



Leseprobe

Eckhart Tolle

Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 12. Januar 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Dieses Buch, bestehend in seiner Einfachheit und Poesie, ist ein Augenöffner und Herzöffner für jeden, vom Anfänger in spirituellen Dingen bis zum 'alten Hasen'. Alle Hintertürchen werden sanft geschlossen, bis wir vor dem Jetzt stehen. Hier ist ein Tor, sagt Eckhart, nutze es! Kein Wunder, dass Eckhart Tolle so begehrt ist - die größten, tiefsten Wahrheiten klingen bei ihm so einleuchtend, schlicht und klar, dass man plötzlich alles versteht, ja, nicht nur versteht, sondern erlebt. Dieser Moment, das Jetzt, das Hier, der Körper. So einfach ist der Fokus, und in der Einfachheit - welcher Reichtum! In jedem Wort schwingt das eigene Erleben des Autors mit, seine Demut, seine Liebe, seine Radikalität, sein Mitgefühl. Die Sprache ist exquisit und zugleich unbedingt präzise. Sorgsam werden wir in das Thema und seine eigene Begrifflichkeit eingeführt, jede Frage, die uns kommen könnte, wird beantwortet, jeder Einwand entlarvt. Eckhart zeigt uns, dass wir von Toren umgeben sind, die alle ins Erwachen führen - das Jetzt ist eins davon, doch auch unsere Beziehungen können zu Toren werden, unsere Konflikte, unser Leid. Das Leben beschert uns ständig neue Gelegenheiten und Eckhart macht uns wach dafür, aufmerksam. Er gibt uns unsere Macht zurück, unser Leben, unser Jetzt zu nützen. Denn: wenn nicht jetzt, wann dann?



Autor

Eckhart Tolle

Eckhart Tolle wurde in Deutschland geboren und verbrachte hier die ersten 13 Jahre seines Lebens. Nach dem Studienabschluss an der University of London war er in Forschung und Supervision an der Cambridge University tätig. Im Alter von 29 Jahren

ECKHART TOLLE
Jetzt! Die Kraft der Gegenwart


arkana

Die Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel
The Power Of Now – A Guide To Spiritual Enlightenment
bei Namaste Publishing Inc., Vancouver, British Columbia, Canada
und New World Library, Novato, California, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe: Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Projektleitung: Marianne Nentwig

Lektorat: Hans-Jürgen Zander

Autorenfoto: © Carolina Turek

Layout: Wilfried Klei

Umschlag: Ateet Frankl Design und Shivananda Ackermann

Satz: Wilfried Klei

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34570-0

www.arkana-verlag.de

Eckhart
Tolle

Jetzt!

Die Kraft der
Gegenwart

Ein Leitfaden
zum spirituellen
Erwachen

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Christine Bolam
und Marianne Nentwig



arkana

VORWORT DER HERAUSGEBERIN DER ORIGINALAUSGABE

Um in die *Kraft der Gegenwart* zu reisen, müssen wir unseren analytischen Verstand und das falsche, von ihm erschaffene Selbst, das Ego, hinter uns lassen. Schon vom Anfang des ersten Kapitels an beginnen wir, uns rapide auf eine deutlich höhere Ebene hinzubewegen, wo wir eine leichtere Luft atmen, die Luft des Spirituellen. Obwohl die Reise viel von uns fordert, werden wir von einfacher Sprache und einem Frage- und Antwortformat geführt. Die Worte selbst sind die Wegweiser.

Viele von uns werden auf dem Weg neue Entdeckungen machen: Wir sind *nicht* unser Verstand; wir können unseren Weg aus psychologischem Schmerz heraus finden; authentische menschliche Kraft kann durch Hingabe an das Jetzt gefunden werden. Wir entdecken, dass unser Körper und auch die Stille und der Raum um uns Schlüssel sind, die uns zu einem Zustand von innerem Frieden Zugang verschaffen. Ja, der Zugang ist überall verfügbar. Diese Zugänge oder Portale können sämtlich benutzt werden, um uns ins Jetzt zu bringen, in den gegenwärtigen Moment, wo es keine Probleme gibt. Dies ist der Ort, wo wir unsere Freude finden, wo wir in der Lage sind, unser wahres Selbst zu umarmen. Hier entdecken wir,

dass wir schon ganz und vollkommen sind.

Viele von uns werden herausfinden, dass unsere Beziehungen, besonders unsere intimen, das Haupthindernis darstellen, das dieser Einsicht im Wege steht. Aber wir befinden uns hier auf „neuem Territorium“, und unsere gewohnte Sichtweise ist nicht mehr gültig. Wir werden erkennen, dass unsere Beziehungen als weiterer Zugang zur spirituellen Erleuchtung dienen können, wenn wir sie weise nutzen, das heißt, wenn wir sie nutzen, um bewusstere und damit liebevollere menschliche Wesen zu werden. Das Ergebnis? *Wahre* Begegnung und Einssein zwischen dem Selbst und den anderen.

Wenn wir fähig sind, wirklich gegenwärtig zu sein und jeden Schritt im Jetzt zu tun, wenn wir fähig sind, die Wahrheit hinter Worten wie „Innerer Körper“, „Hingabe“, „Vergebung“ und das „Unerschaffene“ oder „Unmanifeste“ zu spüren, dann öffnen wir uns für eine Erfahrung der Wandlung, ein Erfahren der *Kraft der Gegenwart*.

Namaste Publishing Inc.,
Vancouver, Canada

VORWORT VON VERA F. BIRKENBIHL

Die meisten Menschen haben sich damit abgefunden, gelebt zu werden; Sie nicht, sonst würden Sie diese Zeilen nicht lesen. Fragen Sie sich bitte, ob Ihnen folgende Gedanken „etwas sagen“:

Einerseits wissen Sie genau, dass Mensch-Sein etwas mehr an Sein erfordert als das, was wir normalerweise „tun“, und „irgendwie“ sind viele von uns auch auf der Suche nach Menschen, die uns bei dieser Suche helfen können, wiewohl wir unsere Autonomie nicht aufgeben wollen.

Was wir brauchen, sind *innere* Meister, genau genommen *Gurus* im alten besten Wortsinn (ein *Guru* führt seine Mitmenschen zu wichtigen Erkenntnissen über ihr eigenes Wesen). Solche Lehrer erfüllen seit Jahrtausenden eine Funktion, die wir derzeit mit dem Begriff „Coach“ umschreiben, wobei diese Art von Coach uns hilft, das *eigentlich Menschliche in uns zu entdecken*; er oder sie führt uns also zu gewissen Ein-SICHT-en.

Jede Ein-SICHT kann als Er-HELL-ung (eines zuvor im Dunklen verbliebenen Aspektes) beschrieben werden. Wir alle haben schon so manches Mal eine wunderbare Ein-SICHT gewonnen, sie aber bald wieder „vergessen“, als wir den Kegel unserer „Taschenlampe“ wieder auf das Alltägliche gelenkt haben.

Wir neigen dazu, uns auf die „Zwänge“ des täglichen Tuns einzulassen, das wir mit Leben verwechseln. Im tiefsten Grund unseres Seins wissen wir, dass es sich hierbei nicht um *das wirkliche Leben* handelt. Wie oft fühlen wir uns im Alltag verletztlich und verletzt, ausgebeutet, hin- und hergestoßen und glauben, wir könnten nichts dagegen tun. Oft stürzen wir uns mutig in den Kampf, immer wieder, ohne zu begreifen, dass wir gerade durch diesen „Kampf“ das stark machen, was wir krampfhaft (d. h. mit verkramptem Körper und Geist) zu bekämpfen versuchen. Dorthin lenken wir unsere wertvollen Kräfte, dem Kampf

(genauer: dem von uns so intensiv Bekämpften) gilt ein Großteil unserer wachsamten Aufmerksamkeit. Wir konzentrieren uns auf die „böse“ Welt und vergessen darüber unser eigenes Wesen. In den kurzen Zwischenspielen, als wir die eine oder andere Ein-SICHT über diese Zusammenhänge gewonnen hatten, wussten wir (kurzfristig), dass es auch anders sein könnte, aber dann ließen wir uns wieder hineinziehen in den Alltag, um den Kampf fortzuführen...

Kennen Sie die sokratische Einstellung, dass alle Menschen die tiefen Wahrheiten *eigentlich* kennen und sie, wenn man sie daran er-INNER-t, sofort *wieder* erkennen werden? Eckhart Tolle zeigt uns, wie Recht Sokrates und seine Schule haben:

Wir begreifen auf jeder Seite, dass hier einer jener wenigen wahren Meister zu uns spricht, dass er *uns* meint, *unser* Leben, *unser* Sein. Dabei benutzt er, wie alle großen Meister, eine einfache Sprache. Die tiefsten Wahrheiten sind immer einfach. Nicht simpel – sondern einfach; darin liegt eine Welt des Unterschiedes.

Lassen Sie sich ein auf dieses Abenteuer. Das Schlimmste, das Ihnen passieren kann, ist, dass Sie in einen Spiegel schauen, in dem Sie erwarteten, Ihr kleines Ich zu sehen, und dabei feststellen, dass Ihnen Ihr wahres Selbst entgegenblickt.



■ Die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten, **Vera F. Birkenbihl**, ist eine der ganz großen Trainerpersönlichkeiten. Die Querdenkerin gehört zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es einen Begriff dafür gab. (Sie nennt das seit 1969 *brain-friendly* und seit 1973 *gehirn-gerecht*.) Ihre Themenbereiche sind u. a. Brain-Management (inkl. Kreativität), Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Zukunftstauglichkeit und die Psychologie des Erfolges und Versagens (inkl. Stressbewältigung).

DANKSAGUNGEN

Ich möchte Connie Kellough meine tiefste Dankbarkeit aussprechen für ihre liebevolle Unterstützung und ihren unschätzbaren Beitrag sowohl auf dem Weg vom Manuskript zum fertigen Buch als auch dabei, es in die Welt zu bringen. Es ist eine wahre Freude, mit ihr zu arbeiten.

Mein Dank geht außerdem an Corea Ladner und all die wunderbaren Menschen, die dieses Buch ermöglichten, indem sie mir *Raum* gaben, jenes kostbarste Geschenk – Raum zu schreiben und Raum zu sein. Danke Adrienne Bradley in Vancouver, Margaret Miller in London und Angie Francesco in Glastonbury, Richard in Menlo Park und Rennie Frumkin in Sausalito, Kalifornien.

Außerdem danke ich Shirley Spaxman und Howard Kellough für ihre frühen Rezensionen des Manuskripts und ihr hilfreiches Feedback, sowie all denen, die freundlich genug waren, das Manuskript später durchzusehen und zusätzliche Ideen zu liefern. An Rose Dendewich geht mein Dank für die Abschrift des Originals und für ihre unvergleichliche fröhliche und professionelle Art.

Schließlich möchte ich meiner Mutter und meinem Vater Dank sagen. Ohne sie wäre dieses Buch nie entstanden. Genauso geht mein Dank an meine spirituellen Lehrer und an den größten Meister von allen: das Leben.



Anmerkung der Übersetzer: Da Eckhart Tolle in seinem Buch die Seele anspricht, haben wir uns entschlossen, in der Übersetzung das „du“ als Anrede zu benutzen.

Einleitung 15

Die Entstehung dieses Buches 15

Die Wahrheit, die in dir lebt 18

KAPITEL 1: Du bist nicht dein Verstand 23

Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung 23

Befreie dich von deinem Verstand 29

Erleuchtung: über das Denken hinausgehen 32

Emotionen: die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand 35

KAPITEL 2: Bewusstsein: der Weg aus dem Schmerz heraus 45

Erschaffe keinen neuen Schmerz in der Gegenwart 45

Alter Schmerz: Auflösung des Schmerzkörpers 48

Ego-Identifikation mit dem Schmerzkörper 53

Der Ursprung von Angst 54

Die Suche des Ego nach Ganzheit 56

KAPITEL 3: Eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein 59

Suche dich nicht im Verstand 59

Beende die Illusion von Zeit 60

Nichts existiert außerhalb der Gegenwart 61

Der Schlüssel zur spirituellen Dimension 62

Zugang zur Kraft der Gegenwart 64

Loslassen von psychologischer Zeit 67

Der Wahnsinn psychologischer Zeit 69

Negativität und Leiden haben ihre Wurzeln in der Zeit 71

Finde das Leben, das tiefer ist als deine Lebenssituation 73

Alle Probleme sind Einbildungen des Verstandes 75

Ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins 77

Die Freude des Seins 78

KAPITEL 4: Strategien des Verstandes, um die Gegenwart zu vermeiden 83

Der Verlust des Jetzt: die zentrale Täuschung 83

Gewöhnliche Unbewusstheit und tiefe Unbewusstheit 85

Wonach suchen sie? 87

Die alltägliche Unbewusstheit auflösen 88

Freiheit vom Unglücklichsein 89

Wo immer du bist, sei total gegenwärtig 93

Das innere Ziel deiner Lebensreise 99

Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben 100

KAPITEL 5: Der Zustand von Gegenwärtigkeit 105

- Es ist nicht das, was du denkst 105
- Die esoterische Bedeutung von „Warten“ 106
- Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit 108
- Das Erkennen von reinem Bewusstsein 110
- Christus: der lebendige Ausdruck deiner göttlichen Gegenwärtigkeit 115

KAPITEL 6: Der innere Körper 119

- Das Sein ist dein tiefstes Selbst 119
- Schau über die Worte hinaus 120
- Finde deine unsichtbare und unzerstörbare Realität 122
- Verbindung mit dem inneren Körper 123
- Transformation durch den Körper 124
- Predigt über den Körper 127
- Habe tiefe Wurzeln im Innern 128
- Übe Vergebung, bevor du ins Innere des Körpers gehst 130
- Deine Verbindung zum Unmanifesten 132
- Den Alterungsprozess verlangsamen 133
- Das Immunsystem stärken 134
- Lasse dich von deinem Atem in den Körper bringen 135
- Den Verstand kreativ nutzen 136
- Die Kunst des Zuhörens 137

KAPITEL 7: Portale und Zugänge zum Unmanifesten 139

- Gehe tief in den Körper hinein 139
- Die Quelle des Chi 140
- Traumloser Schlaf 142
- Andere Zugänge 143
- Stille 145
- Raum 145
- Die wahre Natur von Raum und Zeit 149
- Bewusstes Sterben 151

KAPITEL 8: Erwachte Beziehungen 155

- Wo immer du bist, ist der Zugang zum Jetzt 155
- Hass-/Liebe-Beziehungen 157
- Abhängigkeit und die Suche nach Ganzheit 159
- Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen 163
- Beziehungen als spirituelle Praxis 166
- Warum Frauen der Erleuchtung näher sind 173
- Den kollektiven weiblichen Schmerzkörper auflösen 175
- Gib die Beziehung mit dir selbst auf 181

KAPITEL 9: Jenseits von Glückhsein und Unglückhsein ist Frieden 185

Das höhere Gute jenseits von gut oder böse 185

Das Ende deines Lebensdramas 188

Vergänglichkeit und die Zyklen des Lebens 190

Negativität nutzen und aufgeben 196

Das Wesen von Mitgefühl 202

Einer anderen Art von Realität entgegen 204

KAPITEL 10: Die Bedeutung von Hingabe 213

Die Gegenwart annehmen 213

Von der Verstandesenergie zu spiritueller Energie 218

Hingabe in persönlichen Beziehungen 220

Krankheit in Erleuchtung verwandeln 223

Wenn Unglück zuschlägt 225

Leiden in Frieden verwandeln 227

Der Weg des Kreuzes 230

Die Macht zu wählen 232

Anmerkungen 236

EINLEITUNG

DIE ENTSTEHUNG DIESES BUCHES

Ich habe wenig Verwendung für die Vergangenheit und denke selten über sie nach; trotzdem möchte ich kurz erzählen, wie es dazu kam, dass ich ein spiritueller Lehrer wurde und wie dieses Buch entstanden ist.

Bis zu meinem 30. Lebensjahr lebte ich in einem Zustand fast ununterbrochener Angstgefühle, unterbrochen von Phasen lebensmüder Depression. Jetzt fühlt es sich so an, als spräche ich über ein vergangenes Leben oder über das Leben eines anderen.

Eines Nachts, nicht lange nach meinem neunundzwanzigsten Geburtstag, erwachte ich in den frühen Morgenstunden mit einem Gefühl absoluten Grauens. Ich war schon oft mit einem solchen Gefühl aufgewacht, aber diesmal war es intensiver als je zuvor. Die Stille der Nacht, die vagen Umrisse der Möbel im dunklen Zimmer, das entfernte Geräusch eines vorüberfahrenden Zuges – alles fühlte sich so fremd an, so feindselig und so absolut bedeutungslos, dass in mir ein tiefer Abscheu vor der Welt entstand. Und das Abscheulichste von allem war meine eigene Existenz. Welchen Sinn machte es, mit dieser Elendslast weiterzuleben? Warum diesen ständigen Kampf weiterführen? Ich konnte fühlen, dass die tiefe Sehnsucht nach Auslöschung, nach Nicht-Existenz jetzt wesentlich stärker wurde als der instinktive Wille weiterzuleben.

„Ich kann mit mir selbst nicht weiterleben.“ Dieser Gedanke kreiste endlos in meinem Verstand. Plötzlich wurde mir bewusst, was für ein sonderbarer Gedanke das war. „Bin ich einer oder zwei? Wenn ich nicht mit mir selbst leben kann, dann muss es zwei von mir geben: das ‘Ich’ und das ‘Selbst’, mit dem ‘Ich’ nicht mehr leben kann.“ „Vielleicht“, dachte ich, „ist nur eins von beiden wirklich.“

Ich war so fassungslos über diese seltsame Erkenntnis, dass mein Verstand anhielt. Ich war bei vollem Bewusstsein, aber es waren keine Gedanken mehr da. Dann fühlte ich mich in eine Art Energiewirbel hineingezogen. Zuerst war die Bewegung langsam, dann beschleunigte sie sich. Ich wurde von heftiger Angst ergriffen und mein Körper begann zu zittern. Wie aus dem Inneren meiner Brust hörte ich die Worte: „Wehre dich nicht!“ Ich fühlte, wie ich in eine Leere hineingesaugt wurde. Es fühlte sich an, als sei die Leere in meinem Inneren, nicht außen. Plötzlich war keine Angst mehr da und ich ließ mich in diese Leere hineinfallen. Ich habe keine Erinnerung daran, was danach geschah.

Ich wurde vom Zwitschern eines Vogels draußen vor dem Fenster geweckt. Nie zuvor hatte ich einen solchen Klang gehört. Meine Augen waren immer noch geschlossen, und ich sah das Bild eines kostbaren Diamanten. Ja, wenn ein Diamant ein Geräusch machen könnte, dann würde sich das so anhören. Ich öffnete meine Augen. Das erste Licht der Morgendämmerung sickerte durch die Vorhänge. Ohne jeden Gedanken wusste ich, fühlte ich, dass es über das Licht unendlich viel mehr zu erfahren gibt, als wir ahnen. Diese weiche Helligkeit, die durch die Vorhänge sickerte, war Liebe selbst. Tränen stiegen mir in die Augen. Ich stand auf und ging im Zimmer umher. Ich erkannte das Zimmer, und doch wusste ich, dass ich es nie zuvor wirklich gesehen hatte. Alles war frisch und unberührt, als ob es gerade erst entstanden wäre. Ich nahm einige Dinge in die Hand, einen Bleistift, eine leere Flasche, voll Wunder über die Schönheit und Lebendigkeit von allem.

An diesem Tag ging ich in der Stadt umher, voller Staunen über das Wunder des Lebens auf der Erde, so als wäre ich gerade erst in diese Welt hineingeboren worden.

Fünf Monate lang lebte ich ununterbrochen in einem Zustand tiefen Friedens und tiefer Glückseligkeit. Danach ließ die Intensität etwas nach, oder vielleicht schien es auch nur so, weil mir dieser Zustand so selbstverständlich geworden war. Ich konnte weiterhin in der Welt funktionieren, obwohl mir bewusst war, dass

jegliches Tun nicht das Geringste zu dem hinzufügen konnte, was ich bereits hatte.

Ich wusste natürlich, dass etwas zutiefst Bedeutsames mit mir geschehen war, aber ich verstand es nicht. Erst einige Jahre später, nachdem ich spirituelle Texte gelesen und Zeit mit spirituellen Lehrern verbracht hatte, erkannte ich, dass das, wonach andere suchen, für mich bereits geschehen war. Ich verstand, dass der intensive Leidensdruck mein Bewusstsein in jener Nacht wohl dazu gezwungen hatte, sich aus der Identifikation mit dem unglücklichen und zutiefst ängstlichen Selbst zu lösen, welches ja letztendlich eine Einbildung des Verstandes ist. Der Rückzug muss so vollständig gewesen sein, dass das unechte, leidende Selbst sofort in sich zusammenbrach, so als wenn man den Stöpsel aus einem aufblasbaren Spielzeug herausgezogen hätte. Was zurückblieb, war meine wahre Natur – das stets gegenwärtige *Ich bin*: reines Bewusstsein, bevor es sich mit Form identifiziert. Später lernte ich auch bei vollem Bewusstsein, in dieses innere zeitlose und unsterbliche Reich, das ich ursprünglich als eine Leere wahrgenommen hatte, einzutreten. Ich befand mich in Zuständen von so unbeschreiblicher Glückseligkeit und Heiligkeit, dass im Vergleich damit sogar die ursprüngliche Erfahrung, welche ich gerade beschrieben habe, verblasste. Es kam dann eine Phase, in der mir auf der körperlichen und materiellen Ebene eine Zeit lang absolut nichts blieb. Ich hatte keine Beziehungen, keine Arbeit, kein Zuhause, keine sozial definierte Identität. Ich verbrachte fast zwei Jahre auf Parkbänken sitzend in einem Zustand intensivster Freude.

Aber sogar die allerschönsten Erfahrungen kommen und gehen. Vielleicht grundlegender als jede Erfahrung ist der tiefe Unterton von Frieden, der mich seitdem nicht mehr verlassen hat. Manchmal ist er sehr stark, fast greifbar, so dass andere ihn auch fühlen können. Zu anderen Zeiten ist er mehr im Hintergrund, wie eine entfernte Melodie.

Später kamen Leute gelegentlich auf mich zu und sagten: „Ich möchte haben, was du hast. Kannst du es mir geben oder mir zei-

gen, wie man es bekommt?“ Dann sagte ich: „Du hast es bereits. Du kannst es nur nicht fühlen, weil dein Verstand so viel Lärm macht.“ Aus dieser Antwort wurde später das Buch, das du jetzt in deinen Händen hältst.

Bevor ich mich versah, hatte ich wieder eine äußere Identität. Ich war zu einem spirituellen Lehrer geworden.

DIE WAHRHEIT, DIE IN DIR LEBT

Soweit sie in Worten vermittelt werden kann, stellt dieses Buch die Essenz meiner Arbeit mit Individuen und kleinen Gruppen spiritueller Sucher während der vergangenen zehn Jahre in Europa und in Nordamerika dar. In tiefer Liebe und Anerkennung möchte ich diesen außergewöhnlichen Menschen für ihren Mut danken, für ihre Bereitwilligkeit, sich für innere Transformation zu öffnen, für ihre herausfordernden Fragen und für ihre Bereitschaft zuzuhören. Dieses Buch wäre ohne sie nicht entstanden. Sie gehören zu einer noch kleinen, aber glücklicherweise wachsenden Minderheit von spirituellen Pionieren. Diese Menschen haben einen Punkt erreicht, an dem sie imstande sind, aus ererbten kollektiven Verstandesmustern auszubrechen, die die Menschheit seit Ewigkeiten im Angekettetsein an das Leiden gehalten haben.

Ich bin mir sicher, dass dieses Buch seinen Weg zu denen finden wird, die bereit für eine solche radikale innere Verwandlung sind und für die es dabei als Katalysator wirken kann. Ich hoffe auch, dass es viele andere erreichen wird, die seinen Inhalt als wertvoll erachten, obwohl sie nicht in der Lage sein mögen, ihn voll zu leben oder zu praktizieren. Es ist möglich, dass der Same, der beim Lesen dieses Buches gesät wurde, zu einem späteren Zeitpunkt mit dem Samen der Erleuchtung verschmelzen wird, den jedes menschliche Wesen in sich trägt, und dass dieser Same plötzlich aufgehen und in ihnen lebendig werden wird.

Dieses Buch entstand in seiner gegenwärtigen Form aus oft spontan gegebenen Antworten zu Fragen von Seminarteilnehmern, in Meditationsgruppen und privaten Beratungssitzungen. Ich

habe daher das Frage-und-Antwort-Format beibehalten. In diesen Gruppen und Sitzungen lernte und erhielt ich ebenso viel wie die Fragenden. Einige der Fragen und Antworten habe ich fast wörtlich aufgeschrieben. Andere sind umfassender, das heißt, ich habe bestimmte Arten von Fragen, die oft gestellt wurden, zu einer Einzigem zusammengezogen und ebenso das Wesentliche der verschiedenen Antworten zusammengefasst. Beim Schreiben geschah es manchmal, dass eine völlig neue Antwort kam, die tiefgründiger oder einleuchtender war als alles, was ich bisher dazu geäußert hatte. Einige zusätzliche Fragen wurden von der Herausgeberin gestellt, um bestimmte Punkte zu klären.

Du wirst sehen, dass die Dialoge von der ersten bis zur letzten Seite ununterbrochen zwischen zwei verschiedenen Ebenen wechseln.

Auf einer Ebene richte ich deine Aufmerksamkeit auf das, was in dir unecht ist. Ich spreche vom Wesen menschlicher Unbewusstheit und Gestörtheit sowie von den üblichen daraus resultierenden Verhaltensmustern, die von Konflikten in Beziehungen bis zu Kriegen zwischen Stämmen oder Nationen reichen. Dieses Wissen ist wesentlich, denn bevor du nicht lernst, das Falsche als falsch zu erkennen – als nicht du –, kann es keine dauerhafte Verwandlung geben und du wirst immer wieder in die Illusion und irgendeine Art von Schmerz zurückgezogen. Auf dieser Ebene zeige ich dir auch, wie du aufhören kannst, das, was falsch in dir ist, zu einem Selbst und zu einem persönlichen Problem zu machen, denn genau so erhält das Falsche sich aufrecht.

Auf einer anderen Ebene spreche ich von einer grundlegenden Umwandlung des menschlichen Bewusstseins – nicht als einer Möglichkeit in ferner Zukunft, sondern als jetzt erreichbar – egal, wer oder wo du bist. Dir wird gezeigt, wie du dich von der Sklaverei des Verstandes befreien, in den erleuchteten Zustand des Bewusstseins eintreten und ihn im täglichen Leben aufrechterhalten kannst. Auf dieser Ebene des Buches sind die Worte nicht immer als Information gedacht, sondern oft dazu vorgesehen, dich beim Lesen in dieses neue Bewusstsein hineinzuziehen. Wieder und

„Bewusstsein“ auf eine Art, die nicht unbedingt mit anderen Lehren übereinstimmt. Halte dich nicht an irgendwelche Worte. Sie sind nur Stationen, die man so schnell wie möglich hinter sich lässt.

Wenn ich gelegentlich die Worte von Jesus oder Buddha aus „Ein Kurs im Wundern“ oder aus anderen Lehren zitiere, dann tue ich das nicht, um zu vergleichen, sondern um deine Aufmerksamkeit auf die Tatsache zu lenken, dass es in Essenz immer nur eine Lehre gibt und gegeben hat, obwohl sie in mehreren Formen erscheint. Einige dieser Formen, wie z. B. die alten Religionen, sind so überlagert mit fremden Inhalten, dass ihre spirituelle Essenz fast vollkommen verdeckt ist. Ihre tiefere Bedeutung ist dadurch fast nicht mehr zu erkennen und sie haben ihre transformative Kraft verloren. Wenn ich aus den alten Religionen oder anderen Lehren zitiere, dann will ich damit deren tiefere Bedeutung enthüllen und dadurch ihre transformative Kraft wieder herstellen – besonders für jene Leser, welche diesen Religionen oder Lehren folgen. Ich sage ihnen: Es ist nicht nötig, die Wahrheit irgendwo anders zu suchen. Lass mich dir zeigen, wie du das, was du bereits hast, tiefer erfahren kannst.

Meistens habe ich mich jedoch bemüht, eine Terminologie zu benutzen, die so neutral wie möglich ist, um einen möglichst großen Kreis von Menschen zu erreichen. Dieses Buch kann als aktuelle Neuformulierung für die eine zeitlose spirituelle Lehre, die Essenz aller Religionen gesehen werden. Es ist nicht von äußeren Quellen abgeleitet, sondern entspringt der einen wahren inneren Quelle, enthält also keine Theorien oder Spekulationen. Ich spreche aus innerer Erfahrung, und wenn ich manchmal eindringlich spreche, dann deshalb, um durch die dichten Schichten mentalen Widerstandes zu dringen und den Ort in dir zu erreichen, wo du schon weißt, genau wie ich weiß, und wo die Wahrheit erkannt wird, wenn sie gehört wird. Ein Gefühl von Begeisterung und erhöhter Lebendigkeit entsteht, wenn etwas in dir sagt: „Ja, ich weiß, dies ist die Wahrheit.“

KAPITEL EINS

DU BIST NICHT DEIN VERSTAND

DAS GRÖSSTE HINDERNIS AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Erleuchtung – was ist das?

Ein Bettler hatte mehr als dreißig Jahre am Straßenrand gesessen. Eines Tages kam ein Fremder vorbei. „Hast du mal ‘ne Mark?“, murmelte der Bettler und hielt mechanisch seine alte Baseballmütze hin. „Ich habe dir nichts zu geben“, sagte der Fremde und fragte dann: „Worauf sitzt du da eigentlich?“ „Ach“, antwortete der Bettler, „das ist nur eine alte Kiste. Da sitze ich schon drauf, solange ich zurückdenken kann.“ „Hast du da mal reingeschaut?“, fragte der Fremde. „Nein,“ sagte der Bettler, „warum auch? Es ist ja doch nichts drin.“ „Schau hinein“, drängte der Fremde. Es gelang dem Bettler, die Kiste aufzubrechen. Voller Erstaunen, Unglauben und Begeisterung entdeckte er, dass die Kiste mit Gold gefüllt war.

Ich bin dieser Fremde, der dir nichts zu geben hat und der dir rät, nach innen zu schauen. Nicht in irgendeine Kiste wie in dem Gleichnis, sondern viel näher: in dich selbst.

„Aber ich bin doch kein Bettler“, höre ich dich sagen.

Alle, die ihren wahren Reichtum noch nicht gefunden haben, die strahlende Freude des Seins und den tiefen, unerschütterlichen Frieden, der damit einhergeht, alle die sind Bettler, mögen sie materiell auch noch so reich sein. Sie suchen im Außen nach Vergnügen und Erfüllung, nach Wertschätzung, Sicherheit und Liebe, während sie einen Schatz in sich tragen, der all diese Dinge

beinhaltet und zugleich unendlich viel größer ist als alles, was die Welt anzubieten hat.

Das Wort Erleuchtung lässt an eine Art übermenschlicher Fähigkeit denken und das Ego möchte daran festhalten. Doch Erleuchtung ist ganz einfach dein natürlicher Zustand von *empfundener* Einheit mit dem Sein. In diesem Zustand bist du mit etwas Unermesslichem und Unzerstörbarem verbunden, mit etwas, das paradoxerweise du selbst bist und das zugleich etwas viel Größeres ist als du. Es geht um das Entdecken deiner wahren Natur jenseits von Name und Form. Die Unfähigkeit zu fühlen, dass du derart verbunden bist, führt zu der Illusion von Trennung. Trennung von dir selber und von deiner Umwelt. Dann nimmst du dich selbst, bewusst oder unbewusst, als ein isoliertes Fragment wahr. Angst entsteht, innere und äußere Konflikte werden die Norm.

Ich liebe die schlichte Definition des Buddha für Erleuchtung: „Das Ende allen Leidens.“ Daran ist nichts übermenschlich, oder? Diese Definition ist allerdings nicht vollständig. Sie erklärt nur, was Erleuchtung nicht ist: Leiden. Aber was bleibt übrig, wenn es kein Leiden mehr gibt? Buddha schweigt dazu, und sein Schweigen deutet an, dass du es selbst herausfinden musst. Er benutzt eine negative Definition, so dass der Verstand keinen neuen Glauben daraus machen, es nicht zu einer übermenschlichen Fähigkeit hochstilisieren kann, zu einem Ziel, welches du niemals erreichen kannst. Trotz dieser Vorsichtsmaßnahme glaubt die Mehrheit der Buddhisten weiterhin, dass Erleuchtung nur etwas für einen Buddha ist, nicht für sie selbst, zumindest nicht in diesem Leben.

*Du hast den Begriff Sein benutzt.
Kannst du erklären, was du damit meinst?*

Das Sein ist das ewige, immer gegenwärtige Eine Leben jenseits der unzähligen Erscheinungen, die Geburt und Tod unterworfen sind. Doch das Sein befindet sich nicht nur jenseits von Formen, sondern auch tief im Innern der Formen als ihre innerste unsichtbare und unzerstörbare Essenz. Das bedeutet, das Sein ist jetzt zugänglich für dich, ist dein eigenes tiefstes Selbst, deine wahre Natur. Aber

versuche nicht, es mit dem Verstand zu erfassen. Du erfährst es nur, wenn der Verstand still ist. Wenn du gegenwärtig bist, wenn deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Jetzt gerichtet ist, dann wird das Sein spürbar, aber es entzieht sich dem Begreifen des Verstandes. Die Bewusstheit des Seins wiederzuerlangen und in dem Zustand von „fühlendem Erkennen“ zu verbleiben, das ist Erleuchtung.



*Wenn du vom Sein sprichst, meinst du dann Gott?
Wenn ja, warum sagst du es nicht?*

Das Wort *Gott* hat seine Bedeutung in tausenden von Jahren, in denen es missbraucht wurde, verloren. Manchmal benutze ich es, aber eher sparsam. Mit Missbrauch meine ich hier, dass Menschen, die nicht einmal einen flüchtigen Einblick in den Bereich des Heiligen, in die unendliche Weite hinter diesem Wort hatten, es mit großer Überzeugung benutzen, als wüssten sie, wovon sie reden. Oder sie argumentieren dagegen, als wüssten sie, was sie da ablehnen. Dieser Missbrauch führt zu absurden Überzeugungen, Behauptungen und Ego-Fantasien wie zum Beispiel „*Mein* oder *unser* Gott ist der einzig wahre Gott und *dein* Gott ist falsch“ oder zu Nietzsches berühmter These: „Gott ist tot.“

Das Wort *Gott* ist zu einem geschlossenen Konzept geworden. Sobald dieses Wort ausgesprochen wird, entsteht eine Vorstellung; vielleicht nicht mehr die von einem alten Mann mit weißem Bart, aber immer noch eine Vorstellung von jemandem oder etwas außerhalb von dir und, ja fast zwangsläufig, von einem *männlichen* Jemand oder etwas.

Weder *Gott* noch *Sein* noch irgendein anderes Wort kann die unaussprechliche Wahrheit hinter diesem Wort beschreiben oder erklären. Daher ist die einzig wichtige Frage, ob das Wort eine Hilfe oder eher eine Behinderung ist, wenn es darum geht, die Realität zu erfahren, auf die es hinweist. Weist es über sich selbst hinaus

