

Lebe unbeschwert

Vom Autor
des Bestsellers
**»Die Seele
will frei sein«**

*Wie wir die Welt
akzeptieren, ohne uns von
ihr abhängig zu machen*



MICHAEL A. SINGER
allegria

Michael A. Singer
Lebe unbeschwert

MICHAEL A. SINGER



Lebe
unbeschwert

Wie wir die Welt akzeptieren, ohne uns von ihr abhängig
zu machen

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

Allegria

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger
Waldwirtschaft und anderen
kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
Living Untethered – Beyond the Human Predicament bei New Harbinger
Publications Inc.

Die Angaben und Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht
übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und
seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist
ausgeschlossen.

Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN 978-3-7934-2454-3

© der deutschen Ausgabe 2023 by Ullstein Buchverlage GmbH

© der Originalausgabe 2022 by Michael A. Singer

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data

Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Lektorat: Barbara Krause

Gesetzt in der Quadraat powered by pepyrus

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Den Meistern gewidmet

Inhalt

TEIL 1	Bewusstes Gewahrsein	11
1	Selbst-Bewusstheit	13
2	Der bewusste Empfänger	18
3	Dort drinnen wohnen	23
4	Der Zirkus mit den drei Manegen	26
5	Die Natur der Dinge	31
TEIL 2	Die Außenwelt	35
6	Der Augenblick vor Ihnen	37
7	Die Welt, in der Sie leben	42
8	Der Ursprung der Materie	46
9	Die Erschaffung der schwereren Elemente	52
10	Es ist nicht persönlich	55
TEIL 3	Der Geist	65
11	Leerer Geist	67
12	Die Geburt des persönlichen Geistes	75
13	Der Sündenfall	82
14	Der Schleier der Psyche	92

15	Der brillante menschliche Geist	98
TEIL 4 Gedanken und Träume		103
16	Der abstrakte Geist	105
17	Dem Geist dienen oder ihn reparieren	111
18	Absichtliche und automatische Gedanken	117
19	Träume und das Unterbewusstsein	122
20	Wachträume	127
TEIL 5 Das Herz		131
21	Emotionen verstehen	133
22	Warum sich das Herz öffnet oder verschließt	139
23	Der Tanz des Energieflusses	147
24	Die Ursache von Stimmungen und Emotionen	154
25	Die Geheimnisse des Herzens	161
TEIL 6 Der Weg aus dem menschlichen Dilemma		167
26	Das menschliche Dilemma	169
27	Der Paradigmenwechsel	175
28	Mit dem Herzen arbeiten	180
29	Gefühle weder unterdrücken noch ausdrücken	186

TEIL 7	Loslassen lernen	193
30	Techniken der Selbstbefreiung	195
31	Tief hängende Früchte	204
32	Die Vergangenheit	208
33	Meditation	215
34	Wie man mit größeren Problemen umgeht	221
TEIL 8	Ein Leben in Akzeptanz	227
35	Mit blockierten Energien richtig umgehen	229
36	Die Transmutation der Energie	234
37	Die Macht der Absicht	239
38	Die Erforschung höherer Bewusstseinszustände	246
39	In der Welt, ohne ihr zu gehören	253
Anhang		262
Danksagung		263



TEIL 1

Bewusstes
Gewahrsein

KAPITEL 1

Selbst-Bewusstheit

Auf einem Planeten zu sitzen, der seit einer Handvoll Jahren rotierend durchs Weltall schwebt – das ist im weitesten Sinne das Dilemma des Menschen. Die Erde gibt es seit 4,5 Milliarden Jahren, doch unsere Zeit auf dem Planeten ist bei uns allen auf etwa achtzig Jahre begrenzt, plus/minus ein paar Jahre. Wir wurden auf dem Planeten geboren und werden ihn verlassen, wenn wir sterben. Das ist einfach die Wahrheit. Nicht so eindeutig ist die Frage, wie sich unsere wenigen Jahre auf der Erde gestalten. Zweifellos kann das Leben hier eine sehr aufregende Erfahrung sein. Es kann auf Schritt und Tritt Begeisterung, Leidenschaft und Inspiration mit sich bringen. Wenn es sich auf diese Weise entfaltet, kann jeder Tag ein schönes Abenteuer sein. Leider verläuft das Leben auf der Erde selten genau so, wie wir es uns wünschen. Und wenn wir uns dem widersetzen, kann unsere Erfahrung ziemlich unangenehm werden. Widerstand erzeugt Spannungen und Ängste und macht das Leben zu einer Last.

Die Weisen aller Zeiten haben uns gelehrt, worauf es ankommt, wenn wir diese Last vermeiden und das Leben voll und ganz genießen möchten: Wir müssen die Realität akzeptieren. Nur wenn wir die Realität akzeptieren, können wir mit dem Fluss

des Lebens zusammenarbeiten und eine bessere Welt erschaffen. Die gesamte Wissenschaft basiert auf der Erforschung der Realität, dem Erlernen ihrer Gesetze und der anschließenden Arbeit mit diesen Gesetzen, um unser Leben zu verbessern. Wissenschaftler können die Realität nicht verleugnen, sondern müssen sie als Ausgangspunkt ihrer Vorhaben vollständig akzeptieren. Um fliegen zu können, müssen wir das Gesetz der Schwerkraft voll und ganz akzeptieren, statt seine Existenz zu leugnen. Das Gleiche gilt für den spirituellen Bereich. Lehren wie Hingabe, Akzeptanz und Widerstandslosigkeit bilden die Grundlage für ein zutiefst spirituelles Leben. Aber es kann schwierig für uns sein, diese Konzepte zu verstehen. In Lebe unbeschwert begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise, bei der wir lernen, dass es schlichtweg vernünftig ist, die Realität zu akzeptieren, da dieser Weg großartige Geschenke für uns bereithält: Freiheit, Frieden und innere Erleuchtung. Akzeptanz lässt sich am besten als Nicht-Widerstehen begreifen. Wir leisten der Realität keinen Widerstand. So sehr Sie sich auch bemühen mögen, niemand kann ein Ereignis, das bereits geschehen ist, ungeschehen machen. Sie haben nur die Wahl, das Ereignis entweder zu akzeptieren oder in eine Abwehrhaltung zu gehen. Auf unserer gemeinsamen Reise werden wir untersuchen, wie und warum Sie diese Entscheidung treffen. Aber zuerst müssen Sie verstehen, wer in Ihnen die Macht hat, zu entscheiden.

Sie sind mit Sicherheit da drinnen. Sie haben ein intuitives Gefühl der Existenz in Ihrem Inneren. Was ist das? Es ist Selbst-Bewusstsein – sich seiner selbst bewusst sein –, das wichtigste Thema überhaupt. Da wir tief in die Spiritualität der Akzeptanz eintauchen wollen, müssen wir damit beginnen, zu verstehen, wer »da drinnen«, in Ihnen, akzeptiert oder widersteht.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich dem Wesen des Selbst zu nä-

hern. Lassen Sie uns langsam vorgehen und mit etwas sehr Einfachem beginnen. Stellen Sie sich vor, jemand kommt auf Sie zu und fragt: »Hallo, sind Sie da drinnen?« Wie würden Sie antworten? Es würde wohl niemand sagen: »Nein, ich bin nicht hier drinnen.« Das wäre die ultimative Fehlannahme. Denn wenn Sie nicht da drinnen sind, wer hat dann geantwortet? Sie sind definitiv da drinnen, aber was bedeutet das?

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen drei verschiedene Fotos gezeigt. Jemand hält die Fotos nacheinander hoch und fragt Sie dann: »War es dieselbe Person, die alle drei Fotos gesehen hat – obwohl die Fotos unterschiedlich waren?« Ihre Antwort wäre: »Natürlich war es dieselbe Person.« Sehr gut. Das hilft, uns zu orientieren. Diese einfache Übung macht deutlich, dass Sie da drinnen nicht das sind, was Sie außen betrachten. Sie sind der Jemand, der schaut. Die Bilder haben sich verändert, aber die Person, die sie gesehen hat, ist dieselbe geblieben.

Bei Fotos ist es nicht schwer zu verstehen, dass man nicht das ist, was man sieht, aber es gibt einige Objekte, mit denen wir uns mehr identifizieren als mit anderen. Zum Beispiel mit unserem Körper. Wir identifizieren uns so sehr mit unserem Körper, dass wir sagen: »Ich bin eine dreiundvierzigjährige Frau, die einen Meter siebzig groß ist.« Ist das wirklich das, was Sie da drinnen sind: ein dreiundvierzigjähriger, einen Meter siebzig großer weiblicher Körper? Oder ist auch der Körper etwas, dessen Sie sich da drinnen bewusst sind? Um dies zu klären, lassen Sie uns mit Ihrer Hand beginnen. Wenn man Sie fragen würde, ob Sie Ihre Hand sehen können, würden Sie sagen: »Ja, ich sehe meine Hand.« Okay, aber was ist, wenn sie abgeschnitten würde? Machen Sie sich keine Gedanken über den Schmerz. Stellen Sie sich nur einen Moment lang vor, sie wäre weg. Wären Sie dann noch da? Würden Sie nicht merken, dass Ihre Hand weg ist? Es ist wie

bei den wechselnden Fotos: Als die Hand da war, haben Sie sie gesehen. Als sie weg war, sahen Sie, dass sie weg war. Sie da drinnen, der oder die »Sehende«, hat sich nicht verändert, sondern das, was Sie sehen, hat sich verändert. Ihr Körper ist nur ein weiteres Ding, das Sie sehen. Die Frage bleibt: Wer ist da drinnen und schaut?

Beachten Sie, dass wir nicht bei der Hand aufhören müssen. Die Chirurgie ist inzwischen so weit fortgeschritten, dass die Chirurgen mithilfe einer Herz-Lungen-Maschine und anderer medizinischer Geräte einen großen Teil Ihres Körpers entfernen könnten – und das gleiche Selbstgefühl wäre immer noch da und würde die Veränderungen wahrnehmen. Wie könnten Sie Ihr Körper sein, wenn er sich so sehr verändert, und in ihm derselbe bleiben?

Glücklicherweise müssen wir gar nicht so weit gehen, um zu erkennen, dass Sie nicht Ihr Körper sind. Es gibt einen viel einfacheren, intuitiven Weg, sich dem Thema zu nähern. Sicher haben Sie schon bemerkt, dass Ihr Körper mit drei, zehn, zwanzig oder fünfzig Jahren anders aussah als heute. Und wenn Sie achtzig oder neunzig Jahre alt sind, wird er auch anders aussehen als früher. Aber sind Sie, die Person, die ihn betrachtet, nicht trotzdem dieselbe? Als Sie zehn Jahre alt waren und in den Spiegel schauten, sahen Sie damals das, was Sie jetzt sehen? Nein, aber waren es nicht trotzdem Sie, die hineinschauten – damals und heute? Also waren Sie die ganze Zeit da drinnen, nicht wahr? Das ist der Kern, die Essenz von allem, was wir hier besprechen. Wer sind Sie? Wer ist da drinnen und schaut durch diese Augen und sieht, was Sie sehen? Sie waren, als Ihnen die drei Fotos gezeigt wurden, keines der Fotos – Sie waren die Person, die die Fotos anschaut. Genauso sind Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen, nicht das, was Sie sehen – Sie sind die Person, die es sieht.

Anhand dieser Beispiele enthüllen wir nach und nach die Natur des Selbst. Ihre Beziehung zu dem, was Sie sehen, ist immer eine zwischen Subjekt und Objekt. Sie sind das Subjekt, und das, was Sie sehen, ist das Objekt. Es gibt viele verschiedene Objekte, die durch Ihre Sinne zu Ihnen kommen, aber es gibt nur ein Subjekt, das diese Objekte erlebt – *Sie*.

KAPITEL 2

Der bewusste Empfänger

Sobald Sie erkennen, dass Sie da drinnen sind, werden Sie feststellen, dass die Objekte in Ihrer Umgebung dazu neigen, Ihr Bewusstsein abzulenken. In der Nachbarschaft bellt ein Hund, oder jemand kommt ins Zimmer, Sie riechen Kaffeeduft, und diese Objekte beanspruchen Ihre Aufmerksamkeit. Im Alltag werden Sie so sehr von äußeren Objekten abgelenkt, dass Sie nur selten auf sich selbst konzentriert bleiben, auf das Bewusstsein, das diese Sinneseindrücke wahrnimmt. Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um die wirkliche Beziehung zwischen diesem bewussten Empfänger und den Objekten zu untersuchen, die ihn ablenken.

Wissenschaftlich gesehen, betrachten Sie ohnehin gar nicht die äußeren Objekte. In Wirklichkeit geschieht Folgendes: Lichtstrahlen prallen von den Molekülen ab, aus denen die äußeren Objekte bestehen. Diese reflektierten Strahlen treffen auf die Fotorezeptoren Ihrer Augen und werden als Botschaften durch Ihr Nervensystem geschickt. Diese Botschaften erscheinen dann in Ihrem Bewusstsein als Bild der äußeren Objekte. Tatsächlich sehen Sie die Objekte also in Ihrem Inneren, nicht außen.

Wir ziehen der Zwiebel ganz allmählich eine Schicht nach der anderen ab, um zu sehen, wie es ist, Sie zu sein. Die Dinge sind

ganz gewiss nicht so, wie sie zu sein scheinen. Sogar die Wissenschaft bestätigt das. Es ist, als ob Sie da drinnen sitzen und auf einen mentalen Flachbildschirm schauen. Er erzeugt für Sie Bilder der Welt, die vor Ihren Augen liegt. Sie sind offensichtlich nicht das Objekt, auf das Sie schauen; ja, das, was Sie sehen, ist noch nicht einmal das eigentliche Objekt. Wenn Sie sich das klar machen, stellt sich die Frage: »Wer bin ich hier drinnen, wenn ich auf ein geistiges Bild dessen schaue, was draußen vor meinen Augen ist?«

Es gab einen großen Heiligen aus Indien, einen erleuchteten Meister namens Ramana Maharshi. Sein ganzer spiritueller Weg bestand darin, jeden Moment beharrlich zu fragen: »Wer sieht, wenn ich sehe? Wer hört, wenn ich höre? Wer fühlt, wenn ich fühle?« Selbstverwirklichung – der Begriff für Erleuchtung, den der Yogi-Meister Paramahansa Yogananda benutzte – bedeutet, dass Sie vollständig erkannt haben, wer Sie da drinnen sind. Auf der gesamten spirituellen Reise zurück zum Sitz des Selbst geht es nicht darum, dass Sie sich selbst finden – es geht darum, zu erkennen, dass Sie das Selbst sind. Sogar aus jüdisch-christlicher Perspektive gilt als die richtige Antwort, wenn jemand fragt, ob er eine Seele hat: »Nein, du hast keine Seele – du da drinnen, das Bewusstsein, bist die Seele.« So wird die Frage »Wer bist du?« zur Quintessenz. Sie können sich nicht befreien, solange Sie nicht verstanden haben, wer es ist, der gebunden ist. Genauso kann man Akzeptanz nicht verstehen, solange man nicht weiß, wer sich widersetzt.

Lassen Sie uns unsere Erkundung des Selbst fortsetzen. Vorhin haben wir besprochen, dass Sie, als Sie jung waren, durch Ihre Augen nach außen blickten und im Spiegel ein bestimmtes Spiegelbild sahen. Später in Ihrem Leben sahen Sie ein ganz anderes Spiegelbild. Wie alt sind Sie unter diesem Gesichtspunkt? Nicht

Ihr Körper, sondern Sie. Wie alt sind Sie da drinnen, die Sie durch diese Augen auf Ihren Körper schauen? Wenn Sie da drinnen waren, als Sie zehn Jahre alt waren, wenn Sie mit zwanzig da drinnen waren, wenn Sie da drinnen sein werden, wenn Ihnen auf dem Sterbebett klar wird, dass Sie sterben – wie alt sind Sie dann da drinnen? Beantworten Sie diese Frage nicht, sondern lassen Sie sich von ihr auf einer sehr tiefen Ebene berühren. Sind Sie bereit, sich von den traditionellen Vorstellungen bezüglich Ihres Alters zu lösen?

Lassen Sie uns ein weiteres interessantes Experiment durchführen. Stellen Sie sich vor, Sie schauen direkt nach dem Duschen in den Spiegel. Sehen Sie das Spiegelbild eines männlichen oder eines weiblichen Körpers? Was wäre, wenn es sich plötzlich durch eine geheimnisvolle Kraft veränderte? Wenn Sie ein Mann waren, sehen Sie nun eine Frau. Wenn Sie eine Frau waren, erblicken Sie einen Mann. Wäre es dann immer noch dasselbe Sie, das diesen Körper betrachtet? Wäre es noch dasselbe Bewusstsein, das immer durch diese Augen geblickt hat und nun einen ganz anderen Körper sieht? Sie würden wahrscheinlich sagen: »Was ist passiert? Was geht hier vor?« Dennoch wäre es dasselbe Selbst, das diese Erfahrung macht. Welches Geschlecht haben Sie also da drinnen? Sie da drinnen, die Sie keine Körperteile haben, können kein Geschlecht haben. Alles, was Sie haben können, ist das Bewusstsein, dass der Körper, den Sie durch Ihre Augen betrachten, eine bestimmte Form und Gestalt hat. Diese Form und Gestalt kann männlich oder weiblich sein, aber das Selbst, das dies feststellt, ist keines von beiden.

Die Frage bleibt: Wer sind Sie, das Bewusstsein, das intuitiv weiß, dass Sie da drinnen sind? Ihr Körper hat ein Alter und ein Geschlecht, aber diese Konzepte sind für denjenigen, der den Körper wahrnimmt, irrelevant. Wenn Sie eine große, hundert

Jahre alte Vase betrachten, macht Sie das selbst groß und hundert Jahre alt? Das Gleiche gilt für die ethnische Zugehörigkeit. Ihre Haut mag eine bestimmte Farbe haben, aber das Bewusstsein, das dies wahrnimmt, hat überhaupt keine Farbe. Sie sind nicht Ihr Körper; Sie sind das Selbst, das die Merkmale Ihres Körpers wahrnimmt. Sie sind das Bewusstsein in Ihrem Inneren, das all dies betrachtet. Die Frage ist: Sind Sie bereit, sich von dem zu lösen, von dem Sie bislang dachten, das wären Sie? Denn wer Sie zu sein glaubten, ist nicht, wer Sie sind. Dasselbe innere Wesen schaut auf Ihren Körper, Ihr Haus, Ihr Auto. Sie sind das Subjekt, der ganze Rest sind Objekte des Bewusstseins.

Wenden wir uns etwas Leichterem zu. Nachts schlafen Sie, und oft träumen Sie dabei etwas. Am Morgen wachen Sie auf und sagen: »Ich hatte einen Traum.« Diese Aussage ist eigentlich sehr tiefgründig. Woher wissen Sie, dass Sie einen Traum hatten? Erinnern Sie sich nur an den Traum oder haben Sie ihn tatsächlich erlebt? Die Antwort ist ganz einfach: Sie haben ihn erlebt. Das Selbst, das durch Ihre Augen blickt und die äußere Welt sieht, erlebte auch die Ereignisse, die im Traum stattfanden. Es gibt da drinnen nur ein bewusstes Wesen, und Sie erleben entweder die Wach- oder die Traumwelt. Beachten Sie, dass Sie bei der Beschreibung Ihrer Interaktionen mit beiden Welten intuitiv das Wort »ich« verwenden, wie in: »Ich flog mit weit ausgebreiteten Armen durch die Wolken, dann wachte ich plötzlich auf und stellte fest, dass ich in meinem Bett lag.«

Im Yogasutra des Patanjali, einem sehr alten yogischen Text, erörtert Patanjali das Thema des tiefen traumlosen Schlafs. Er sagt, dass Sie, wenn Sie schlafen, ohne dabei zu träumen, nicht unbewusst sind, sondern dass Sie sich des Nicht-Träumens bewusst sind. Wenn Sie einige Zeit damit verbringen, darüber nachzudenken, werden Sie feststellen, dass Sie da drinnen immer bei

Bewusstsein sind. Selbst Menschen, die bewusstlos werden oder ins Koma fallen, berichten uns, wenn sie von da zurückkehren, welche Erfahrungen sie in diesem Zustand machten. Menschen haben Nahtoderfahrungen, bei denen sie ihren Körper verlassen und in ihn zurückkehren, und anschließend berichten sie, was sie dabei erlebten. Was auch immer die Quelle dieser Erfahrungen sein mag, das Selbst da drinnen erlebte sie und war später in der Lage, zu beschreiben, was es erlebte. Wie können Sie das also als unbewusst oder bewusstlos bezeichnen? Medizinisch gesehen hat das, was wir als »bewusst« bezeichnen, mit der Wahrnehmung unserer äußereren Umgebung zu tun. Die Frage, ob Sie da drinnen etwas bewusst wahrnehmen, ist jedoch eine ganz andere Sache. Sie sind immer bewusst, von Anfang an. Sie sind sich aller Objekte und Vorgänge bewusst, auf die Sie sich konzentrieren, innen wie außen. Wer also sind Sie? Wer ist das bewusste Wesen in Ihnen?

KAPITEL 3

Dort drinnen wohnen

Damit sind wir wieder bei den grundlegendsten Wahrheiten Ihres Lebens: Sie sind da drinnen, Sie wissen, dass Sie da drinnen sind und es die ganze Zeit waren. Das wirft einige interessante Fragen auf, zum Beispiel: Wenn der Körper stirbt, werden Sie sich dann immer noch Ihres Seins bewusst sein? Ist das nicht eine interessante Frage? Doch bleiben Sie ganz ruhig, wir werden diese Frage nicht für Sie beantworten. Irgendwann wird sie Ihnen jedoch jemand beantworten: Sie selbst. Sie werden garantiert eines Tages persönlich herausfinden, ob Sie nach dem Tod des Körpers noch da sein werden. Warum haben die Menschen so große Probleme mit dem Tod? Er sollte doch einer der aufregendsten Aspekte des Lebens sein. Denn es ist wahrlich eine einmalige Erfahrung im Leben! Das ist es, was Sie zum Zeitpunkt des Todes erwarten. Nach diesem letzten Moment werden Sie entweder noch da sein oder nicht. Wenn Sie nicht da sind, machen Sie sich keine Sorgen. Es ist nicht so: »Oh mein Gott, ich bin nicht da. Ich mag das nicht.« Nein. Sie sind nicht da, also wird es kein Problem sein. Die andere Alternative ist jedoch viel interessanter: Was ist, wenn Sie weiterhin da sind? Dann werden Sie herausfinden, wie es ist, ein ganz anderes Universum zu erforschen, eines, in dem

Sie ohne Körper existieren. Lassen Sie uns nicht weiter darüber reden, denn dann müssten wir uns mit den Überzeugungen, Konzepten oder Ansichten der Menschen zu diesem Thema auseinandersetzen. Lassen wir es einfach etwas sein, auf das man sich freuen kann, weil es die ultimative Erfahrung ist, die man nur einmal im Leben macht.

Der Tod ist für manche Menschen ein so schwieriges Thema, weil sie sich mit ihrem Körper identifizieren. Als ob das nicht genug wäre, identifizieren sie sich auch noch mit ihren Autos und Häusern. Die Menschen projizieren ihr Selbstgefühl auf Dinge, die nicht ihr Selbst sind. Wenn sie das tun, haben sie Angst, diese Dinge zu verlieren. Wenn Sie sich dem inneren Wachstum widmen, werden Sie sich nicht mehr mit diesen äußereren Objekten identifizieren. Sie werden sich mit dem tieferen Sinn des inneren Selbst identifizieren.

Jetzt, wo klar ist, dass Sie da drinnen sind, ist es sinnvoll, zu fragen: Was tun Sie da? Und, noch wichtiger: Wie ist es da? Was für eine interessante Frage: Wie ist es da drinnen? Wenn die Leute ehrlich antworten würden, würden die meisten sagen, dass es da drinnen nicht immer so lustig ist. Manchmal ist es sogar richtig hart. Woran liegt das? An dieser Stelle kommen wir zu einer wirklich ehrlichen Diskussion über inneres Wachstum. Den meisten Menschen ist nicht klar, dass es da drinnen immer schön sein kann. Nehmen Sie das schönste Erlebnis, das Sie je hatten: das erste Kind im Arm halten, Ihre Hochzeit, Ihr erster Kuss, der Lotogewinn. Erinnern Sie sich an diesen Zustand, steigern Sie ihn dann um ein Vielfaches, und lassen Sie es die ganze Zeit so sein – nur dass er immer noch einzigartiger wird. Das ist es, was Sie innerlich zu erleben vermögen. Das ist die Wahrheit. Es ist wirklich schön da drinnen, aber irgendetwas stört ganz gewaltig. Stellen Sie sich vor, Sie betreten ein Haus, in dem überall Schmutz, Bana-

nenschalen und Pizzakrusten herumliegen. Es ist zwar ein schönes Haus, aber niemand hat sich darum gekümmert. Es kann wieder schön werden, aber nur, wenn man etwas Arbeit hineinsteckt. Genau so sieht es in Ihnen aus. Das ist der Grund, warum wir diese innere Erkundung unternehmen. Alle wollen das Gleiche: Sie möchten, dass es da drinnen schön ist.

Die Menschen versuchen alles Mögliche, um es sich da drinnen schön zu machen. Manche versuchen, aufregende Erfahrungen zu machen, erfüllende Beziehungen zu finden oder sich mit Alkohol oder Drogen abzureagieren – alles aus dem gleichen Grund. Das Problem ist, dass sie das Problem auf die falsche Weise zu lösen versuchen. Sie fragen sich, *wie* sie es da drin schön machen können, während die wichtigere Frage lautet: Warum ist es nicht schön? Wenn Sie herausfinden, warum es nicht schön ist, und sich von diesen Problemen befreien, werden Sie feststellen, dass es da drinnen wirklich schön sein kann. Das Leben muss kein Spiel sein, bei dem man sich sagt: »Weil es hier drinnen nicht schön ist, muss ich Dinge finden, die das kompensieren, um mich ein bisschen besser zu fühlen.« Das ist es, was alle tun. Sie versuchen, Menschen, Orte und Dinge in der Außenwelt zu finden, die sich so entfalten, dass es drinnen angenehmer wird. Die Menschen versuchen, das Äußere zu nutzen, um das Innere in Ordnung zu bringen – da ist es doch besser, zunächst einmal herauszufinden, warum es im Inneren nicht schön ist.

KAPITEL 4

Der Zirkus mit den drei Manegen

»Ich bin hier drinnen. Ich bin bewusst, und mir ist bewusst, dass es hier drinnen nicht immer so schön ist.«

Diese ehrliche Aussage ist eine wunderbare Ausgangsbasis für die weitere Erforschung des Selbst und der Kraft der Akzeptanz. Was bewirkt, dass es manchmal in Ihrem Inneren schön ist und manchmal sehr schwierig? Es gibt nur drei Dinge, die Sie da drinnen erleben, also lassen Sie uns einen Blick darauf werfen. Erstens: Sie nehmen die Außenwelt durch Ihre Sinne wahr. Es gibt da draußen eine ganze Welt, und was um Sie herum geschieht, kommt durch Ihre Augen, Ohren, Nase und Ihren Geschmacks- und Tastsinn in Sie hinein. Wenn es hereinkommt, ist es entweder eine angenehme Erfahrung, eine unangenehme Erfahrung oder eine Erfahrung, die einfach vorübergeht. Eines der Phänomene, mit denen Sie zu tun haben, ist also die Außenwelt, und sie hat einen tiefgreifenden Einfluss auf Ihren inneren Zustand.

So überwältigend die Außenwelt auch sein mag, sie ist nicht alles, was man im Inneren erlebt. Sie haben auch Gedanken in sich. Sie hören die Gedanken, die sagen: »Ich weiß nicht, ob ich das gut finde. Ich verstehe nicht einmal, warum sie das getan

hat.« Oder vielleicht: »Wow! So ein Auto hätte ich auch gerne. Damit würde ich lange Wochenendausflüge aufs Land machen.« Wenn man Sie fragt, wer all diese Dinge in Ihrem Kopf sagt, werden Sie wahrscheinlich sagen: ich selbst. Aber das sind nicht Sie. Das sind Gedanken, und Sie sind derjenige, der diese Gedanken wahrnimmt. Die Gedanken sind nur eine weitere Sache, die Sie da drinnen wahrnehmen. Sie nehmen die Welt wahr, die von außen hereinkommt, und Sie nehmen die Gedanken wahr, die im Inneren entstehen.

Woher kommen die Gedanken? Wir werden das später noch ausführlich besprechen, aber jetzt sollten Sie verstehen, dass Gedanken und die Außenwelt zwei der drei Dinge sind, die Sie im Inneren erleben. Das dritte, das Sie erleben, sind Ihre Gefühle oder Emotionen. Es gibt Gefühle, die plötzlich auftauchen, wie zum Beispiel Angst. Ihr Geist kann sagen: »Ich habe Angst«, aber wenn Sie nicht wirklich Angst fühlen würden, wäre die Wirkung viel geringer. Die Tatsache, dass Sie das Gefühl der Angst tatsächlich erleben, ist das Problem. Manche Gefühle sind angenehm: »Ich habe Liebe gefühlt. Ich habe mehr Liebe gefühlt, als ich jemals zuvor empfunden habe.« Sie mögen dieses Gefühl. Andere Gefühle sind unangenehm: »Ich spüre Angst, Scham und Schuldgefühle, die alle gleichzeitig hochkommen.« Das gefällt Ihnen nicht, oder?

Wir sind bei der Erforschung des Selbst schon sehr weit gekommen. Wir haben bewiesen, dass Sie da drinnen sind, und der stärkste Beweis ist, dass Sie wissen, dass Sie da drinnen sind. Dies ist der Sitz Ihres Gewahrseins, Ihrer Bewusstheit. Jedes Mal, wenn Sie sich verloren fühlen, stellen Sie sich einfach vor den Spiegel und sagen Sie: »Hallo, bist du da drinnen?« Winken Sie sich zu und erkennen Sie: »Ja, ich sehe jemanden winken. Wer bin ich, der das sieht?« Das ist eine Möglichkeit, sich wieder auf Ihren Sitz des Ge-