

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-322-6

1. Auflage 2011

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag "Die Silberschnur" GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Von Verstehen und <i>Einsicht</i> – ein Leben im Einklang	17
Ausschnitt einer Lebensgeschichte	17
Alles ist im Wandel	19
Die Welt, in der wir leben	21
Die Bühne unseres Lebens	22
Ich – Welt – Universum – ???	27
Vom Denken und <i>Fühlen</i> – ein Leben in Gefühlen	31
Das Alphabet	31
Fluss der Gedanken	33
Bewusstes Denken	35
Fühlend einsehen	37
Vom Denker und <i>Beobachter</i> – ein Leben in Freiheit	39
Alles ist ein Spiel	39
Der Ich-Macher	41
Meine wahre Natur	46
Ich habe die Wahl	49
Von Zeit und <i>Ewigkeit</i> – ein Leben frei von Leid und Schmerz	51
Vom Augenblick	51
Tanz der Emotionen	54
Zeit ist eine Illusion	58
Leid und Schmerz begegnen	63

Von Formen, Körper und <i>Raum</i> – ein Leben in ewigem Frieden	71
Alles ist Schwingung	71
Nicht dies, nicht das	74
Friede jenseits aller Form	78
Wir sind mehr als unser Körper	83
Von Lärm und <i>Stille</i> – ein Leben aus der unendlichen Kraft der Gegenwart	89
Stille – das Tor zum Sein	89
Wahre Liebe – von der Sehnsucht nach sich selbst	92
Wahre Freiheit	97
Die Quelle unendlicher Kraft	99
Vom Tun und <i>Sein</i> – "dein" Leben im Fluss	107
Weder dies noch das sind dein	107
Der Weg ist das Ziel	111
Es ist, wie es ist	117
Schöpfung aus dem <i>Nichts</i>	119
Dein Wille geschehe	119
Gesetz der Anziehung	124
Kreatives Schaffen	128
Gemeinsam gestalten	131
Zukunft gestalten	142
Geistige Werkstatt	145
Über den Autor	151

Nicht dies, nicht das

Alles ist *eins*. Das Gefühl von Trennung ist nichts als eine Illusion. Es ist die große Täuschung, die uns vorgaukelt, die Welt sei real und wir die Wahrnehmenden.

Der Einzige, der unserem Ego wirkliche Aufmerksamkeit schenkt, ist unser Ego selbst. Es ist der Ich-Macher. Im Ruhezustand des Geistes ist er "leer" wie ein schlaffer Luftballon, denn ihm wurde die Aufmerksamkeit und damit die (Bewusstseins-)Energie des Geistes entzogen. Er schlummert in diesem Zustand nur noch als Potenzial in uns. Bedeutung und Aufmerksamkeit erlangt er erst durch den denkenden Geist. Der Ich-Macher ist gierig. Denn was ist er schon im "leeren" Zustand der Bedeutungslosigkeit? Seine Gier drückt sich in Bedürftigkeit aus. Ist er unzufrieden, so muss ihn irgendetwas zufrieden stimmen. Auf die Sinne konzentriert, liegt das Reich der Erlösung für ihn natürlich in der Welt des Außen. Hier werden alle Bedürfnisse des Egos befriedigt. Formen und Körper gewinnen an Bedeutung. Sie werden subjektiv bewertet und beurteilt. Es kommt zur Abhängigkeit von der Formwelt.

Da jedoch in der Welt der Formen alles im Wandel ist, können auch die Bedürfnisse nur kurzfristig befriedigt werden. Zufriedenheit macht schnell wieder der Unzufriedenheit Platz. Es ist ein ewiges Wechselbad der Gefühle.

Die Formwelt besteht aus scheinbar realer Materie. Daneben gibt es noch den Geist, der die Welt der Formen mit allen

möglichen Gedankenkonstrukten und Konzepten jeglicher Art bereichert. Alles scheint in dieser Welt möglich, wenn es nur einmal erdacht wurde. Die Welt ist ein mannigfaltiger Ort der Abwechslung und Vielfältigkeit. Hierin sucht das Ego nach Bedürfnisbefriedigung. Es ist natürlich nie zufrieden zu stellen.

Wie sollte das auch funktionieren? Ist der Luftballon leer, ist das Ego bedeutungslos. Füllt er sich, löst ein Bedürfnis das andere ab. Das Ego ist immer auf der Suche nach vollkommenem Glück und der Erlösung von Leid und Schmerz. Dinge dieser Welt werden zur Droge. Lässt die Wirkung nach, wird der wiedergekehrte Schmerz abermals betäubt. Das Ego wird süchtig nach der Befriedigung seiner Bedürfnisse, denn es ist sich selbst nie genug. Wie sollte auch ein Gefühl der Sättigung eintreten, wenn sich der Luftballon immer weiter ausdehnen oder sogar platzen kann?

Wo die Dinge dieser Welt keine Befriedigung mehr verschaffen, muss es doch, so könnte man meinen, Erlösung im Geistigen geben. In irgendeinem (Lebens-)Konzept könnte sie doch zu finden sein. Doch die Umsetzung von Konzepten braucht in der Regel Zeit. Die bin ich bereit zu geben, wenn doch irgendwann (in der Zukunft) die Erlösung winkt. Endlich frei sein. Nur noch Liebe und der Himmel auf Erden. Kein Leid und kein Schmerz mehr. Kein Wechselbad der Gefühle mehr. Was wäre das doch für eine wundervolle Welt!

Uns begegnen viele Lebens- und Glaubenskonzepte unterschiedlicher Art. Sie alle sind Gedankenkonstrukte, die uns etwas für die Zukunft versprechen. Das mag Erlösung, Befreiung, ein

glückliches und zufriedenes Leben, (materieller) Reichtum, “endlich eine harmonische und zufriedene Partnerschaft” sein und vieles andere mehr. Alles ist vorstellbar.

Einmal von einem Konzept vereinnahmt, stellen wir dann jedoch nach einiger Zeit wieder diese Unzufriedenheit fest. Doch keine Erlösung. Das Konzept hat sich als Korsett herausgestellt. Die Bedürftigkeit des Egos hat weiter zugenommen, und das Korsett ist zu eng geworden. Vielleicht war es ja nur das falsche Konzept, oder das Korsett war von Anfang an zu eng geschnitten? Auf jeden Fall haben wir Zeit verbraucht und am wahren Augenblick vorbeigelebt. Wir sind voller Hoffnung in eine scheinbar bessere Zukunft geflüchtet. Wieder angekommen in der Wirklichkeit erlebten wir jedoch nur eine neue Enttäuschung. So ist sie, die Welt der Formen und des Wandels. Nichts ist dauerhaft in ihr.

Glauben wir an irgendwelche Konzepte, und verneinen wir, dass alles *eins* ist, erkennen wir nicht das *absolute* Schöpfungsprinzip. Wir verstricken uns vielmehr in selbst erstellte oder adaptierte (Gedanken-)Konzepte darüber, wie die Welt zu funktionieren hat.

Stell dir vor, du besuchst ein Theater, um dir eine Tragödie anzuschauen. Die Bühne mit ihrem wundervollen Bühnenbild liegt in deinem Blickfeld. Du sitzt in einem bequemen Sessel, spürst noch die Schwere deines Körpers. Einige Gedanken halten deinen Geist beschäftigt. Das Bühnenspiel beginnt. Mehr und mehr gewinnt es deine Aufmerksamkeit. Leichtigkeit löst die Schwere ab. Dein Geist lässt alle Gedanken los, richtet

seine gesamte Aufmerksamkeit in tiefer Konzentration auf das Theaterstück. Du tauchst ein in die Rolle des Hauptdarstellers, lässt dich hin und her reißen von der Dramatik der Geschichte. Du empfindest Emotionen wie Angst, Freude, Liebe, Trauer, Wut, Hass und Sorge in ihrem vielfältigen Wechselspiel. Im Geiste bist du mit der Rolle des Hauptdarstellers *eins* geworden, hast dich vollkommen mit seinem Spiel identifiziert. Das Gefühl für deinen eigenen Körper hat sich aufgelöst. Du hast dich für einen Moment deines Lebens vergessen, dich voll hingeeben. Aufgeweckt wirst du vom Applaus. Das Spiel der Tragödie hat sein Ende gefunden. Du bist dir deiner selbst wieder bewusst geworden und spürst ein Gefühl der Erleichterung. Nicht du warst es, der gestorben ist. Es war alles nur ein Spiel.

So wie wir nicht der Schauspieler sind, so sind wir nicht der, für den wir uns halten. Unser Geist nimmt eine Rolle an. Über unseren Ich-Macher identifizieren wir uns mit jemandem, der wir nicht sind. Wir sind nicht der Hauptdarsteller, der all die Rollen auf der Bühne unseres Lebens spielt. Wir sind der Zuschauer. Wir sind unsere wahre *absolute* Natur jenseits des Bühnenspiels. Das erkennen wir, wenn wir aufwachen, wenn wir augenblicklich das *wahre* Leben erkennen. Du bist nicht dies, nicht das. Du bist das *“Ich bin”*.

Du bist Das, was unberührt ist von deinem Spiel.

