

A. H. ALMAAS

In die
Tiefe
des
Seins

Realisieren Sie
Ihre wahre Natur
durch die Praxis
der Präsenz



	Vorwort des Herausgebers	9
	Anmerkungen für den Leser	16
1.	Das Reale lieben	19
	Übung: Ihre Beziehung zum Wirklichsein	29
2.	Lernen, wirklich zu sein	30
	Übung: Sich bewusst werden, wo Sie sind	44
3.	Hände weg von Ihrer Erfahrung	45
	Übung: Ihre eigene Einmischung erkennen	58
4.	Für alles Raum schaffen	59
	Übung: Das Zulassen in den Moment einladen	76
5.	Uns für uns selbst öffnen	77
	Übung: Verwundbarkeit in der Gegenwart erforschen	92
6.	Mutige Verwundbarkeit entwickeln	93
	Übung: Die Untersuchung vertiefen	113
7.	Der Wahrheit zur Bedeutung und Harmonie folgen	114
	Übung: Entdecken, wie das vergleichende Beurteilen in Ihnen arbeitet	131
8.	Wahre Akzeptanz finden	132
	Übung: Die wahre Akzeptanz Ihrer Erfahrung erkennen lernen	145
9.	Hass und die Kraft zu sein	146
	Übung: Selbsthass identifizieren	164
10.	Unwissenheit und direktes Wissen	166
	Übung: Angelernte Unwissenheit und direktes Wissen erkennen	181
11.	Freiheit von den Filtern des Geistes	182
	Übung: Die Erweiterung oder Begrenzung der Unmittelbarkeit der Erfahrung beobachten	199

12. Die Falle der Identifikation	200
Übung: Identifikation in Ihrer Erfahrung erkennen	217
13. Das Jetzt erhellten	218
Übung: Der Einfluss zukünftigen Denkens auf Ihre Erfahrung	232
14. Ein lebendiges Gefühl des Selbst	234
Übung: Überzeugungen bezüglich des Nichtveränderns erforschen	251
15. Der persönliche Bedeutungsfaden	252
Übung: Die eigene Lebenslinie betrachten	261
16. Sein ohne Geist	262
Übung: Wissen und Nichtwissen	281
17. Sein und Nicht-Sein	282
Übung: Flüssigkeit und Stabilität in Ihrer Erfahrung erforschen	296
18. Die Kostbarkeit jedes Moments	297
Übung: Entdecken, wie Sie Ihre momentane Erfahrung wertschätzen	309
Nachwort	311
Anhang	317
Die Diamond-Body-Serie	319
Über den Diamond Approach	324

Vorwort des Herausgebers

Der verborgene Reichtum in unserem Leben, in unserem Herzen, in unserer Erfahrung ist *hier* – nicht *dort drüben* in irgendeinem besseren Leben, in einem anderen Haus, in einer anderen Karriere, in einer anderen Beziehung, einem anderen Land oder einer anderen spirituellen Schule. Vielleicht wussten wir das ja irgendwann einmal – und dann haben wir es wieder vergessen. Von Zeit zu Zeit werden wir durch andere an diesen Reichtum erinnert, oder wir entdecken ihn möglicherweise selbst wieder. Aber immer und immer wieder vergessen wir ihn.

Wenn wir die Verbindung mit der Fülle dessen verlieren, wer wir wirklich sind, wenn wir sie selbst weder erkennen noch wertschätzen können, wenn sie für uns unsichtbar oder nicht erreichbar ist, wird das Wissen, dass wir selbst der Ort und die Quelle dessen sind, was wir suchen, nur noch zu einer abstrakten Information, die nichts mit unserer persönlichen Situation zu tun hat. Sie kann das, wer wir sind oder wie wir leben, nicht berühren, wenn wir diesen Reichtum nicht in unserer unmittelbaren Erfahrung wiederfinden, wenn wir ihn nicht spüren, schmecken oder direkt erleben können. Tatsächlich passiert uns oft, dass das meiste in unserem Leben dagegen arbeitet, wenn es darum geht, dieses Wissen in die Währung unseres persönlichen inneren Reichtums umzuwandeln.

Unsere Überzeugungen in Bezug auf das, was uns überleben lässt, was uns dabei helfen kann, unsere Probleme zu lösen, was uns glücklich macht, oder selbst in Bezug auf das, was uns unseren Wunsch erfüllen wird, etwas in der Welt zu bewirken, – all das scheint uns von *hier* wegzuführen. Wir gehen immer irgendwohin, entweder innerlich oder äußerlich – in ein Geschäft zum Einkaufen, ins Kino, an den Strand, ins Büro, ins Restaurant, vor den Fernseher,

ins Internet oder vertiefen uns in eine Zeitung. Wir sind auf dem Weg zu dem neuesten spirituellen Lehrer, der in unsere Stadt kommt, zu unseren Partnern, unseren Kindern, unseren Freunden, unseren Eltern, unseren Sorgen, unseren Belangen, unseren Ängsten, unseren Hoffnungen. Und so weiter und so weiter. Wir sind in Bewegung, sind hinter etwas her, suchen etwas, sind unruhig, nie zufrieden, nie im Einklang mit uns selbst.

Das scheint das zentrale Dilemma des menschlichen Lebens zu sein – dass es leichter ist, sich danach zu sehnen, was *dort drüben* ist, anstatt das wertzuschätzen, was *genau hier* ist. Tatsächlich scheint das, was hier ist, so wesentlich schlechter, geringfügiger oder unzureichend zu sein verglichen mit dem, was dort drüben ist, dass es kaum die Mühe wert zu sein scheint, hier nachzuschauen. Warum gehen wir nicht gleich nach drüben?

Ja, warum eigentlich? Alle spirituellen Pfade, Traditionen und Schulen haben versucht, uns diese Frage seit Tausenden von Jahren zu beantworten. Jede Lehre vermittelt auf ihre eigene Art und Weise, dass Ihr Geist oder Ihre Seele – Ihr ursprüngliches, unconditioniertes Bewusstsein – allein in Ihnen existiert. Deshalb kann das Weggehen Ihnen auch nie den Zugang zu Ihrer essenziellen Natur verschaffen, zu dem, der Sie in Wirklichkeit sind. Und die Essenz, die *Sie* sind, sollte eigentlich etwas ganz Großartiges sein: Ihre wahre spirituelle Natur ist mutmaßlich voller Liebe, Frieden, Stärke, Schönheit, Mitgefühl, Weisheit und Intelligenz.

Aber selbst wenn Sie sich vorstellen, dass Sie diese spirituelle Natur besitzen, erscheint sofort der Glaubenssatz, dass Sie diese Qualitäten nur woanders finden können. Denn schließlich empfindet man sich nicht so, richtig? Sie sind noch nicht da ... jedenfalls jetzt noch nicht. Spirituelle Pfade und Techniken werden deshalb zu Wegen, um *dorthin* zu gelangen – an den Platz, wo Sie sich real fühlen, wo Sie all diese wundervollen Eigenschaften haben werden. Und aus

diesem Grund meditieren Sie: Sie versuchen, Ihren Geist zu entleeren oder ruhiger zu werden, Sie konzentrieren sich auf ein Bild oder lassen alle Anhaftungen los. Vielleicht beten Sie ja auch oder gehen auf Visionssuche. Aber all diese Techniken, Ihr tieferes Selbst zu finden, implizieren ja nur ganz subtil, dass da, wo Sie jetzt in sich sind, nicht da ist, wo Sie sein sollten.

Sie suchen irgendein Ideal des spirituellen Selbst und benutzen diese Methoden, um es zu erreichen. Mit dem Ergebnis, dass die spirituelle Suche dasselbe Dilemma auslösen kann, welches durch alle anderen Aspekte Ihres Lebens gespiegelt wird. Da Sie nichts Essenzielles oder Profundes in Ihrer jetzigen Erfahrung entdecken können, müssen Sie sich von hier wegbewegen, um das zu finden, wonach Sie suchen – selbst wenn es sich um Ihre eigene Wahre Natur handelt.

Was würden Sie sagen, wenn Sie eine spirituelle Methode finden würden, die sich einzig und allein darauf fokussiert, hier im Jetzt zu sein? Wenn diese Methode in keiner Weise von Ihnen verlangen würde, dass Sie sich verändern müssen, um sich zu finden? Wenn Sie sich gar nicht weit von sich selbst wegbewegen müssten, um tiefer zu gehen? Wenn Sie damit aufhören könnten, sich mit etwas oder jemandem zu vergleichen, von dem Sie glauben, dass es oder er besser, authentischer oder spiritueller ist? Wenn die Transformation ein ganz natürlicher und spontaner Prozess wäre, der erst dann geschieht, wenn Sie aufhören, sich unbedingt verändern zu wollen?

In die Tiefe des Seins ist eine Einführung in und eine Einladung zu einem solchen Weg. A. H. Almaas, der Begründer des Diamond Approach, einer Methode zur Selbstverwirklichung, erläutert in diesem Buch schrittweise, was es bedeutet, „dort zu sein, wo Sie sind“.

Obwohl der Umstand, dort zu sein, wo Sie sind, gleichbedeutend damit zu sein scheint, mit der Suche aufzuhören, das Selbst zu durchschauen oder zur Einheit der Wirklichkeit zu erwachen,

unterscheidet sich der Diamond Approach deutlich vom Advaita-Pfad der spirituellen Erkenntnis. Diese Methoden laden uns ein, die falschen Identitäten des Selbst direkt zu durchschauen, um die Einheit der Wirklichkeit zu erkennen und sein zu können. Aber im Diamond Approach geht es nicht darum, sofort zu erwachen oder einen radikalen Durchbruch zu erleben, sondern um eine schrittweise, behutsame Entfaltung der Erkenntnis unserer wahren Natur. Diese subtile Erkenntnis führt nicht zu einem einzigen Zustand, sondern schließt Myriaden von Möglichkeiten ein – einschließlich des Zustands der Einheit.

Auf eine Weise ist es die einfachste mögliche Erfahrung, in diesem Moment genau so zu sein, wie Sie sind, ohne irgendeine innere Bewegung weg von sich selbst, ohne ein Urteil oder eine Reaktion, ohne irgendeine Erklärung oder Rechtfertigung, ohne irgendeine Sehnsucht oder ein Suchen nach etwas. Und trotzdem enthüllt uns Almaas auf diesem Weg, wie mannigfaltig diese Einfachheit des Seins in Wahrheit ist. Normalerweise verstehen wir nicht, warum die simple Tatsache des Seins so einfach ist und warum sie uns so sehr herausfordert, was die vertraute Wahrnehmung unseres Selbst betrifft. Ganz besonders konfrontiert sie uns mit unserer Überzeugung, dass wir nur durch unseren eigenen Einsatz realer und mehr diejenigen sein können, die wir wirklich sind. Aber genau diese Überzeugungen veranlassen uns ja dazu, uns andauernd von uns fortzubewegen. Und genau aus diesem Grund glauben wir auch, dass unsere spirituelle Entwicklung gleichbedeutend ist mit großer Anstrengung und einer großen Leistung.

Dieses Buch bietet uns eine willkommene Alternative zu diesem Kampf an: ein Weg, wie Sie sich selbst dafür ehren können, wo Sie sind und wer Sie sind, ohne Urteil und ohne Vergleich mit irgend-einer Norm.

Dort zu sein, wo Sie sind, ist nicht gleichbedeutend mit einer besonderen spirituellen Haltung wie zum Beispiel Klarheit oder Gelassenheit oder einer offenerzigen Haltung von Mitgefühl und Liebe. Dort zu sein, wo Sie sind, bedeutet genau das: dort zu sein, wo Sie sind. Genau dort, wo Sie sind – mit all Ihren menschlichen Fehlern und Schwächen. Aber es bedeutet eben auch, sich dessen bewusst zu werden, wo das ist – bewusst auf eine Art und Weise, die offen, respektvoll, neugierig und einladend ist.

Zu diesem Prozess – sich dafür zu öffnen, wo Sie sind – lädt Almaas Sie ein. Mit großem Mitgefühl und großer Direktheit ermutigt er Sie dazu, diesen Pfad zu beschreiten. Er enthüllt uns viele der speziellen Hindernisse für das zulassende Gewahrsein und die natürliche Wertschätzung dessen, wo wir sind – wo immer das auch sein mag. Und während wir die Hindernisse nach und nach erkennen, zeigt er uns, dass wir damit auch die darin verborgene Unwissenheit erkennen können. Diese Unwissenheit – das, was uns einfach nicht bewusst ist – hat viele unserer Überzeugungen bezüglich uns selbst und die Realität entstehen lassen, die wir dann beibehalten haben. Wenn diese Unwissenheit dem Verständnis weicht, werden viele der Hindernisse weniger stabil und unbeweglich. Unser Wissen von dem, wer wir sind, wächst.

Auf diese Weise erweckt die Lehre in uns ganz behutsam die Kostbarkeit dessen, was es bedeutet, uns selbst in Frieden zu lassen und all unsere permanenten, subtilen inneren Aktivitäten zu stoppen, mit denen wir uns in unser eigenes Leben einmischen. Wir können geradezu schmecken, wie tief entspannt und ruhig wir uns fühlen, wenn wir nicht versuchen, unsere Erfahrung in irgendeiner Form zu lenken oder zu manipulieren. Und wir können auch unseren Widerstand gegen diese Erfahrung spüren, der auf der tiefen Angst beruht, passiv, abhängig oder machtlos gegenüber unserem Leben zu bleiben.

Unsere Entspannung in genau das, wer und wo wir sind, erlaubt uns, damit aufzuhören, stets zu verteidigen und zu verstecken, wer wir wirklich sind. In dieser Ruhe können wir ganz einfach sein – mit Bewusstsein, Wachheit und Lebendigkeit einfach nur sein. Das ist etwas ganz anderes als die Passivität, die uns solche Angst eingeflößt hat. Indem wir einfach nur sind, entdecken wir die implizierte Natur des Seins, *unseres* Seins. Wir entdecken, dass dieses Sein dynamisch und intelligent ist. Es wird der Träger der Veränderung – es transformiert unser Bewusstsein, indem es immer tiefere Wahrheiten enthüllt. Während dieses Prozesses fangen wir an, den Geschmack und die Qualitäten unserer Wahren Natur, unserer Essenz, zu erkennen.

Dies ist die zeitlose Weisheit: Derjenige, der wir wirklich sind, ist immer genau hier, er versteckt sich in unserer Erfahrung und wartet darauf, sich zu offenbaren. Diese Enthüllung liegt in unserer Reichweite und wird geschehen, wenn wir willens sind, uns dem zu öffnen, was es wirklich bedeutet, dort zu sein, wo wir sind. Wenn wir uns selbst das Geschenk machen, nirgendwohin zu gehen, nicht zu versuchen, irgendetwas zu tun und woanders danach zu suchen, haben wir die außerordentlich reale Möglichkeit, die Essenz dessen kennen zu lernen, der wir sind. Dieses Kernprinzip liegt der Praxis des Untersuchens zugrunde, der wichtigsten Methode des Diamond Approach. Die Lehren, die in diesem Buch vorgestellt werden, erläutern dieses Prinzip und seine tiefgreifende Bedeutung für ein befriedigendes menschliches Leben.

In die Tiefe des Seins beruht auf der Niederschrift eines Sommerretreats, das Almaas für die Mitglieder seiner spirituellen Schule gehalten hat. Dabei wurde das ursprüngliche Format ein wenig geändert, damit sich der Inhalt in gedruckter Form klarer vermitteln lässt. Gleichzeitig wurde die empirische Komponente der Untersuchung des Materials, mit dem die Schüler sich befasst haben, beibehalten.

Diese Komponente erscheint in Form von Übungen am Ende jedes Kapitels. Die Reflexionen und Fragen leiten den Leser dazu an, sich dem Thema direkter und persönlicher nähern zu können. Wir schlagen vor, dass Sie sich den Übungen mit so viel Neugier, Offenheit und Bereitwilligkeit widmen, wie Ihnen möglich ist.

Jetzt möchte ich mich gern mit einer alten Sufi-Geschichte von Ihnen verabschieden. Sie beleuchtet das grundsätzliche Missverständnis, welches das Bedürfnis nach der inneren Reise schafft, die Almaas in diesem Buch beschreibt.

Jemand sah, wie Nasrudin nach etwas auf dem Boden suchte.
 „Was hast du verloren, Mulla?“ fragte er.
 „Meinen Schlüssel“, antwortete der Mulla. Also knieten beide nieder und suchten danach. Nach einer Weile sagte der andere Mann: „Wo hast du ihn denn genau verloren?“
 „In meinem Haus.“
 „Warum suchst du dann hier danach?“
 „Hier ist es heller als in meinem Haus.“

Idries Shah, „Die Geschichten des unvergleichlichen Mullah Nasrudin“

In die Tiefe des Seins lädt uns dazu ein, Licht in unser eigenes Haus hineinzulassen, damit wir das finden können, wozu wir in uns selbst den Kontakt verloren haben.

Byron Brown

Anmerkungen für den Leser

In *die Tiefe des Seins* ist eine Einführung in einen spirituellen Weg, der darauf basiert, wie Sie auf eine ebenso vertrauliche wie neugierige Art und Weise mit Ihrer unmittelbaren Erfahrung verweilen können. Es geht nicht darum, diese Erfahrung in irgendeiner Form verändern zu wollen, genauso wenig hat es damit zu tun, sich von ihr zu distanzieren. Die spirituelle Praxis, die es Ihnen ermöglicht und Sie dabei unterstützt, mit Ihrer Erfahrung zu verweilen, nennen wir die Untersuchung. Die Untersuchung beruht auf dem offenen, neugierigen Bedürfnis, die Wahrheit Ihrer Erfahrung genau so zu erleben, wie sie ist. Diese Wahrheit ist in jedem Moment vorhanden, deshalb wird ein ernsthaftes Interesse an ihrer Entdeckung sie dazu einladen, sich Ihnen zu enthüllen.

Die Art, wie Almaas diese Lehre präsentiert, ist an sich schon eine Einladung zur Untersuchung. Deshalb sollten Sie sich gestatten, jederzeit eine Pause einzulegen und mit Hilfe Ihrer persönlichen Erfahrung das zu erleben, was er beschreibt. Um Ihnen dabei zu helfen, sich auf Ihre Erkundigungen zu konzentrieren, beinhaltet der Text spezielle Vorschläge für Ihre Untersuchung. Am Ende eines jeden Kapitels wird eine Übung zur Erforschung des Themas genauer erläutert, um Sie bei Ihren Untersuchungen anzuleiten und Ihre Entwicklungsmöglichkeiten für die Praxis zu fördern. Diese Übungen sollten Sie entweder allein durch Aufschreiben oder verbal mit anderen Schülern durchführen.

Wenn Sie die erste Methode wählen – also Ihre Antworten in einem Tagebuch niederschreiben –, sollten Sie sich für jede Übung etwa 15 bis 30 Minuten Zeit nehmen. Auf diese Weise können Sie die Fragen in sich einsinken und die Antworten in Ihnen aufsteigen lassen, die aus tieferen Bereichen Ihres Bewusstseins stammen, anstatt

sich mit dem zu begnügen, was spontan erscheint. Zerbrechen Sie sich nicht den Kopf über Ihren Schreibstil, Ihre Grammatik oder die Orthografie – wichtig ist dabei nur, dass Sie all Ihren Gedanken, Gefühlen und Erkenntnissen erlauben, zu fließen und sich zu artikulieren. Das wird Raum für Einsichten und Erkenntnisse schaffen und Ihrer Erfahrung ermöglichen, sich immer mehr zu entfalten.

Wenn Sie sich dafür entscheiden sollten, die Übungen mit jemand anderem durchzuführen, wird im Allgemeinen angeraten, sich für die Untersuchung eine Stunde Zeit zu nehmen, aber es kann natürlich auch weniger sein. Sie können auch die einfache Form wählen, dass sich jede Person 15 bis 20 Minuten Zeit für die Übungen nimmt. Während einer das Thema untersucht, ist der andere ein stiller Zeuge. Die Praxis besteht hier darin, bei der Erfahrung des anderen anwesend zu sein und der Untersuchung auf eine offene, interessierte Art zuzuhören. Der besondere Vorteil bei der gemeinsamen Untersuchung ist folgender: Ihr eigener Prozess wird dadurch vertieft, dass Sie Zeuge bei der Untersuchung eines anderen sind. Außerdem ist es ratsam, sich Zeit dafür zu nehmen, gemeinsam über den Untersuchungsprozess zu sprechen und sich gegenseitig zu erläutern, was Sie herausgefunden haben.

Falls Sie sich über dieses Buch hinaus besonders für diese Untersuchungspraxis interessieren sollten, lesen Sie *Spacecruiser Inquiry: True Guidance for the Inner Journey* von A. H. Almaas aus dem Jahr 2002.

Die Untersuchung ist eine spirituelle Praxis und genau wie jede andere entwickelt sie sich erst mit der Zeit. Wenn Sie dieses Buch wieder und wieder lesen, während Sie der schrittweisen Entfaltung Ihres Innenlebens beiwohnen, kann dies die Tiefe und Feinheit Ihrer inneren Reise unterstützen und bereichern. Wenn Sie Ihren eigenen Rhythmus und das richtige Tempo für Ihre Öffnung finden, erlaubt dies der Untersuchung, die verborgenen Reichtümer Ihres Seins zu offenbaren.

I.

Das Reale lieben

Ohne Herz sind wir nicht wirklich menschlich. Und die Möglichkeit, ein authentisches und tief befriedigendes menschliches Leben zu führen, bleibt nur ein Wunschtraum, wenn unsere Liebe nicht auf das ausgerichtet ist, was das Herz wirklich erfüllt. Um wahre Erfüllung zu finden, wenden sich viele von uns an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben der spirituellen Suche zu. Aber was ist dran an der Spiritualität, das uns diese Erfüllung schenkt? Woher kommt diese tiefe Zufriedenheit?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir zunächst herausfinden, warum wir überhaupt auf die spirituelle Suche gehen. Wonach suchen wir, wenn wir diese Reise beginnen? Wollen wir neue, bemerkenswerte Bewusstseinszustände erleben? Wollen wir in außergewöhnliche Bereiche jenseits der Alltagswelt vordringen? Wollen wir von den Schwierigkeiten und Beschränkungen der Welt befreit werden? Oder wollen wir Sinn und Bedeutung unseres Lebens hier auf Erden bereichern und vertiefen? Wenn unser Ziel darin besteht, sich der spirituellen Arbeit zu widmen, damit sie Einfluss auf unser Leben

nehmen und es transformieren kann, müssen wir uns zunächst anschauen, was wir tatsächlich damit machen. Was haben wir vor? Was wollen wir wirklich?

Wir leben in einer großen, lauten Welt voller Ablenkungen. Und wenn wir tief in unser Herz hineinschauen, entdecken die meisten von uns, dass eins der wichtigsten Dinge, die wir uns wünschen, etwas recht Einfaches ist: Wir wollen Frieden. Wir wünschen uns Ruhe, Entspannung und Stille. Wir wollen aufhören, dauernd aktiv zu sein. Wir wollen Abstand von all dem Kampf, diesen Konflikten, den Wünschen, der Angst und dem Hass. Wir fühlen uns zu Menschen hingezogen, die mit sich im Einklang sind, zu Situationen, in denen wir Ruhe und Frieden erleben können. Einfachheit ohne Stress. Mit uns selbst im Reinen sein. In einem sehr tiefen Sinn führt diese Sehnsucht uns zu größerer Erfüllung als unser Verlangen nach Vergnügen, Glück und Freiheit. Denn ohne die Leichtigkeit des einfachen Seins wird uns keins der anderen Dinge, denen wir nachjagen, wirklich befriedigen können.

Die meisten von uns suchen nach der Ruhe, indem sie ihre physische Umgebung verändern. Wir suchen außerhalb von uns nach Frieden und Entspannung. Aber vieles von dieser permanenten Aktivität spielt sich tatsächlich in unserem Kopf ab. Selbst wenn wir die Autobahnen, die Supermärkte, den Fernseher und das Telefon hinter uns lassen und uns hinsetzen und meditieren – selbst in der Stille unseres eigenen Zimmers –, heißt das noch lange nicht, dass wir dadurch dem inneren Lärm entgehen können. Und warum ist da so viel Lärm, so viel Aktivität? Die Antwort präsentiert sich uns natürlich in Gestalt von noch mehr Lärm – noch mehr Aktivität in unserem Geist. Wenn man zu erklären, zu analysieren, damit zu arbeiten oder darüber zu diskutieren versucht, warum unser Verstand so beschäftigt ist, nimmt die innere Geschäftigkeit nur noch mehr zu. Vielleicht haben Sie das ja selbst schon bemerkt.

Unser Verstand ist also für gewöhnlich laut und ständig beschäftigt, genau wie die Welt, in der wir leben. Wir hören dauernd so viel Lärm, dass wir nach einer Weile gar nicht mehr wissen, was wir hier überhaupt machen. Es existiert nicht genügend stiller Raum, damit wir uns in einer einfachen, direkten Art spüren können, wir haben nicht genug Raum, um einfach nur wir selbst zu sein. All der andere Kram wetteifert dauernd um unsere Aufmerksamkeit. Und wenn wir Raum schaffen, um uns zu spüren, finden wir in unserem Inneren vor allem Geschäftigkeit vor – deshalb erscheint uns die Möglichkeit des Friedens auch wie ein bloßes Hirngespinnst. So ist unsere Welt, so ist das Leben, und so ist auch unser Verstand. Die meiste Zeit über stellen wir das gar nicht in Frage; wir glauben, dass es einfach so ist. Die Welt ist nun einmal voller Lärm und wir müssen lernen, damit zu leben.

Kein Wunder, dass manche Menschen erst dann ruhig werden, wenn sie kurz davor sind, diese Welt zu verlassen. Wenn der Prozess des Sterbens sich langsam vollzieht, herrscht für gewöhnlich im Inneren erst dann Stille, wenn sie gehen. Vielleicht haben Sie das ja schon einmal bei jemandem beobachtet, den Sie kennen. Oft braucht es etwas ganz Radikales, damit wir uns endlich beruhigen können, so etwas wie den Tod. In diesem Buch wollen wir lernen, wie der Tod uns noch während unseres Lebens ruhig werden lassen kann, wie wir inmitten des Lärms Stille erfahren können, bevor wir das Ende des Lebens erreichen.

So viel passiert in der Welt und in unserem Verstand, dass es mich an das Kino von heute erinnert. Eigentlich geht man dort hin, um sich zu entspannen und einen Film zu genießen, doch immer öfter wird man von ohrenbetäubendem Krach überfallen. Man empfindet auch gar nichts mehr bei dem, was man sieht, denn die ganze Zeit herrscht ein höllischer Lärm, dauernd explodiert etwas, alles schreit und ruft, es geht nur noch um laute Action und nervenzerreißende Spannung. Genau so, als würde man ein Kriegsgebiet betreten. Alles ist auf maximale Lautstärke hochgedreht.

In unserem Verstand zu leben, ist aber tatsächlich genau dasselbe. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie ausgelastet Ihr Geist ist, während Sie nur diese Worte lesen? Der Verstand ist immer mit Reaktionen beschäftigt, mit Urteilen, Fragen, Assoziationen, Wünschen und Haltungen. Und wir sind inzwischen wie Teenager, die all diesen Lärm gewohnt sind. Wir glauben, dass er die Wirklichkeit abbildet, und erkennen gar nicht mehr das, was wirklich real ist. Wir spüren uns nicht mehr auf diese vertraute, einfache, entspannte Art, die wir zwar sehr mögen, von der wir aber möglicherweise vergessen haben, dass sie überhaupt existiert – das Gefühl, das wir gern hätten, wenn wir ins Kino gehen, um uns zu entspannen und um etwas Interessantes zu sehen.

Statt in unsere modernen Multiplexkinos mit ihren Blockbustern aus Hollywood würden viele von uns am liebsten in ein altmodisches Kino gehen, wo der Ton ein bisschen gedämpfter und ruhiger ist und wo die Geschichte sich langsam entwickelt, sodass wir tatsächlich unseren Gefühlen folgen können. Und dasselbe würden wir auch gern selbst erleben. Wir würden gern mit uns selbst auf eine solche Weise zusammen sein, sodass wir sehen können, wo wir sind, dass wir erkennen können, was passiert, und dass wir wissen, wie wir darüber empfinden. Das würde uns dabei helfen, uns realer zu fühlen.

Was wir vermissen, wenn wir diese einfache Ruhe nicht fühlen, ist ein Bewusstsein von uns selbst in der ganzen Fülle unserer unmittelbaren Erfahrung. Stattdessen hören wir Echos, ständigen Widerhall und erleben eine permanente Reflexion. All unsere Ideale, unsere Ideen, unsere Projekte, unsere Sorgen und Ängste werden zu Lärm, der unsere direkte Erfahrung und das subtile Gefühl für denjenigen, der wir sind, überwältigt. Die Kostbarkeit des reinen Hierseins im Moment wird vergessen, geht in dem Gedränge verloren, versinkt im Lärm.

Der Sinn der spirituellen Reise besteht nicht darin, Erfahrungen zu machen, interessante Erkenntnisse oder ungewöhnliche Wahrnehmungen zu erleben, obwohl sie als Teil der Erfahrung durchaus auftauchen können. Ich will nicht behaupten, dass sie keinen Platz und keinen Wert haben, aber sie sind nicht das, worum es bei der inneren Reise geht. Es geht bei der inneren Praxis vor allem darum, sich hinzusetzen und ruhig zu werden. Es geht darum, sich in die Einfachheit zurücksinken zu lassen, einfach nur wir selbst zu sein und unser Wirklichsein zu spüren – sich in der Realität aufzuhalten und nicht in den Echos der Realität.

Die Natur des Wirklichseins

Die Wirklichkeit ist nicht das, was unser Geist normalerweise widerspiegelt. Sie ist so viel reiner und einfacher und – im Vergleich zur lärmenden Welt unserer gewöhnlichen inneren Erfahrung – so viel geordneter und entspannter. Es liegt eine wunderbare Vertrautheit darin, uns als wir selbst zu fühlen, wir selbst zu sein. Wenn wir uns so ruhig in unserer Mitte befinden, fühlen wir uns einfach real. Wir erkennen das Wirklichsein unseres Seins, das Wirklichsein unseres Gewährseins.

Wirklichsein vollzieht sich, wenn der Lärm zum Schweigen gekommen ist, wenn sich die Schwierigkeiten aufgelöst haben und wir uns so wahrnehmen, wie wir in unserem natürlichen Zustand sind. Nicht wie die Überlegung, nicht wie das Bild, nicht wie das Echo, nicht wie die Erinnerung, nicht wie der Gedanke, nicht wie die Reaktion, sondern wie die Sache selbst. Normalerweise gehen wir immer davon aus, dass die Wirklichkeit voller Geräusche und Lärm ist, und wir glauben das meiste von dem, was wir hören. Wir konzentrieren uns darauf, was der Lärm uns sagt, oder sind vielleicht damit beschäftigt, darauf zu antworten – wir verteidigen oder rechtfertigen uns,

reagieren, erklären, beurteilen, denken nach, planen und erinnern uns. Aber diese Aktivitäten sind nur Reflexionen auf das, was wirklich ist.

Wirklich zu sein, bedeutet, das zu sein, was wir sind, was wir wirklich sind, und das erfahren wir im Moment. Wirklich zu sein, verlangt nicht, dass wir irgendetwas Besonderes erleben. Es geht mehr um die *Art*, wie wir sind, als um das, *was* wir sind. Es ist wie der Unterschied zwischen der Wahrnehmung von tausend lauten Geräuschen und einer einzigen Note, einfach und sanft, die uns dem näherbringt, wer und was wir sind. Näher zu unserem Herzen. In diesem Moment fühlen wir, dass unser Herz lebendig und voller Zärtlichkeit ist. Unser Herz versprüht seine Zärtlichkeit, wenn wir uns selbst spüren. Wir erkennen uns in dieser Zärtlichkeit wieder, in der Nähe dessen, was wirklich ist.

Wenn wir Jahre des Lärms und des Dramas durchlebt haben, der Manipulation und des Kampfes, wenn wir hin- und her gezerrt wurden, dann können wir vielleicht nach jahrelanger spiritueller Praxis oder Arbeit erkennen, dass wir einfach nur wirklich zu sein brauchen. Wir wollen das sein, was in uns real ist, wir wollen uns daran erinnern oder erkennen, was es bedeutet, ein menschliches Wesen zu sein – ein bewusstes, erwachtes Wesen – und dieses Sein dann bewusst erleben. Mit anderen Worten hat das, was wir sind, etwas mit der Realität zu tun, mit dem Wirklichsein – nicht damit, an irgendeinen besonderen Platz zu gelangen, sondern nur so zu sein, wie wir sind. Wir wollen lernen, wie wir auf die realste Art und Weise hier sein können: Wie kann ich vollständig hier und absolut ich selbst sein, oder zumindest so vollkommen wie möglich? Wie können meine Atome, die zerstreut sind und auf eine wahnsinnige Art und Weise oszillieren und vibrieren, langsamer werden, sich sammeln und sich als das etablieren, was ich bin?

Die Sehnsucht nach dem Wirklichsein

Im Verlauf des Buchs werden Sie sehen, dass wir lernen können, real zu sein, uns mit unserer Wirklichkeit zu verbinden und ihrer bewusst zu werden. Dabei werden Sie merken, dass etwas daran uns sehr anzieht. Wir fühlen uns angezogen von dem Zustand, wirklich zu sein. Wir mögen es, real zu sein. Der Grund dafür ist, dass wir den Unterschied zwischen dem kennen, was es bedeutet, wirklich zu sein, und dem, was den größten Teil unserer normalen Erfahrung ausmacht. Das meiste davon ist nicht das, was real ist, es sind nur Reflexionen und Verzerrungen davon.

Viele Menschen verlieren sich in spirituellen Erfahrungen und Beobachtungen und allen möglichen interessanten, subtilen Eindrücken, von denen manche bestimmt aufregend und erhebend sein können. Aber es gibt nichts Besseres als die Einfachheit, man selbst sein zu können – in sich selbst zentriert zu sein, zu erkennen, wer man ist, und das Gefühl der Vertrautheit und der Wirklichkeit darin zu verspüren. Die ganze innere Reise, die gesamte spirituelle Praxis, hat im Grunde nur ein einziges Ziel: wirklich diejenigen zu sein, die wir sind. Wenn Sie innere Praxis betreiben wollen, um bestimmte Kräfte zu entwickeln, um in andere Dimensionen zu gelangen oder besondere Erfahrungen zu machen, werden Sie dennoch nicht erfahren, was spirituelle Arbeit wirklich bedeutet. Und das hängt damit zusammen, dass Sie noch nicht erkennen, was Wirklichkeit bedeutet oder was es tatsächlich heißt, real zu sein.

Andererseits schätzen Sie es bereits, real zu sein, wenn Sie aus tiefstem Herzen innere Arbeit um ihrer selbst willen machen wollen. Real zu sein, heißt, genau so zu sein, wie Sie sind, wenn Sie ganz bei sich und ruhig sind. „Ich weiß, das bin ich, ich weiß, wie sich das anfühlt, und ich fühle mich wohl dabei. Damit habe ich kein Problem. Und wenn ich mit jemandem in Beziehung trete, ist

es meine Wirklichkeit, die damit in Beziehung tritt.“ Normalerweise machen sich Menschen nicht die Mühe der inneren Arbeit, wenn sie nicht real werden wollen, wenn sie nicht spüren, dass wirklich zu sein etwas Gutes ist, etwas, das sie wollen und wertschätzen. Es liegt etwas Kostbares darin, in einer Begegnung real zu sein, etwas, das man nicht analysieren kann. Real zu sein, hat nichts damit zu tun, etwas zu bekommen oder zu geben, gesehen zu werden oder dem anderen das Gefühl zu geben, dass er gesehen wird – nichts davon. Es geht nur um mich als den, der ich bin und der tatsächlich der ist, der etwas tut oder sagt.

Aber es würde Ziel und Sinn verfehlen, wenn man real werden wollte, um sich dann zufrieden, glücklich oder kompetent zu fühlen. Nein, wir wollen wirklich sein, weil wir es tatsächlich lieben, wirklich zu sein. Wir lieben die Realität und wir lieben es, sie zu spüren, sie zu sehen und uns so oft wie möglich darin aufzuhalten. Nur wenn wir ruhiger werden und in den einfachen, kostbaren Augenblicken des Lebens verweilen können, erkennen wir, dass wir diese Qualität der Wirklichkeit um ihrer selbst willen lieben und nicht für das, was sie uns bringt.

Wir lieben sie nicht, weil wir uns durch sie gut fühlen, weil sie gut für uns ist, weil wir dadurch irgendetwas bekommen oder weil sie irgendeine Art von Erleuchtung oder Fortschritt bedeutet. Wir lieben sie, weil wir wissen, dass wir zu Hause sind, wenn wir wirklich sind – egal, wie sich das anfühlen oder wie es schmecken mag. Manchmal kann real zu sein auch bedeuten, Schmerz zuzulassen oder eine schmerzvolle Wahrheit zu akzeptieren. Trotzdem richtet sich etwas in uns nach dem Grund einer inneren Authentizität aus, wenn wir wirklich sind. Wir lieben diesen Zustand aufgrund seiner inhärenten Richtigkeit in unserer Seele, dem Gefühl von „Aha, hier bin ich, und es gibt nichts anderes zu tun, als zu sein“.

Die Liebe zum Wirklichsein

Wirklich sein zu wollen, zeigt an, dass man ein bestimmtes Maß an Selbstliebe besitzt, eine bestimmte Art von Liebe dessen, was wir sind. Wenn wir uns also in Richtung Wirklichsein vorwärtsbewegen wollen, drücken wir dadurch bereits etwas Liebevolleres aus und demonstrieren eine Wertschätzung, die essenziell wichtig für die spirituelle Arbeit ist. Wenn dieses Liebevollere nicht präsent ist, wird unsere Praxis aus den falschen Gründen ausgeübt, sie wird dann zum Teil des allgemeinen Lärms. Damit meine ich keine selbstsüchtige Art von Eigenliebe, sie hat nichts Besitzergreifendes oder Selbstbezogenes. Diese Herzhaltung gegenüber dem Wirklichsein – dieses Gefühl, das unser Bewusstsein, unsere Seele, unsere Aufmerksamkeit in Bezug auf das Wirklichsein hat – ist sehr subtil und schwer zu erklären. Diese Wertschätzung des Realen in uns selbst zu erkennen, bedeutet, dass wir bereits einen bestimmten Reifegrad und eine spezielle Führung in unserer Praxis erreicht haben.

Es ist ein besonders kostbarer Moment, diese Liebe, diese Wertschätzung zu erkennen – wenn wir wissen, dass wir nicht praktizieren, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Ich meditiere, bete, chante oder arbeite nicht an mir, um mich selbst zu verbessern. Ich mache diese Arbeit nicht, damit ich so gut wie jemand anders bin, weil ich eine Idee oder ein Ideal entwickelt oder von irgendetwas gehört und entschieden habe, dass es eine gute Sache ist, die sich für mich lohnen würde. Es hat überhaupt nichts damit zu tun, irgendetwas hinterherzujagen. Es geht einfach nur darum, in mir selbst zur Ruhe zu kommen.

Es bedeutet zu lernen, unsere aufgeregte Aktivität, den Lärm, den wir machen, zu erkennen und ihm nicht auf den Leim zu gehen. Stattdessen lernen wir, uns einfach nur hinzusetzen, zu entspannen und zu sein. Und damit meine ich nicht, dass Sie nur sitzen und

meditieren, wenn Sie sich entspannen und hier sind. Meditation ist etwas, was wir praktizieren, aber letztlich sind die Ausübung einer inneren Praxis und das Leben zu leben nicht zwei verschiedene Sachen. Wirklich zu sein, zu lernen, real zu sein, ist unsere Praxis in jedem Moment; sie wird zum lebendigen Inhalt unseres wahren Lebens. Und real zu sein, transzendiert jede Dimension, jede Erfahrung, jede Beobachtung – unabhängig vom Inhalt. Es geht dabei nur um das Erleben, keine Distanz zu sich selbst zu empfinden – keine Dissoziierung, keine Zerstreung, keine Ablenkung. Je mehr Sie diese Zentriertheit, diese Präsenz, dieses Hiersein, diese Ordnung erkennen, desto stärker wird Ihr Gefühl, real zu sein, Ihr Gefühl für die Wirklichkeit.

Deshalb erkennen wir auch an einem ganz bestimmten Punkt, dass es bei der spirituellen Praxis darum geht, die Wirklichkeit zu erkennen, zu lernen, das Wirklichsein zu erkennen, zu lernen, real zu sein, und zu lernen, in unserem Wirklichsein wir selbst zu sein. Und wir sehen, dass wir nur dann daran interessiert sind, diese Dinge zu lernen, wenn wir das Wirklichsein schätzen und lieben. Wir müssen es lieben, authentisch zu sein, um uns die ganze Mühe und Disziplin der inneren Arbeit zu machen. Weil wir authentisch sind, weil wir uns der Wirklichkeit nähern, weil wir von der Wirklichkeit berührt werden, lieben wir sie und sind gewillt, durch die verschiedenen Erkenntnisprozesse zu gehen und die Wahrheit zu erkennen – ob sie nun schmerzhaft, erschreckend oder angenehm ist.

Der erste Schritt besteht darin, die Liebe und Wertschätzung in uns zu erkennen, die uns zur Wirklichkeit zieht. Egal, aus welcher Motivation heraus wir mit der inneren Arbeit beginnen, unsere Liebe zur Realität wird sich an irgendeinem Punkt offenbaren, wenn wir ehrlich gegenüber uns selbst sind. Dann erkennen wir, dass wir es mögen, der Realität nahe zu sein, wir lieben es, uns mit ihr wohlzufühlen und nicht mit ihr im Konflikt zu sein; wir lieben es, mit ihr so

vertraut wie nur möglich zu sein. Wir wollen so vertraut mit ihr werden, dass wir einfach nur das sind, was real ist, ... und genau das lieben wir.

Übung

Ihre Beziehung zum Wirklichsein

Diese Übung wird Ihnen dabei helfen, Ihre eigene Beziehung zur Realität und zum Wirklichsein zu klären und herauszufinden, wie sie Ihr Leben und Ihre spirituelle Reise beeinflusst.

Wann haben Sie sich bisher in Ihrem Leben am realsten gefühlt, und wie haben Sie das erkannt? Denken Sie an eine Situation, in der Sie das Gefühl hatten, wirklich Sie selbst zu sein. Vielleicht war das für Sie ja auch eine richtige Herausforderung. Welche Reaktionen haben Sie in Ihrem Geist bemerkt? In Ihrem Herzen? In Ihrem Körper? Stellen Sie dieses Gefühl einem anderen Ereignis gegenüber, bei dem Sie sich von Ihrer eigenen Wirklichkeit oder Authentizität distanziert gefühlt haben. Was haben Sie da erlebt?

Glauben Sie, dass es eine gute oder moralisch richtige Sache ist, real zu sein? Gehört das Wirklichsein zu Ihrem spirituellen Ideal? Spielt der Wunsch, real zu sein, eine Rolle bei Ihrem Interesse für dieses Buch?

Ist Wirklichsein etwas, von dem Sie in Ihrem Leben mehr haben wollen? Wenn ja, warum? Was würden Sie aufgeben, um noch realer zu sein? Fühlen Sie sich dazu gezwungen, authentisch Sie selbst zu sein? Lieben Sie es? Falls ja, hat diese Liebe zum Wirklichsein Ihre Entscheidungen motiviert oder Sie in bestimmten Bereichen Ihres Lebens zur Praxis geführt?