

Eckhart Tolle
Jetzt! Die Kraft der Gegenwart



ECKHART TOLLE

JETZT!

Die Kraft der Gegenwart

Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen

*Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Christine Bolam
und Marianne Nentwig*

Mit einem Vorwort von Vera F. Birkenbihl



arkana

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

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Ausgabe August 2024

Copyright © 2000 der deutschen Erstausgabe:

Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtangaben nach GPSR.)

Lektorat: Hans-Jürgen Zander

Umschlag: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner, München

Umschlagmotiv: © Daniela Hofner

Gestaltung und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34326-3

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin der Originalausgabe	11
Vorwort von Vera F. Birkenbihl	13
Einleitung	17
Die Entstehung dieses Buches	18
Die Wahrheit, die in dir lebt	22
Kapitel 1: Du bist nicht dein Verstand	29
Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung	30
Befreie dich von deinem Verstand	38
Erleuchtung: Über das Denken hinausgehen	43
Emotionen: Die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand	47
Kapitel 2: Bewusstsein: Der Weg aus dem Schmerz heraus	57
Erschaffe keinen neuen Schmerz in der Gegenwart	58
Alter Schmerz: Auflösung des Schmerzkörpers	61
Ego-Identifikation mit dem Schmerzkörper	68
Der Ursprung von Angst	70
Die Suche des Egos nach Ganzheit	74

Kapitel 3: Eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein	77
Suche dich nicht im Verstand	78
Beende die Illusion von Zeit	80
Nichts existiert außerhalb der Gegenwart	81
Der Schlüssel zur spirituellen Dimension	83
Zugang zur Kraft der Gegenwart	85
Loslassen von psychologischer Zeit	89
Der Wahnsinn psychologischer Zeit	92
Negativität und Leiden haben ihre Wurzeln in der Zeit	94
Finde das Leben, das tiefer ist als deine Lebenssituation	96
Alle Probleme sind Einbildungungen des Verstandes	99
Ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins	102
Die Freude des Seins	104
Kapitel 4: Strategien des Verstandes, um die Gegenwart	
zu vermeiden	109
Der Verlust des Jetzt: Die zentrale Täuschung	110
Gewöhnliche Unbewusstheit und tiefe Unbewusstheit	112
Wonach suchen sie?	116
Die alltägliche Unbewusstheit auflösen	117
Freiheit vom Unglücklichsein	118
Wo immer du bist, sei total gegenwärtig	124
Das innere Ziel deiner Lebensreise	132
Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben	134
Kapitel 5: Der Zustand von Gegenwärtigkeit	139
Er ist nicht das, was du denkst	140
Die esoterische Bedeutung von »Warten«	142

Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit	144
Das Erkennen von reinem Bewusstsein	147
Christus: Der lebendige Ausdruck deiner göttlichen Gegenwärtigkeit	154
Kapitel 6: Der innere Körper	159
Das Sein ist dein tiefstes Selbst	160
Schau über die Worte hinaus	161
Finde deine unsichtbare und unzerstörbare Realität	164
Verbindung mit dem inneren Körper	166
Transformation durch den Körper	167
Predigt über den Körper	171
Habe tiefe Wurzeln im Inneren	172
Übe Vergebung, bevor du ins Innere des Körpers gehst	175
Deine Verbindung zum Unmanifesten	177
Den Alterungsprozess verlangsamen	179
Das Immunsystem stärken	180
Lasse dich von deinem Atem in den Körper bringen	182
Den Verstand kreativ nutzen	183
Die Kunst des Zuhörens	184
Kapitel 7: Portale und Zugänge zum Unmanifesten	187
Gehe tief in den Körper hinein	188
Die Quelle des Chi	190
Traumloser Schlaf	192
Andere Zugänge	193
Stille	196
Raum	197

Die wahre Natur von Raum und Zeit	201
Bewusstes Sterben	204
Kapitel 8: Erwachte Beziehungen	207
Wo immer du bist, ist der Zugang zum Jetzt	208
Hass-Liebe-Beziehungen	211
Abhängigkeit und die Suche nach Ganzheit	214
Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen	219
Beziehungen als spirituelle Praxis	222
Warum Frauen der Erleuchtung näher sind	232
Den kollektiven weiblichen Schmerzkorper auflösen	235
Gib die Beziehung mit dir selbst auf	243
Kapitel 9: Jenseits von Glücklichsein und Ungleucklichsein ist Frieden	247
Das höhere gute Jenseits von gut oder böse	248
Das Ende deines Lebensdramas	252
Vergänglichkeit und die Zyklen des Lebens	255
Negativität nutzen und aufgeben	262
Das Wesen von Mitgefühl	270
Einer anderen Art von Realität entgegen	274
Kapitel 10: Die Bedeutung von Hingabe	283
Die Gegenwart annehmen	284
Von der Verstandesenergie zu spiritueller Energie	290
Hingabe in persönlichen Beziehungen	293
Krankheit in Erleuchtung verwandeln	298
Wenn Unglück zuschlägt	301

Leiden in Frieden verwandeln	303
Der Weg des Kreuzes	307
Die Macht zu wählen	310
Anmerkungen	316
Danksagungen	317
Der Autor	319

Vorwort der Herausgeberin der Originalausgabe

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

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

Viele von uns werden herausfinden, dass unsere Beziehungen, besonders unsere intimen, das Haupthindernis darstellen, das dieser Einsicht im Wege steht. Aber wir befinden uns hier auf »neuem Territorium«, und unsere gewohnte Sichtweise ist nicht mehr

* Vorwort der Herausgeberin

gültig. Wir werden erkennen, dass unsere Beziehungen als weiterer Zugang zur spirituellen Erleuchtung dienen können, wenn wir sie weise nutzen, das heißt, wenn wir sie nutzen, um bewusstere und damit liebevollere menschliche Wesen zu werden.

Das Ergebnis? *Wahre* Begegnung und Einssein zwischen dem Selbst und den anderen.

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

Namaste Publishing Inc.,
Vancouver, Canada

Vorwort von Vera F. Birkenbihl

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

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

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

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

Wir neigen dazu, uns auf die »Zwänge« des täglichen Tuns einzulassen, das wir mit Leben verwechseln. Im tiefsten Grund unseres Seins wissen wir, dass es sich hierbei nicht um *das wirkliche Leben* handelt. Wie oft fühlen wir uns im Alltag verletzt und verletzt, ausgebeutet, hin- und hergestoßen und glauben, wir könnten nichts dagegen tun. Oft stürzen wir uns mutig in den Kampf, immer wieder, ohne zu begreifen, dass wir gerade durch diesen »Kampf« das stark machen, was wir krampfhaft (d.h. mit verkramptem Körper und Geist) zu bekämpfen versuchen. Dorthin lenken wir unsere wertvollen Kräfte, dem Kampf (genauer: dem von uns so intensiv Bekämpften) gilt ein Großteil unserer wachsamem Aufmerksamkeit. Wir konzentrieren uns auf die »böse« Welt und vergessen darüber unser eigenes Wesen. In den kurzen Zwischenspielen, als wir die eine oder andere Ein-SICHT über diese Zusammenhänge gewonnen hatten, wussten wir (kurzfristig), dass es auch anders sein könnte, aber dann ließen wir uns wieder hineinziehen in den Alltag, um den Kampf fortzuführen ...

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

Wir begreifen auf jeder Seite, dass hier einer jener wenigen wahren Meister zu uns spricht, dass er *uns* meint, *unser* Leben, *unser*

Sein. Dabei benutzt er, wie alle großen Meister, eine einfache Sprache. Die tiefsten Wahrheiten sind immer einfach. Nicht simpel – sondern einfach; darin liegt eine Welt des Unterschiedes.

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



Die ehemalige Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten, **Vera F. Birkenbihl** (1946–2011), ist eine der ganz großen Trainerpersönlichkeiten. Sie gehört zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es einen Begriff dafür gab. (Sie nannte das seit 1969 *brain-friendly* und seit 1973 *gehirn-gerecht*.) Ihre Themenbereiche waren u. a. Brain-Management (inkl. Kreativität), Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Zukunftstauglichkeit und die Psychologie des Erfolges und Versagens (inkl. Stressbewältigung).

Einleitung

Die Entstehung dieses Buches

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

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

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

nach Auslöschung, nach Nicht-Existenz jetzt wesentlich stärker wurde als der instinktive Wille weiterzuleben.

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

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

Ich wurde vom Zwitschern eines Vogels draußen vor dem Fenster geweckt. Nie zuvor hatte ich einen solchen Klang gehört. Meine Augen waren immer noch geschlossen, und ich sah das Bild eines kostbaren Diamanten. Ja, wenn ein Diamant ein Geräusch machen könnte, dann würde sich das so anhören. Ich öffnete meine Augen. Das erste Licht der Morgendämmerung sickerte durch die

Vorhänge. Ohne jeden Gedanken wusste ich, fühlte ich, dass es über das Licht unendlich viel mehr zu erfahren gibt, als wir ahnen. Diese weiche Helligkeit, die durch die Vorhänge sickerte, war Liebe selbst. Tränen stiegen mir in die Augen. Ich stand auf und ging im Zimmer umher. Ich erkannte das Zimmer, und doch wusste ich, dass ich es nie zuvor wirklich gesehen hatte. Alles war frisch und unberührt, als ob es gerade erst entstanden wäre. Ich nahm einige Dinge in die Hand, einen Bleistift, eine leere Flasche, voll Wunder über die Schönheit und Lebendigkeit von allem.

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

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

Ich wusste natürlich, dass etwas zutiefst Bedeutsames mit mir geschehen war, aber ich verstand es nicht. Erst einige Jahre später, nachdem ich spirituelle Texte gelesen und Zeit mit spirituellen Lehrern verbracht hatte, erkannte ich, dass das, wonach andere suchen, für mich bereits geschehen war. Ich verstand, dass der intensive Leidensdruck mein Bewusstsein in jener Nacht wohl dazu gezwungen hatte, sich aus der Identifikation mit dem unglückli-

chen und zutiefst ängstlichen Selbst zu lösen, welches ja letztendlich eine Einbildung des Verstandes ist.

Der Rückzug muss so vollständig gewesen sein, dass das unechte, leidende Selbst sofort in sich zusammenbrach, so als wenn man den Stöpsel aus einem aufblasbaren Spielzeug herausgezogen hätte. Was zurückblieb, war meine wahre Natur – das stets gegenwärtige *Ich bin*: reines Bewusstsein, bevor es sich mit Form identifiziert. Später lernte ich auch bei vollem Bewusstsein, in dieses innere zeitlose und unsterbliche Reich, das ich ursprünglich als eine Leere wahrgenommen hatte, einzutreten. Ich befand mich in Zuständen von so unbeschreiblicher Glückseligkeit und Heiligkeit, dass im Vergleich damit sogar die ursprüngliche Erfahrung, welche ich gerade beschrieben habe, verblasste. Es kam dann eine Phase, in der mir auf der körperlichen und materiellen Ebene eine Zeit lang absolut nichts blieb. Ich hatte keine Beziehungen, keine Arbeit, kein Zuhause, keine sozial definierte Identität. Ich verbrachte fast zwei Jahre auf Parkbänken sitzend in einem Zustand intensivster Freude.

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

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

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

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

Die Wahrheit, die in dir lebt

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

* Anmerkung der Übersetzerinnen: Da Eckhart Tolle in seinem Buch die Seele anspricht, haben wir uns entschlossen, in der Übersetzung das »du« als Anrede zu benutzen.

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

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

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

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

Auf einer anderen Ebene spreche ich von einer grundlegenden Umwandlung des menschlichen Bewusstseins – nicht als einer Möglichkeit in ferner Zukunft, sondern als jetzt erreichbar – egal, wer oder wo du bist. Dir wird gezeigt, wie du dich von der Tyrannei des Verstandes befreien, in den erleuchteten Zustand des Bewusstseins eintreten und ihn im täglichen Leben aufrechterhalten kannst.

Auf dieser Ebene des Buches sind die Worte nicht immer als Information gedacht, sondern oft dazu vorgesehen, dich beim Lesen in dieses neue Bewusstsein hineinzuziehen. Wieder und wieder bemühe ich mich, dich mit mir in den zeitlosen Zustand von intensiver, bewusster Gegenwärtigkeit im Jetzt mitzunehmen, um dir einen Geschmack von Erleuchtung zu geben. Bis du in der Lage bist zu erleben, wovon ich spreche, werden dir diese Passagen wie

ständige Wiederholungen vorkommen. Wenn du aber so weit bist, glaube ich, dass du erkennen wirst, welch große spirituelle Kraft sie enthalten, und sie werden für dich vielleicht zu den lohnendsten Teilen des Buches werden.

Da außerdem jeder Mensch den Samen der Erleuchtung in sich trägt, wende ich mich oft an den Wissenden in dir, der hinter dem Denker wohnt, an das tiefere Selbst, welches spirituelle Wahrheit sofort erkennt, in Resonanz damit geht und Stärke daraus gewinnt.

Das Pausensymbol  nach bestimmten Abschnitten ist eine Anregung, für einen Moment mit dem Lesen aufzuhören, innezuhalten und die Wahrheit von dem, was gerade gesagt wurde, zu fühlen und zu erfahren. Es mag andere Stellen im Text geben, an denen du das ganz natürlich und spontan tust.

Anfänglich mag dir die Bedeutung bestimmter Worte wie zum Beispiel »Sein« oder »Gegenwärtigkeit« nicht völlig klar sein. Lies einfach weiter. Fragen oder Einwände können gelegentlich in deinem Verstand auftauchen, während du liest. Sie werden wahrscheinlich später im Buch beantwortet oder sie mögen sich als nebensächlich erweisen, wenn du tiefer in die Lehre hineingehst und in dich selbst. Lies nicht mit dem Verstand allein. Achte auf jede »Gefühlsantwort« während des Lesens und jede Art von Erkennen tief im Inneren. Ich kann dich keine spirituelle Wahrheit lehren, die du nicht tief innen bereits kennst. Ich kann dich nur an das erinnern, was du vergessen hast. Lebendiges Wissen, uralt und doch immer neu, wird dann in jeder Zelle deines Körpers aktiviert und wieder befreit.

Der Verstand will immer einordnen und vergleichen, aber dieses Buch wird dir mehr geben, wenn du dich nicht bemühst, seine Terminologie mit der anderer Lehren zu vergleichen; es könnte dich verwirren. Ich benutze Worte wie »Verstand«, »Glück« und »Bewusstsein« auf eine Art, die nicht unbedingt mit anderen Lehren übereinstimmt. Halte dich nicht an irgendwelche Worte. Sie sind nur Stationen, die man so schnell wie möglich hinter sich lässt.

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

Meistens habe ich mich jedoch bemüht, eine Terminologie zu benutzen, die so neutral wie möglich ist, um einen möglichst großen Kreis von Menschen zu erreichen. Dieses Buch kann als ak-

tuelle Neuformulierung für die eine zeitlose spirituelle Lehre, die Essenz aller Religionen gesehen werden. Es ist nicht von äußeren Quellen abgeleitet, sondern entspringt der einen wahren inneren Quelle, enthält also keine Theorien oder Spekulationen. Ich spreche aus innerer Erfahrung, und wenn ich manchmal eindringlich spreche, dann deshalb, um durch die dichten Schichten mentalen Widerstandes zu dringen und den Ort in dir zu erreichen, wo du schon weißt, genau wie ich weiß, und wo die Wahrheit erkannt wird, wenn sie gehört wird. Ein Gefühl von Begeisterung und erhöhter Lebendigkeit entsteht, wenn etwas in dir sagt: »Ja, ich weiß, dies ist die Wahrheit.«

Kapitel 1

**Du bist nicht
dein Verstand**

Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung

Erleuchtung – was ist das?

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

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

»Aber ich bin doch kein Bettler«, höre ich dich sagen.

Alle, die ihren wahren Reichtum noch nicht gefunden haben,

die strahlende Freude des Seins und den tiefen, unerschütterlichen Frieden, der damit einhergeht, alle die sind Bettler, mögen sie materiell auch noch so reich sein. Sie suchen im Außen nach Vergnügen und Erfüllung, nach Wertschätzung, Sicherheit und Liebe, während sie einen Schatz in sich tragen, der all diese Dinge beinhaltet und zugleich unendlich viel größer ist als alles, was die Welt anzubieten hat.

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

Ich liebe die schlichte Definition des Buddha für Erleuchtung: »Das Ende allen Leidens.« Daran ist nichts übermenschlich, oder? Diese Definition ist allerdings nicht vollständig. Sie erklärt nur, was Erleuchtung nicht ist: Leiden. Aber was bleibt übrig, wenn es kein Leiden mehr gibt? Buddha schweigt dazu, und sein Schweigen deutet an, dass du es selbst herausfinden musst. Er benutzt eine negative Definition, so dass der Verstand keinen neuen Glauben daraus

machen, es nicht zu einer übermenschlichen Fähigkeit hochstilisieren kann, zu einem Ziel, welches du niemals erreichen kannst. Trotz dieser Vorsichtsmaßnahme glaubt die Mehrheit der Buddhisten weiterhin, dass Erleuchtung nur etwas für einen Buddha ist, nicht für sie selbst, zumindest nicht in diesem Leben.

Du hast den Begriff Sein benutzt.

Kannst du erklären, was du damit meinst?

Das Sein ist das ewige, immer gegenwärtige Eine Leben jenseits der unzähligen Erscheinungen, die Geburt und Tod unterworfen sind. Doch das Sein befindet sich nicht nur jenseits von Formen, sondern auch tief im Inneren der Formen als ihre innerste unsichtbare und unzerstörbare Essenz. Das bedeutet, das Sein ist jetzt zugänglich für dich, ist dein eigenes tiefstes Selbst, deine wahre Natur. Aber versuche nicht, es mit dem Verstand zu erfassen. Du erfährst es nur, wenn der Verstand still ist. Wenn du gegenwärtig bist, wenn deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Jetzt gerichtet ist, dann wird das Sein spürbar, aber es entzieht sich dem Begreifen des Verstandes. Die Bewusstheit des Seins wiederzuerlangen und in dem Zustand von »ühlendem Erkennen« zu verbleiben, das ist Erleuchtung.

