

# Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	11
Ende der Geschichte	13
Ich bin der Baum	31
Es gibt kein Australien	44
Totale Freiheit und totale Anarchie	62
Das Meer sein	77
Der Erbsenzähler	98
Die Natur ist spirituell, doch ein Teelöffel auch	120

## DER ERBSENZÄHLER

**T. F.** Ich wurde in einer Einrichtung namens „St. Vincent’s Heim und Asyl für ledige Mütter“ geboren. Ich erwähne dies, weil es zur Dramatik meiner Lebensgeschichte gehört. Ich wußte nicht immer darum, sondern fand es erst heraus, als ich begann, Ahnenforschung zu betreiben. Meine Oma holte mich da raus, und ich wuchs bei meinen Großeltern in einer Zwei-Zimmer-Wohnung in Chicago auf. Zwar kannte ich meine Mutter, lernte aber nie meinen Vater kennen. Meine Mutter kam und ging.

In unserem Haus war einiges los, und wir hatten viel Spaß. Drei Vettern in meinem Alter wohnten mit ihrer Mutter im ersten Stock, und ganz oben lebte ich mit meinen Großeltern und meinem alleinstehenden Onkel, der bei uns wohnte. Ich hatte noch eine Schwester, die ebenfalls unehelich geboren worden und in einer Pflegefamilie untergebracht war, und auch sie ging dort ein und aus. Sie wurde dann in ein Internat gesteckt. Obwohl Sie vielleicht sagen mögen: „Das klingt ja schrecklich!“, hatte es für mich keine Bedeutung. Das einzige nämlich, was ich als Kind tat, war spielen. Das war alles, was zählte. Auf die Erziehung oder Sonstiges wurde in meinem Haus nicht viel Wert gelegt, es hieß nur immer: „Nerv uns nicht, geh spielen.“ Das war herrlich, wir liebten das.

Ich erinnere mich, daß sich irgendwann, nachdem ich in die Schule gekommen war, eine Art Sozialphobie bei mir einzuschleichen begann. Man könnte es auf meine Vorgeschichte zurückführen, jedenfalls schlich sich das einfach ein. Das Unbehagen und die Beklommenheit angesichts meines gesellschaftlichen Umfelds sowie das Gefühl, eine getrennte Person zu sein, waren ziemlich massiv. Ich lebte in einer Arbeitersiedlung im Westen von Chicago, und ich hatte das Gefühl, ein Alien zu sein. (*lacht*)

Ich *wußte*, daß ich dort nicht hingehörte, aber ich wußte leider nicht, wo ich denn statt dessen hingehörte. Das Arbeitermilieu war einfach so übermächtig. Ich wuchs als eine Art schüchterner Alien auf. (*lacht*). Trotzdem war ich immer für einen Spaß zu haben und liebte es, neue Erfahrungen zu machen. Ob es darum ging, ziemlich schnell Motorrad zu fahren, Scuba oder Sky-Diving zu betreiben – all das gehörte zu den Vergnügungen meiner Kindheit und Jugend.

Frauen gegenüber war ich allerdings sehr schüchtern. Ich hatte keine Ahnung, wie man sich an sie ranmacht. Aber ich hatte Glück, daß einige mich mochten, und das machte es einfacher. Ich habe nie geheiratet. Ich habe keine Kinder, hatte aber auch nie den starken Drang, welche zu haben.

Ich begann Drogen zu nehmen. Ich wurde zwar nie süchtig, aber ich nahm eine ganze Menge Drogen, sogar die härteren Sachen. Dann hatte ich irgendwann ein paar schlechte Erlebnisse und bekam starke Ängste. Ich denke, der medizinische Begriff dafür wäre vielleicht „Angstneurose“, aber ich wäre nie auf die Idee gekommen, einen Arzt aufzusuchen.

Ich lebte in unglaublicher Angst. Sie war äußerst physisch. Ich konnte sie in meinen Armen und vor allem in meinem Ge-

sicht spüren, so daß ich es fast unmöglich fand zu lächeln. Die Angst übernahm mein Leben. Ich konnte zwar noch zur Arbeit gehen, aber es fiel mir wirklich schwer, mit Menschen zusammenzusein. Angst wurde zum Mittelpunkt meines Lebens.

Ich hatte das Gefühl, es würde irgendwann aufhören, und wie ich feststellte, gab es gute und schlechte Tage. Im weiteren Verlauf vergab ich sogar in einem Kalender Punkte zwischen eins und hundert, um zu markieren, was für eine Art Tag gerade war. So konnte ich feststellen, daß diese Ängste im Laufe der Zeit abnahmen, und wie mir schien, wurden sie allmählich schwächer. Ich wußte, sie würden aufhören.

Das war gewissermaßen der unglaubliche Beginn der spirituellen Suche – denn ich konnte nichts anderes tun. Ich konnte arbeiten und hatte damals eine Beziehung, aber diese Ängste verbrauchten all meine Energie. Der Wunsch nach Frieden wurde zum Fokus der Suche. Andere Leute haben vielleicht den Wunsch, „erleuchtet zu werden“ oder „die Wahrheit wissen zu wollen“, aber für mich war es das Wort „Frieden“, das mich antrieb.

\* \* \*

Ich bin nicht so der mitteilsame Typ, sondern eher eine zurückhaltende Person. Zu der Arbeit, die ich machte, hatte ich eindeutig keinen Bezug. Ich hatte buchstäblich nichts damit zu tun. Ich gebe Ihnen ein paar Beispiele: Nachdem ich von der Schule abgegangen war, arbeitete ich in der Nachtschicht in einer Fabrik, die Flaschenverschlüsse herstellte. Allerdings gefiel es mir dort nicht. In einer Kneipe schlug mir einer mei-

ner Freunde vor, mich als Ableser für Strom, Gas, Wasser zu bewerben, und ich bekam den Job. Zu meiner alten Stelle ging ich nicht mehr zurück, ja ich kündigte noch nicht mal, ich ging einfach nicht mehr hin.

Nach fünf Jahren begann ich mich für Gesundheit zu interessieren und besuchte eine Schule für Krankenpfleger. Eine Frau dort sagte: „Es gibt jede Menge Krankenschwestern und -pfleger, was aber immer gebraucht wird, sind Atemtherapeuten.“ Ich hatte keine Ahnung, was das war, aber ich wurde Atemtherapeut. Nach ein paar Jahren beschloß ich, noch einmal die Schulbank zu drücken, und studierte freie Künste.

Dann fand ich, daß ich einen *richtigen* Job brauchte. Ich hatte einen Sinn für Zahlen, also machte ich eine Ausbildung zum Buchhalter. Noch bevor ich den Abschluß in der Tasche hatte, erhielt ich einen Brief, der besagte, daß die Regierung eine Stelle als Sachbearbeiter für Einkommenssteuer ausgeschrieben hatte. Ich ging zum Vorstellungsgespräch, bei dem es mir egal war, ob ich Stelle bekommen würde oder nicht – und ich bekam sie.

Jetzt bin ich also Buchhalter, ein Erbsenzähler – das ist der historische Begriff für Buchhalter –, ich zähle den ganzen Tag lang Erbsen. Für mich ist das ein vollkommen bedeutungsloser Job. Ein staatlicher Erbsenzähler ist haargenau die Stelle, die man haben will, wenn man nicht karriereorientiert ist und irgendwie in diese spirituelle Bewußtseinskiste verwickelt ist.

\* \* \*

Schon in jungen Jahren verspürte ich deutlich ein Gefühl von Getrenntheit. Selbst andere betrachtete ich als Menschen, de-

nen ich entweder überlegen oder unterlegen war. In diesen Begriffen dachte ich jedenfalls. Mitte 20 erkannte ich dann, daß mein Problem hauptsächlich ein inneres statt ein äußeres war. In meinem Bewußtsein fand also sozusagen eine „Mini-Verlagerung“ statt, die dazu führte, mich mehr mit dem inneren als mit dem äußeren Drama zu befassen. Aber außen und innen gab es immer noch.

Die eigentliche Wandlung wurde bei mir im Juli 1993 durch *Ein Kurs in Wundern* ausgelöst. Ich weiß nicht, was passierte, aber da war dieses unglaubliche Glücksgefühl. Ich wurde abwechselnd von Lachen und Weinen durchgeschüttelt, wobei das Weinen kein trauriges Weinen war. Vielmehr war es eine Art Weinen vor Erleichterung. Heute bin ich in der Lage, es in Worte zu fassen.

Adyashanti würde das Lachen und Weinen eine „Begleiterscheinung“ des Erwachens nennen. Heute würde ich es – zusätzlich zu den „Begleiterscheinungen“ – als eine Bewußtseinsverlagerung oder -erweiterung bezeichnen. Ich hatte nicht jede Menge mystischer Erfahrungen oder so, sondern bekam einen enormen Energieschub, erlebte eine Art Katharsis und empfand etwas, das ich als Okayness bezeichne – obwohl ich dieses Wort damals nicht verwendete.

Die Angst allerdings blieb. Sie ist mein Kernthema. Angst und Angstvermeidung waren wesentliche Elemente, die mein Leben bestimmten. Für mich äußert sich die Angst als ein Unwohlsein, wenn ich unter Menschen bin. Ich kann sie körperlich in Form von Herzrasen, Trockenheit im Mund und einer Veränderung meiner Stimme spüren. Sie war wirklich stark und begleitete mich unterschwellig stets. Man könnte sagen,

die Angst war der eigentliche Lehrer, denn es fand eine äußerst starke Identifikation mit dem Selbstbild statt, das bedroht war, und dies wirkte sich in Form von Angst aus.

Was geschah mit der Angst? Sie ist immer noch da, aber nur noch als ein Teil der Landschaft, wie eine vorüberziehende Wolke, und sie kommt und geht. Geändert hat sich, was von der Angst zurückbleibt. Heute kann sie in mir aufsteigen, aber es gibt nicht notwendigerweise mehr etwas, woran sie sich heften kann. Es gibt kein Gefühl mehr, keine Geschichte. Es ist bloß reine Emotion. Sie wabert vielleicht eine Weile in mir herum, doch dann ist sie plötzlich weg.

\* \* \*

Jedenfalls bekam ich einen enormen Energieschub, als der Hintergrund zum Vordergrund wurde. Zu jener Zeit hatte ich keine Ahnung, was passiert war, und ich hatte keinen Kontakt zu Leuten, die sich damit auskannten. Einigen meiner Freunde beschrieb ich es so, daß ich dieser kleine Punkt im Raum gewesen war, und nach der Verlagerung war ich der Raum, der den Punkt enthielt. Ich war immer noch der Punkt, aber nun war ich auch der Raum um den Punkt herum. Ich befand mich in einem Zustand seliger Verwirrung, einem Zustand des Nichtwissens. Dann kam diese enorme Energie, die mich antrieb herauszufinden, was vor sich ging. Ich konnte sie nicht aufhalten. Ich mußte mich einfach darauf zu bewegen.

Damals, als meine Veränderung durch *Ein Kurs in Wundern* stattfand, hatte ich nichts anderes als meine Gruppentreffen in der örtlichen Unity Church in Chicago, also ging ich da hin.

Aber das Gefühl dort reichte mir nicht tief genug. Es fühlte sich so an, als wäre es für viele der Leute dort eher ein Teilzeitprojekt, während das, was mir widerfahren war, eine Full-time-Sache war.

Es war gigantisch. Alles war anders. Es war nicht so, daß dieser Zustand kam und ging, sondern er blieb einfach konstant. Ich ging immer noch zur Arbeit, und ich empfand alles als erstaunlich, einfach bewundernswert. Ich ging zur Arbeit, und zum Feierabend stieg diese Energie auf.

Anfangs begann ich zu joggen. Ich ging nach der Arbeit in den Wald und lief zwei Kilometer oder drei, bis ich wirklich erschöpft war. Dann ging ich in die nächste Eisdiele, holte mir einen Shake und trank ihn, während ich nach Hause fuhr. Aber ich verletzte mich beim Laufen, also begann ich statt dessen mit Schnellgehen, und als nächstes düste ich überall auf Rollschuhen hin. Durch den Kurs im Wundern lernte ich neue Leute kennen, und ich engagierte mich ein bißchen in der Kirche.

Durch die Kirche kam ich in Kontakt mit einer spirituellen Gemeinschaft in Wisconsin, wo ich die Full-time-Sucher traf. Jemand rief mich an: „Kannst du mir einen Gefallen tun und meinen Freund am Flughafen abholen? Er kommt zurück aus Indien. Er braucht einen Platz zum Schlafen. Könnte er bei dir übernachten?“ Also holte ich den Typen ab. Er hatte eine deformierte Wirbelsäule, einen krummen Rücken. Er sah aus wie ein Inder, obwohl er Amerikaner war. Ich brachte ihn nach Hause, und er hatte diese drei Bilder dabei – eins von Ramana Maharshi, eins von Papaji und eins von Sri Nisargadatta. Er zeigte auf Nisargadatta und sagte: „Ich will, daß du

dir das Buch von diesem Mann kaufst. Du mußt unbedingt *Ich bin* lesen.“

Als ich *Ich bin* zu lesen begann, fand ich es erstaunlich. Ich konnte es nach der Arbeit nicht abwarten, nach Hause zu kommen und weiterzulesen. Ich verstand es zwar nicht, aber es hatte etwas Ergötzliches an sich, das in mir nachhallte. Die ganze Welt des Advaita öffnete sich für mich.

Immer noch hatte ich das Gefühl, etwas zu werden und etwas tun zu müssen, bis ich 2000 *As It Is* von Tony Parsons bestellte. Zu der Zeit bestellte ich einfach alles. Doch als ich Tony Parsons Buch las, sagte ich: „Das ist es. Das ist, was ich immer schon gewußt habe.“ Das war das Ende der Suche.

Allerdings hörte ich nicht auf, Lehrer und Retreats zu besuchen. Das ist heute immer noch so, und ich genieße es. Heute ist es für mich Urlaub und Retreat in einem, eine für mich perfekte Kombination. Ich liebe die Schönheit der Natur. Wenn der Retreat in einer wunderschönen Gegend stattfindet, habe ich den wirklich starken Drang, dort zu sein. Und dann genieße ich es, in dieser herrlichen Landschaft zu sein.

Das war der Kreis, in den ich mich hineinbewegt hatte. Es war das Ende des Werdens und des Eindrucks, ich hätte über irgend etwas irgendeine Kontrolle. Ich erkannte, daß das, was mir das Gefühl eines persönlichen „Ichs“ gab, der Eindruck war, ich wäre in der Lage, etwas zu werden, zu wählen, Dinge zu steuern. All das war weg.

Die Suche war nun also vorbei, aber diese Kernfragen blieben. Auch meine Kerngeschichte war noch da, es gab also eine Inkongruenz. Es gab zwar nichts Persönliches mehr, aber dies wurde nicht notwendigerweise in meinem Körper oder in

meiner Geschichte reflektiert. Der Eindruck einer „Person“, einer persönlichen Person, war zwar verschwunden, aber das Unbehagen war immer noch da.

Zu dieser Zeit war ich umgeben von radikal nondualen Lehrern einschließlich Joan Tollifson. Ich erkannte, daß auch Schüchternheit und Unbehagen dazugehören. All das ist Teil der Einheit. Es muß nicht notwendigerweise so laufen, wie man denkt, daß es laufen werde. Es ist einfach, was es ist, und das schließt alles mit ein. Ursprünglich hatte ich mir ja Frieden gewünscht, und es herrschte auch weit mehr Frieden im konventionellen Sinne, doch darüber hinaus gibt es einen Frieden jenseits von Frieden. Das ist der Frieden, der selbst die Kernpunkte zuläßt, die Dinge, von denen du glaubst, sie müßten verschwinden – auch sie sind erlaubt. Für mich dauert dieser Prozeß immer noch an, aber ich habe nicht mehr das Gefühl, er müsse enden, ich bin nicht mehr fixiert auf dieses Bedürfnis nach einem Ende. Du kommst niemals an. Das ist der Witz. Du kannst durch dieses Schlüsselloch nicht durchpassen. Das „Du“ ist okay, es muß nicht irgendwohin gelangen. Auch das Gefühl, „ich habe es noch nicht“ oder es müsse noch mehr kommen, ist zulässig. Es ist Teil davon.

Die Vorstellung, ich müsse etwas anderes sein als ein Mensch, der sich manchmal ängstigt, schüchtern ist oder Unbehagen empfindet, fällt weg. Es gibt nur diese Ebene von „Okayness“, dieses Einverständnis mit allem, was auftaucht.

\* \* \*

Erkannt wird, daß es als Hintergrund *immer* schon da war, nur wurde es vollkommen übersehen. Für den Verstand hat es überhaupt keine Bedeutung. Darum kann er es selbst dann nicht erkennen, wenn direkt darauf gezeigt wird. Wenn versucht wird, es mit dem Verstand zu finden, passiert gar nichts. Es mag intellektuelles Verstehen oder auch Frustration eintreten, aber für gewöhnlich wird der Hintergrund einfach ignoriert und die eigene Geschichte in den Vordergrund gerückt. Aus irgendeinem Grund (und für mich ist das ein Mysterium) übernimmt dann der Hintergrund. Der Hintergrund tritt hervor, und dann kann es mehr Entspannung, mehr Frieden, mehr Okayness geben. Ich schätze, das kann auftauchen und verschwinden. Für mich kommt und geht die Erfahrung von Ausdehnen und Zusammenziehen, das Gegenwartsgewahrsein aber verschwindet nicht. Obwohl es in einen wirklich kleinen Raum gehen *könnte*.

Ein Beispiel: Vorher hatte ich Phantasien davon, irgend etwas Wunderbares zu tun und als eine Art Held im Mittelpunkt der Geschichte zu stehen. Phantasien dieser Art tauchen gelegentlich immer noch auf, aber nur für einen Moment, und wenn sie sichtbar werden, entsteht ein inneres Lächeln. Phantasie kann wirklich interessant sein, also lasse ich sie sich entfalten, aber von diesem Punkt an hat sie nicht mehr dieselbe Energie oder dieselbe Wirkung, so daß sie dazu neigt, sich zu verflüchtigen. Dann kehre ich zurück in ein erweitertes Gefühl von Präsenz, bei dem ich meiner selbst und der Umgebung mehr gewahr bin, so etwas in der Art. Die Öffnung weitet sich dann ein klein wenig. Eine Schrumpfung ist hingegen nie mehr vorgekommen.

Es gibt auch das, was Adayashanti „Begleiterscheinungen“ nennt. Es gibt mehr Frieden, und die zwischenmenschlichen Beziehungen sind sehr viel besser. Wenn du dieses Einverständnis hast, können die sogenannten „anderen“ feststellen, daß da irgend etwas vor sich geht. Dann kommen die Menschen zu dir. Es findet Anerkennung statt. In meinem regulären Job als Sachbearbeiter für Einkommenssteuer bin ich umgeben von Leuten, die tief in ihre traurigen Geschichten verstrickt sind. Manchmal wenden sie sich an mich, und wir werden Freunde. Dabei wird gelegentlich ein wenig die Lehre thematisiert – inzwischen aber kaum noch, denn ich brauche ihre Geschichten nicht mehr dahingehend zu verändern, wie *ich* ihre Geschichte *sehe*. Ich kann sie mitsamt ihrer Geschichte einfach so lassen, wie sie sind.

Auch Synchronizitäten tauchen des öfteren auf. Es ist lustig, sie zu erleben, aber ich reime mir nicht irgendwie Ursache und Wirkung zusammen oder tue irgendwas, um diese Synchronizitäten herbeizuführen. Sie sind einfach nur Teil des Spiels der Einheit. Man könnte sagen, je näher man dieser Einheit kommt, desto mehr zieht man Dinge um sich herum an, alles läuft besser, glatter.

Da tritt in der Tat so eine ungeheure Leichtigkeit ein. Du erkennst die Bedeutung von Redewendungen wie „Die Leichtigkeit des Seins“. Du erfährst dessen Leichtigkeit, denn das Sein wird zum Vordergrund. Es gibt keine intensive Kontraktion mehr, obwohl auch die vorkommen kann; doch dann machst du einfach eine intensive *Erfahrung* von Kontraktion. Aus meiner Sicht von Manifestation, vom Leben, so wie es ist, ist es so, als ob du deine Hand in einem Schraubstock hättest. Wenn du den

Schraubstock festdrehst und deine Hand quetschst, tut das ver-teufelt weh, aber wenn du ihn aufschraubst, fühlt es sich wirk-lich toll an. Um dieses großartige Gefühl zu bekommen, mußst du den Schraubstock zunächst wieder festdrehen. Es gibt also dieses ständige Schwanken zwischen Kontraktion und Expan-sion. Die Präsenz – das Juwel – verändert sich nicht. Es bleibt konstant, egal ob in einem zusammengezogenen oder einem ausgedehnten Zustand. Wenn man anfängt, ihm Eigenschaften zuzuweisen, muß man sehr vorsichtig sein. Darum würde ich lieber den Begriff „Begleiterscheinungen“ verwenden.

\* \* \*

Gerade gestern passierte Folgendes: Ich war mit ein paar Kol-legen essen in einem wirklich netten Restaurant in einem Ho-tel ganz oben im Dachgeschoß. Ich schaute aus dem Fenster, genoß den unglaublichen Ausblick, als die Atmosphäre im Restaurant sich veränderte. Meine Kollegen begannen über die anderen Angestellten und die Chefs zu reden – eine nor-male Unterhaltung für Leute, die sich mit ihrer Person und der Form identifizieren. Sie wollten etwas über meinen Abtei-lungsleiter wissen, also begann ich, ihnen von ihm zu erzählen. Zwischen meinem Abteilungsleiter und mir läuft ein Drama ab. Mittlerweile ist es zwar schon weit entspannter, aber als Geschichte ist es immer noch interessant. Ich begann also, ih-nen die Story zu erzählen, und sie waren davon total gefesselt, von dem gemeinen Aspekt daran – auf der einen Seite mein gemeiner Abteilungsleiter, und hier ich, dieser nette Mensch als Opfer. Dann taucht die Erkenntnis auf, daß der Bericht an

einen Punkt kommt, wo er sich nicht mehr gut oder natürlich anfühlt. Dann verebbt die Geschichte, glättet sich oder löst sich sogar total auf in Sanftheit.

Genau das passiert gerade jetzt. Es steigt einfach irgend etwas auf, das darauf hinweist, daß sich dies hier nicht mehr richtig anfühlt. Während wir hier sitzen und reden, haben wir den Verstand eingeschaltet. So geht das eben. Es gehört zu diesem Dialog dazu, den Verstand und das Gedächtnis einzuschalten und etwas in Worten zu artikulieren, aber das, worauf die Lehre verweist, ist nicht das, was hier gerade abläuft. Sie verweist auf das, in dem all dies hier geschieht, und es wird hier sein, wenn du gleich dein Mikrophon ausschaltest und gehst, es wird hier sein, wenn du mit dem Aufzug nach unten fährst und durch die Tür rausgehst. Darauf verweist die Lehre. Der Verstand neigt dazu, danach im Verstand zu suchen. Als diese Erkenntnis stattfand, daß es keine Notwendigkeit gibt, irgendwo anders hinzugehen, war diese Präsenz im wesentlichen es, und die Worte, die mir kamen, waren: „Hier gibt es nichts für den Verstand. Das hier ist einfach zu gewöhnlich.“ Es ist unmöglich, dies einer sogenannten „anderen Person“ zu vermitteln oder es ihr beizubringen, aber wir fahren fort damit, dies zu versuchen. Dann beginnen wir aus irgendeinem unbekanntem Grund in dem, was ist, zu ruhen. Der Verstand, der sagt: „Da muß doch noch mehr sein“, wird schwächer und schwächer. Wenn das erst einmal deutlich gesehen wird, redest du einfach über irgendwas, und es spielt keine Rolle mehr. Ich verbringe viel Zeit damit, übers Wetter zu reden.

\* \* \*

Seit ich diese Veränderung, diesen Wandel erlebt habe, habe ich eine Verbindung zum Neuen Testament bekommen, zu einigem von dem, was Jesus sagte. Heute kann ich die Worte verstehen, die mir bisher nichts sagten. Heute stecken für mich einige der prägnanten Aphorismen im Neuen Testament voller Leben. Sie sind wirklich richtig gut, zum Beispiel: „Das Reich Gottes ist jetzt über dich gekommen.“ Man kann nicht viel präsenter sein als „jetzt“.

\* \* \*

Das Sein hat keine Geschichte. Wenn du fragst: „Was ist Sein?“, dann kann ich versuchen zu erklären, was es für mich bedeutet, aber das ist schwierig und tatsächlich müßig. Wenn du Dinge sagst wie „Sein“, „Präsenz“ oder gar die Lehre „Ich bin“ zitierst, so scheint es mir so, als würde dies wirklich den Verstand anhalten. Der Verstand kann nämlich nicht viel damit anfangen. Wenn ich sage: „Laß uns für einen Moment einfach jetzt *sein*“, dann hat der Verstand nichts zu tun. Für mich ist Tun, wenn es den Anschein hat von: „Wir können das hier durch irgendeine Art von Willen, Entschlossenheit oder eine Art geistiger Aktivität anders machen, als es ist.“

Im allgemeinen wird der Verstand dies als stumpfsinnig und langweilig betrachten, aber es kann etwas passieren. Ich denke, darum werden manche Leute süchtig nach Meditation, weil sie dabei sehr schnell und leicht in die Präsenz gehen können. Es gibt so etwas wie erweitertes Bewußtsein, Frieden oder gar Glückseligkeit. Aber das ist eine Verwechslung der Erfahrung, denn dies sind nur die „Begleiterscheinungen“ des

Wandels (erweitertes Bewußtsein), doch nicht das eigentliche Juwel.

Vor langer Zeit, mit Mitte 20, begann ich zu meditieren. Es gefiel mir, daß ich durch etwas zu Frieden und Entspannung gelangen konnte. Aber dann war es vorbei damit. Es kam und ging. Ich sah einen gewissen Wert in der Meditation, weil dadurch der Geist etwas entschleunigt wurde und ich diesen Frieden verspürte, aber tief wurde er für mich nie. Ich schloß mich den Meditationsgruppen im Shambhala Center an, wo ich eine stärkere Resonanz als in meinem üblichen Freundeskreis verspürte.

Nach der Meditation war ich stets überrascht, daß die Leute darüber sprachen, wie es sich für sie angefühlt hatte, was für Erfahrungen sie gemacht, welche Reaktionen sie verspürt hatten und was dadurch in ihnen hochgekommen war. Ich dagegen hatte das Gefühl, daß das einzige, das zu erwähnen es wert gewesen wäre, immer noch hier war. Es war in der Meditation da, und danach war es immer noch hier. Diese Lebendigkeit. Für die anderen bestand eine Trennung zwischen Sitzen und Nicht-Sitzen. Die gab es für mich nicht mehr. Es war jetzt eine Full-time-Sache. Alles war Meditation.

Es spielte keine Rolle, ob ich mich in formeller Meditation befand oder nicht. Meditation kann möglicherweise zufällig mit der großen, dauerhaften Bewußtseinsverlagerung einhergehen, doch dann könnte diese sich bei allem einstellen, etwa wenn man die Straße entlangschlendert. Die Konzentration auf Meditation wurde für mich eher zu einer Ablenkung. Ich denke, so geht es vielleicht vielen Menschen. Es kann sein, daß man nach der Einführung in dieses ganze Bewußtseinsthema

mit jedem weiteren Schritt auf dem Weg über sie hinauswächst oder daß sie zu einer Ablenkung wird. Die Meditation ist dann nicht mehr der Zeigefinger, sondern sie wird zu dem, auf das gezeigt wird. Dann wirst du zu jemandem, der meditiert, sich in veränderte Bewußtseinszustände versetzt.

\* \* \*

Letztes Jahr fuhr ich nach Seattle, um einen Freund zu besuchen, und ich mußte dort wegen akuter Herzrhythmusstörungen ins Krankenhaus. Dabei hatten wir eigentlich das Wochenende an einem wirklich magischen Ort verbringen wollen. Statt dessen fand ich mich in einem Raum wieder, umgeben von medizinischem Personal, das mich informierte, sie würden mich jetzt in Schlaf versetzen und eine Kardioversion an meinem Herzen durchführen. Da war ein Gefühl vom Sterben, doch das war in Ordnung. Ich würde zwar nicht sagen, daß es eine wunderbare Erfahrung gewesen wäre; es war einfach nur eine Erfahrung, und sie hatte etwas Leichtes an sich. Als ich aufwachte, fragte ich: „Wann sind Sie damit fertig?“, und mein Freund sagte: „Es ist schon vorbei.“ Anschließend hatte ich ein tolles Wochenende. Die ganze Lage wandelte sich sofort.

Da ist einfach diese „Okayness“, dieses Einverständnis mit allem, was auch immer auftaucht, selbst mit dem Ende von „mir“. Gewisserweise hat das Ende von „mir“ bereits stattgefunden. Das wahre Ende von mir ist das Ende des persönlichen „Ichs“, die Identifikation mit einem „Ich“, das irgendwie mit allem hadert und alles auf die Reihe kriegen muß, das alles auf eine bestimmte Weise haben will.

\* \* \*

Diese Erfahrung tauchte auf und war unglaublich, und diese Präsenz tauchte auf und war total normal. Ich hatte auch das Gefühl, als würde die Erfahrung verblassen. Ich glaube, es ist oft so, daß die Leute glauben, sie hätten etwas verloren, wenn die unglaubliche Erfahrung verblaßt. Sie haben durchaus etwas verloren, nur nicht die Präsenz.

Beides – Erfahrung und Präsenz also – tauchte zusammen in mir auf, und dann verschwand eines davon. Mein Energieniveau sackte ab, ich hörte mit dem Laufen auf, und mein Körper begann alle möglichen Symptome zu zeigen. Es war nichts Chronisches, aber ich hatte alle möglichen Schmerzen – Rückenschmerzen, Knieschmerzen, all so was. Zu der Zeit, als dies geschah, hatte sich bereits die Erkenntnis eingestellt, daß das eigentliche Juwel die Präsenz war, so daß diese Einbuße nicht weiter ins Gewicht fiel. Und es kehrt auch zurück. Es gibt Tage mit hohem Energieniveau und ohne irgendwelche Schmerzen. So ist es zur Zeit. Ich kann mich damit identifizieren, daß die Erfahrung kommt und geht.

Viele Nicht-Advaita-Lehrer sind darauf aus, die Erfahrung aufzufrischen. In der Gemeinschaft in Wisconsin, in der ich war, ging es stark darum. Und darin waren sie gut. Man stellte sich im Kreis auf und begann in die Luft zu springen, wodurch eine enorme physische Energie aufkam. Die Lehrer hielten uns an, viel Kaffee zu trinken. Die Teilnehmer gerieten in veränderte Bewußtseinszustände bis hin zur Glückseligkeit, doch dann fielen sie wieder heraus. Oft ging es ihnen dann sehr schlecht, und so wurden sie süchtig nach der Glückserfahrung.

\* \* \*

Die Präsenz kommt und geht nicht. Sie war immer schon hier. Doch dem Verstand hat sie nichts zu bieten. Wenn diese Worte hochkommen und zum Ausdruck gebracht werden, sagt der Verstand: „Wie kann ich das bekommen?“ Doch du kannst nicht etwas bekommen, das du bereits hast. Es ist unglaublich ganz. Es kann nicht mehr geben. Ich bin an der künftigen Geschichte dieses Körper-Geistes absolut nicht beteiligt. Es wäre schön, wenn ich gesund bliebe, eine wunderbare Beziehung hätte, jede Menge Geld und auf einem Berg mit Meerblick leben würde. Das wäre wirklich schön. Aber du kannst spüren, wie diese Geschichte sich von der Präsenz löst.

Es gibt immer einen Verlauf, eine Geschichte, wie es passiert. Aber bleibe in diesem Zustand des Nichtwissens. Das ist ein natürlicher, ein wahrer Zustand. Eckhart Tolle sagt über ihn: „Das ist der Eingang.“ Wenn du vor dieser Tür stehst, hast du das Gefühl, daß es gar keine so große Sache ist. Ich bin hier, und da ist diese Präsenz, die dies und jenes bezeugt. Es ist ein nichtssagender Ort. Dann fällst du in so etwas wie Fülle, aber dorthin begeben sich nicht so gern, denn der Verstand kann danach greifen und diesen Ort wieder aufsuchen wollen.

\* \* \*

Das „Ich“ taucht durchaus noch auf, und die Kerngeschichte ist nach wie vor da. Wenn mich zum Beispiel jemand dazu bringt, mich klein zu fühlen, kann es sein, daß Gegenwehr entsteht.

Aber das wird direkt erkannt, gleichsam durchgelüftet. Die Kerngeschichte und auch das „Ich“ werden so durchgelüftet.

Das „Ich“ tauchte eindeutig auf, als ich mit 30 anderen Leuten zum Arbeitstraining hierher kam. Wir lernen komplizierten Stoff und müssen Tests absolvieren. Es herrscht Konkurrenzdenken. Keiner will die schlechteste Punktzahl bekommen, niemand will durchfallen. Selbst wenn alle bestehen, will keiner derjenige sein, der es so gerade eben geschafft hat. Ich kann also spüren, wie das „Ich“ aufsteigt, das für diese Tests paukt, um eine gute Note zu bekommen. Es wird *gesehen*, aber die Energie steigt trotzdem auf, das „Ich“ ist immer noch da. Das „Ich“ ist happy, wenn es eine gute Note bekommt, und weniger happy, wenn es ein Problem übersieht. Das „Ich“ will auch nicht der Schlechteste von den Besten sein. Ich will einfach in der Mitte sein, wo ich nicht gesehen werde. Mein „Ich“ will es sich einfach nur zwischen den beiden polaren Gegensätzen bequem machen.

Für manche Leute mag das „Ich“ verschwunden sein. Sie verwenden das Wort „Befreiung“, womit ich verbinde, das „Ich“ müsse verschwunden sein in dem Sinne, daß es keine Reaktion mehr zeigt. Sie erleben die Vorlieben des „Ichs“, aber jegliche Reaktionsfähigkeit ist verschwunden. Vielleicht ist das mit „befreiter Person,“ gemeint? Ich weiß es nicht. Was verschwinden kann, sogar bevor das geschieht, ist die Sorge, daß du befreit werden *mußt*, daß das „Ich“ verschwinden *muß*. Das „Ich“ kann auftauchen, und das ist dann nichts weiter als „ichende Einheit“.

\* \* \*

Eines Tages fuhr ich die Straße entlang und bekam mit, daß ein kleines Kind von einem Auto angefahren worden war. Ich bin ausgebildeter Atemtherapeut, daher werde ich bei so einer Gelegenheit nicht sonderlich emotional. Ich stieg aus dem Auto und ging zu dem Kind hin. Als ich mich über den Jungen beugte, bemerkte ich, daß Tränen mein Gesicht hinabströmten, aber keineswegs im persönlichen Sinne. Es war ein Moment des Schmerzes. Der Vater des Jungen war da, voll von emotionalem Schmerz. Kurz war da ein Gefühl von Identifikation mit der traurigen Situation dieses Augenblicks, und dann hörte es auf. Als ich dort wegging, war sogleich Schluß. Es war nichts, das ich an- oder ausschaltete.

Ein anderes Mal passiert das vielleicht so nicht. Es ist Teil von dem, was in deiner Lebensgeschichte auftaucht. Dazu können Traurigkeit und Tränen gehören, jetzt sogar noch mehr, da es keine Trennung mehr gibt wie früher. Aber es ist auch nicht mehr so gravierend. Man kann in gewisser Weise nützlicher sein. Es findet keine Beteiligung mehr statt im Sinne von „Was ist hier passiert?“ und „Wer hat recht, wer unrecht?“ oder „Das ist wirklich schrecklich“. Das Bedürfnis, irgend etwas irgendwie anders haben zu wollen, bekommt einfach nicht mehr viel Energie. Alles geschieht auf natürliche Weise.

Wenn du bei der nächsten Gelegenheit einen deiner Wünsche oder eine deiner Aversionen anschaust, wirst du feststellen, daß sie von nirgendwoher auftauchen. Unsere Wünsche und Abneigungen tauchen von nirgendwoher auf. Ein Beispiel: Ich habe ein Verlassensthema, weil meine Mutter mich in einem Waisenhaus zurückgelassen hat. Das ist eine Geschichte, die aus einer anderen Geschichte hervorgegangen

ist. Wenn man sie auf die Begleitumstände meiner Mutter zurückführt, wenn man Dinge zurückverfolgt, so tauchen sie aus dem Nirgendwo auf.

Ganz gleich, was du denkst, woher deine Abneigungen und Wünsche kommen – ob sie aus dir kamen, ob sie von deinen persönlichen Unzulänglichkeiten oder von deinen Eltern, den Großeltern oder von der Regierung stammen –, wenn du sie bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgst, wirst du feststellen, daß sie aus dem Nichts auftauchen.

Meine progressive politische Neigung kommt auch nirgendwoher. Ich stamme aus dem Westen von Chicago, aus einem Arbeiterviertel. Dort herrschte keine politische Progressivität. Die tauchte einfach in mir auf. Es ist nicht nötig herauszufinden, woher irgendwas davon aufgetaucht ist. Das einzige, worauf dies hinweist, ist genau hier, genau jetzt auf ganz genau das, was gerade hier auftaucht.

\* \* \*

Die einfachen kleinen Dinge werden zu etwas Köstlichem. Hier am Abend sitzen, aus dem Fenster schauen und die Vögel beobachten. Sie fliegen in Schwärmen. Es wird wirklich zur Fülle, wenn nichts zu etwas wird. Darin liegt eine Pracht, die der Verstand nur als etwas völlig Nichtssagendes und Uninteressantes ansehen kann.

Jedes Mal, wenn ich versuche, das zu beschreiben, muß ich auf Worte zurückgreifen, die der Erfahrung entlehnt sind. Sie scheinen einfach nicht zu passen. Da ist nur tiefe Okayness. Eine Wunderbarkeit. Das schließt auch die negativen Aspekte

ein. Die Traurigkeit. Auch sie manifestiert sich, und du mußt  
all dies umfassen, alle Erfahrungen. Es ist eine außergewöhnli-  
che Gewöhnlichkeit.

\* \* \*