es zu tun haben: Steht es für die Wahrheit, dient es der Liebe, oder drückt es Täuschung, Angst und Hass aus. Wir dürfen und sollen darum bitten, in unserem oftmals kranken, verdrehten Denken vom GEIST GOTTES korrigiert zu werden. Und dies ist eine Willensentscheidung, die täglich neu bekräftigt werden muss. **Der Entscheider in dir ist gefragt.**

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

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

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

Entscheide dich also täglich neu:

Ich bleibe dran, ich will die Wahrheit erfahren! HEILIGER GEIST, bitte führe mich!

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

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

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

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

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

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

Entscheidend für unsere Betrachtungen ist dies: Eines Tages bemerkt Truman gewisse Fehler in der Regie dieser Show und beginnt ein wenig hinter die Kulissen zu schauen. Er riskiert trotz

großer Angst vor dem Meer seine Flucht mit einem Segelboot. Der Regisseur findet ihn segelnd auf dem Meer und inszeniert ein schweres Unwetter, um ihn zur Aufgabe seines Planes zu bewegen. Das Boot kentert und Truman entgeht nur knapp dem Tod. Nachdem das Boot durch Wellenbewegungen wieder aufgerichtet ist, liegt er wie der Gekreuzigte auf dem Segeltuch und kommt langsam wieder zur Besinnung. Die Segel werden gehisst und mutig geht die Reise weiter, bis das Boot an den künstlichen Horizont des Fernsehstudios stößt.

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

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

CHRISTOF

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

TRUMAN

(gasps in shock) (*keucht schockiert*)

CHRISTOF

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

TRUMAN

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

CHRISTOF

I am the creator of a television show that gives hope and joy and inspiration to millions. (*Ich bin der Schöpfer einer Fernsehshow, die Millionen von Menschen Hoffnung und Freude und Inspiration schenkt.*)

TRUMAN

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

CHRISTOF

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

TRUMAN

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

CHRISTOF

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

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

TRUMAN

You never had a camera in my head!

(Du hattest niemals eine Kamera in meinem Kopf!)

CHRISTOF

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

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

TRUMAN

In case I don't see ya', good afternoon, good evening and good night. Hahaha! Yeah!
(Und falls ich sie nicht mehr sehen sollte, guten Nachmittag, guten Abend und gute Nacht. Hahaha! ...) (Drehbuchzitat Ende)

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

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

Frage: Ich kann die Welt nicht zerstören.

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

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

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

N. Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 230; **Fett**-Hervorhebungen von R. Lier)

10. Siddharta auf dem Weg zum Buddha

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

Die Geschichte:

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

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

Dann begegnet Siddharta dem Leiden der Leprakranken. Shanna: *Kein Mensch erreicht den Augenblick des Todes, der nicht die Qualen einer Krankheit erfahren hat.* Siddharta: *Sogar Könige? – Und der Tod, was für ein Augenblick ist das? Zeig` mir den Tod!* Der Diener führt ihn zu einer Feuerbestattung und sagt: Das ist der Tod, mein Prinz.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Der Filmteil seines Erwachens schließt dann wie folgt:

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

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

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

Was ich hier an Gedanken vorgebe, sollte aber immer im Stillen ablaufen.

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

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

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

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

Frage: Warum sagen Sie, die Welt existiere nicht?

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

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

Die Wahrnehmung ist ein Spiegel, keine Tatsache. Und das, worauf ich schaue, ist mein Geisteszustand, der sich außen spiegelt.

(EKIW, Ü. Lektion 304, 1.3-4)

Übung 5: Die Testfrage

Ego oder SELBST, wo ist mein Fokus?

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

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

Diese Fragen entlarven die geheimen Angriffe des Egos, ob nun gegen andere Menschen oder gegen dich selbst. Auch das Sich-selber-Niedermachen („ich bin so lieblos, so gemein...“) ist eine Form von Angriff, weil es die Unwahrheit zementiert. Du bist das eben nicht. Du bist das

strahlende LICHT, das die Welt erleuchten soll – nur hast du das vergessen oder du leugnest es sogar in deinem Selbsthass. All das ist Ego- Drama, das wir durchschauen und dann dem LICHT übergeben sollten (dazu die bisherigen Übungen!). Geistige Schlammbäder bringen nichts, man rutscht nur noch tiefer in den Wahnsinn. Sage dir klar und deutlich:

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

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

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

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

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

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

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

11. Das Ego zeigt sich besonders gern in der Partnerschaft

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

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

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

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

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

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

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

Die in der Paarbeziehung ersehnte wohltuende Nähe lebt von der freiwillig eingehaltenen Distanz. Das Leben hier auf Erden besteht immer aus zwei gegensätzlichen Bewegungen, die

sich aber sehr gut ergänzen: Ein- und Ausatmen, Wachen und Schlafen, Ergreifen und Loslassen. Wer nur einen Teil dieser Doppelbewegung will, der lebt einseitig, kommt aus dem Gleichgewicht und wird krank (wer nur einatmen und die Luft nicht mehr hergeben will, der wird zum Asthmatiker und läuft Gefahr zu sterben). Weise ist der, der beiden Bewegungen innerhalb der Illusionswelt zustimmt und sie bewusst vollzieht. So kann er über die Gespaltenheit dieser Welt friedvoll hinausgehen.

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

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

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

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

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

Nur das Trainieren von bewusster Beobachtung eröffnet uns den Weg zum **Entscheider** in uns, nämlich zu der Macht, die die HEILUNG zu wählen vermag. Wir brauchen die Hilfe der Geistigen Welt, der aufgestiegenen Meister, des Engels – wie auch immer wir diesen Bereich zu erahnen vermögen. Erst aus dieser Verbindung mit unserem geistigen Ursprung können wir dem Partner wirkliche Unterstützung schenken. Dieser Prozess wird uns alle, Männer wie Frauen, aus dem emotionalen Gefängnis, der Identifikation mit dem Schmerzkörper, befreien. Das ist auch harte Arbeit, aber sehr, sehr lohnend, wenn Menschen durch Paarbeziehungen in die Tiefe des Seins finden wollen. Entscheidend ist unser Wille:

Will ich wirklich wissen, worum es eigentlich geht? Will ich hinter den Schleier des irdischen

Kasperltheaters schauen, um Befreiung zu erfahren und auf diese Weise befreiend anderen Menschen zu dienen?

Wachsamkeit und die Hinwendung zur Geistigen Welt sind die entscheidenden Schritte. Ich beobachte die Gedankenabläufe meines Geistes sehr aufmerksam. Dann schleicht sich vielleicht ein Gedanke ein, der den Partner abwertet und angreift: *Zuhören hat sie/er noch nie gekonnt, das wird sowieso nichts!*

Nur durch die bewusste Wahrnehmung solch mentaler Attacken des gespaltenen Geistes kann ich zum zweiten Schritt übergehen: Vergebung! Ich vergebe mir für solch einen mentalen Unsinn, für solch eine unglückliche Wahl, nämlich an dieses lieblose Urteil zu glauben, dass der Partner nicht zuhören kann und es auch nie schaffen wird.

Es geht nicht darum, gegen die unangenehme Wahrnehmung mit Widerstand vorzugehen. Ganz im Gegenteil: Ich weiß, dass es nur das Ego ist, welches mir seine illusionäre Sichtweise verkaufen will – und ich lächle darüber. Reagierte ich mit Widerstand 39 und wollte das Ego bekämpfen, würde ich ihm und seiner wahnsinnigen Welt nur Wirklichkeit in meinem Geist verleihen. Ich aber darf wissen:

Da ist nichts, das Ego ist nur Ausdruck des verrückten Glaubens an den Gedanken der Trennung – mehr nicht. Es hat keine Substanz, weil nur die EINHEIT GOTTES wirklich ist. Ich bin SEIN SOHN und darf mit liebevoller Gelassenheit solchen mentalen Angriffen begegnen.

Ich durchschaue also die Strategie des Egos, welches mir Individualität und Besonderheit – in der Regel auf Kosten anderer Menschen – anbietet. Das Ego will mich an den Körper und die irdische Welt binden. Erst indem ich dies erkenne, kann ich eine neue Entscheidung für den GEIST treffen, für meine wahre Identität als SOHN GOTTES. Ich bin kein Körper. Ich bin Geist aus GOTTES GEIST. So spreche ich dem Ego jegliche Macht über mich ab. Ich wende mich dem GEIST zu und liebe IHN mehr als alles andere. Der HEILIGE GEIST bietet mir Bewusstheit an, um mich an die LIEBE in meinem Geist zu erinnern. Aber zunächst muss ich mir meiner Abwehrstrategien gegen die LIEBE bewusst werden, nämlich meiner immer wieder getroffenen Entscheidung, an die Sichtweise des Egos zu glauben. So schaue ich mit Wachsamkeit, aber ohne Urteil.

12. Die Überwindung der Sprachlosigkeit

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

Übrigens: Wer keine Zeit für eine Beziehung hat, der sollte auch keine eingehen.

Überspitzt ausgedrückt: Ehepaare sind nur glücklich, wenn einer nie Zeit hat.
(Victor von Bülow /Loriot)

Wozu denn überhaupt Paarbeziehung? Der einzig tragfähige Grund (neben irgendwelchen „Versorgungseffekten“) ist doch dieser: In der Begegnung mit dir lerne *ich mich selber* kennen, und wenn ich mich zu einer hohen Bewusstheit durchringe und alle auf dich projizierten Wunschbilder aufgegeben habe, lerne ich am Ende sogar dich kennen und lieben! Die Liebe übe ich, indem ich mir selber für meine egomanen Erwartungen an dich vergebe – und diese Erwartungen loslasse!

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

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

Übung 6: Das 90-Minuten-Zwiegespräch

Die Regeln hierfür lauten:

Beide Partner kommen einmal pro Woche an einem ungestörten Ort zu diesem Zwiegespräch zusammen. Sie sitzen sich gegenüber, einer hat eine Uhr und achtet auf die ersten 15 Minuten, während der andere zu sprechen beginnt. Das Ganze geht dann sechsmal hin und her, bis jeder 3x 15 Minuten gesprochen hat. Der Sprechende redet nur *von sich selber*, besonders von seinen Gefühlen, wie er oder sie die Welt, sich selber und insbesondere den Partner und die Paarbeziehung erlebt. Ich-Botschaften sind also gefragt, wie „Ich fühle mich oft von dir so schnell verurteilt...“ und eben *keine* Du- Botschaften wie „Du bist immer so schnell dabei, mich zu verurteilen ...“.

Es gilt der Grundsatz: In der Seele des anderen, haben wir nichts zu suchen! Jeder darf in diesen 15-Minuten sein Erleben frei schildern, der andere darf nicht unterbrechen und ist aufgefordert, zuzuhören und möglichst viel Augenkontakt zu halten. Es besteht natürlich kein Offenbarungszwang, auch Phasen des Schweigens sind möglich und hilfreich.

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

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

Es dürfen und sollen besonders auch die eigenen Ängste mitgeteilt werden: „Manchmal habe ich Angst, dass du einfach ausgezogen bist und nicht mehr mit mir leben willst ...“. Solche Ängste wirken wie tickende Bomben in der Paarbeziehung. Erst durch die Mitteilung der Angst kann die Entschärfung der „Bombe“ stattfinden. Der Partner mag ganz erstaunt reagieren „Also, das hätte ich nie vermutet, ich erlebe das ganz anders ...“, und man erkennt sofort: Jeder lebt in seiner eigenen Welt der Gedanken und Gefühle.

Kommunikation ist der Schlüssel für Gemeinsamkeit (Kommunion), so können Grenzen und Hindernisse überwunden werden. Dazu braucht es Mut und vor allem den Willen, sich selber zu begegnen und auch dem anderen in all seinen Höhen und Tiefen nahe zu kommen.

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

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

Michael Lukas Moeller sprach treffend von *ansteckender Gesundheit*: Pflegen wir eine lebendige Partnerschaft und damit eine ehrliche Kommunikation, profitieren alle anderen Beziehungspartner davon: Kinder, Freunde und Kollegen am Arbeitsplatz sowie

Geschäftskunden – nach einer Umfrage bei Psychoanalytikern sind es für jede Person im Durchschnitt über 100 Menschen! Die Beziehungsrevolution beginnt also in der intimsten Beziehung: In der Partnerschaft. Von dort strahlt das Licht der Bewusstheit aus in die Gesellschaft.

In der Einzelarbeit wie in der Paarbegleitung geht es um die Vermittlung von Werkzeugen, mit denen die aufkommenden Probleme von den Betroffenen selber gelöst werden können. Der Schmerzkörper bzw. unsere Egostrukturen bilden die eigentlichen Fallen, und es braucht ein Wissen um diese Gefahrenzonen, wenn wir die Hochgebirgsbereiche der Paarbeziehung meistern und nicht in den Niederungen des ganz normalen Wahnsinns versumpfen wollen. Ringen beide Partner um diesen inneren Erlösungsprozess, wird der gemeinsame Gipfelausblick zum beglückenden Erlebnis.

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

1. Einmal pro Woche wird ein Termin (und ein Ersatztermin) von 90 Minuten vereinbart.
2. 90 Minuten lang sind beide völlig ungestört, d.h. kein Telefon, keine Störungen durch Kinder, keine spontanen Besuche.
3. Beide Partner sitzen sich im Zwiegespräch von Angesicht zu Angesicht gegenüber.
4. Partner A beginnt: 15 Minuten lang erzählt er (sie), was ihn (sie) zurzeit bewegt (wie erlebst du dich, den Partner, deine Beziehung, dein Leben). Schön ist es, wenn besonders viel über die eigenen Gefühle gesprochen wird.
5. Partner B hört nur zu, hält dabei möglichst lockeren Blickkontakt und achtet auf das Limit von 15 Minuten.
6. Danach Wechsel: Partner B spricht, Partner A hört zu. Das Ganze 3x wiederholen, jeder spricht also 3x 15 Minuten. Dieses Zeitmaß sollte nicht unter- oder überschritten werden.
7. Es geht um ein Zwiegespräch, nicht um einen Dialog. Der aktiv zuhörende Partner gibt keine Kommentare.
8. Der Zuhörende kann später in seinem Redeteil das wiedergeben, was der andere in ihm ausgelöst hat. Wichtig sind immer „Ich-Botschaften“ („Ich erlebe deinen Blick als ... ich fühle Wut, wenn du von deiner früheren Frau sprichst...“). Also keine Aussagen über den Partner („Du bist...“).
9. Jeder bleibt immer bei sich. In der Seele des anderen haben wir nichts zu suchen.
10. Schweigen und schweigen lassen, wenn es sich ergibt. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang.
11. Die Viertelstundenregel einhalten! Pünktlich beginnen, pünktlich aufhören.
12. Zwiegespräche nicht beim Essen, Fernsehen oder Spaziergehen.
13. Möglichst Bildersprache verwenden: Erläutern Sie sich in konkret erlebten kleinen Szenen. Was bewegt mich jetzt? Oder konkrete Themen ansprechen: „Mich stört, dass wir so wenig Zeit füreinander haben...“. Fantasien, auch und besonders unangenehme oder angenehme (erotische) aussprechen.
14. Nach den 90 Minuten keine Analyse. Schweigen bzw. zum Alltag übergehen.

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

Deutsche Paare sprechen täglich ca. 2-5 Minuten lang über Persönliches. Der deutsche Durchschnittsbürger verbringt täglich 3 Stunden vor dem Fernseher und 2 Stunden mit anderen

Massenmedien. Wenn Kinder da sind, bleibt für die Paarbeziehung kaum noch Zeit.

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

Teufelskreis der Sprachverarmung (nach M. L. Moeller)

Unzulängliches Sprechen – ungelöster Konflikt – faule Kompromisse – Scheinharmonie
Enttäuschungszorn – Verbitterung – Schuldprojektion auf den Partner

Ich verlerne, mich selbst wahrzunehmen.

Ich kann meinen Partner nicht erkennen und genügend verstehen.

Da die inneren Wünsche aber bestehen bleiben, wird der Konflikt zwischen uns unlösbar. Ich leugne die Differenzen, Scheinharmonie, Konfliktvermeidung: „Alles im grünen Bereich...“

Spracharmut hungert mit der Zeit die Erotik aus!

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

Glückliche Paare reden nicht nur, weil sie glücklich sind, sondern sie bleiben auch glücklich, weil sie miteinander regelmäßig das Gespräch pflegen. Zwiegespräche sind eine wöchentliche Investition in die Paarbeziehung, damit auch nach 5 oder 10 Jahren das Interesse aneinander bestehen bleibt. Die sich vertiefende Offenheit in den Zwiegesprächen führt jeden der Partner zu sich selber, was die gesunde Basis für eine wirklich erfüllte Begegnung bildet. Wenn ich mich kennen lerne, wächst in mir die Lust auf eine tiefe Begegnung mit dir.

Weil ich mir selber begegne, kann ich dir begegnen.

Glückskreis des wesentlichen Sprechens:

Genügend gutes Miteinandersprechen – belebender Konflikt – lebendiger Kompromiß – erfüllendes Paargleichgewicht.

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

Was tun, wenn der Partner keine Zwiegespräche will?

Dann nehme ich meine Projektion, die ich auf meinen Partner gelegt habe, zurück und arbeite mit dem Spiegelgesetz: Ich vergebe mir selber, dass *ich* kein Interesse am wesentlichen Gespräch mit GOTT habe. Ich bitte um Heilung dieses Teils in mir.

Ich weiß, dass das seltsam klingt, da wir in der Regel den Partner als von uns getrennte Person erleben. Doch da draußen ist niemand. Es ist *ein* Geist, der der Heilung bedarf. Und dieser Geist sind wir alle kollektiv in unserer Beziehung zu GOTT. Dieser gespaltene Geist spiegelt sich über die körperlichen Personen im Raum-Zeit-Kino ineinander, damit die Trennung als wirklich erscheint und wir in all den dramatischen Projektionen stecken bleiben. Indem ich vergebe, heile

ich die Blockade in mir und in meinem Partner. Es ist nicht wichtig, ob dies nun auch zu Änderungen in der äußeren Welt führt. Nur der Geist zählt. Wir arbeiten in diesem Sinne immer für die Ewigkeit, die WIRKLICHKEIT. Der Lohn dieses geistigen Handelns ist Frieden in mir.

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

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

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

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

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

Wir haben kein Recht, andere Menschen zu verändern. Vielmehr sollten wir *ihre Entscheidung*, Illusionen und damit auch Schmerz erleben zu wollen, respektieren. Nur sie selber können über einen Erfahrungs- und Lernprozess zu einer neuen, besseren Entscheidung finden, welche sie dem tief in ihnen liegenden Frieden näher bringt. Bleiben wir doch bitte bei uns und besinnen uns, Klarheit im eigenen Geist zu erlangen: Der wirkliche Dienst am Nächsten, denn geistige Klarheit bedeutet Frieden. Nur dieser Friede kann am Ende andere Menschen anregen, einen neuen Weg zu gehen. Geistige Gesundheit ist ansteckend!

Präsenz ist also ein wesentlicher Schlüssel auf dem Weg geistiger Gesundheit, auf dem Weg der Befreiung. Es geht dabei um höchste Aufmerksamkeit in der stillen Beobachterposition und unsere Hinwendung zur Geistigen Welt. Nur so können wir aus dem Egotrip des Alles-sehr-persönlich-Nehmens aussteigen. Partnerschaft bietet da ein reichhaltiges Übungsfeld, wenn die alten emotionalen Muster aktiv werden und uns der andere auf die Palme bringen will: Willkommen im Kino! Die folgende Übung bringt das Gesagte auf den Punkt – denn wir müssen die Palme nicht hochklettern.

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

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

Nicht diskutieren!

Dramatische Eskalationszeiten sind Zeiten besonderer Wachstumsmöglichkeiten. Ich empfehle dann vor allem eines: *Nicht diskutieren*, sondern still und präsent schauen sich beide Partner in die Augen (wenn das möglich ist, oder man hält Körperkontakt). Wer diskutiert will Recht haben, und das stärkt nur das Ego („Das müssen wir noch klären...!“). Dann haben wir den offenen Krieg. Der Augenkontakt fördert die Sammlung. Wenn einer der Partner halbwegs gesammelt ist, kann er dem anderen helfen, in die Kraft der Präsenz zu kommen. So kommt das emotionale Schmerzensdrama, der aktivierte Schmerzkörper, in einer bestimmten Schicht zu einem Ende. Man muss nur dranbleiben. Wer flüchtet, der wird von diesen emotionalen Wölfen bei der nächsten Gelegenheit umso schlimmer neu angegriffen. Liebe heißt, den anderen in solchen schmerzvollen Dramen nicht zu verlassen. Ich bleibe dran – in meinem ureigensten Interesse!

Aus einem Gespräch mit Nisargadatta Maharaj:

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

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

Frage: Ja, um Gott zu erkennen, muss ich Gott akzeptieren – wie schrecklich!

*Maharaj: Bevor Sie Gott akzeptieren können, müssen Sie sich zuerst selbst akzeptieren, was noch viel schrecklicher ist. Die ersten Schritte der Selbstakzeptanz sind wahrlich nicht angenehm, denn was man erkennt, ist kein schöner Anblick. Man muss all seinen Mut zusammennehmen, um weitergehen zu können. Was dabei hilft, ist **Stille**. Betrachten Sie sich in **völliger Stille, beschreiben Sie sich nicht**. Betrachten Sie das Wesen, für das Sie sich halten, und erinnern sich daran, dass Sie nicht das sind, was Sie sehen. „**Dies bin ich nicht – was bin ich?**“ so verläuft die Selbsterforschung. Es gibt keine anderen Mittel zur Befreiung, alle bedeuten nur Verzögerung. Weisen Sie entschieden alles zurück, was Sie nicht sind, bis das wirkliche Selbst in all seinem glorreichen Nicht-Sein erscheint, in seinem „Nicht-etwas-Sein“.*

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

Übung 8: Die Identifikation lösen

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

1. Mir wird zunächst einmal bewusst, dass ich einen Gedanken und/oder ein Gefühl sehr intensiv erlebe. Nur wenn ich die Identifikation bewusst wahrnehme, kann ich erleben, dass es da jemanden gibt, der sie wahrnimmt: Ich! Und dann ist da das, was ich wahrnehme. Ich bin also nicht das, was ich wahrnehme, denn es gibt da offensichtlich einen kleinen aber bedeutsamen Zwischenraum.

2. Ich beobachte die Gedanken und Gefühle mit voller Energie, d.h. in einem Zustand hoher Präsenz. Dies ist ein aktives, stilles Beobachten, ohne das, was ich erlebe, in Worten gedanklich

zu beschreiben. Ich formuliere also keine neue Geschichte über die alte Geschichte, das alte Drama.

3. Dieses Beobachten geschieht ohne Bewertung. Taucht eine Bewertung auf, dann weiß ich: Hier spricht die Persönlichkeit, das leidende Ego, der gespaltene Geist. Dann beobachte ich die Bewertung, ohne dazu in einen Widerstand zu gehen.

4. Taucht ein Widerstand auf, dann nehme ich auch diesen mit der vollen Energie der Präsenz still wahr. Wenn der Geist sehr unruhig ist, hilft manchmal der Kommentar „Das ist ja hochinteressant!“ oder „Ja, darf sein!“ als Ausdruck einer fast neutralen „wissenschaftlichen“ Offenheit gegenüber dem Phänomen. Im Kern geht es um die JA - Bewegung, denn es darf alles so sein, wie es jetzt ist beziehungsweise wie es mir erscheint. Ich erlebe die Illusionswelt und verwechsle sie nicht mit der WIRKLICHKEIT. Ich suche nach meiner wahren Natur, dem SELBST.

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

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

Frage: Ist nicht alles Leid selbsterschaffen?

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

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

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

Frage: Befürworten Sie absolute Passivität?

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

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

14. Der Ho‘oponopono-Prozess

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

Ho‘oponopono bedeutet *richtig stellen* oder einen Fehler/Irrtum korrigieren. Gemäß der Hawaiianischen Lehre entstehen Irrtümer durch Gedanken, die auf schmerzvollen Erinnerungen der Vergangenheit basieren. Ho‘oponopono bietet eine Vorgehensweise an, die Energie dieser schmerzvollen Gedanken loszulassen. Die Bedingung hierfür ist die Übernahme der vollen *Verantwortung* für alles, was ich in meinem Leben erfahre.

Dies gilt auch für die Dinge, die andere Menschen in meiner Gegenwart tun. Wenn also zum Beispiel ein Patient zu einem Therapeuten kommt, dann wäre dies für den Therapeuten eine Möglichkeit, das, was der Patient ihm an Problemen bietet, als sein eigenes Problem in seinem eigenen Inneren zu akzeptieren und umzuwandeln. Auf diese Weise würde der Therapeut den einen gespaltenen Geist heilen, an dem wir alle hier auf Erden leiden. Genau diesen Ansatz finden wir in den Lehren von *Ein Kurs in Wundern*. In der Zusatzschrift *Psychotherapie – Zweck, Prozess und Praxis* wird diese Umkehrung der Beziehung Therapeut-Patient eingehend erläutert.

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

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

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

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

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

Was war der Kern der Lösung? Dr. Len hatte einfach den Teil von sich geheilt, der diese Patienten im Geiste projiziert hatte. Er hatte die vollkommene Verantwortung für sein Leben übernommen, so dass alles in seinem Leben – einfach, weil es sein Leben war – in seiner Verantwortung stand. Er hatte verstanden, dass im wörtlichen Sinne die gesamte Welt, die er erlebte, von ihm gemacht worden war.

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

Doch was tat Dr. Len genau, als er sich die Patientenakten anschaute? Seine Antwort: "Ich habe einfach immer wieder gesagt **Es tut mir leid** und **Ich liebe dich**, wieder und wieder. Das war alles."

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

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

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

1. Ich verbinde mich mit dem GÖTTLICHEN LICHT, mit GOTTES SEIN in mir, bis ich SEINE Energie in mir fühle.
2. Ich habe das alles gemacht, was ich hier erlebe... /was mir hier erzählt wird... Ich fühle es, ich erlebe es, ich bin damit identifiziert – ich bin verantwortlich, weil es in meiner Welt auftaucht und von mir erlebt wird.
3. Es tut mir sehr leid... (Reue) Es schmerzt mich die Lieblosigkeit, die ich hier erlebe /verursache... Es schmerzt mich, dass ich so sehr unter meinen göttlichen Möglichkeiten lebe...
4. Ich bitte die Göttliche Quelle um Vergebung. Ich bitte um die göttliche Gnade, um den Zugang und die Hingabe an das GÖTTLICHE LICHT. Ich bitte das GÖTTLICHE LICHT um Verwandlung, um Heilung. LICHT verwandelt die Finsternis, den Irrtum, die Lieblosigkeit in LICHT. So ist es.

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

Weitere Infos auf Englisch: www.hooponopono.org

15. Der Kernkonflikt: Schuld, Angst und Hass

Der Kernkonflikt eines jeden Menschen wird in *Ein Kurs in Wundern* sehr treffend als ein Teufelskreis aus Schuld, Angst und Hass beschrieben. Mir ist klar, dass vermutlich sehr viele Menschen diesen Umstand kopfschüttelnd von sich weisen werden. Die Verdrängungsmechanismen in uns allen sind enorm stark und effizient, denn es kann nicht sein, was nicht sein darf. Nur psychisch Kranke, so scheint es, erleben die Extreme dieses explosiven Gemischs aus unerträglichen Emotionen und werden aufgrund ungenügender Abwehrmechanismen wahnsinnig.

Der Normalbürger hat sich mehr oder weniger im Griff, er reißt sich zusammen, doch die Grenzsicht vom Ärger und vom kochenden Groll zum explodierenden Amoklauf bis hin zum Selbstmord ist oft nur sehr dünn. Wenn zwei Partner mit Fäusten oder Waffen aufeinander losgehen, dann ist der zutage tretende blanke Hass offensichtlich. Die geschockte Öffentlichkeit liest dann vom Tod der Frau oder des Mannes in den Printmedien und weist entrüstet solche Untat weit von sich. Aber in uns allen steckt dasselbe Kernproblem, und mir scheint ein genaueres Hinschauen sehr hilfreich, um zur einen Lösung für die gesamte Aggression der Menschheit zu gelangen.

Eine Anmerkung, wenn auch politisch aber nicht psychologisch unkorrekt, ist hier notwendig: Es besteht in feministischen Kreisen eine Tendenz, dass sich Frauen für das bessere, aggressionsfreie Geschlecht halten. Ich unterstütze die Frauenbewegung im Hinblick auf ihre berechtigten Anliegen wie Gleichstellung der Frau in der Gesellschaft, ihr Recht auf sexuelle Selbstbestimmung und viele Punkte mehr. Und dass wir eine Politik und Justiz auch weiterhin brauchen, welche diese Grundrechte (im allgemeinen dann gegen Männer) durchsetzen, das ist keine Frage. Wenn es aber zu starken einseitigen Weiblichkeits- und Mutterverklärungen im Zeichen der grossen Friedfertigkeit der Frauen kommt, dann sehe ich als Mann die im Bewusstsein verdrängten (abgespaltenen) Aggressionsanteile, welche insgeheim und gut getarnt auf eine – menschlich verständliche – egomane Rache gegen die Männer aus sind. Nur: Verdrängungen lösen das eigentliche Problem von Schuld, Angst und Hass nicht, sondern sie erhalten es aufrecht. Heilung brauchen *wir alle* – und zwar im Geiste. Das hat prinzipiell nichts mit Geschlechtszugehörigkeit zu tun. Selbst Sigmund Freud erkannte das egomane Problem in kleinen Kindern, deren Unschuldsmythos er ins Wanken brachte.

Die Schwierigkeit und der einzig gangbare Weg bestehen darin, *sich selber* für die Heilung zu entscheiden und alles dafür Notwendige zu tun – und dies eben nicht von Anderen zu erwarten oder ihnen verordnen zu wollen. Heilung basiert immer auf Freiwilligkeit. Die berechtigten Anliegen der Frauenbewegung sind weiterhin zu vertreten und umzusetzen, wirken aber erst überzeugend, wenn die Frauen in sich den Frieden gefunden haben, der zweifelsohne nicht von dieser Welt ist. Ich sehe das Bild der 1989 aus der Nikolai-Kirche in Leipzig mit Kerzen kommenden Demonstranten vor mir: Die Polizei war überrascht und ohnmächtig, weil sie keinen Befehl für Menschen mit Kerzen hatte. Die Polizisten hatten Knüppel und Steine in den Händen der Menschen erwartet. Damit hatte niemand von der Staatsmacht der DDR gerechnet. So konnte die notwendige Wandlung der Gesellschaft unblutig vollzogen werden.

Angst als allzu menschliches Grundgefühl ist uns allen wohl am vertrautesten. Sie mag als

Existenzangst oder als Angst vor irgendwelchen leidvollen Phänomenen (im strengen Sprachsinne dann als *Furcht* vor etwas Konkretem) auftreten. Der eigentliche Kern aber jeder Angst ist die Furcht vor Strafe, weil unter der Angst das eigentliche Problem, der Glaube an unsere Schuld, liegt. Schuld und Strafe bedingen einander, und das Ergebnis ist die Angst.

Schuld wird ebenso wie die Angst gefühlt und stellt einen immensen inneren Druck dar. Dieses Gefühl zählt zu den unangenehmsten, das wir tunlichst zu vermeiden suchen. Der Abwehrmechanismus im Umgang mit der Schuld ist zum einen die Verdrängung oder seelische Verkapselung der Schuldgefühle, was sich dann an der Oberfläche als Depression und/oder körperliche Krankheit zeigt. Depression als nicht ausgedrückte Wut zu sehen, wie sie gern gedeutet wird, dies greift zu kurz. Unter der Wut oder der Aggression, genau genommen unter dem Hass, liegt immer Schuld. Zum anderen gehen wir in die *Projektion*. Sie ist die beliebteste Abwehrmaßnahme gegen alle quälenden Gefühle. Grundsätzlich gilt:

Was im eigenen Inneren unterdrückt und nicht dem HEILIGEN GEIST (in SEINEN verschiedenen Ausdrucksformen wie z.B. Jesus Christus, Buddha oder aufgestiegene Meister bzw. die Lehrer der Lehrer, wie sie in *EKIW* genannt werden) bewusst überbracht wird, das muss nach außen auf andere Menschen projiziert werden. Dann sind es die Anderen, die wir als unsere Sündenböcke verfolgen und die leidvoll unser eigenes Elend tragen müssen.

Es war Sigmund Freud, der im 20. Jahrhundert als erster den Wahnsinn des Egos brillant beschrieb. Seine Einsichten zur *Projektion* übertreffen bei weitem seine Sexualtheorie und bilden die Grundlage für die *Folge* der verdrängten Schuld: Angst und Hass.

Da also das Schuldgefühl so schrecklich unerträglich ist, wird es ins Unbewusste oder Unterbewusstsein abgespalten – dort vergraben – und, da der innere Druck immens groß ist, über die Projektion auf andere Menschen in Hass umgewandelt. Dann sind die Anderen schuld an meinem Elend und verdienen Verfolgung, Strafe und im schlimmsten Falle den Tod. Schauen wir uns nur die weltweiten politischen Konflikte an: Die Israelis machen die Palästinenser für ihre schweren Lebensbedingungen verantwortlich und umgekehrt. Immer sucht man die Ursache für das eigene Unglück beim Anderen. Die meisten Partnerschaften laufen nach dem gleichen Muster: Wenn doch nur der Andere mit seinem Fehlverhalten nicht wäre... Doch der ausgelebte Hass erzeugt zugleich wieder Schuldgefühle und die Angst vor eben diesen Schuldgefühlen und möglicher Rache seitens des Gegners (im schlimmsten Falle seitens Gottes). Hass und infolge Angriff sind leichter zu ertragen als Angst und Schuld. Was ich fürchte, das greife ich an. Was ich angreife, vor dem habe ich Angst. Das ist der Kern aller Kriege.

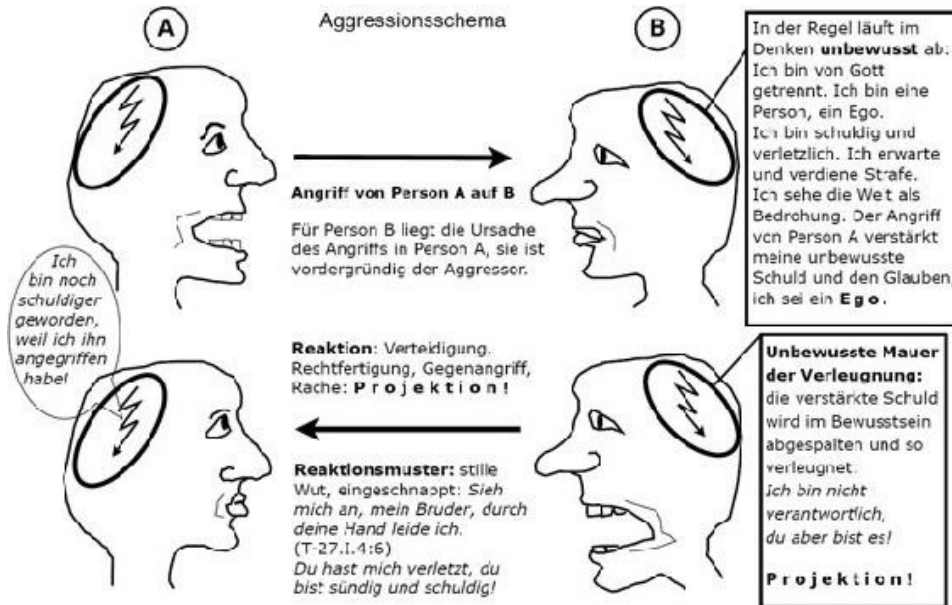
Die Angst führt also entweder zur seelischen Lähmung oder zur Explosion nach außen, zum Angriff. Die unterdrückte Angst – genauer gesagt *Schuld!* – geht in die Depression über. So greifen Schuld, Angst und Hass ganz eng ineinander und können genau genommen als ein- und dasselbe Phänomen gesehen werden. Der Teufelskreis ist in sich geschlossen, es scheint kein Entrinnen zu geben. Der ausgelebte Hass führt weiterhin zur Angst vor der Rache des Anderen. Das Spiel der Abschreckung und Bedrohung im Rahmen des Wettrüstens ist uns wohl bekannt. Die Menschheit pokert immer mit der kompletten Vernichtung und das eigentliche Problem liegt dabei im Geiste selber. Nicht die Anderen da draußen sind es, sondern meine Geisteshaltung – und damit die Geisteshaltung eines jeden Menschen.

Hass ist die Hölle

Doch zunächst möchte ich auf eine sehr persönliche Erfahrung zurückgreifen, um das Phänomen des Hasses genauer zu verdeutlichen. Ich war ungefähr 22 Jahre alt, als in meiner Verwandtschaft von einer hasserfüllten Vater-Sohn-Beziehung zu erfahren war. Der Sohn hasste seinen Vater aufgrund familiärer Schuldkonflikte. Mir stellte sich damals die Frage, was überhaupt Hass sei, wie sich das denn anfühle. Irgendwie hatte ich keinen bewussten Zugang zu dieser Emotion und hätte damals wohl auch nie Ärger und Groll als Spitze des Hass Eisberges betrachtet. Ich bat also die geistige Welt um Aufklärung. Die Antwort kam sofort und so drastisch, dass mir Hören und Sehen verging. Ich schlief mittags während einer Ruhepause ein und sah in einem Traum die Vater-Sohn- Beziehung aus der Perspektive des Sohnes. In einer langen kameraähnlichen Bewegung ging ich auf den Vater zu. Flutwellen des Hasses strömten von mir aus, und im selben Moment kamen sie als noch größere Wellen auf mich niederschlagend zurück. Ich geriet in einen absolut unerträglichen Zustand und fühlte, wie eimerweise ätzende Säure auf mich ausgegossen wurde und ich den Eindruck hatte, bei lebendigem Seelenleibe zu verbrennen. Es war eine derart schreckliche Höllenqual, weil sich zugleich das ganze Geschehen ins Unendliche potenzierte: Ich tat ein „Korn Hass“ in den Boden und sofort entstanden weite „Hass-Felder“ bis zum Horizont um mich herum.

Ich hatte als der hassende Sohn meine eigene Hölle erschaffen und hielt den Schmerz nur sehr kurz aus. Meine Seele stürzte schnellstens zurück in den Körper. Ich erwachte zitternd und geschockt von diesem Erlebnis. Alles war so schrecklich real gewesen, dass mir klar wurde, wie furchtbar die Auswirkungen des Hasses sind: Absolute Zerstörung. Wenn die Atombombe in der materiellen Welt totale Zerstörung bedeutet, dann ist es in der Seelenwelt (bzw. in der Welt des gespaltenen Geistes, des Egos) der Hass. Rückblickend ist mir daher heute sehr bewusst, warum der Hass in Verbindung mit Angst und Schuld solch zerstörerische Wirkungen hat. Die von uns geschaffene Welt des gespaltenen Geistes basiert auf diesen drei Kräften, und dies bis hinein in die materielle Welt, welche ja nur eine Projektion des Egos ist. Schuld, Angst und Hass führen zu der Aggression, auf der die Entstehung der Welt beruht. Doch die Schuld wird in unserem Bewusstsein verdrängt und so sollten wir einen Blick auf das Unterbewusstsein werfen:

Das Unbewusste oder Unterbewusstsein stellt den Prozess der Verdrängung unseres Schuldkomplexes dar. Wir alle glauben zutiefst, von GOTT, der LIEBE, getrennt (d.h. sie angegriffen zu haben!) und damit schuldig zu sein. Diese Vorstellung aber ist so stark mit unerträglicher Angst verbunden, dass wir diese Inhalte unseres träumenden Geistes nur abspalten und somit scheinbar vergessen können. Die unbewussten Inhalte lagern bildlich gesprochen in einem vergessenen, unzugänglichen Kellergewölbe unseres Hauses. Sie liegen als strahlendes Material im Endlager und wir können ihrer tödlichen Wirkung nicht wirklich entgehen, was sich in unseren verzweifelten Versuchen der Schuldprojektion zeigt: Nicht ich bin es gewesen, sondern die Anderen sind schuldig an mir (oder an Gott) geworden.



Das Problem liegt nicht darin, was uns andere Menschen sagen, sondern was wir vor den Äußerungen der anderen Menschen uns selber gesagt haben. Wir haben dem negativen Urteil der Anderen über uns bereits zugestimmt, denn nur so können uns die Urteile der Anderen erreichen und niedermachen.

Im kollektiven Sinne zeigt sich der Projektionsprozess sehr deutlich zum Beispiel in der weltweiten Verfolgung der Juden, die als Sündenböcke und Projektionsfläche dienen müssen, damit sich die Projizierenden erleichtert und als die Besseren (Guten) fühlen können. Der Projektionsdruck führt dann zu scheinbar legitimierten Exzessen der Gewalt, denn das Böse muss ja da draußen gefunden und endlich eliminiert werden. Dass die Inquisitoren und Verfolger aller Jahrhunderte dabei selber „böse“ werden, das merken sie im Rausche ihres Wahnsinns gar nicht. So macht der Druck des Schuldkomplexes blind für die eigene Ungerechtigkeit und Unbarmherzigkeit und produziert am Ende nur Elend und Tod.

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Idee der Trennung ist daher die eigentliche Sünde, und der Glaube an die Sünde bildet die Grundlage für die Geburt des Egos. Nur wenn die Trennung wirklich geschehen ist, kann die Sünde Bestand haben. Das Ego lebt aus dem Glauben an Sünde und der daraus resultierenden Schuld. Sünde, Schuld und Angst sind der Ego-Motor, welches die gesamte Illusionswelt am Laufen hält. Der Gottessohn fühlte sich des Angriffs auf Gott schuldig und floh immer tiefer in eine (Traum-)Gegenwelt, meiner Ansicht nach zunächst in die Licht- oder Seelenebene (Paradies), wo sich das von uns so hoch geschätzte Bewusstsein mit dem, mythologisch gesprochen, Essen vom Baum der Erkenntnis bildete. Dieses Bewusstsein ist aber Ausdruck von Gespaltenheit, denn da ist jemand (Subjekt), der sich eines Objektes bewusst werden kann. Dieser Akt der Erkenntnis von Gut und Böse ist bereits die Domäne des Egos, die EINHEIT des GEISTES ist (scheinbar!) verlassen worden.



Reinhard Liek, 2013

Erst später flüchtete das Ego-Bewusstsein weiter hinab in die Materie, um über das Schaffen von Körpern die Wirklichkeit der Trennung zu bestätigen. Doch genau diese Materie steht auf wankendem Boden: Sie ist in ihrer Formenvielfalt in den Illusionsdimensionen von Raum und Zeit ständigem Vergehen unterworfen und bietet keinen wirklich sicheren Fluchtort. Ihr Grundzustand ist Dunkelheit, denn das Sonnenlicht ist ein vom gespaltenen Geist projiziertes, künstliches Licht: Die Sonne wird irgendwann verglühen und sich auflösen (Entropie = Kältetod), und es macht vom Ergebnis her keinen Unterschied, ob dies in 4 Millionen Jahren, 400 Jahren, 4 Jahren oder 4 Stunden geschehen wird. Das Resultat ist die Dunkelheit des uns bekannten Universums, ein Abbild unserer Lieblosigkeit, unseres Irrtums, in dem wir gefangen sind.

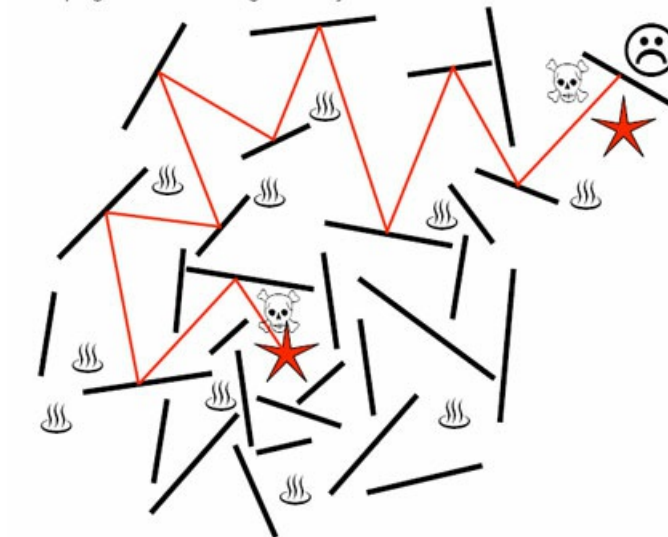
Wir haben die Dunkelheit, die Lieblosigkeit dieser Welt gewählt. Und doch versichert uns *Ein Kurs in Wundern*, dass sie faktisch nicht existiert – nur subjektiv in unseren Traumvorstellungen. Wir sind wie ein spielendes fünfjähriges Kind: Es steht zwischen seinen Spielkameraden, schließt die Augen und sagt, alle anderen sollten es jetzt mal suchen, es habe sich ja versteckt und könne nicht gesehen werden. Kinder lieben das spannende Versteckspiel, was ja auch auf Trennung beruht. Indem das Kind seine Augen schließt und selber Dunkelheit erlebt, glaubt es, die anderen Kinder stünden nun auch im Dunkeln. Es projiziert seinen eigenen Zustand des Nicht-sehen-Könnens auf die Spielkameraden. Das ist zwar verrückt, aber es ist ein Bild mit einem wahren Kern für unseren allgemeinen Bewusstseinszustand. Wir projizieren unsere



Entscheidung, eine Welt jenseits der LIEBE GOTTES erleben zu wollen, auf die dann durch diese Entscheidung (!) erscheinende Welt und alle ihre Mitspieler – und alle Beteiligten glauben an das Weltenspiel. Weil wir an die Trennung glauben, uns also für sie entschieden haben, erleben wir sie auch. Unsere Wahrnehmung spiegelt unseren (kranken) Geisteszustand wider, sie sagt aber nichts über die WIRKLICHKEIT aus.

Letztlich ist der Raum ebenso bedeutungslos wie die Zeit. Beides sind lediglich Überzeugungen.
(EKIW; T-1; VI.3:5-6; S. 14)

Alles, was der gespaltene Geist (das Ego oder falsche Selbst) hervorgebracht hat, ist pure Illusion und kann nicht als wirklich, als wahr, bezeichnet werden. Denn wie kann etwas wirklich sein, was kommt und vergeht, was im nächsten Moment schon wieder ausgelöscht ist? Es ist und bleibt flüchtig wie ein Traum. Es ist nur eine Erscheinung im Bewusstsein des träumenden Gottessohnes. Wir sind als der eine GOTTESSOHN der Träumer unseres Traums. Der Ego-Geist hat das gesamte physische Universum projiziert und es ist so wirklich wie eine programmierte Computeranimation, also eine virtuelle Welt wie zum Beispiel Second Life: Eben eine absolute Illusion. Ein Tastendruck genügt und alles löst sich in Nichts auf.

Das Spiegelkabinett des Ego-Denkensystems



 Symbole des ursprünglichen Kernkonflikts: Der Glaube an die Trennung, an den Tod als Bestrafung für den Angriff auf die EINHEIT der LIEBE, was das unerträglichste Gefühl zur Folge hat: Schuld! 

EAD = Ego-Abwehr-Dienst: Verschleierungstaktik: Viele Spiegel  und viel Rauch 

Lass die Menschen das Problem nicht erkennen!

Grafik by Reinhard Lier, 2013

Der eigentliche Kernkonflikt wird an der Peripherie unseres Bewusstseins durch die Projektion auf „andere Schuldige“ mittels Emotionen wie Trauer, Angst, Wut und Hass zum Ausdruck

gebracht. Auf diese Weise kann und soll der Kernkonflikt nicht bewusst angeschaut werden – er soll im Bewusstsein vergraben bleiben, denn der Kernkonflikt bildet die Lebensgrundlage des Egos: Der Glaube an die Wirklichkeit der Trennung beziehungsweise Spaltung. Der HEILIGE GEIST hingegen führt uns zum Kernkonflikt und lehrt uns zu schauen ohne Bewertung, ohne Verurteilung. Dadurch erst kann in uns die Einsicht aufsteigen: Es ist nichts passiert, der Sohn GOTTES ist unschuldig und hat die QUELLE nie verlassen. Er ist frei.

Der Programmierer beider Welten, der materiellen wie der virtuellen Welt, ist der *träumende* Geist. Er weist unser Gehirn an, als experimentelle Wirklichkeit die Welt von Raum und Zeit einzurichten. Das Gehirn empfängt nur die Befehle des Geistes, von sich aus kann es nichts tun (das Gehirn denkt ebenso wenig wie ein Computer!). Der Geist allein ist die Ursache der Wahrnehmung. Da er Wahnsinniges wahrnimmt (zum Beispiel das Getrenntsein von anderen Menschen, die Grundlage für Angriff und Verteidigung sprich Krieg), bedarf er der Heilung. Auf dieser Einsicht basiert der Heilungsprozess von *Ein Kurs in Wundern*. Umgekehrt gesagt: Ohne diese Einsicht kommen wir aus dem leidvollen Wahnsinn dieser Welt, die wir projiziert haben, nicht heraus. Wenn Raum und Zeit im Spiel sind, müssen wir von Illusion und Täuschung sprechen. Schon Shakespeare sprach vom Leben als einem *wandelnden Schatten*. Er schilderte in seinen Dramen das mörderische Spiel von Schuld, Angst und Hass, dem scheinbar kein Mensch auf Erden entrinnen kann. Wir leben in einer reinen Traum- und Schattenwelt und wissen nicht mehr, wie das ewige LICHT des HIMMELS (im Gegensatz zur vergänglichen Sonne!) beschaffen ist. Wir verstehen so schrecklich wenig von der Kernproblematik und haben das Ego als Motor des Wahnsinns und Elends noch nicht wirklich durchschaut. Die Politik kann nur mit ihrer Verkomplizierung der Problematik als weiteres Ablenkungsmanöver des Egos verstanden werden. Von dort erwarte ich keine Lösung, da alle äußeren Handlungsbemühungen zwar gut gemeint sein mögen, aber den Kern des Problems nicht annähernd erreichen: Den gespaltenen Geist, das Ego und seine Abwehrmaßnahmen gegen die Unerträglichkeit der Schuld!

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

Die Macht der Verleugnung



Rainhard Lien, 2013

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

Ohne Vergebung, das LICHT der WAHRHEIT, welches eine Gabe des HEILIGEN GEISTES ist, werden wir den Albtraum nicht auflösen und Frieden finden können. VERGEBUNG ist die Antwort des HIMMELS hinein in unseren Traum. Sie ist zwar Teil der Illusion (denn im HIMMEL braucht es keine Vergebung, da es keine Schuld gibt), vermag aber zugleich die Illusion zu beenden und stellt damit die tiefste spirituelle Erfahrung innerhalb der Illusionswelt dar. Sie ist das größte Geschenk GOTTES an SEINEN schlafenden SOHN und bewirkt sein Erwachen.

Ich erwarte nichts Hilfreiches von dieser irdischen Welt, die sowieso vergehen wird wie mein eigener Körper. Warum sollte ich auf solche flüchtigen Phänomene bauen? Ich bin aber bereit,

das irdische Klassenzimmer für den Prozess der Heilung zu nutzen, denn dazu lädt uns der HEILIGE GEIST ein. Wir sollen das Klassenzimmer nicht zum Feind erklären, denn dadurch würden wir der Illusion in unserem Bewusstsein Wirklichkeit verleihen. Die Welt erscheint uns nur so böse, wie wir es selber im eigenen Geiste sind - die Projektion läßt grüßen!

Das Verstehen der Projektion halte ich für den entscheidenden ersten Schritt in Richtung (Selbst-) Heilung. Wir sind hier und heute zur Glückseligkeit berufen, denn wir sind immer der EINE SOHN GOTTES. ER ist jenseits des Traumes, ruht in GOTT und will unser Erwachen. Der CHRISTUS ist das Symbol für die SOHNSCHAFT in GOTT. Die in diesem Skript aufgeführten Übungen können hilfreich sein, den zerstörerischen Wahn des Egos zu durchbrechen. Experimentiere mit den Übungen und finde heraus, was für dich praktikabel ist. Nur das Ergebnis zählt: Geistige Klarheit und innerer Frieden. Das wäre viel.

Deine Beharrlichkeit und Offenheit gegenüber der Führung des HEILIGEN GEISTES ist der Schlüssel zur Tür, die dich aus der leidvollen Wahnwelt führt. Das Ego flüstert uns zu, selber unser Leben in die Hand zu nehmen, was immer nur zu neuen Verstrickungen und weiterem Leid führen kann. Vertrauen in die Führung Jesu zu investieren, dies ist die wahre spirituelle Leistung, welche wir für unseren Teil zu erbringen haben. Dann erst kann Jesus unser Leben umbauen und SEINE LIEBE darin zum Wohle aller Menschen verwirklichen.

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

16. Das Spiel der Welt: Ergreifen, Festhalten, Loslassen

Nimm es alles, genieße es, konserviere es, halte dich dafür und erlebe darin Lust und Schmerz – bis es genug ist. Bis du merkst, dass es nicht das ist, was du eigentlich suchst. Dann lasse es los und gehe ins Nichts. Das Nichts, der leere Raum, ist der Schlüssel. Darin verborgen: Deine wahre Natur – das SELBST.

Ergreifen, Festhalten und Loslassen, mit diesen drei Worten könnte man das menschliche Spiel in dieser Welt beschreiben. Wenn wir inneren Frieden und wirkliche Freiheit erleben wollen, dann müssen die ersten beiden Schritte, das Ergreifen und Festhalten, durch den dritten Schritt, das Loslassen, überwunden werden. Wie sieht das nun im Einzelnen aus?

Meine Wünsche und Sehnsüchte, mein Wollen zielt immer auf irgendwelche Objekte dieser Welt: Ich will etwas ergreifen, mir zu eigen machen, etwas erleben, erfahren und genießen. Es geht um Objekte, welche getrennt von mir existieren. Das kann ein Auto, ein Haus, ein Partner, eine Reise, ein Konzertbesuch, Sex, ein gutes Essen, der eigene Körper, eine politische oder religiöse Glaubensvorstellung sein, auf das mein Bewusstsein zielt. Ich will das nicht nur haben, sondern die emotionale Ladung meines Wunsches geht noch weiter: *Ich will das sein*. Ich lebe mit einer Ich-Vorstellung von mir, die es zu vervollständigen gilt. Ein Mehr muss also immer zum Ich hinzugefügt werden, um endlich glücklich zu sein.

So identifiziere ich mich mit dem Objekt meines Wunsches, ich erlebe mich in diesem Objekt. Ob ich als Kind mit der Modelleisenbahn spiele und mir meine kleine Welt erschaffe oder als Erwachsener Antiquitäten oder Geld sammle, der Grundprozess ist immer der gleiche: Ich genieße das Gefühl der Identitätserweiterung und halte mich – meist unbewusst – für all das, was ich mir angeeignet habe. Es ist der alte Schulfreund, der uns nach 30 Jahren begegnet und stolz beim Vorlegen seiner Fotosammlung sagt: „Das ist meine Frau, mein Kind, mein Haus, mein Auto, meine Firma, mein Pferd“, bedeutend: „Das bin ich, das bin ich, ich, ich, ich.“

Nach dem Ergreifen kommt das Festhalten. Ich will und muss die Objekte meiner Sehnsucht sichern. Genau hier taucht ein Problem auf. Objekte, welcher Art auch immer, sind Erscheinungen in Raum und Zeit. Sie alle sind vergänglich, so wie auch mein Körper vergänglich ist und sterben wird. Da gibt es nichts zu sichern. Für eine Zeit erscheint mein Körper in dieser Welt und ergreift viele Objekte, und dann ist alles wieder vorbei. Ich kann nichts behalten oder mitnehmen, noch nicht einmal meinen eigenen Körper. Aber wer ist das – ich? Gibt es da etwas, das immer da war und immer bleibt. Worum geht es hier überhaupt? Was bleibt?

Diese Fragen sind der Schlüssel zur Freiheit. Wagen wir es, zu Lebzeiten die dritte anstehende Bewegung, das Loslassen, zu praktizieren, dann beginnt sich die Tür zu einer völlig anderen Welt zu öffnen. Dahinter liegt das, was viele Erwachte als das Sein, die WIRKLICHKEIT, Bewusstheit, Gewahrsein oder mit Liebe umschrieben haben. Wer sich auf diese Bewegung einlässt, der erkennt immer mehr: Unsere Welt ist das große Spiel, das Kasperltheater, wo viele Egos miteinander meist kriegerisch verstrickt sind und im Drama ihrer Emotionen baden. Hier

darf alles ergriffen und festgehalten werden, bis wir unter der Last all des Krempels zusammenbrechen und der Tod uns vom Wahn aller Identifizierungen befreit. Doch der Preis dieses Spiels ist hoch: Wir leiden, sind immer wieder frustriert, haben ständig Angst, alles zu verlieren und fürchten um unsere Existenz.

Von diesem menschlichen Drama kann uns das Loslassen befreien – und zwar schon zu Lebzeiten! Das Ergreifen und Festhalten ist Ausdruck des egomanen Willens. Das Loslassen ist eine innere Sterbebewegung, die aber paradoxerweise ins eigentliche Leben, in die ewige (d.h. zeitlose) WIRKLICHKEIT führt. Loslassen beinhaltet die völlige Aufgabe des eigenen Willens, es ist die Hingabe an das Letzte, Größte, die hinter allen Erscheinungen immer bleibende WIRKLICHKEIT. Um SIE geht es. Wir dürfen wählen: Weiter träumen und leiden, oder aufwachen und die Illusion der Welt und des Ichs, dieses Körper-Verstand-Wesens mit einer Geschichte, erkennen. Auch dieses Ich, dieser Reinhard Lier zum Beispiel, ist ja nur eine vorübergehende Erscheinung. Schon im Jahre 2050 wird diese Person sehr wahrscheinlich nicht mehr vorhanden sein.

Was aber liegt dahinter? Kann ich das Andere schon jetzt erfahren? Bin ich es vielleicht sogar selber? Habe ich es bisher nur nicht bemerkt?

Es ist nur allzu menschlich, auf Objekte fixiert zu sein. Diese Identifizierungen geben mir eine scheinbare Identität, jenes angenehme Gefühl *Das bin ich!*. Ich sitze in einem Kinosaal und starre gebannt auf die Leinwand: Da läuft es ab, mein Leben: Geburt, Aufwachsen, Begreifen, Ergreifen und Festhalten vieler Dinge. Und dann wird es immer wieder dramatisch und sehr schmerzvoll, wenn mir manche Dinge (Objekte) wie der genommen werden. Dazu mag die Firmenpleite, der Verlust des Arbeitsplatzes, des Partners, des Kindes oder der eigenen Gesundheit gehören – immer wieder erlebe ich viel Schmerz im Prozess des Loslassens und sehe nicht, dass ich nur illusionäre bunte Bildergeschichten aufgebe und eigentlich das suche, was ewig ist.



Doch mein Blick bleibt auf die bunten Bilder der Leinwand fixiert. Ich glaube, dass ich das dort bin: Ein Körper, eine Person, die agiert und reagiert, die Entscheidungen trifft, sich freut und leidet. Ich bin all die Dinge, die ich erwerbe und genieße und die mir letztlich doch nicht die ersehnte Erfüllung bringen. Manchmal glaube ich, ganz nah am Ziel zu sein, um doch nur wieder enttäuscht zu werden. Nichts von alledem macht mich ganz und heil, gibt mir wirklichen Frieden. Eine endlose Jagd ist es, der totale Wahnsinn in der Tretmühle des alltäglichen Überlebenskampfes.

Um das Rätsel zu lösen müsste ich mich eigentlich nur umdrehen. Ich würde erkennen: Da ist ein Lichtstrahl, der aus einem Projektor kommt, in den ein Film eingelegt wurde. Projektor und Film entsprechen in Bezug auf das bisher Gesagte dem *Geist*. Der träumende Geist erzeugt die bunten Bilder, welche immer nur auf einer weißen, leeren Leinwand erscheinen, und die ich dann verrückterweise für wirklich halte. Der Film meines Lebens ist keine unvergängliche Wirklichkeit sondern nur eine Anzahl von Erscheinungen, die kommen und vergehen: Mentale Bilder, mehr nicht. Das nennt man Illusion – täuschend echt! Das krampfhaft, verzweifelte Festhalten an diesen Erscheinungen, meine Identifikation mit ihnen lässt mich leiden.

Jetzt könnte man fragen: Wovon reden wir denn gerade, vom Kino oder von meinem Leben? Die Antwort: Dein Leben *ist* Kino, es funktioniert genauso! In einem Filmvorführungstheater sitzen wir vor einer Leinwand, es wird dunkel und der dramatische Film läuft ab. Ein Teil in uns weiß, dass da eigentlich nichts wirklich passiert, ein anderer Teil in uns reagiert, als ob tatsächlich etwas geschehe: Wir leiden und freuen uns mit den Figuren auf der Leinwand, der Adrenalinspiegel steigt.

Nun nehmen wir mal an, in diesem Kino gäbe es technische Probleme: Die Filmbilder laufen nicht mehr ganz so flüssig über die Leinwand, setzen aus und wieder ein oder die Elektrizität würde ganz ausfallen. Wir wären aus einem traumähnlichen Zustand herausgerissen und würden

verärgert danach verlangen, dass uns der Traum zurückgegeben wird. Man stelle sich vor, wie ein Zuschauer auf die unregelmäßig laufenden Bilder auf der Leinwand zuspringt, um sie mit seinen Händen festzuhalten. Wir würden ihn für einen Dummkopf halten, der offenbar gar nicht weiß, dass die Bilder von einem in einen Projektor eingelegten Film kommen, den man aber im Kinosaal nicht sehen kann. Die Leinwand ist und bleibt Projektionsfläche, sie hat mit dem Film selber nichts zu tun. Während aber der Film korrekt abläuft, vergessen wir alle diese Zusammenhänge und verlieren uns in den bunten Bildern und Handlungen – wir dissoziieren sozusagen, wir spalten diese Einsicht ab und tauchen in die Illusionswelt ein. Wir halten die Wirkungsebene (Leinwand) für die Ursache der Bilder und möchten dort am liebsten eingreifen, wenn uns die Handlung nicht mehr gefällt. Die Ursachenebene aber liegt im Projektorraum, wo der Film (des Geistes) über das Licht auf die Leinwand im Kinosaal projiziert wird. Was muss ich also tun, um diesen Zusammenhang erkennen zu können?

Ich riskiere freiwillig das Loslassen der Bilder und verfolge im dunklen Kinosaal den Lichtstrahl weiter zurück, bis mir bewusst wird, was eigentlich wirklich ist: Das *Licht* strahlt aus dem *Projektor* heraus: Die Fähigkeit des Geistes, Bilder zu erzeugen! Als Analogie zu unseren bisherigen Betrachtungen steht uns der in den Projektor eingelegte **Film** in zwei Varianten zur Wahl: Der Film des Egos oder der des Heiligen Geistes. Die *Leinwand* steht für die Welt, auf die wir laufend unsere Filmbilder projizieren und dabei vergessen, dass wir da draußen nur projizierte Bilder eines Gedankensystems aus unserem Geist erleben, für das wir uns zuvor entschieden haben. Die *Person*, die im Kinosessel sitzt, den Film anschaut und dabei den Projektor vergessen hat, ist ebenfalls eine *Projektion* jener Instanz, die wir als *Beobachter oder Entscheider* bezeichnen und die *außerhalb* des Kinoraums im Projektorraum agiert. Unser Geist ist es, der außerhalb von Raum und Zeit die Entscheidung getroffen hat, Träume zu erleben. Mit diesem Beobachter/Entscheider sind wir nach wie vor jenseits von Raum und Zeit verbunden, nur merken wir das kaum, da wir Raum und Zeit und Körper so intensiv wie möglich wegen unseres Schuldproblems erleben wollen. Unser Geist ist in ein Kino geflüchtet, um den scheinbaren Konflikt mit GOTT nicht anschauen zu müssen.

Nun bemerke ich plötzlich, wie stark die Hypnose durch die vielen bunten Bilder auf jener Leinwand meine Wahrnehmung verzerrt und eingeschränkt hat. Doch wenn ich ganz still bin und nur noch unbewegt den Lichtstrahl wahrnehme, fällt der Wahn der Bilder von mir ab. Das Wesen des Lichts ist frei von Bildern. Es vereint alle Farben in sich. Das Licht ist in unserem Beispiel das SEIN, der GEIST selber, der jenseits aller Bilder, jenseits aller Welten immer i s t .

Der Projektor (mein träumender Geist, der verzweifelt die Schuld aus sich hinauswerfen will: lateinisch *proicere!*) trennt sich scheinbar über den Vorgang der Projektion auf die Leinwand (Weltenmachen) vom eingelegten Film, der von Sünde, Schuld, Angst und Hass handelt. Der Geist „vergisst“ durch die Projektion auf ein scheinbares Außen, dass er all das selber tut und dass es in Wahrheit kein Innen und Außen gibt (Ideen verlassen ihre Quelle nicht!). Diese Form von Dissoziation (Bewusstseinsabspaltung) soll von der schmerzvollen Innensituation der (scheinbaren) Schuld ablenken, wie ich sie im Kapitel *Der Kernkonflikt* beschrieben habe.

Nun könnte der Entscheider die Alternative des HEILIGEN GEISTES zum Egofilm annehmen und den Film der Vergebung und Heilung in den Projektor einlegen. Dieser Film ist bereits vorhanden und müsste nur akzeptiert, das heißt gewählt werden.

Jetzt stehe ich mitten in der Welt der Phänomene und beobachte die Erscheinungen –

einschließlich der eigenen Person. Hier bin „ich“, der Beobachter, und dort ist das Beobachtete. Alles, was als ein Objekt beobachtet werden kann, ist aber nicht wirklich, sondern nur ein Bild auf der Leinwand. Wenn also mein Sein, dieses „ICH-BIN“, die einzig sichere mir mögliche Wahrnehmung jenseits aller Phänomene und Objekte ist, dann liegt zumindest der Schluss nahe, *dass ich das Beobachtete, mein Körper und meine Geschichte, nicht bin.*

Was bin ich dann eigentlich? Ganz einfach: Das *nicht denkbare* SEIN. Das SEIN unterliegt nicht dem polaren Prozess des Phänomen- bzw. Weltenmachens. Wäre es selber auf Polarität aufgebaut, müssten wir sofort nach seinem Gegenpol fragen: Tag und Nacht, Sein und ? So hätte Hamlet die Frage etwas anders als „Sein oder Nichtsein“ formulieren sollen: SEIN oder Traumleben, WIRKLICHKEIT oder Illusion?

Was aber hält mich davon ab, dieses SEIN in mir zuzulassen? Es sind die vom Entscheider gewählten Wünsche und Sehnsüchte meines Egos, all die Objektfixierungen, die ich nicht aufgeben (loslassen) will. Genau diese Bewegung in eine scheinbare Welt da draußen vernebelt den in mir tobenden Konflikt der Schuld: Dann wird diese Schuld da draußen bei den Anderen gesehen und verfolgt.

Daher liegt die Erlösung im Geschenk der Vergebung: Der Heilige Geist wird mein Lehrer und vollzieht durch die Vergebung wirkliche Heilung in meinem Geist. Indem ich allen Menschen und der Welt vergebe, vergebe ich mir selbst und finde Frieden. Denn eigentlich ist nichts passiert. Ich saß nur im Kino und erlebte Illusionen. Da draußen war nie etwas, weil sich alles in meinem Geist als Traum ereignete – und eigentlich gar nichts passiert ist.

Der Beginn der Befreiung von diesen Träumen und Illusionen vollzieht sich in der äußeren Welt manchmal sehr dramatisch, wenn ich durch schwere Schicksalsschläge Verluste erleide. Dann schaue ich in die Leere. Ich weiche nicht mehr aus und bleibe bei dem, was ist. In dieser dunklen, vielleicht zunächst noch schmerzvollen Stille spüre ich nach einer Weile eine friedvolle Kraft, die wirklicher ist als alles, was ich bisher erlebt habe. Es ist der Strom des ewigen „ICH BIN“, den ich in mir spüre – das SEIN selber. In diesem Licht des SEINS fallen alle Bilder von mir ab, weil sie so hohl und künstlich sind: Ein Spiel, ein Bühnenstück, das ich nie war oder sein werde.

Ich bin das Licht der Liebe, d.h. genau genommen gibt es kein Ich im Sinne von Abgrenzung und Trennung, es hat dieses Ich, dieses Ego, nie gegeben. Da ist nur LICHT, LIEBE, ESSENZ, SEIN. Nur suchte ich bisher diese ESSENZ in der äußeren Welt der schillernden Bilder, so wie ein einsamer Mensch verzweifelt die Liebe in einer Partnerschaft ersehnt. So trennte ich mich immer wieder von mir selber, lief vor der Begegnung mit meinem wahren Wesen davon. Der Brennpunkt meines Bewusstseins lag dann also in der äußeren Welt der Objekte, und diese Objekte hatten mich fest im Griff. Ich wollte die bunten Bilder der Kinoleinwand und griff verzweifelt nach ihnen.

Dann kehre ich in meinen Alltag zurück und beobachte jenen Anteil in mir, der hier und da noch Sehnsüchte und Wünsche hat. Er darf da sein, denn das Ego läuft hier noch eine Weile mit, aber es beherrscht mich nicht mehr, weil ich um die Täuschung weiß. Ich darf Objekte ergreifen und genießen, weil ich sie habe und nicht sie mich. Es ist dieses gefühlte Wissen um die Wahrheit, das mich frei macht. Ich bin in der Welt und genieße dieses oder jenes Spiel, aber ich bin

zugleich auch frei davon. Nichts hängt für mich vom Erfolg oder Misserfolg ab. Beides ist gleich-gültig. Ich brauche das viele Geld nicht mehr, und paradoxerweise beginnt es manchmal gerade dann zu fließen. Mein Glück hängt nicht mehr vom beruflichen Erfolg ab, und nun gelingen die Projekte ganz von selber.

„Wenn du es nicht mehr willst oder brauchst, dann kann es kommen“ – dieser Satz wird zur Wahrheit, die im Loslassen liegt. Es ist ein Sterbeprozess. Doch sterben kann nur das Ego, das sich für all die bunten Bilder auf jener Leinwand gehalten und sich in ihnen verloren hatte. Loslassen führt zum Erkennen dessen, was wirklich und was unwirklich ist. Das WIRKLICHE, der GEIST GOTTES, soll mich nun führen und leiten. Nur, was nicht werden und nicht vergehen kann, das ist wirklich. ICH BIN ES – als der eine GOTTESSOHN.

Das Ego besteht letztlich nur aus dem Glauben an die Trennung. Da es die Trennung in (der einen) WIRKLICHKEIT nicht gibt, basiert das Ego auf einem Nichts. Wir müssen es daher nicht bekämpfen oder bannen. Es fällt von uns ab, wenn wir den Glauben an die Trennung nicht mehr wertschätzen. Es genügt, das Ego mit Jesus anzuschauen und sanft zu lächeln.

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

(T-29.VI.2:7-10; aus: Ein Kurs in Wundern; Textbuch)

17. Meine Welt: Meine Projektion - zu 100%!

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

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

Was wäre, wenn du begreifen würdest, dass diese Welt eine Halluzination ist? Was, wenn du wirklich verstündest, dass du sie erfunden hast. Was, wenn du merktest, dass die, die scheinbar auf ihr wandeln, um zu sündigen und zu sterben, um anzugreifen, zu morden und sich selber zu zerstören, gänzlich unwirklich sind?

(EKIW, T.-20.VII.7:3-5)

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

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

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

Nicholas wird durch das „Game“ (zu deutsch: sowohl „Spiel“ als auch „Jagdwild“) in zunehmend gefährliche Situationen gebracht, die ihn um die Dinge bringen, die er bisher in seinem Leben für selbstverständlich hielt und ihn vermuten lässt, dass es sich hierbei um eine

groß angelegte Verschwörung handelt. Er wird mehrere Male beinahe ermordet und verliert sein gesamtes Vermögen. Im Verlauf des Spiels trifft er auf Personen, die oft nicht das sind, was sie vorgeben, und auch sein Bruder scheint mit der Firma unter einer Decke zu stecken.

Christine, eine Angestellte von CRS, scheint ihm zunächst bei der Flucht vor CRS zu helfen, betrügt ihn aber kurz darauf und ermöglicht so seine Entführung nach Mexiko, wo er in einem Sarg aufwacht. Ohne Geld und Ausweise sucht er seinen Weg nach Hause. Er nimmt dazu Kontakt mit seiner Ex-Frau auf. Mit ihrer Hilfe gelangt er schließlich zurück und entdeckt durch Zufall, dass ein Mitarbeiter von CRS nur ein Schauspieler ist. Dieser bringt ihn zu einer Filiale.

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

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

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

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

Nicholas weiß nichts von seinem wahren SEIN, seiner göttlichen Natur. Er darf seinen Ego-Wahn exzessiv ausleben, und dabei lässt er auch die Erfahrung schwerster Schuld nicht aus, als er in Panik seinen Bruder erschießt. Erst da springt er vom Dach des Hochhauses in den Tod – und

muss doch leben, darf den Altraum überleben. Es braucht diesen Sprung ins Nichts, um endlich Befreiung zu erfahren. Wir alle erleben Situationen extremster Angst und Schuld, und genau dort ist die Chance des Erwachens am größten. Der Sprung in die Tiefe ist ein verzweifelter Ausdruck der Sühne. In dieser größten Verzweiflung liegt ein Element erzwungener Hingabe. Nur so kann der Widerstand des Egos gebrochen werden, können wir uns der wahren MACHT unseres SELBST überantworten. Die Überraschung folgt umgehend: Leben lebt, und der Altraum war nur ein Spiel – reine Illusion!

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

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

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

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

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

Obgleich der Film bei der ersten Veröffentlichung in den Kinos nicht besonders gut lief, hatte er eine Art von zweitem Leben in den Videotheken und im amerikanischen Kabelfernsehen. Vertreter mehrerer Religionen haben den Film in ihre eigene Arbeit einbezogen. Unter ihnen sind Chassidische Juden, Jesuiten und Buddhisten. Sie sehen den Film als einen guten Ausdruck für eigene Glaubenshaltungen. Bei einer Film-Serie des Museum of Modern Art in New York

zum Thema "Der verborgene Gott: Film und Glaube" war er der Eröffnungsfilm. Die Grundidee von *Täglich grüßt das Murmeltier* wurde von mehreren Fernsehserien sowie in dem Film *12:01* aufgegriffen. (Zitat Ende)

Die beiden genannten Beispiele spiegeln sehr schön den ganz normalen Wahnsinn des Ego-Drehbuchs mit seinen Komponenten Schuld, Angst und Aggression sprich Hass. Im Murmeltier-Film erschafft sich aus der hier beschriebenen Sicht der Reporter Phil Conners sein Elend selber (er wird nicht von einer *höheren Macht* bestraft, wie es fälschlicherweise bei Wikipedia zu lesen ist), indem er egoman auf seiner Geisteshaltung der Unversöhnlichkeit, des Opferseins und des Angriffs beharrt. Obwohl er täglich dieselben quälenden Abläufe erlebt, braucht es eine erhebliche Zeitspanne, bis er sich für die Vergebung und Liebe entscheidet. Er leidet an seiner eigenen Ignoranz, so wie wir es letztlich alle tun. Es sind Ignoranz und Überheblichkeit, die uns das eigentliche Problem gar nicht erkennen lassen sondern zur ständigen Projektion von Schuld führen. *Die Sehnsucht nach wirklicher Liebe* ist die Initialzündung für den Befreiungsprozess des Reporters. Diese Liebe läßt sich nicht vortäuschen und manipulieren, wie es ihm seine vergeblichen Annäherungsversuche bei seiner Kollegin zeigen. Seine Freiheit liegt nur in einer Wahl: Den Weg der Aggression oder den Weg der Vergebung zu gehen.

Der eigentliche Schwerpunkt der Vergebung liegt in meinem Geist und hat mit den scheinbar vorhandenen anderen Menschen nichts zu tun. Ich sehe sowieso immer nur mich selber in den anderen Traumfiguren, die ich in meinem Geiste projiziert habe. Und der traumatische Inhalt, den ich erblicke, ist bei allen Menschen derselbe: Schuld, Angst und Hass, Opfereid, Anklage und Nichtvergebung. Wer hier eigentlich Vergebung braucht, das bin ich selbst. Möge ich mir selber dafür vergeben, dass ich einen wahnsinnigen Traum anstelle des himmlischen Friedens gewählt habe. Möge ich mir vergeben, dass ich lieber die Geschenke des Egos (Individualität und Besonderheit) wollte als mich an meine IDENTITÄT als SOHN GOTTES zu erinnern.

Indem ich also in meinem Geist Jesus als Lehrer wähle, kann meinem Bruder oder meiner Schwester diese ALTERNATIVE erst bewusst werden, weil auch in ihnen diese Wahlmöglichkeit besteht. Ein solches Lehren läuft immer indirekt ab, es stellt nie eine Zwangsbeglückung oder Missionierung anderer Menschen dar. Indem ich zur Vergebung und zum Frieden in mir finde, kann die Erinnerung an den Frieden GOTTES in meinem Bruder aufsteigen. Ich entscheide mich zugleich, in ihm den CHRISTUS zu sehen, und so stärke ich wiederum den CHRISTUS in mir. Es sind immer meine Gedanken und Absichten, die entweder die Welt zu einer Hölle machen oder die sie in die Erlösung führen. Was auch immer ich entscheide, ich werde damit und darin leben müssen. Meine Entscheidung führt auf der Traumbene immer zu einer Projektion: Zu Angst und Hass oder zu Liebe.

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

HEILUNG schenkt der HIMMEL.

Übung 10: Projektionsauflösung

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

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

- *Jesus (GOTT), bitte vergib mir, dass ich DEINE Liebe ausgeschlagen habe...
Bitte heile meinen Geist!*
- *Jesus (GOTT), bitte vergib mir für das Bild, das ich von (Name der Person) projiziert habe und heile diese Projektion in mir, bitte verwandle sie in Liebe!*
- *Heiliger GEIST, bitte hebe meinen auf (Name) projizierten Irrtum auf!*

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

In diesem Sinne würde die oben erwähnte Frau ihre innere, geistige Blockade lösen, und es wäre sehr gut möglich, dass dann ebenso eine Wandlung im Verhalten ihres Freundes eintreten könnte. Aber sie bleibe ganz bei sich, da es ja nur um ihre Lektion geht, von der natürlich im Geiste alle Menschen profitieren, da es im Geiste nur einen Menschen, den SOHN GOTTES, gibt.

So hören wir auf, andere Menschen zu belehren und von ihnen die heilsamen Veränderungen zu erwarten. Alles liegt in uns selber, wenn es um den Zugang zum Frieden geht. Wir brauchen außen keinen Meter zu gehen, um irgendetwas zu erreichen, weil es kein „Da-draußen da draußen“ gibt. Nur der Geist ist wirklich, genauer gesagt der göttliche GEIST, die SOHNSCHAFT GOTTES, die wir sind. Dies ist letztlich die Kernlektion von Ein Kurs in Wundern, die befreiende Wahrheit.

Der Schlüssel liegt also in der Verlagerung eines (scheinbar) äußeren Geschehens nach innen, zurück in den Geist, aus dem alles ja nur nach „außen“ projiziert wird (eigentlich finden alle Projektionen innerhalb des Geistes statt, da es kein Außen gibt!). So könnten wir auch die

Aggressionen anderer Menschen uns gegenüber hinterfragen, und darin unsere eigene Aggression erblicken, die sich vielleicht sehr versteckt und unbewusst abspielt – besonders, wenn uns die Aggression anderer Menschen aufregt. Der Trick der Projektion stellt eine Lieblingsstrategie des Egos dar. Diese Versteckspiele betreibt das Ego sehr gern, um sicher in unserem Geist überleben zu können. Man muss sich nur vergegenwärtigen, dass da draußen niemand ist. Mit dieser Einsicht endet die Projektion, da sie als Befreiungstechnik nicht funktioniert.

Jede Aggression ist letztendlich eine Aggression gegen GOTT. *Alle* unsere zwischenmenschlichen Probleme spiegeln unser Grundproblem mit GOTT. Lösen wir die Probleme, die wir mit den (scheinbar!) anderen Menschen haben mittels des aufgezeigten Prozesses der Vergebung, heilen wir dadurch zugleich unsere Beziehung mit GOTT. Umgekehrt benutzt GOTT beziehungsweise der HEILIGE GEIST unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, um uns mit SICH wieder ganz zu verbinden, was wir als Erwachen bezeichnen.

18. Geistheilung

Wirkliche Heilung kann immer nur unseren gespaltenen, träumenden Geist betreffen. In ihm liegt die Ursachenebene. Die Wirkungen in der Welt sind daher nicht das eigentliche Problem, wenn unser Körper nur eine Marionette, buchstäblich ein Stück Holz ist. Wer heilt? Der GEIST GOTTES, die vollkommene LIEBE, SIE allein kann heilen, *weil sie heil, eins und ewig* ist. In IHR gibt es weder Raum noch Zeit, weder Form noch Vielfalt. SIE ist für uns geistig nicht fassbar. Unsere „Festplatte“, welche binär (gespalten) strukturiert ist, vermag EINHEIT nicht zu denken. Daher liegt die eigentliche GOTTES-Erfahrung jenseits des Denkens. Sie überkommt den Mystiker, der sich dem HÖCHSTEN nur still hingibt, der nur dieses EINE, den FRIEDEN GOTTES wählt und ersehnt.

Ein dem Lehrwerk von *Ein Kurs in Wundern* am nächsten kommender Geistheiliger ist nach meiner Einschätzung Joel S. Goldsmith. Er wirkte im 20. Jahrhundert in den USA und ist leider etwas in Vergessenheit geraten – vermutlich, weil er seiner Zeit weit voraus war. Sein Buch *Die Kunst der Geistigen Heilung* offenbart verblüffende Parallelen zum Kurs, wenn auch ein paar Fragezeichen zur Wirklichkeit der wahrgenommenen Welt bei mir auftauchen. Der Kern seines Vorgehens aber ist konsequent klar und einfach:

Der Heilung Vermittelnde begibt sich in den FRIEDEN GOTTES und nimmt den Heilung Suchenden dort geistig mit hinein. Er sieht den Kranken in seinem wahren SEIN, welches immer göttlich und daher gesund ist. Er muss sich nicht um Krankheits- oder Problemdiagnosen kümmern, denn alle Probleme lassen sich auf das *eine* Problem aller Menschen reduzieren: Die Trennung vom GEIST, von GOTT.

Diese Wahrheit klingt sehr einfach und ist es auch, muss aber vom Heilungsvermittler geistig verstanden und durchdrungen worden sein. Es wird nur bekräftigt, was einzig wahr ist und was *Ein Kurs in Wundern* mit folgenden Worten auf den Punkt bringt: Der Gottessohn ist unschuldig und frei. Diese Wahrheit wird im Geiste des Vermittelnden gewählt und somit bestätigt. Er sieht in diesem Lichte den Hilfesuchenden und übergibt ihn dann dem GEIST GOTTES.

Hier berühren sich im Geiste des Vermittelnden die Illusionswelt und die Ewigkeit für einen Augenblick, um dann die Illusionswelt im Geiste auszulöschen. Die Erkenntnis ihrer Nichtigkeit *ist* die Heilung. Da wir alle im Geiste miteinander verbunden sind, ist all dies *ein* Vorgang, der in der gesamten Menschheit (Sohnschaft) wirkt. Die Heilung des Vermittelnden und die Heilung des Hilfesuchenden sind ein und dasselbe Geschehen.

Ich wage hier diese Umschreibung der Geistheilung im Rahmen unserer mentalen Möglichkeiten, auch wenn sie den eigentlichen Punkt nicht zu treffen vermag und nur eine vage Annäherung sein kann. Der Rest ist heilige Stille und Schweigen, das Ende des Denkens, das Ende aller Erwägungen. Es braucht nichts weiter, alles ist damit getan und vollbracht. Der Vermittelnde kehrt wieder in die Illusionswelt zurück und lässt den noch (scheinbar) anstehenden Lebensfilm ablaufen. Er tut aus der inneren Führung durch den HEILIGEN GEIST das, was scheinbar in Raum und Zeit noch getan werden muss.

19. Vergebung: Überwindung des Widerstands

Vergebung bedeutet Heilung. Heilung des gespaltenen Geistes, der über den Entscheider (Beobachter) aus der Illusionswelt zurückkehrt in den GEIST, der allein wirklich ist: Die SOHNSCHAFT GOTTES, an der wir alle als scheinbar getrennte Wesen (Egos) Anteil haben. Es gibt nur *ein* SELBST, so wie es auch nur *einen* Gedanken der Trennung (*scheinbar*) gibt, auf welchem der Traum des Egos basiert. Der Traum ist nur ein Traum, welcher kommt und vergeht, und genau genommen ist er auch schon wieder vergangen, da es weder Raum noch Zeit gibt. Im LICHT der WIRKLICHKEIT hat er keinen Bestand, hat es ihn nie gegeben. Er existiert nur in einem Geist, der sich für ihn entschieden hat, der ihn *wahrnehmen will*, der ihm Aufmerksamkeit schenkt. Er ist gemacht. Ich aber bin von GOTT erschaffen, bin nach wie vor mit meinem wahren SEIN in SEINEM GEIST. Aus SEINER Sicht ist nichts passiert. Also vergebe ich anderen für etwas, was sie nicht getan haben, wie es in *Ein Kurs in Wundern* formuliert wird, da es keine Schuld gibt.

Vergebung und Heilung heißt: Ich akzeptiere die WIRKLICHKEIT GOTTES – vollkommene, ewige LIEBE. Die WIRKLICHKEIT hebt die Illusion, den Ego-Traum mit Raum und Zeit, auf. Vergebung wird in dieser Welt des Traums empfangen – im HIMMEL hat sie keine Bedeutung, weil dort nur WIRKLICHKEIT (Schuldlosigkeit) ist. Ich brauche sie und soll sie empfangen: Für mich und alle anderen Menschen. Was ich ihnen gebe, das gebe ich mir. An manchen Stellen in diesen Unterlagen heißt es „Ich vergebe mir selbst für die Projektion“. Das bedeutet, dass ich nicht mehr am Irrtum, an der Täuschung, festhalte. Ich akzeptiere die WAHRHEIT für mich, ich beanspruche sie für mich, ich habe mich für die WAHRHEIT entschieden: GOTT, die LIEBE, hat mich nie verurteilt und wird es nie tun. Daher entscheide ich mich, mich selber auch nicht zu verurteilen. Dies ist der erste Schritt.

Der zweite liegt im *Weitergeben* der Vergebung an andere Menschen, die ihrer bedürfen. Beide Schritte sind ein- und dasselbe. Indem ich die Vergebung für mich in Anspruch nehme, sie über alles ersehne, heilt mein gespaltenen Geist, kehre ich zurück in die WAHRHEIT. Meine Heilung ist aber immer auch die Heilung der anderen Menschen, weil es keine Trennung gibt. Was ich mir gebe, das gebe ich den Anderen, was ich den Anderen gebe, das stärke ich in mir. Und: Immer wird das, was ich gebe, mehr!

Ich vergebe mir selbst – ich akzeptiere die LIEBE als einzige WAHRHEIT. Ich wende mich von alten Träumen, von verrückten Illusionen ab und suche den Frieden in GOTT. Nur dort ist er zu finden. Die vollzogene Vergebung erkenne ich an der Überwindung meines Widerstands gegen scheinbar lieblose, unvollkommene Menschen, gegen die Welt. Ich erlebe Frieden und ein tiefes Gefühl von Sicherheit.

In die Stille zu gehen ist eine Grundvoraussetzung, um dem Ego-Wahn die Basis zu entziehen. Ich darf die heilige Stille einladen, indem ich ganz im Beobachter verweile und mit Jesus wertungsfrei zu schauen lerne. Die Dinge der Welt, die ich sehe, haben keine Bedeutung außer der, die ich ihnen gegeben haben. Alle Dinge der Welt, alle Körper, sind Illusion und in diesem Sinne Symbole des Angriffs auf die WIRKLICHKEIT, die LIEBE. Diese Symbole dürfen sich *in meinem Geiste* auflösen, sie kehren dahin zurück, wo sie hergekommen sind: Ins Nichts.

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

20. Ego, SELBST und Sexualität

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

„Dem Reinen ist alles rein“, das sagte schon Paulus. *Wie* schauen wir als Mann eine Frau oder als Frau einen Mann an? Und ebenso die gleichgeschlechtliche Sichtweise von Frau zu Frau und von Mann zu Mann. Muss sich der Gedanke der Trennung, des Egomane, der Sucht oder des Benutzens immer einschleichen? Und wenn er es tut, dann stehen wir vor der wohl wichtigsten Frage, wie wir damit umgehen?

Diese Welt hat viele *Klassenzimmer*, selbst wenn es ein Forschungslabor der Pharmakonzerne oder ein Atomkraftwerk ist. Irgendwo stehen wir in konkreten irdischen Bezügen und es geht nur darum, diesen jeweiligen Bereich mit vergebender LIEBE für uns und für andere in unserem Geist zu befreien. Vergessen wir nicht: Was auch immer wir hier erleben, es ist und bleibt ein Traum, der vergeht. Die Frage ist, ob wir an diesen Traum in unserem Geist gekettet bleiben oder darüber hinausgehen – in die WIRKLICHKEIT GOTTES eingehen.

Insofern ist es egal, ob wir Sex, Fussball, klassische Musik oder die Natur lieben. Die genannten Bereiche sind alle Illusion und keine Illusion ist besser oder schlimmer als die andere. Natürlich dürfen wir unsere persönlichen Vorlieben, Abneigungen und Meinungen haben, denn dies ist nun mal ein Teil des Egos, der immer nebenher mitläuft. Aber wir müssen uns von diesem Teil nicht mehr beherrschen lassen, wenn jene KRAFT in uns sehr bewusst zu wirken beginnt, die keine Trennung kennt und den Traum als Traum immer schon durchschaut hat.

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

Natürlich wird die Sexualität sehr gern vom Ego vereinnahmt, da der Sexualtrieb zum einen auf die Vielfalt in der materiellen Welt der Verkörperungen (der Trennungen) abzielt (Zeugung von

Kindern). Zum anderen bindet er unser Bewusstsein an den Körper und lenkt ab vom Geist, in welchem unser eigentliches Problem mit der Liebe versteckt liegt.

Im sexuellen Begehren, besonders im Orgasmus, erleben wir die Sehnsucht nach der Überwindung der Trennung: Ein Unterfangen, was immer zur Enttäuschung führen muss. Man versucht sozusagen, das brennende Haus mit Ölschläuchen zu löschen. Die körperliche Welt selber stellt ja die Manifestation des Trennungsgedanken dar, und so ist die sexuelle Energetik schlecht geeignet, um die Trennung dauerhaft oder auch nur ansatzweise zu überwinden. Trennung ist ein geistiges Problem, und die ganze Körperwelt ist eine Folge davon, nicht die Ursache!

Am Anfang steht der gespaltene Geist, der eine Entscheidung trifft. Wir glauben jedoch nur zu gern, dass der Körper seine eigene Entscheidungsgewalt in Form von *Instinkten* und *Reflexen* hat. Damit geben wir unsere Verantwortung im Sinne eines Selbsttäuschungsversuches an die Körperebene ab und „entschuldigen“ uns, wenn die scheinbar nichtgeistigen Antriebskräfte des Körpers die Oberhand gewinnen und wir triebgesteuert Entscheidungen treffen, die uns nicht wirklich glücklich machen. Die Lieblosigkeit in der Sexualität kommt immer vom Geist, denn der Körper selber macht von sich aus gar nichts, er ist *ein neutrales Stück Holz*. Er führt nur die Entscheidungen eines (kranken) *Geistes* aus.

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

Mir ist klar, dass diese Gedanken bei vielen Lesern großen Widerstand auslösen werden. Sexualität ist eine der großen heiligen Kühe – neben Geld und Essen. Wir alle glauben nur zu gern an den Wirklichkeitsgehalt unserer irdischen Welt und wollen so viele Glückserfahrungen wie möglich daraus schöpfen. Nur sehen wir meist nicht, dass der Preis dieses irdischen Glücks sehr hoch ist: Auf Lust folgt Schmerz, auf Rausch folgt die Ernüchterung sprich Enttäuschung. Eigentlich wissen wir das, aber es wird konsequent verdrängt, weil der Widerstand gegen diese Wahrheit in uns allen sehr groß ist. Unsere Fixierung auf die sichtbare und über den Körper fühlbare Welt ist perfekt inszeniert – und zwar von uns selber. Es ist unser Geist, der die Entscheidung getroffen hat, hier zu sein, nämlich vor der LIEBE GOTTES in die Materie zu flüchten. Das Urproblem liegt im Geistigen, und die körperliche Welt ist nur die Folge davon. Die Faszination der Sexualität liegt besonders in jenen Momenten, wenn im Orgasmus ein Abglanz von Einheit und Ego-Vergessenheit aufleuchtet, doch diese Einheit ist ein billiges Ego-Imitat der wahren EINHEIT. Dieser Zustand ist in der Trennungsdimension von Raum und Zeit offensichtlich nicht zu halten. Der energetische Kater danach, wie ihn vor allem Männer erleben, zeigt sich als ernüchternder Minuszustand, und viele

Frauen beklagen dann ja gerade die Interessenlosigkeit und das gefühllose Verhalten des Mannes nach dem Orgasmus ihnen gegenüber.

Für Mann und Frau ist der Orgasmus ein energetischer Absturz (nicht umsonst wird er als „kleiner Tod“ bezeichnet), weil der Liebesvortrag selber von zu wenig Bewusstheit durchdrungen wird. Meist geht es um die blinde, schnelle Abfuhr der Sexualkraft, wo die Begegnung zweier Menschen zwangsläufig auf der Strecke bleiben muss. Um Sexualität bewusster zu erleben, empfehle ich generell *die Kunst der Langsamkeit* und *wachen Beobachtung* sowie den Verzicht auf den Orgasmus. Nur durch bewusste Beobachtung auf der Grundlage der Langsamkeit (Achtsamkeit) können wir das Stimmige vom Unstimmigen, das Liebevoll vom Lieblosen klar unterscheiden und neu wählen. Nur so werden wir im Geiste klar. Die sexuelle Energie zu halten und keusch fließen zu lassen führt zu mehr Energie, seelische Erfüllung und Gesundheit. Dies ist für viele Männer und Frauen ein unbekanntes Land. Die Paare, die es entdeckt haben, schweigen meist über ihre Erfahrungen, da das Unverständnis in der Gesellschaft so überwältigend gross ist.

Manche Menschen können sich gar nicht vorstellen, dass Mann und Frau sich 2 oder 3 Stunden sexuell-seelisch-geistig sehr nahe sind, ohne dabei auf einen Orgasmus zuzusteuern. Tantrische Praktiken oder die energetischen Übungen von Mantak Chia zum Beispiel setzen stärker auf das Erleben des Energiekreislaufs zwischen den Partnern. Aber dies braucht Bewusstheit und Einfühlungsvermögen, um nicht mehr in den Niederungen egomaner Rauschzustände zu versumpfen.

Wirkliche Ekstase läuft nicht unbewusst ab, sondern beinhaltet ein Höchstmaß an Klarheit und geistiger Nüchternheit. Die Sexualität mit Spiritualität zu verbinden wäre wohl ein heilsamer Schritt in eine für viele Menschen neue Richtung. Denn immer geht es um die Überwindung von Schuld, Angst, Frustration und Hass – um die Auflösung des gespaltenen Geistes. Ob wir als Klassenzimmer das Golfspiel, die sexuelle Begegnung, einen Auslandseinsatz als Soldat, den Arbeitsplatz in der chemischen Industrie oder an einem Kiosk wählen, das bleibt völlig gleich. Eine Illusion ist eine Illusion, da gibt es keine Rangordnung von illusionär oder weniger illusionär, von gut oder schlimm: Traum bleibt Traum.

Übung 11: Ich gehe zum Ort der Wandlung

Was trennt mich von der LIEBE, vom wirklichen FRIEDEN? Es ist all das, was ich zwischen die LIEBE und mich gestellt habe: Meine Ziele, Wünsche, Probleme und Angelegenheiten – eben all das, was die Illusionswelt ausmacht. All das habe ich aus meinem gespaltenen Geist heraus, dem Ego, gemacht beziehungsweise misserschaffen. Unter all dem leide ich, all das verfolgt mich: Jene magisch gemachten Geister, die ich nicht mehr los werde. Weil ich an die Wirklichkeit dieser Götzen glaube, erscheinen sie mir und wirken auf mich ein. So lebe ich in einer erschreckenden Scheinwelt und versuche meinen Schmerz zu betäuben. Was ist zu tun?

Ich darf genau diese projizierten Ego-Anteile zum Ort der Wandlung, dem Altar GOTTES, bringen. Dieser Akt der geistigen Entäußerung, des Loslassens aller Götzen, ist äußerst heilsam. Nur so kann der HEILIGE GEIST in mir das Wunder der Heilung bewirken.

Indem ich alle meine irdischen Wünsche, Ängste und Angelegenheiten hergebe, entscheide ich mich für die LIEBE GOTTES. Nichts soll zwischen IHM und mir stehen. ER soll alles nehmen und liebevoll anschauen, um all dies in meinem Geist zu läutern. ER als LICHT meines SELBST soll entscheiden, was ich in welcher Form auch immer haben oder erfahren soll. Denn ich lebe

scheinbar in dieser Welt und darf meinen Weg unter SEINER Führung weitergehen, um am Erlösungswerk mitzuwirken. Es geht immer um die Frage, ob ich die Illusion durchschauen und ob ich mich von der LIEBE tragen lassen will.

Die folgende Übung kannst Du in ihren Ausdrucksformen deinen dir zugänglichen Möglichkeiten anpassen. Der Kern aber, die Übergabe aller deiner Wünsche und Angelegenheiten an GOTT, sollte unverändert bleiben. Schließe also die Augen und stelle dir vor:

Ich gehe an der Hand Jesu (des HEILIGEN GEISTES, eines Engels) zum Altar GOTTES. Dort leuchtet das ewige LICHT der LIEBE auf die freie Fläche des Altars. Ich bitte Jesus um Hilfe, alle meine Wünsche, Pläne, Ängste, Probleme und Angelegenheiten nun auf den Altar zu legen und sie dort GOTT, der ewigen LIEBE, zu überlassen. Nur diese LIEBE weiß, was wirklich gut für mich ist. IHR will ich vertrauen. IHR will ich danken, dass sie mich immer geführt und versorgt hat.

Nachdem ich alles auf den Altar gelegt habe bin ich still und bewege folgenden Gedanken in mir:

GOTT will dass ich in Frieden und Glückseligkeit immer bei IHM bin. Dies ist meine Bestimmung, SEIN Wille und Geschenk für mich. Ich lasse alles los, was diesem einen Gedanken nicht entspricht. Ich ruhe in GOTT.

Das Echo auf diese geistige Übung wird sich in meinem Leben zeigen. Plötzlich fühle ich mich inspiriert, in einer schwierigen Angelegenheit einen neuen lösenden Schritt zu tun, auf den ich vorher nicht gekommen war. Oder es ergeben sich neue Begegnungen mit Menschen, die mir als SEINE Boten etwas zu geben haben. Doch entscheidend bleibt meine Hingabe an die LIEBE, mein Dank an diese eine WIRKLICHKEIT, die ewig ist und an der ich vollkommen teilhaben darf.

Das wirkliche Gebet ist kein Betteln um neue Illusionen, kein kosmischer Bestellservice. Es ist vielmehr das Loslassen aller Illusionen und die Bitte um Läuterung des Geistes, basierend auf der Frage: **Was zählt? Was allein ist wirklich und wahr? Was dient dem Frieden?**

Unser Problem ist nicht der Tod, denn es gibt ihn nicht. Körper sind geistlose Holzstücke und müssen vergehen, weil sie aus einem Nein zum GEIST, aus einem Nichts bestehen. Unser Problem ist nicht das Ende einer Welt, die nur als Fantasie in unseren Träumen existiert. Unser Problem ist die LIEBE, der reine GEIST, den wir fürchten und vor dem wir flüchten in die Illusionen einer von uns erträumten Welt. Die Herausforderung der Heilung unseres Wahnsinns besteht in unserer Absage an die Halbherzigkeit, an den Traum und an die Lüge, welche uns schuldbeladen umtreibt und uns in Angst und Hass gefangen hält. Es fehlt unser Ja zum wirklichen Leben, welches ewig reiner GEIST ist. Wir *wollen* nicht glauben, dass es nur LIEBE gibt, weil wir uns selber hassen.

Was ist das Wunder? Dass ich anderen Geistes werde und Barmherzigkeit wähle statt Schuld, Angst und Hass. Dass ich diese Barmherzigkeit mir und dem Anderen gegenüber geschehen lasse, indem der HEILIGE GEIST in mir leuchtet. Denn ich bin der Andere, und nun erkenne ich meine Sündenlosigkeit in ihm und erfahre Frieden. Das ist das Wunder.

Frage: Was ist Liebe?

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

(N. Maharaj; Band1; Seite 47)

21. Vom Wert des Alleinseins: All-ein-sein!

Wer das Leben nicht mit sich selber allein gut gestalten kann, der wird Partnerschaft als Flucht vor sich selber benutzen. Das Alleinsein wirft den Menschen auf sich selber zurück. Es stellt eine tiefe Selbsterfahrung des eigenen Geistes dar. Bei sich selber gut anzukommen und in sich zu ruhen, dieser höchste Genuß des Alleinseins bedeutet keine Gottverlassenheit, sondern tiefste Rückbindung an die QUELLE.

Beziehungen sind zweifelsohne zum Wachsen sehr geeignet und bieten bei hoher Bewusstheit tiefe Glückserfahrungen. Die Stille aber ist der Schlüssel für den Zugang zur WIRKLICHKEIT, jenseits der Illusionen dieser Welt. In der Stille überschreiten wir die Grenzen von Raum und Zeit und kommen im unfassbaren SEIN, dem Wesen GOTTES, an. Wer einsam ist, der hängt im Ego fest. Wer allein ist, der ist im Frieden.

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

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

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

Dein Beitrag zur Erlösung der Welt, zur Beendigung des Ego-Wahns, ist wichtig. GOTT handelt innerhalb der Illusionswelt durch uns hindurch, um Erlösung zu schenken. Ein Herzensgebet der Vergebung vermag mehr zu bewirken als viele Millionen Euro Entwicklungshilfe.

Die Welt wird von innen her erlöst, nicht von außen. Ich sage nichts gegen Taten der Menschlichkeit auf der äußeren Ebene. Wir unterschätzen nur meist den Wert des inneren Handelns, die Bedeutung der geistigen Dimension, die allein wirklich ist und über den Tod von Körpern hinaus bleiben wird.

Diejenigen, die in einer Beziehung leben, tun gut daran, das Alleinsein im Sinne eines Aufsuchens zu pflegen. Zeiten der stillen Sammlung sind hilfreich, wenn dieser rote

Bewusstseinsfaden das tägliche Leben noch nicht vollständig durchzieht. Daher auch meine frühere Empfehlung der zwei Schlafzimmer. Der stille Raum ist ein Ort der Entäußerung: Ich gebe alles her, ich verlasse die Objektwelt und gehe in den leeren (inneren) Raum der Stille. Dort bin ich im LICHT, dort kann die LIEBE zu mir sprechen.

22. Notfallmaßnahmen

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

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

Glaubensgemeinschaften

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

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

Der Tagesablauf

Wie kannst du deinen Tagesablauf sinnvoll gestalten, damit dein geistiger Heilungsprozess gefördert wird? Vielleicht bist du arbeitslos und hast viel Zeit, was oft genug zu sinnlosen Leerläufen führt und wie ein neuer Fluch auf dir lastet. Vielleicht bist du aber auch mit Arbeit

überhäuft, und du nimmst dich im täglichen Getriebe selber nichtmehr wahr. Zu viel weltliche Arbeit ist der spirituelle Tod. Dann verlieren wir uns in der Illusionswelt, wenn ein Projekt das andere jagt.

Ohne **geistige Disziplin** kommen wir nicht weiter. Die Basis bildet ein gesunder Lebensrhythmus, der sich im klar strukturierten Tagesablauf zeigt. Morgens und abends sollte es eine **Zeit der Stille** geben. Ich empfehle mindestens 15 Minuten, besser sind 30 bis 45 Minuten, aber bitte überfordere dich am Anfang nicht. Die geistigen Prozesse sollen nicht über zwanghaftes Handeln zu noch größerem Widerstand deines Egos führen. Das richtige Maß hast du gefunden, wenn es in dir ruhiger und freudvoller wird. Jede pseudospirituelle Zwanghaftigkeit aber ist kontraproduktiv. Die wirkliche Führung aus dem GEIST geschieht leicht, wir müssen und können das nicht planen. Es genügt unsere stille Offenheit.

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

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

Stille meint Stille. Ich verzichte in solchen Zeiten auf Musik, mag sie auch noch so sakral sein. Natürlich kann Musik der geistigen Erbauung und Rückkopplung dienen, aber der Weg in die „innere Stille“ führt über die „äußere Stille“, welche nach einer Weile als wohltuend wahrgenommen wird. Wirkliche Stille zeigt sich in ihrer Vollendung im reinen Sein, frei von allen Gedanken.

Die volle Stunde

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

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

Solche Übungen mögen auf manchen übertrieben wirken, aber sie sind die notwendige Antwort auf den ganz normalen Wahnsinn, der deinen Geist bisher beherrscht und verunreinigt hat. Wie gut haben wir uns doch mit unserem Leiden abgefunden und mit dem Elend der Welt arrangiert und all dies ständig in unserem Denken und Fühlen kultiviert. Solche geistige Verwahrlosung ist nur durch eine klare, liebevolle Disziplin zu überwinden.

Die entscheidende Hilfe kommt immer vom GEIST, von GOTT selber. Der GEIST ist die Antwort auf unsere Frage, wie wir das Elend verlassen und Heilung erfahren können. Unsere

Aufgabe ist es, uns die Hindernisse, die uns vom GEIST trennen, bewusst zu machen. Darin liegt ihre Überwindung.

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

Sexualität auf Null

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

Sicherlich geht es vor allem immer um die Frage, wie liebevoll oder lieblos wir mit den sexuellen Energien umgehen. Der geistige Inhalt, die Motivation, ist immer ausschlaggebend. Wenn ich aber energetisch am Boden bin, schwächen mich Orgasmen nur noch mehr. Das Ego will uns an die Illusion der Körperwelt fesseln, denn nur so kann es von unserer Geisteskraft leben und seine Herrschaft als falsches Selbst behaupten. Daher empfehle ich dringend, in Krisenzeiten auf sexuelle Handlungen in Taten und (besonders!) Gedanken komplett zu verzichten. Ich bin kein Verfechter des Zölibats, weil sich durch äußere Handlungen unser geistiges Problem nie wirklich lösen läßt. Auf der anderen Seite macht es keinen Sinn, im zum Abgrund rollenden Auto noch aufs Gaspedal zu drücken, als wäre es sowieso egal, wie wir hier enden. Der Einsatz der Bremse und eine Richtungskorrektur wäre für eine solche Autofahrt hilfreicher.

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

Naturkontakt

Wir dürfen alle irdischen Möglichkeiten nutzen, die der Klarheit des Geistes dienen. Dazu gehört eine gesunde Ernährung wie auch der tägliche Gang in die Natur, der Kontakt mit den Elementen wie Erde und Wasser. Die sechs Ebenen der Ernährung werde ich später beschreiben. Dazu gehören auch Freundschaften mit Menschen, die ebenfalls auf dem Weg des Erwachens sind. Gleichfalls sollen wir auch wiederum das geistige Gut weitergeben, das wir empfangen haben. Indem wir es mit Anderen teilen (so sie denn dafür offen sind!), mehren wir es in uns, bleibt es uns selber erhalten. Wir empfangen immer, was wir mit Anderen teilen.

Deeskalation

Wenn sich Partnerschaftskonflikte gewaltsam zuspitzen, empfehle ich immer die räumliche

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

Ich habe letztlich nur eine Pflicht: Mich daran zu erinnern, wer ich in Wahrheit bin. Ich bin der eine SOHN GOTTES, sündenlos und frei. Und ich will meine wahre Natur in meinem Bruder sehen und ihm für all das vergeben, was er nie getan hat – denn alles in dieser Welt ist nur ein Traum, unwirklich und nie gewesen. So will ich den Frieden GOTTES in mir suchen und stille sein.

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

Durch die praktizierte Vergebung
erschließt sich uns das Geheimnis
der LIEBE:

Es gibt keine Trennung,
ich sehe immer nur MICH,
den ewigen CHRISTUS
in allen Menschen,
den einen SOHN GOTTES.

23. Die Ego-Fallen

Schuldgefühle und Angst

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

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

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

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

Gleichgültigkeit, Fatalismus

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

Es gibt in uns eine Instanz der Willensfreiheit, nämlich den *Beobachter* oder *Entscheider*. Er wählt allerdings nur in einer Hinsicht: Welche Filmvariante will ich mir anschauen, den leidvollen Ego-Wahnsinnsfilm oder den glücklichen Film des SELBST? Gemeint ist der *Inhalt* des Films, *nicht die Form*:

Wir haben es inhaltlich immer mit demselben Problem von Schuld (Sünde, der Glaube an die Trennung), Angst und Hass zu tun, und unsere Entscheidungsfreiheit liegt darin, auf der Ebene des HEILIGEN GEISTES (Vergebung) oder der des Egos (Schuldprojektion und weiteres Leiden) damit umzugehen. Die Formen, in denen das Drama unseres Traums sich zeigt, sind vielfältig: Ich mag 3 Ehen erleben oder mit dem ersten Partner zusammenbleiben, aber hier liegt keine wirkliche Wahl im Sinne von Erlösung. Das Thema ist immer dasselbe und nur um diesen

Inhalt geht es. Das Ego aber will uns auf der Formebene gefangen halten, damit wir die eigentliche inhaltliche Themenstellung und Kernproblematik nicht erkennen und so im Traum gefangen bleiben. So gibt es auf der Ebene des formal ablaufenden Lebens sehr viele Wahlmöglichkeiten, und in einer schwierigen Partnerschaft kann ich bleiben oder sie verlassen. Das Bleiben oder der Gehen stellt eine formale Bewegung dar, der Inhalt aber liegt immer im Geist: Handle ich aus dem Ego heraus, wenn ich bleibe oder gehe, oder leitet mich der HEILIGE GEIST, den ich um Hilfe und Führung gebeten habe?

Äußere Distanz zwischen Partnern spielt letztlich keine Rolle, weil es keine Trennung zwischen Geistern sprich Menschen gibt. Die Frage lautet viel mehr, ob ich in der Schuldprojektion stecken bleibe oder in die heilsame Vergebung finde. Manche geschiedene Ehe dauert noch Jahre und Jahrzehnte an, weil der Kernkonflikt von Schuld, Angst und Hass weiter schwelt. Die Vorstellung, den Partner durch das Verlassen loswerden zu wollen, zeigt die wahre Motivation: Ärger, Groll und Hass. So geht man immer am besten erst dann, wenn im eigenen Inneren Frieden erreicht ist. Anderenfalls wiederholt sich das Drama in der nächsten Beziehung: Die *Form* hat sich zwar verändert, aber der *Inhalt* bleibt derselbe.

Die eigentliche Wahlfreiheit besteht also nur bezüglich des erlebten Inhalts, und das ist genau genommen sehr viel, ja das, was wirklich zählt. Natürlich ist alles schon passiert, und Raum und Zeit sind die magischen Tricks, mit denen das Ego, der gespaltene Geist außerhalb (!) von Raum und Zeit, diese Welt hat entstehen lassen. Trotzdem erleben wir ja gerade irgendetwas, auch wenn es nur ein Traum ist, und da geht es um die Frage, ob wir noch leidvoll dahinvegetieren oder ob wir schon friedvoll und froh leben. Das Ego fürchtet nur eines: Deine Entscheidung für die LIEBE. Denn in dieser Entscheidung liegt deine größte Macht: Die Macht deines Geistes!

Genusssucht

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

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

Die Genusssucht ist Ausdruck des ewigen Hungers des Egos. Das SELBST, unsere wahre IDENTITÄT, kann im Rausche der Sucht nicht wahrgenommen werden. Geistige Nüchternheit führt zu einer Freude, die nicht durch die Bewusstlosigkeit des Rausches eingetrübt ist. Gewiss dürfen wir genießen und Freude an den Dingen der Welt erfahren – wobei hier die goldene Regel des „Weniger-ist-mehr“ beherzigt werden darf. Aber das *nüchterne Genießen* weiß um den ewigen Bezugspunkt aller Handlungen und erhofft sich keine ewige Freude in Dingen, wo sie

nicht zu finden ist. Es ist das Ego, das uns einredet, mit dem nächsten Objekterwerb – ganz gleich, ob es sich um ein Haus, ein Auto, eine Reise oder ein Stück Kuchen handelt – würden wir wahre Freude und Frieden erleben. Das Ego lebt von dieser sinnlosen Suche nach dem nächsten Kick, damit wir nicht zur Besinnung kommen und unser wahres SEIN entdecken – denn das wäre sein Tod.

Frage: Und was ist mit der Liebe?

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

Frage: Was ist Lust?

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

Frage: Ist Enthaltsamkeit eine Voraussetzung für Yoga?

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

Frage: Wie kann ich zu solch einem Verstand kommen?

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

Frage: Wird mich das befreien?

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

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

Besondere Beziehungen

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

Besondere Liebesbeziehungen gehen wir mit Menschen, Dingen oder mit Ideen ein. Sogar ein geistiger Lehrer, eine besondere Fähigkeit oder das Ideal der Hilfsbereitschaft kann zu einer besonderen Beziehung werden. Das Ego benutzt Objekte jeglicher Art, um sie zwischen uns und die QUELLE zu schieben. Wir sollen das Objekt mehr lieben als den GEIST, ja wir sollen den GEIST am besten ganz vergessen. Wenn man unter dieser Voraussetzung auf die menschliche Situation in der Welt schaut, dann wimmelt es nur so von besonderen Liebesbeziehungen, die alle irgendwann zu besonderen Hassbeziehungen werden. Wir ergreifen Objekte, vereinnahmen sie (identifizieren uns damit) und irgendwann schwingt unsere Liebe in Enttäuschung um: Aus Liebe wird Hass, weil das gewählte Objekt den unstillbaren Hunger des Egos nicht mehr befriedigen kann. Am Ende verlassen oder zerstören wir unsere besonderen Beziehungen, um

danach neue besondere Beziehungen einzugehen. Der Irrtum liegt in dem Glauben, dass uns unsere Beziehung zu Objekten Glück und Frieden schenken kann. Das WESENTLICHE, WIRKLICHE aber ist geistiger Natur und wird vom Ego als Bedrohung empfunden: Es wäre sein Ende, wenn wir uns für das WIRKLICHE und damit gegen die Illusion entscheiden würden. Da unsere Welt letztlich nur aus besonderen Beziehungen besteht, sollten wir diese Tatsache mit Gelassenheit und Vergebung uns und anderen gegenüber wahrnehmen. Eine Verurteilung wäre Ausdruck von Aggression und Hass und würde nur Öl in ein Feuer geben, das wir um unserer geistigen Freiheit willen zu löschen versuchen.

Das Spiel der Unversöhnlichkeit: Ärger, Groll und Hass

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

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

Krankheit als Rachefalle

Krankheit ist ein Mittel, um die Schuldprojektion wirklich zu machen. Diese Projektion geschieht auf zweifache Weise: Ich glaube, selber schuldig zu sein und bestrafe mich mit Krankheit dafür, um die drohende Rache Gottes (meines projizierten Gottes!) abzumildern. „Wenn ich schon leide, wird sich Gott eher meiner erbarmen“ Eine andere, sehr häufige Variante projiziert dann die Schuld für die eigene Krankheit weiter auf andere Menschen: Weil du mich hast leiden lassen, bin ich krank geworden!

Wir leiden in jedem Fall unter *Schuldgefühlen* – und Schuld ist das einzig relevante Primärgefühl, danach folgen nur noch Angst und Hass. Wir versuchen, die Schuld durch die Wahl eines Sündenbocks loszuwerden. Die Schuldgefühle selber basieren auf unserem – in der Regel unbewussten – Glauben an die Wirklichkeit der Trennung, also des Angriffs auf die LIEBE GOTTES (*EKIW: Sünde ist das Symbol des Angriffs; Übungsbuch Seite 418, Lektion 247*). Weil wir GOTT angegriffen haben, sind wir sündig und erleben in der Folge Schuld. Diese Ebene aber entgeht in der Regel der Schulpsychologie, weil sie eine solche scheinbar moralisierende Kategorie wie Schuld für nicht relevant hält. So braucht es dort auch keine Vergebung, und sehr viele therapeutische Ansätze bleiben in gröberen oder subtileren Formen

der Schuldprojektion stecken, wie zum Beispiel der Glaube an die wohltuende Wirkung, dem anderen mal so richtig die Meinung zu sagen. Die Tiefenwirkung zeigt aber, dass hier der eigene Hass ausgelebt wird, denn wer genau hinschaut, der fühlt sich danach noch schuldiger als zuvor. Es geht also weder um das Unterdrücken der eigenen Gefühle (was meist zur Depression führt) noch um das Herausschleudern gegen andere.

Bitten wir den Heiligen Geist sprich Jesus, mit IHM all dies anzuschauen, und wir erfahren im Geiste Heilung – und damit möglicherweise auch im Körper. Solange ich also in der Schuldprojektion meiner Krankheit auf andere Menschen stecken bleibe, erhalte ich die körperliche Krankheit aufrecht. Das Problem liegt also immer nur in meinem Geist und nie im Körper. Trotzdem dürfen wir körperliche Hilfen wie Medikamente und Therapien in Anspruch nehmen, denn EKIW stellt keine Handlungsanweisung auf der Formebene dar. Der Kurs zielt immer auf unsere Entscheidung im Geist ab, denn dort werden die eigentlichen Weichen für Krieg oder Frieden gestellt. So hebt Vergebung die Schuldprojektion auf: mir selbst und den anderen Menschen gegenüber.

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

Wie wirklich ist die Welt? Wie können wir das, was erscheint und vergeht, wirklich nennen? Unsere Körper, die Erde und die Sonne werden vergehen, werden sich wieder auflösen. Es liegt aber im Interesse des Egos, all das für wirklich zu erklären und daran krampfhaft festzuhalten, um die Trennung als wahr erscheinen zu lassen. Die Welt der Körper beruht auf dem *einen* wahnsinnigen Trennungsgedanken, der (scheinbar) einst im Himmel aufkam. Die Tatsache, dass unser gespaltener Geist die Welt gemacht hat, soll uns jedoch verborgen bleiben.

Das Ego will uns in dem Irrglauben halten, die Welt hätte uns hervorgebracht und verdreht damit Ursache und Wirkung. So fühlen wir uns machtlos und als Opfer der Welt und leiden im Überlebenskampf vor uns hin. Würden wir unsere Schöpferkraft erkennen und die Verantwortung für die Existenz der von uns erlebten Welt akzeptieren, wäre das für das Ego gefährlich. Wir könnten uns entschließen, die eigenen Projektionen (aus denen die Welt besteht) zurückzunehmen und sie in den Erlösungsprozess zu führen. Auf diese Weise würden wir die illusionäre Existenz des Egos erkennen und die Tür zum Erwachen aus unserem Traum – und damit zum Ende der Welt in unserem Geist – wäre geöffnet.

Wir können in diesem Zusammenhang auch von der *Formfalle* sprechen. Viele spirituelle Sucher, besonders die „Lichtarbeiter“, erwarten durch ihr geistiges Tun grosse Veränderungen im Äußeren, also in der Formenwelt: Da sollen die Delphine und Wale gerettet und Kriege verhindert werden. Darum aber geht es im Kern gar nicht. Es würde völlig genügen, in sich SELBER Frieden und Glückseligkeit zu finden und an diesem Geisteszustand andere „Geister“ sprich Menschen teilhaben zu lassen. Doch manch „Lichtarbeiter“ hat schon enttäuscht mit seiner Innenarbeit aufgehört, weil sich „da draußen“ nichts tat: Nach all den Bemühungen kein verwandelter, liebevoller Ehepartner, kein entgegenkommender Chef, keine Gehaltserhöhung...

Die hier vorliegende Geistesschulung jedoch sagt sehr klar aus, dass mir der Zugang zu meinem Frieden offen steht, wenn ich die Welt der Form, die ich als Abwehr gegen die Liebe hervorgebracht habe, als Illusion durchschaue und sie loslasse. Es ist nicht wichtig, was für ein Kasperltheater „da draußen“ läuft. Es wird für mich keine Bedeutung – und damit Macht! – mehr haben, wenn ich in mir klar geworden bin, wenn ich in mir die WAHRHEIT gewählt habe und

SIE wirken lasse.

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

„Man muss Opfer bringen.

Frage: Sind Entbehrungen und Buße in irgendeiner Weise nützlich?

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

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

Das Ego versucht uns immer wieder auf unserem geistigen Weg über verrückte Vorstellungen in Illusionsschleifen gefangen zu halten. Eine besonders beliebte magische Idee im Christentum ist die des Opfern: Um Heilung in meinem Geist zu empfangen, muss ich Haus und Hof, Partner und Kinder, Hobbys und ... opfern, also darauf ganz verzichten. Dann biete ich Gott etwas an und zwingt ihn regelrecht dazu, mich von meinem irdischen Frust zu erlösen.

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

Das *exzessive* und *bewusste* Ausleben der Illusionswelt brächte uns viel eher zum wunden Punkt. Wer sich wie ein Wahnsinniger mit Geld, Antiquitäten, Autos, Häusern, Reisen, Hobbys, Beziehungen, Sex und Pralinen vollgestopft hat, der wird garantiert irgendwann zur schmerzlichen aber befreienden Einsicht kommen, dass das alles *nichts* bringt. Er bleibt innerlich leer, ruhelos und unglücklich. Er muss erkennen, dass das, was er eigentlich sucht, in der Welt

nicht zu finden ist. Ein solcher Mensch muss nichts opfern, weil das Opfer bereits buchstäblich wertlos wäre. Wozu etwas opfern, was einem sowieso nichts gibt? Also hätten wir hier eine sehr wichtige Voraussetzung für das geistige Erwachen: Die Welt ist nichts, das WESENTLICHE ist dort nicht zu finden. Also lasse ich die Illusionen einfach los. Gratulation!

„Der Weg des Erwachens ist hart und schwierig.“

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

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

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

„Man braucht unbedingt einen (äußeren) Lehrer oder Meister.“

Der eigentliche Meister ist bereits in dir. Es ist dein SELBST (GOTT), welches im himmlischen Frieden ruht und welches dir zuruft, einfach zu erwachen. Natürlich gibt es immer wieder Menschen auf dem Weg durch die Illusionswelt, die zu geistigen Impulsgebern werden. Hierzu zähle ich vor allem die aufgestiegenen Meister wie zum Beispiel Jesus, Pater Pio und Bruno Gröning, die heute nach wie vor in der Geistigen Welt wirken und uns helfen wollen – und helfen können! Bei inkarnierten Meistern ist die Schüler-Lehrer-Beziehung immer wieder gewissen Gefahren ausgesetzt. Wenn es dann mal zu Missbrauchskatastrophen mit diesen Lehrern kommt, dann sei barmherzig mit ihnen und vor allem mit dir selber, denn es handelt sich bei deinem Erlebten nur um deine eigene Projektion. So kommen wir wieder zur einen Antwort: Vergebung! Oder wir bleiben im Ego-Wahn der Schuldprojektion stecken und prozessieren gegen diese Phantome ein Leben lang. Du hast die Wahl!

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

Unter der Führung des richtigen Lehrers lernt der Schüler, wie man lernt, nicht wie man sich erinnert und gehorcht. Satsang, die Gemeinschaft mit Weisen, formt nicht, sie befreit. Seien Sie mit allem vorsichtig, was Sie abhängig macht. Die sogenannte „Hingabe an den Guru“ endet meistens mit Enttäuschungen, wenn nicht gar in Tragödien. Glücklicherweise wird sich ein ernsthaft Suchender mit der Zeit davon lösen und von seinen Erfahrungen lernen.
(ICH BIN, Band 3;Seite 228)

Die Trägheitsfalle

Wenn wir auf unserem Weg des Erwachens ein wenig in Fahrt gekommen sind und die Erkenntnisse und deren Umsetzung im Alltag eine neue Lebendigkeit in uns hervorgebracht haben, dann schlägt das Ego beim nächsten Hindernis zu und flüstert: *Es wird schon laufen, du musst dich nicht immer so anstrengen, nimm es gelassen!* Die Situation war vielleicht diese: Ich war mit meiner Partnerin zum Beispiel durch das 90-Minuten- Zwiegespräch einmal pro Woche wieder in eine tiefere Beziehung gekommen, aber nun, nach 3 oder 4 Zwiegesprächsrunden, erlahmt der persönliche Einsatz: *Warum mehr tun, es läuft doch.* Oder ich erlebe nach regelmäßigen Zeiten der Stille und dem Studium geistiger Literatur mehr Klarheit und Frieden und denke nun, das müsse doch ausreichen, um weiterhin glücklich leben zu können...

Dies bezeichne ich als die Trägheitsfalle. Man könnte auch von Faulheit oder Dummheit sprechen, da die Situation, in der ich mich in Wirklichkeit befinde, in der Regel überhaupt noch nicht von mir erkannt und verstanden worden ist: Ich befinde mich in einem ausgeklügelten System geistigen Wahnsinns (Willkommen auf der Erde!), und glaube, mit ein paar Übungen sei dieser Wahnsinn überwunden. Welch ein Irrtum! In dem Maße, wie ich mich zur WAHRHEIT, zu meinem wahren SEIN hinbewege, in dem Maße wird die Welt der Illusionen nach mir greifen und mich zurückholen wollen. Das Ego gibt nicht einfach nach ein paar Wochen, Monaten oder Jahren auf. Wie ein Schatten wandert es immer noch sehr geduldig mit mir und wartet nur auf mein einschlafendes Bewusstsein. Konsequentes Handeln und eine stetige Bereitwilligkeit zur Wachheit sind gefragt. Dranbleiben, dranbleiben, dranbleiben! Das betrifft übrigens auch die sogenannten spirituellen Lehrer – manchmal mehr als ihre Schüler...

Dann denke ich an Nelson Mandela. Er war 27 Jahre im Gefängnis und stand jeden Morgen neu auf, machte seine körperlichen und geistigen Fitnessübungen und schaute auf sein Ziel: Befreiung! Sollte ich weniger tun?

Rückfälle und Ego-Attacken

Wenn wir uns zunehmend für die LIEBE entscheiden, bleibt das Ego nicht untätig. Es spürt, dass wir uns für die WAHRHEIT entschieden haben und wird Gegenangriffe starten. Solche Ego-Attacken, die sich besonders in suchthaften Rückfällen äußern, sollen uns nicht entmutigen. Es wäre seltsam, wenn wir schon jetzt dauerhaften Frieden erfahren würden. Diese schwankenden Zustände sind eher ein Zeichen dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind, wenn sie von Phasen des tiefen Friedens wieder abgelöst werden. Also: Dranbleiben und weitergehen!

Gebet zur Erlösung

Ich lasse die Welt, die ich sehe, ganz los. Ihre Vergänglichkeit ist gewiss. Sie hat keine Bedeutung, keinen Wert. Ich vergebe mir dafür, dass ich sie gemacht habe, denn ich habe sie als Abwehr gegen die LIEBE aus meinem kranken Geist projiziert. Die Welt sollte ein Ersatz für die

LIEBE sein, aber sie konnte mir keine LIEBE geben. Jetzt bitte ich den HEILIGEN GEIST um Heilung meines Geistes, auf dass ich die WIRKLICHKEIT GOTTES, meine wahre Natur, erfahre. ER vollzieht die ERLÖSUNG in meinem Geist.

Wenn du dich auf dieser Ebene hier für Vergebung zu entscheiden scheinst – ich sage scheinst, weil du eigentlich nicht hier bist – trägt der HEILIGE GEIST die Nachricht in den gesamten Geist. Es spielt keine Rolle, dass du das nicht siehst. Du wirst jedes Mal, wenn du die Alternative des HEILIGEN GEISTES statt des Egoplans wählst, auf höherer Ebene geheilt. Du bist auf das Drehbuch des Ego programmiert, aber du kannst und wirst dich aus diesem Programm befreien. (Die Illusion des Universums, Gary Renard; Goldmann-Verlag, 1. Aufl. 2006: 282-283)

Die Zukunft

Ich muss mir über meine Zukunft keine Gedanken oder Sorgen machen. Meine einzige Aufgabe besteht in der Hingabe an den GEIST GOTTES. Meine einzige wichtige Entscheidung besteht darin, die LIEBE und damit die Vergebung zu wählen. Ich will der Welt vergeben und ich will mir vergeben, dass ich die Welt mit all ihren Problemen gemacht habe. So wird die LIEBE für mich sorgen und mich in allen Dingen leiten. So finde ich Erlösung.

24. Sind wir wirklich verrückt?

Nach all dem Gesagten müssen wir uns fragen: Warum projizieren wir schreckliche, kranke Beziehungen, wie sie sich ja nun mal in unserer Welt des Krieges und der Not auf allen Ebenen zeigen? Wieso misserschaffen wir uns in Partnerschaften Menschen, die eifersüchtig, sexbesessen, gewalttätig oder alkoholabhängig sind? Wozu soll dieser Wahnsinn gut sein?

Die Antwort lautet: Weil wir verrückt sind. Nur wollen wir noch nicht akzeptieren, dass uns der Wahnsinn treibt.

Ein Kurs in Wundern verdeutlicht wohl als einzige spirituelle Geistesschulung den Zweck der Welt. Wenn wir diese Zusammenhänge wirklich verstehen, dann sind die Tage des Wahnsinns beziehungsweise des Egos gezählt. Ein Ausstieg aus dem Elend ist definitiv möglich, doch ist das Verstehen des Problems von entscheidender Bedeutung.

Unsere Erfahrung scheint uns zu vermitteln, dass die Ursache für unser Leiden in der Welt liegt. Daher werden die Schuldigen auch immer gern da draußen und eben nicht im eigenen Geist gesucht. Doch in Wahrheit ist die Welt lediglich eine Wirkung, nämlich reine Projektion. Ihre Ursache liegt in dem Teil unseres Geistes *jenseits von Raum und Zeit*, der mit dem Ego verbunden ist (der sogenannte *gespaltene* Geist). Es ist dieser egomane Geist, welcher alle wahnsinnigen Projektionen hervorbringt, die wir als die Welt da draußen mit allen Konfliktpartnern erleben.

Genau genommen sind unsere Welterfahrungen aber nur Traumgebilde innerhalb unseres Geistes. Dazu zählt auch die Projektion meiner eigenen Person, also Reinhard Lier mit seiner Lebensgeschichte. All diese Projektionen sind vom Ego gemacht, um die Zusammenhänge des Kernkonflikts vor unserem Bewusstsein verborgen zu halten. Das Ego will uns glauben lassen, dass die Ursachen immer in der Welt liegen. Wir sollen den Geist vergessen und buchstäblich nicht hinter die Kulissen des ganzen Dramas schauen.

Halten wir fest: **Die Welt ist immer eine Wirkung. Ihre Ursache liegt allein im Geist.** Von uns erlebte Schuld, Angst, Hass und Schmerz jeglicher Art beruhen immer auf unserer Entscheidung für die Trennung im Geiste – *die Ursache*. Da die projizierte Welt aber eine sehr starke hypnotische Wirkung auf uns hat und wir sie für wirklich halten, weil uns unsere Sinneswahrnehmungen diesen Eindruck vermitteln, verlieren wir uns durch den Identifikationsprozess ganz und gar in der Welt und sind uns der geistigen Dimension nicht mehr bewusst. **Wir nehmen die Ursache-Wirkung-Verbindung in unserem Geiste nicht mehr wahr.**

Wäre uns der Zusammenhang von *Geist-Projektion-Welt* bewusst, würden wir uns sehr bald gegen die Idee der Trennung entscheiden und das Ego wäre der Auflösung preisgegeben. In Wahrheit aber lieben wir die schillernden Geschenke, die uns das Ego anbietet: Individualität und Besonderheit. Wir lieben die Idee der Individualität, die ja zum grossen Zeichen der Moderne geworden ist. Nur entgeht uns im allgemeinen, wie sehr *Individualität und Besonderheit* auf der Idee der Trennung beruhen und welcher schmerzvolle Preis dafür zu zahlen ist. Der Individualverkehr (per „Automobil“, was ja „selbst-bewegend“ meint) und das

Privateigentum sind noch die harmlosesten Auswüchse dieses Bewusstseins auf der Formebene. Raubmord, Folter und Krieg sind die Fortsetzung.

Wir glauben an den Wert von Individualität und Besonderheit und sind bereit, fast jeden Preis für ihren Erhalt zu bezahlen. Doch in Wahrheit ist das Ganze ein großer Selbstbetrug: Wir geben die Verantwortung und Handlungsmöglichkeit in Bezug auf unser Leiden an eine Welt da draußen ab, die eben nicht Ursache sondern nur Wirkung ist. Wir wollen mit den Augen des Egos schauen und die Ursache all unseres Schmerzes, unserer Schuld und Angst lieber außerhalb von uns selbst sehen, als die Ursache in unserer selber getroffenen Wahl in unserem Geist zu akzeptieren. Auf diese Weise müssen wir keine Verantwortung dafür übernehmen, wie wir uns fühlen.

Das Spiel der (unbewussten) Projektion steht für unsere Entscheidung im Geiste, das Konzept der getrennten, besonderen Individuen aufrechtzuerhalten. Wir wollen den wahren Zusammenhang, **nämlich unseren Glauben an die Trennung**, nicht anschauen. Diese Ignoranz schützt das Illusionsspiel der Welt. Zugleich brauchen wir genau diese von uns gemachte Welt mit all den scheinbaren körperlichen Individuen als Abwehr gegen die Wahrheit der EINHEIT, gegen unsere göttliche Identität als SOHN GOTTES.

Wir erklären die Welt für wirklich und machen sie für unseren Gefühlszustand verantwortlich. So haben alle Beziehungen in der Welt letztlich den Zweck, unseren Fokus vom Geist abzulenken – im Kern uns *geistlos* zu machen – und uns an die äußere Welt zu binden, so dass wir niemals den wahren Ursache-Wirkung-Zusammenhang im Geist entdecken können. In der Folge behalten wir unsere Individualität und Besonderheit, aber für das Leiden, das wir dadurch erfahren, halten wir uns nicht verantwortlich.

Mit anderen Worten: Wir brauchen andere, um uns „zu bestrafen“, so dass wir sie für unseren Schmerz verantwortlich machen können und niemals auf die wirkliche Ursache des Schmerzes nach innen schauen müssen. Es ist verrückt, da wir meistens die Wahl treffen, im Schmerz zu bleiben und uns den Zugang zum Heilmittel für den Schmerz zu verbauen. Wir wählen das Vergessen anstelle des Erinnerns, wer wir eigentlich sind: Geist aus GOTTES GEIST, ausgestattet mit schöpferischer Macht.

Doch es gibt Hoffnung: Wenn wir erst einmal ein wenig merken, wie verrückt das ist, was wir uns und anderen antun, dann erkennen wir die Möglichkeit, einen anderen Weg gehen zu können. Dieser neue Weg führt zu der Erkenntnis, dass wir (im Geiste) das Ego und die Trennung gewählt haben und dann versuchten, die Verantwortung für diese Wahl und ihre Konsequenzen zu verleugnen.

Der *Widerstand* gegen diese Einsicht ist groß, aber indem wir üben, ehrlich das anzuschauen, was wir tun, ohne uns dafür selber zu verurteilen, wird die *Abwehr* zunehmend deutlicher zu erkennen sein. **Der kranke Prozess besteht darin, unglücklich sein zu wollen**, was eigentlich nichts mit irgend jemand anderem zu tun hat. Aber wir sind Experten darin geworden, jemand anderen für unsere Gefühle verantwortlich zu machen, damit wir unsere Verantwortung für unseren Gefühlszustand nicht erkennen und übernehmen müssen.

Wenn wir mit Wachheit die in uns ablaufenden Prozesse beobachten und uns immer weniger

dafür verurteilen, wird es mit der Zeit für das Ego in uns immer schwieriger, andere Menschen für die eigenen Gefühle verantwortlich zu machen und so Schuld auf andere zu projizieren. Wut und Unglück werden nachlassen. Wir werden erkennen, dass alle anderen Menschen genau dasselbe Problem haben und ebenso wie wir nach Liebe suchen, während sie wie wir die Liebe auf der anderen Seite mit ihren Schuldprojektionen angreifen. So können wir Mitgefühl mit ihnen und damit mit uns selber entwickeln – der erste Schritt in Richtung Vergebung und Erlösung ist getan!

Eigentlich müssen wir nur still werden und die unruhigen Gedanken beobachten. Wir übergeben diese Unruhe der Gegenwart GOTTES. Dadurch beseitigt das WUNDER der LIEBE die Blockaden, die uns von GOTT trennen. Wir müssen nichts weiter tun. Das Wunder hebt den Irrtum auf, nämlich den verrückten Glauben des Egos, wir seien von der LIEBE für immer getrennt. Mehr tut es nicht. Wir müssen nur darum bitten.

Zu dem eben geschilderten verrückten Spiel folgt nun eine Betrachtung über das Ego und unsere eigene Position. Wie können wir mit diesem Schattenwesen gesund umgehen?

Zwei Schachspieler

Als ich endlich still geworden war, da sah ich ihn plötzlich sehr klar in meinem Geiste. Es war jene Schattengestalt, die auf Schritt und Tritt immer mit mir gegangen war, Tag und Nacht, in allen Träumen, wo auch immer ich war. Er war wie der Mephisto an der Seite des suchenden Dr. Faust. Immer zu Diensten, aber nur für seine eigenen Ziele mich in seinen Bann ziehend. Immer anbietend, aber nur mit der Absicht, sich ganz in meinem Geiste einzurichten und durch mich zu leben. Immer ließ er mich suchen und versprach Großes hinter der nächsten Tür – ohne mich je finden zu lassen. Sein Name? Ego.

Er war die graue Eminenz im Hintergrund, die alle Fäden ziehen und so ihr Spiel, den ewigen blutigen Kampf, genießen wollte. Trat er in den Vordergrund, sprach er eindringlich: „Schau mich an, du siehst dich, ich bin dein Spiegelbild. Ich gebe dir, was immer es sei. Du kannst alles von mir bekommen. Ich bin das Leben. Folge mir, lerne von mir! Du wirst dein eigener Gott sein und Überfluss und Erfüllung finden.“

Er und ich, wir waren wie zwei Schachspieler. Zug um Zug war ich in seinen Bann geraten, glaubte an seine Wirklichkeit und Macht. Seine schillernde Magie hatte mich geblendet, seine wohltuenden Sicherheitsversprechen hatten mich vereinnahmt. Ich glaubte an die Welt der Körper, des Fassbaren, und doch wusste ein Teil in mir, dass alles vergänglich und damit nur Täuschung war.

Ich begann ihn zu durchschauen. Er veränderte seine Strategie, ging mit feineren Methoden ans Werk. So scheiterte ich erneut und merkte zu spät, was geschehen war. Wie ein Ping-Pong-Spiel ging es hin und her, Katz und Maus, und mir war manchmal nicht klar, wer die Katze und wer die Maus war.

Er spielte mit mir und mein Fehler bestand darin, mitzuspielen. Er fragte und ich antwortete. Er machte ein Angebot, und ich nahm an. Und selbst, wenn ich wütend ablehnte, hatte ich doch verloren. Denn meine Wut, meine Verurteilung seiner Art, diese Wut und Angst hielt den Scheiterhaufen unserer wahnsinnigen Welt am Brennen. Er war wie ein mitlaufender Schatten,

an den ich mich gewöhnt hatte und den ich nicht loswerden konnte. Keine Bußübung oder Kasteiung vermochte ihn zu bändigen, kein Opfer konnte ihn auslöschen.

Ich folgte dem Weg der Stille, des wachen Beobachtens. Wahrnehmend durchschaute ich ihn und begann, mir selber für meinen Glauben an ihn zu vergeben. Hier lag der Schlüssel: Ich ließ ihn mitlaufen, denn er schien ja immer da zu sein, und ich ging doch meinen Weg. Ich ließ ihn sprechen, doch ich antwortete nicht. Er machte mir Angebote– und ich lächelte. Er war da, aber er wurde schwächer. Vormalig harter Granit, jetzt nur noch ein Nebel. Ich schaute nach innen und sah mich: LICHT.

Und er sprach leise mit schleichender Stimme: Es ist nicht wirklich, du hast nichts gesehen, schau nur auf mich. Bei mir bist du sicher...

25. Was Partnerschaft behindert und verunmöglicht

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

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

Problembereiche in der Partnerschaft:

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

Wichtige Bedingungen für das Gelingen der Paarbeziehung

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

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

Auch bei Geschenken darauf achten, dass dem Partner der Ausgleich gelingt. Man kann einen Partner geschickt loswerden, indem man ihn mit Geschenken überhäuft und dabei genau weiß, dass ihm aufgrund seiner wirtschaftlichen Situation der Ausgleich nicht möglich ist. Er wird dann irgendwann unter dem Druck des Ewig-Nehmenden gehen.

Beide geben, beide nehmen! Den Umsatz, den Austausch steigern!

Das Achten früherer fester Bindungen: Die eigenen wie die des Partners. Wenn einer der Partner Kinder aus einer früheren Bindung mitbringt, sind diese Kinder dem kinderlosen Partner vorgeordnet, das heißt sie kommen für den Vater/die Mutter immer zuerst, also noch vor dem neuen Partner.

Keiner der beiden versucht, sich allein mit seinen Werten und Ansichten durchzusetzen. Keiner versucht, den anderen nachzuerziehen („So wie du bist, bist du mir recht“).

Beide begehren und gewähren, beide wollen einander in gleichem Maße.

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

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

Beide sind offen für persönliches Wachstum.

Jeder hat sein eigenes Schlafzimmer.

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

Beide haben ein gesundes Selbstwertgefühl und können auch allein leben.

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

Es gibt *gemeinsame* Ziele, die über die Paarbeziehung hinausgehen. Normalerweise sind dies gemeinsame Kinder, es kann sich aber auch um ein berufliches oder privates Feld handeln. Sind gemeinsame Kinder da, so sind sie der Paarbeziehung *nachgeordnet*. Die Pflege der Partnerschaft bildet die Grundlage für das Gedeihen der Kinder: Glückliche Eltern bewirken glückliche Kinder.

Übung 12: Ich schaue ins Auge der Ewigkeit

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

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

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

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

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

26. Die systemische Sicht: Das Familienstellen

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

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

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

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

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

Das Familienstellen, das ich seit 1996 praktiziere, ist ein sehr effektives Hilfsmittel, um zu erkennen, was uns das Leben schwer macht und welche lösenden Schritte notwendig sind, um die Liebe zu uns selbst und zu den uns Nahestehenden wieder in Fluss zu bringen. In einer Gruppe sucht sich der Aufsteller (Klient) für Vater, Mutter, sich selber und andere Familienangehörige Stellvertreter aus, die dann mit tiefer Einfühlung im Raum in Beziehung zueinander positioniert werden. Diese Stellvertreter erleben plötzlich, wie sich die Personen fühlen, für die sie im Raum stehen. Es können Gefühle wie Unruhe, Hass, Wut oder Trauer auftreten, Körpersymptome oder innere Bilder zeigen sich und weisen den Weg zur eigentlichen Verstrickung.

Der Klient sieht nun zum ersten Male seine Familie inklusive der eigenen Person von außen. Allein dieses Schauen der Gesamtsituation und seiner Entwicklung im Laufe der Aufstellung bedeutet einen ersten Schritt in Richtung Klarheit und Heilung. Dann lässt der Gruppenleiter die

Stellvertreter Sätze sprechen und erkennt anhand der Reaktionen die tieferliegende Problematik dieser Familie. Da zieht es zum Beispiel den Stellvertreter des Klienten zu seinem früh verstorbenen Bruder und die *Identifizierung* mit diesem Bruder wird überdeutlich. Ab diesem Punkt nimmt der Gruppenleiter den Klienten oft selber in die Aufstellung und überprüft die Gesamtlage: Empfindet auch er diese tiefe Liebe zu seinem verstorbenen Bruder? Die Bestätigung kommt meist schnell, die Ergriffenheit zeigt die Sehnsucht nach dem fehlenden Bruder und den Drang, insgeheim selber sterben zu wollen oder zumindest eingeschränkt – fast wie ein Toter – zu leben, also dem Bruder gleich zu werden und zum Beispiel auf Partnerschaft und beruflichen Erfolg zu verzichten.

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

Lösend wirken das Anschauen und Achten der Toten (denn sie werden ja auch aufgestellt), die Bitte um den Segen der Verstorbenen für das eigene Leben und die Zustimmung zum Unvermeidlichen. Man stimmt am Ende seinem Schicksal und dem Schicksal der anderen voll zu. Erst dieser Schritt schafft Frieden und er stellt eine spirituellen Leistung dar. So wird die Energie der Wandlung freigesetzt, welche uns mit unserer wahren Natur verbindet – jenseits des Persönlichen. Das obige Beispiel lässt sich leicht in seinen Auswirkungen auf eine Paarbeziehung ausmalen: Der Mann (oder die Frau) will an sich sterben und steht für eine Beziehung nicht wirklich zur Verfügung. Innerlich lebt er bei seinem toten Bruder (es könnte auch der im II. Weltkrieg verstorbene Großvater sein, dem er in den Tod folgen will), lebt zurückgezogen und traut sich nicht, ein glückliches Leben mit Frau und Kindern zu genießen.

Die männliche und die weibliche Kraft

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

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

nicht achten. Beide werden Probleme in der Paarbeziehung erleben, besonders auch in sexueller Hinsicht.

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

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

Von der Verliebtheit zur Liebe

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

Übung 13: Den Wohn- und Lebensraum aufräumen!

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

Kommst du gern nach Hause? Ist deine Wohnung oder dein Haus ein Ort der Kraft, der Erholung und Harmonie? Oder würdest du dort am liebsten die berühmte Bombe zünden, um dem Ganzen ein Ende zu bereiten? Die destruktive Lösung ist keine Lösung, denn sie erlöst uns nicht, ganz im Gegenteil. Dem Kosmos ist es vermutlich egal, wie viele Inkarnationen du mit selbsterschaffendem Chaos und Leid verbringen willst. Der GEIST, die Essenz des SEINS, möchte uns helfen, nur wollen wir uns auch helfen lassen?

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

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

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

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

Schon im Verlauf einer solchen Aktion wird dich ein Gefühl tiefer Erleichterung und Freude überkommen. Ordnung setzt gebundene Energien frei, seelisch wie körperlich. Ganz stolz wirst du vielleicht am Abend deinem Partner das vollbrachte Werk zeigen, auch wenn es sich zunächst nur um den Schreibtisch oder die Schublade handelt. Keine Sorge, nach dem ersten Schritt folgt der zweite, und wenn du das Aufräumen ungefähr 3 Wochen täglich 1 bis 2 Stunden geübt hast, dann läuft der Motor und deine Liebe zur Ordnung ist fest im Bewusstsein verankert. Du musst nur wie bei allen Dingen die kritische Masse überschreiten, danach geht es sehr leicht, denn es macht Freude und schafft Frieden – ein Zustand, den du immer schon mal erleben wolltest.

Fühle den wunderbaren Energiefluss einer aufgeräumten und schön gestalteten Wohnung: Da läßt sich gut leben! Alles hat seinen Platz, von der aufgeräumten Computerfestplatte, der E-Mail-Post, den Aktenordnern bis hin zum Küchenschrank, dem Kleiderschrank und den Schuhregalen im Keller. Es geht um alle Bereiche – **alle!** Um sich selber positiv einzustimmen mittels einer

sinnvollen Logistik und Vorgehensweise empfehle ich die „Aufräumbibel“ von Karen Kingston *Feng-Shui* gegen das Gerümpel des Alltags. Dieses Büchlein ist eine gute Investition in eine zufriedeneren Zukunft, denn plötzlich findest du, was du gerade brauchst.

27. Ein paar Basistipps für das Wohlbefinden

Die hier aufgeführten Empfehlungen ersetzen auf keinen Fall die Beschäftigung mit dem eigentlichen Kernkonflikt – Schuld, Angst und Hass. Die genannten Tipps sollen auf der Formebene dazu beitragen, über ein grundsätzliches Wohlbefinden beziehungsweise einen guten Umgang mit sich selber den Zugang zur QUELLE im eigenen Inneren leichter zu finden. Das Ego verabsolutiert gern die formale Ebene, um uns vom eigentlichen geistigen Inhalt abzulenken: Wir sollen nicht merken, was unser wirkliches Problem ist. Dann kaufen wir Vitamine oder irgendwelche Geräte des Gesundheitsmarkts und glauben tatsächlich, dass uns diese Dinge inneren Frieden schenken werden.

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

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

1. Die feste Nahrung:

Vegetarier sind hier mit Sicherheit im Vorteil; dies betrifft vor allem auch den Aspekt, Tieren kein Leid zuzufügen. Schon ein geriebener Apfel mit Quark, Leinöl und ein wenig Honig schenkt frische Energie und belastet nicht den Organismus. Letztlich muss jeder für sich herausfinden, was ihm gut tut. Es lohnt sich mit Sicherheit nicht, aus der Ernährung eine Religion zu machen, denn keine Illusion ist besser als die andere.

2. Das Wasser,

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

3. Die Luft,

also das tiefe Atmen bei *leichter* Bewegung an frischer Luft. Dies dient ebenso der Entsäuerung. Das Joggen hingegen ist zurecht sehr umstritten, weil die Milchsäure nicht sauber abgebaut und die verbrauchten Mineralstoffe (Schwitzen, Säurepufferung) meist nicht ordentlich neu zugeführt werden. Auch ist eine zu starke Belastung der Gelenke besonders bei hohem Körpergewicht

nicht von der Hand zu weisen.

4. Seelen-Beziehungen

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

5. Der Schlaf

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

Es ist zu vermuten, dass wir im Schlaf ins rein GEISTIGE, in die Essenz des SEINS, eingehen und uns dort mit neuer Energie aufladen. Verpasster Schlaf kann nicht wirklich aufgeholt oder ausgeglichen werden. Viele Menschen leiden heute wegen des ansteigenden Internet- und Fernsehkonsums unter Schlafmangel. Der leichte Mittagsschlaf gleich nach dem Essen (kein Tiefschlaf!) stellt eine ideale Erholung dar, wenn man es sich leisten und einrichten kann.

6. Meditation

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

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

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

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

Ein hilfreicher Satz für den Einstieg in die Meditation: *Alles ist immer jetzt.*

Übung 14: Ich erkenne, dass ich träume

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

Du kannst dich selber in diesem deinem Körper sehen. Dieser Körper hat sich seit der Befruchtung der Eizelle im Leib deiner Mutter aufgebaut, und er wird wieder zerfallen und sich komplett auflösen. Wie wirklich ist also dein Körper? Wie wirklich ist die Wohnung oder das Haus, wo du dich mit diesem Körper gerade befindest? Auch das wurde aufgebaut, und es wird, vielleicht erst in langer Zeit, wieder zerfallen. Da bleibt nichts. Dein ganzes Leben, deine Geschichte mit all ihren freud- und leidvollen Begebenheiten, all das sind nur von dir projizierte bunte Bilder auf einer ewig weißen Leinwand.

Du, der stille Beobachter, kannst all dies wahrnehmen. Du bist hier, weil du all das wahrnehmen wolltest, weil du in deinem Geiste vorher die Entscheidung für diese Wahrnehmungen getroffen hattest. Ohne diese Entscheidung wärest du nicht hier. Du kannst also immer die volle Verantwortung für das, was du wahrnimmst, übernehmen. Du bist nicht das Opfer deiner Welt, sondern du hast sie gemacht. Und dieses Machen bedeutet, eine Illusionswelt zu erträumen. Sie hat keinen Ewigkeitswert, denn sie verdunstet im Lichte der LIEBE GOTTES, wenn du dafür bereit bist und SEINE LIEBE erfahren willst.

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

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

Die Worte sind nicht wichtig, auch sie sind Form. Nur der Inhalt zählt: Dass du träumst, du seist eine Person, die einen Text liest. Du aber bist jenseits der Person, SEIN aus GOTTES SEIN. Die Botschaft ist wirklich, ihre Form ist unwichtig. Du bist eine Botschaft GOTTES, so wie ich es bin. Unser SEIN ist immer in Frieden. Da ist nichts passiert, was uns beunruhigen müsste. Wir sind immer in der QUELLE, heil und ganz. Und wir träumen gerade, dass wir miteinander als zwei getrennte Wesen sprechen.

Den Traum als Traum zu durchschauen, genau das führt dich in die Wahrheit, in den Frieden, der nicht aus Traumwelten gemacht ist noch darin vorkommen kann. Dieser FRIEDE, dieses SEIN allein ist wirklich. Wir sind es! Immer jetzt!

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

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

28. Zehn Bedingungen für das Gelingen der Paarbeziehung

1. Es gibt eine Hierarchie von Beziehungen, deren Einhaltung und Pflege den Fluss der Liebe in mir und damit indirekt in meinem Partner fördert:

Die erste Beziehung, die es zu pflegen gilt, ist die Beziehung, die ich mit der göttlichen QUELLE *in mir* habe. Das ist der Weg der Spiritualität, der Weg der Geistesschulung. Er beinhaltet Zeiten der Stille, Zeiten des Alleinseins, in denen ich ganz bei meinem SELBST, dem GEIST, ankomme und lerne, liebevoll auf das zu schauen, was sich in mir zeigt.

Die zweite Beziehung beinhaltet die Begegnung mit meinem Lebenspartner. Ich bin bereit, *Zeit* in unsere Beziehung zu investieren und möchte dem Anderen auf beiden Ebenen begegnen: Geistig (seelisch) und körperlich.

Die dritte Beziehungsebene erlebe ich mit meinen eigenen Kindern und Enkeln sowie den Partnern meiner Kinder. Kleine Kinder brauchen ihre Eltern, und so komme ich meiner Verantwortung als Vater oder Mutter gern nach. Stehen meine Kinder auf ihren eigenen Füßen und sind zu Eltern geworden, dann bleibe ich ihnen liebend verbunden und fördere im Hintergrund durch mein eigenes gutes Leben ihren weiteren Weg. Ich bleibe Vater oder Mutter.

Die vierte Beziehungsebene erlebe ich mit meiner Herkunftsfamilie. Ich suche meinen Frieden mit meinen Eltern und der Familie und schaue, dass es meinen Eltern im Alter gut geht und für sie gesorgt ist.

Die fünfte Art von Beziehungen sind frei gewählte Freundschaften. Ein Mann braucht Männerfreundschaften, eine Frau braucht Freundinnen. Man ist dann unter seinesgleichen und kann den Lebenspartner aus diesem Abstand wieder besser würdigen und schätzen lernen.

Die sechste Beziehungsebene ist die Begegnung mit den Menschen meiner Stadt, meines Landes, der ganzen Welt. Auch hier möchte ich mit allen in Frieden kommen, selbst dann, wenn diese vielleicht nicht im Frieden mit mir sind.

Die erste Beziehung ist die Wichtigste, weil sich aus ihrem Gelingen alle anderen Beziehungen speisen und friedvoll gestalten. Versucht man, die Beziehungshierarchie umzukehren, indem man sich zum Beispiel Freunde oder einen Partner als Ersatz für die Beziehung mit der QUELLE nimmt, dann ist das zum Scheitern verurteilt. Früher oder später wird sich die Unstimmigkeit dieses Vorgehens in mir zeigen, indem ich etwas von den Anderen erwarte, was sie mir gar nicht geben können: Frieden. Enttäuscht und wütend wende ich mich dann von ihnen ab. Dann ist das Haus auf Sand gebaut und das Pferd wurde von hinten aufgezümt – es kann nicht gelingen. Auch das scheinbar schönste Beziehungsglück der Welt kann das Schöpfen aus der eigenen geistigen QUELLE nicht ersetzen. Auf dieser Einsicht basiert mein ganzer Frieden, die Liebe selbst.

2. **Mein Lebenspartner darf so sein, wie er sein will (und ich auch)**. Ich starte *keine* Nacherziehungsversuche, wenn mich am Anderen etwas stört. Ich selber mag das ja auch an mir nicht erleben. Ein dezenter Hinweis, dass ich mich freuen würde, wenn der Partner dieses oder jenes anders täte oder nicht täte, genügt als Impuls völlig. Entweder die Ohren

des Anderen sind offen, dann kommt die Botschaft beim ersten Male an, oder sie sind verschlossen, dann bringen auch 10 Hinweise zum selben Thema nichts. Nun hilft nur eines: Ich schaue mir meinen Widerstand gegen das Verhalten des Partners an und überwinde diesen Widerstand in mir. Das ist Geistesschulung: Die Einsicht, dass mein Partner nicht für meine Gefühle verantwortlich ist, sondern nur ich selber. Er hat nicht die Macht, mir meinen Frieden zu rauben, außer ich gebe ihm diese Macht. Die Macht der Entscheidung liegt immer in mir, in meinem Geist. Ich wende dann aus der Geistesschulung zum Beispiel die *Ja darf sein* !-Übung an, bis ich Frieden in mir erfahre.

3. **Der Ausgleich und das stetige Steigern von Geben und Nehmen** sind eine Grundlage für die Zufriedenheit beider Partner. Geben und Nehmen wirken verbindend. Wo nichts mehr gegeben und genommen wird, da werden sich beide Partner fremd und die Beziehung fällt auseinander. Den Umsatz von Geben und Nehmen gilt es im Laufe der Zeit zu steigern. So vertieft sich die Beziehung, wenn beide stetig geben und nehmen – mit Liebe!
4. **Was mal schief gelaufen ist, das darf vergessen werden – um der Liebe willen.** Wir alle machen Fehler, treffen unglückliche Entscheidungen und verletzen den Partner und auch uns selber. Unser Ego läuft als Schatten immer mit, es ist das *einzig*e Hindernis auf dem Weg in die Liebe. Den egomanen Impuls von Schuld, Angst und Hass genau zu studieren und im eigenen Geist kennen zu lernen, das ist die Basis von Geistesschulung. Sie führt zum friedvollen Glück, das wir alle suchen. Vorwürfe und das Erinnern des Unglücks trennen, das Vergessen des Misslungenen und der Dank für das empfangene Gute verbinden.
5. **Paarbeziehung ist ein langes Gespräch.** Wo nicht mehr über Wesentliches, die persönlichen Gedanken und Gefühle, gesprochen wird, da steht man nebeneinander wie zwei Fremde auf einem Bahnhof: Jeder wartet auf einen Zug, und sie fahren in verschiedene Richtungen. Dieses trennende Schweigen ist das Ende der Beziehung. Es gibt auch ein verbindendes Schweigen, wo die Liebe fließt und jedes Wort überflüssig ist. Um aber zueinander zu finden, ist der geistige Austausch unerlässlich. Ich weiß nur vom Anderen, was er mir mitgeteilt hat. Alles andere sind Vermutungen, die meist in die Verwirrung und den Konflikt führen. Sprechen heißt Signale zu setzen: Sorgen, Bedürfnisse und Sehnsüchte mitzuteilen. Aus dem Sprechen ergibt sich das neue Handeln.
6. **Jeder hat ein eigenes Schlafzimmer, um der Zentrierung willen.** Wenn wir die erste Beziehungsebene unter Punkt eins, die Beziehung zur QUELLE, ernst nehmen, dann sind zwei Rückzugsbereiche eine absolute Notwendigkeit. Wer ständig, auch und besonders nachts, dem Anderen sehr nah ist, der verliert das Bewusstsein für den Anderen *und* sich selber. In meinem *heiligen* Raum bin ich ganz für mich (körperlich) allein, und somit im Geiste mit Allem verbunden.
7. **Nur ich bin dafür verantwortlich, wie ich mich fühle – nicht mein Partner.** Ich übernehme mit diesem Satz die Verantwortung für mein Leben. Mein Partner ist nicht schuld, was auch immer mich an mir und meinem Leben stört. Nur, wenn *ich* die Verantwortung für *mein* Leben übernehme, habe ich die Macht, mein Leben zu ändern. Dies ist die Grundlage von Geistesschulung. Ich beende jegliche Form von Schuldverschieberei.

Die Macht der Entscheidung ist mein! Für die Klärung und Heilung meines Lebens wende ich mich der QUELLE *in mir* zu. Dort beginnt und endet der geistige Weg: *In meinem Geist*. Partnerschaft dient als Lernfeld, um mir meinen momentanen Geisteszustand über die Resonanzfläche eines anderen Menschen bewusst zu machen. Ich aber entscheide, was ich denke und fühle.

8. **Wenn ich angegriffen werde, gebe ich dem Partner Raum in mir und rechtfertige mich nicht.** Jeder Angriff ist ein Hilfeschrei nach Liebe. Das Ego des Partners tobt und will Recht haben, ich aber muss mich nicht auf diese Ebene begeben. Voller Mitgefühl bleibe ich präsent und flüchte nicht. Meine Bewusstheit kann dem Anderen helfen, den Frieden der QUELLE in sich selber zu wählen. Dem Partner Raum in mir – in meinem Geist! – zu geben, heißt, Barmherzigkeit zu üben. So kann über stille Wachheit das Aufwachen aus dem Egotraum Schritt für Schritt geübt werden. Und was ich scheinbar dem Anderen gebe, das gebe ich letztlich immer mir selber.
9. **Wir können auch ohne einander leben, aber wir wählen jetzt die Partnerschaft.** Nur wer für sich allein zu leben geübt hat und den guten Umgang mit sich selber erlernt hat, der vermag Wachstum mit einem Partner gesund zu gestalten. Das Alleinsein kann auch in der Partnerschaft trainiert werden, indem der Rückzug ins eigene Zimmer und Unternehmungen ohne den Partner erlebt werden. Wenn zwei Menschen ständig aneinander kleben, dann hat das mit Liebe nichts zu tun. Beziehung kann zur Droge werden und vom eigenen geistigen Prozess ablenken, ja, ihn am Ende behindern. Paarbeziehung sollte aber, wenn sie sich gesund gestaltet, als gemeinsamer Wachstumsprozess verstanden werden. Beide begegnen sich auf gleicher Ebene (und nicht als Vater /Mutter zum Kind) und fördern sich gegenseitig in diesem geistigen Geschehen, um das eigentliche Hindernis auf dem Weg in die Liebe, das Ego mit seinem kranken Denksystem, zu überwinden.
10. **Ich lasse alles los, denn ich weiß nicht, was heilsam für mich ist.** Dies ist der letzte Schritt, der uns aus der Welt der Täuschungen und des Traums in die Wirklichkeit der göttlichen, ewigen Liebe führt. Es handelt sich um eine spirituelle Übung, die ich in der Stille immer mal wieder in meinem Geiste durchführe. Ich gehe zum Altar, dem Ort der Wandlung, lege dort alles hin, was mir wertvoll und wichtig erscheint (zum Beispiel meine Partnerschaft) und auch das, was ich als gescheitert und schmerzvoll erlebe. Ich darf alles der göttlichen QUELLE übergeben, um für SIE frei zu sein. Danach kehre ich in die irdische Traumgeschichte zurück und lebe – ganz gewöhnlich und im Frieden. Ich begegne der Welt mit liebevoller Gelassenheit.

29. Der andere Weg

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

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

So können wir gelassen das Unwesentliche vom Wesentlichen trennen, dürfen alle Weltverschwörungstheorien oder die Verfolgung und Anklage sonstiger vermeintlicher Schuldiger aufgeben. Das schließt am Ende Hitler, Stalin und alle anderen Diktatoren und Folterknechte sowie korrupte Politiker und Grosskonzern-Präsidenten mit ein, da sie selber Gefangene ihrer grausamen Wahnvorstellungen sind und im innersten Kern ihres Seins genauso vollkommen sind wie du und ich. Alle Albträume sind letztlich gleich, es gibt keine Grade der Verrücktheit: Albtraum ist immer Albtraum und das Ergebnis ist Leiden. Insofern können wir uns in jedem Übeltäter auch selber erkennen, und wir tun gut daran, die grausam Träumenden freizusprechen, weil wir uns damit selber freisprechen und die Tür ins LICHT des Erwachens aufstoßen.

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

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

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

Glückseligkeit und Frieden werden nun nicht mehr in der Objektwelt – und dazu gehört im Sinne des Alltagsbewusstseins auch eine Partnerschaft – gesucht. Suchen und Finden können wir diesen Frieden nur in der Welt des GEISTES. ER ist das Zentrum, aus dem wir schöpfen. Die Welt mag diesen GEIST in glücklichen Momenten manchmal spiegeln, aber wir schauen dann hinter die Dinge und verwechseln nicht Form mit Inhalt. Schönheit ist zweifellos solch eine Spiegelung, aber sie ist auch wiederum sehr subjektiv und konditioniert. Nur *jenseits* der

Formenwelt ist das Wesentliche zu finden, weil alle Formen – grundsätzlich gesprochen – eine von uns gemachte Abwehr gegen die LIEBE darstellen. Da wir das Grundproblem menschlicher Existenz verstanden haben, kann uns die Form- und Objektwelt nicht mehr vollständig in ihren Bann ziehen, weil wir in den Freiraum des GEISTES eingehen. Alle weltlichen Spielzeuge bleiben bedeutungslos, da sie uns nie zufriedenstellen können.

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

Die Geistesschulung von EKIW ist kein Kurs, der die Liebe lehrt, denn sie kann nicht gelehrt werden. Es ist eine Schulung, die das *unbewusste Hindernis* ins Licht unseres Bewusstseins hebt. Und dann erschrecken wir zunächst, denn was wir sehen, ist nicht angenehm. Wir erkennen unsere Entscheidung für die Geschenke des Egos: *Besonderheit und Individualität*. Wir wollen uns von Anderen abheben, sie übertrumpfen und am Ende besiegen und damit geistig oder auch sogar körperlich morden. Wir glauben daran, dass die Anderen schuld sind an unserem Elend und dass sie Strafe verdienen. Oder wir glauben an unsere eigene Schuld und die verdiente Strafe. All dies ist der Preis der von uns gewählten individuellen Existenz.

Doch wir können neu entscheiden und die Heilung durch den HEILIGEN GEIST wählen, damit der Irrtum in unserem Geist aufgehoben werden kann. Dies bezeichnet EKIW als den *Sühneplan*, welcher im Kern die *Vergebung* beinhaltet. Dabei geht es nicht darum, Anderen zu vergeben, sondern die Vergebung für unsere Entscheidung gegen die LIEBE zu akzeptieren. Die scheinbare Existenz anderer Körper (Menschen) ist ja pure Illusion. Es ist immer der *eine GOTTESSOHN*, der an sich und in sich selber leidet. Er ist in seinem träumenden (gespaltenen) Geist gefangen und braucht nur den Heilsplan zu akzeptieren, der das Erwachen garantiert. Diesen Heilsplan schenkt uns der HEILIGE GEIST, der uns, da wir auf Formen fixiert sind, in der Gestalt Jesu begleitet. ER spricht im Kurs (Textbuch.11.V.1:1-4) zu uns:

Niemand kann Illusionen entrinnen, wenn er sie nicht ansieht, denn durch Nicht-Hinsehen werden sie geschützt. Vor Illusionen braucht man nicht zurückzuschrecken, denn sie können nicht gefährlich sein. Wir sind bereit, das Denksystem des Ego genauer zu betrachten, weil wir gemeinsam die Lampe haben, die es auflösen wird, und da es dir klar ist, dass du es nicht willst, musst du bereit sein. Lass uns ganz ruhig sein, während wir das tun, denn wir suchen nur ehrlich nach der Wahrheit.

Jesus kennt unseren Widerstand gegen die Einsicht, dass das eigentliche Problem in unserem Geist liegt und dass dieses Problem unsere Entscheidung für das Ego-Denksystem ist. ER hat die Lampe, das LICHT der VERGEBUNG, welches liebevoll alle Illusionen, alle verrückten Ideen hinwegleuchtet. Wir wählen also, wenn wir uns für die Vergebung entscheiden, die Schau

CHRISTI: ER schaut mit uns ruhig und still allen Wahnsinn an und urteilt *nicht*. SEINE LIEBE ist die VERGEBUNG, die alles auflöst, was unwirklich ist. Mit IHM diesen Weg der Vergebung zu gehen ist ein Prozess in Raum und Zeit, der der Übung bedarf, da wir ja immer noch auf die körperliche Welt fokussiert sind und an sie glauben. Durch SEIN Wirken in unserem Geist aber lockert sich nach und nach der Griff des Egos, denn wir wählen immer öfter den FRIEDEN des HEILIGEN GEISTES, da wir die Ego-Angebote durchschaut und als wertlos erkannt haben.

Die *falsche Vergebung* beruht auf der Idee der Trennung. Wenn ich an die Trennung glaube, dann sehe ich von mir getrennte Feinde, die mir Schmerz zugefügt haben. Indem ich ihnen grosszügig vergebe, spreche ich sie genau genommen zunächst schuldig. Mit dieser Vergebung stelle ich mich über meine Feinde, klage sie insgeheim noch einmal an, um sie dann freizusprechen und werde scheinheilig. EKIW will uns lehren, dass da draußen niemand ist. Was auch immer ich erlebe, vor allem wie ich es erlebe, es handelt sich um eine Projektion innerhalb „meines“ Geistes. Ich will im Egomodus, der unser normales Leben ausmacht, von mir getrennte Menschen sehen. Ich will Angriff erfahren, um das Schuldproblem in meinem Geist aufrechtzuerhalten und nach außen verlagern zu können, um mich nämlich an einem Schuldigen zu rächen. Dies ist der mörderische Impuls des Egos, der Vergebung im allgemeinen Sinne, weil wir an Trennung glauben, unmöglich macht.

Jesus weiß, dass ich den Anderen in meinem Egowahn nicht lieben kann. Und so fragt ER sehr deutlich im *Kurs*, ob ich ihn lieben *will*. Mein Wunsch genügt IHM, um in meinem Geist Heilung zu ermöglichen. Und heilen muss nur eines: Meine Beziehung zu GOTT. Mich von der LIEBE getrennt zu fühlen, zu glauben, IHRER nicht wert zu sein, das ist mein größtes Problem. Und genau diesen verrückten Glauben will Jesus mit mir liebevoll anschauen, um ihn im LICHT SEINER LIEBE aufzulösen. *ER* tut das, nicht *ich*. Aber ER braucht für SEIN WIRKEN mein Ja, meine Sehnsucht nach Heilung. Sie ist der Kern der Geistesschulung, wie sie EKIW als eine mögliche Form anbietet.

Frage: Was war diese Höchste Realität, die Sie erreichen sollten?

Maharaj: Die Täuschung fiel von mir ab, das war alles. Ich erschuf Welten und bevölkerte sie – das mache ich jetzt nicht mehr.

Frage: Wo leben Sie dann?

Maharaj: In der Leere jenseits von Sein und Nicht-Sein, jenseits des Bewusstseins. Diese Leere ist auch die Fülle, Sie brauchen mich nicht zu bedauern. So wie ein Mann sagt: „Meine Arbeit ist getan, es gibt nichts mehr zu tun“.

(Nisargadatta Maharaj: ICH BIN; Band 3; Seite 127)

Über den Autor

Reinhard Lier, Jahrgang 1960, Heilpraktiker, Lehrer für Geistesschulung und Familienstellen, Autor. In zweiter Ehe verheiratet; Vater von zwei Kindern, Großvater von fünf Enkelkindern. Stammt aus einer Apothekerfamilie (Niedersachsen/D), lebt seit 2009 in der Schweiz. Das Familienstellen in Verbindung mit der Geistesschulung *Ein Kurs in Wundern* bildet den Kern seiner Arbeit.

Quellenangaben

Nisargadatta Maharaj (sprich „Maharatsch“): ICH BIN, Band 1-3, mit freundlicher Genehmigung des Kamphausen-Verlags, Bielefeld; Angabe der Textstellen in Klammern

Michael Lukas Moeller: (1), (2): Gelegenheit macht Liebe, rororo-Verlag;
Die Wahrheit beginnt zu zweit; Worte der Liebe; Wie die Liebe anfängt, alle rororo-Verlag

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

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

Grafiken und Kunstwerke von Reinhard Lier
Grafik "Willkommen im Kopf-Kino" von Sabine Mittnacht

Foto von Christine Profanter: Titelbild

Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis von Reinhard Lier dar und nicht die der Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern*®.

Literaturhinweise

Ein Kurs in Wundern (www.greuthof.de)

Kenneth & Gloria Wapnick:

1. Den Widerstand aufgeben - die Liebe annehmen
2. Der Himmel hat kein Gegenteil - Die wichtigsten Fragen zu EKIW
3. Vom Traum erwachen - EKIW - Anfang und Ende der Traumwelt

Gary Renard: Die Illusion des Universums (ein gutes Begleitbuch zu EKIW)

Joel S. Goldsmith: Die Kunst der geistigen Heilung

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

Sri Nisargadatta Maharaj: Ich bin (Band 1,2,3; Kamphausen-Verlag)

Sri Nisargadatta Maharaj: Die ultimative Medizin (Noumenon-Verlag, neu seit 2009!)

Jiddu Krishnamurti: Einbruch in die Freiheit

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

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

Peter Jentschura und Josef Lohkämper: Gesundheit durch Entschlackung

Empfehlenswerte Kinofilme (als DVD):

Die Truman-Show

Der 13. Stock

Der Kaufmann von Venedig

Matrix I

Das Spiel (The Game)

Wie im Himmel

Und täglich grüßt das Murmeltier

Powder

Die Frau des Frisörs

Bitter Moon

Wer hat Angst vor Virginia Woolf?

Vanilla Sky

There will be Blood

Hinter dem Horizont

Peaceful Warrior (Der Pfad des friedvollen Kriegers)

Weitere Informationen über die Geistesschulung für Inneren Frieden, das Familienstellen und meine Fortbildung Familienstellen und Geistheilung auf folgenden Websites:

www.geistesschulung.eu

www.lier.de

www.fortbildungfamilienstellen.com

www.geistesschulungimurlaub.com

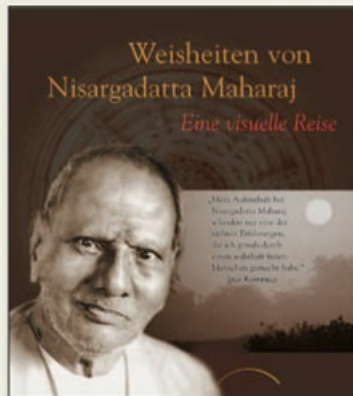
Buch-Tipps
www.weltinnenraum.de

Sri Nisargadatta Maharaj
Ich bin, Teil I, II und III
ISBN 978-933496-03-4
ISBN 978-933496-31-7
ISBN 978-933496-68-3
€ (D) je 22,50
J. Kamphausen



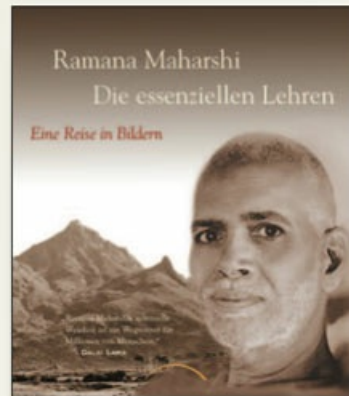
Der indische Guru Sri Nisargadatta Maharaj gilt als einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer unserer Zeit. In den Dialogen von „ICH BIN“ offenbart sich seine Lebensphilosophie.

„Erkennen Sie Ihre Welt als einen Traum und vergessen Sie sie!“



Sri Nisargadatta Maharaj
**Weisheiten von
Nisargadatta Maharaj**
Eine visuelle Reise
ISBN 978-3-933496-78-2
€ (D) 15,50
J. Kamphausen

Ein wundervolles, reich
illustriertes und in seiner
Direktheit tief berührendes
Fotobuch über den indischen
Weisen Nisargadatta Maharaj.



Ramana Maharshi
Die essenziellen Lehren
Eine Reise in Bildern
ISBN 978-3-89901-054-1
€ (D) 15,50
J. Kamphausen

Eine bewegende spirituelle
Reise in Wort und Bild – ein
wunderschöner Bildband mit
vielen bisher unveröffentlichten
Fotos und Texten des „Weisen“
vom Arunachala.

Nan Yar? Wer bin ich?

Who am I?

(D)

Der große Weise vom Arunachala spricht hier über den direkten Weg der Selbst-Erforschung. Ein wunderbares Kleinod in zwei Sprachen (englisch/deutsch).

advaita media