

JETZTBINICHFREI!

Eine neue Weltsicht für eine neues Jahrtausend

Stefan Eiberger

JETZTBINICHFREI!

Inhalt	Seite
Einführung.....	3
<i>Prolog – Das arme kleine Gehirn</i>	5
Level 1. Die Akzeptanz des JETZT.....	8
<i>Herr K. aus P.</i>	14
Level 2. Die Zeit.....	16
2.1. Die Vergangenheit.....	18
2.2. Die Zukunft.....	22
2.3. Angst und Widerstände.....	31
Level 3. Der Raum.....	34
3.1. Das Koordinatensystem.....	39
3.2. Die Körperausdehnung.....	44
3.3. Die Innere Landkarte.....	48
<i>Die Maus</i>	55
Level 4. JETZT im HIER.....	56
4.1. Nicht-Akzeptanz durch die Zeit-Vorstellung.....	56
4.2. Nicht-Akzeptanz durch die Raum-Vorstellung.....	58
Level 5. Die Existenz.....	60
Level 6. Drachen schlafen seicht.....	63
Level 7. Zwischenstopp.....	65
<i>Der Bettler</i>	69
Level 8. Die Person.....	71
Level 9. Der IST-Test.....	77
Level 10. Die Moral von der Geschichte.....	82
Level 11. Etwas mehr Klarheit.....	83
Level 12. Das Kartenhaus der Vorstellungen.....	85
Level 13. Der IST-Test im Alltag.....	88
<i>Der kleine Tim</i>	90
Level 14. Erste Hilfe bei Angst.....	92
Level 15. Widerstand und andere Gefühle.....	96
Level 16. Lisa und die „Anderen“.....	99
Level 17. Das Prüfungselixier.....	105
Level 18. Der Terminknacker.....	107
Level 19. Der Problemlöser.....	110
Level 20. Das Unerträgliche neutralisieren.....	113
Level 21. Ride the snake.....	115
Level 22. Die unendliche Leichtigkeit des SEINS.....	117
Globale Heilung: Jeder für sich – jeder für Alle.....	120
Anhang.....	122

Einführung

In diesem Buch geht es weder um Erleuchtung noch um Spiritualität, geschweige denn um Esoterik. Auch gibt es hier keine Anleitungen zum Glücklichsein, keine Ratschläge, wie man ein heiliges Leben führt oder wie man Befreiung erlangt. Es wird kein Weg beschrieben, denn es gibt kein Ziel.

Worum geht es dann? Es geht darum, dir zu zeigen, dass du schon frei bist - JETZT. Und so bald du das erkennst, fehlt es dir an nichts mehr. Du bist raus aus dem Spiel, nichts kann dich mehr stören. Du bist im Frieden.

Ist denn das ein erstrebenswerter Zustand? Das kommt darauf an. Was ist ein erstrebenswerter Zustand? *Glücklich* zu sein? *Dauerhaft* glücklich zu sein? Kennst du das Märchen vom Schlaraffenland? Dauerhaftes Glück wird langweilig, das weiß jeder.

Ein innerer Frieden, der daraus entsteht, dass du deine totale Freiheit erkennst, wird nie langweilig. Dies ist auch kein *erstrebenswerter* Zustand, denn Streben ist anstrengend. Frieden und Freiheit sind bereits da, hier und jetzt.

Das hast du schon öfter gelesen? Ja, mag sein. Ich hab mir das auch nicht ausgedacht, es ist nicht neu. Wenn dieser Frieden und diese Freiheit aber für dich nur *Worte* sind, dann hilft dir vielleicht ein neuer Blickwinkel, damit du sie auch tatsächlich *erfahren* kannst. Und das ist der Anspruch dieses Buches und das Ziel, das es verfolgt: Es klärt und schärft deine Wahrnehmung. Denn mit einer klaren Wahrnehmung ist „Jetzt bin ich frei!“ für dich kein bloßer Satz mehr, sondern *Realität*.

Damit erweist du nicht nur dir selbst den größten Dienst, der in diesem Leben möglich ist, sondern der ganzen Welt. Die Welt braucht Menschen wie dich: Wesen mit einer *klaren Wahrnehmung*. Wesen, die erkennen, dass die Erde kein „Planet“ ist, auf dem „wir“ als „Individuen“ leben, sondern, dass wir untrennbar mit ihr verbunden sind. Wir sind die „Zellen“ des „Körpers“ Erde! Macht es da Sinn, Rohstoffe zu plündern, die Umwelt zu vergiften, uns gegenseitig zu bekriegen, und obendrein so zu tun, als sei das alles ganz normal?

Wohl kaum. Warum tun wir es trotzdem? Weil wir blind sind. Wir denken, die Anderen sind die Anderen. Sind sie aber nicht. Wir sind alle verbunden. Nicht nur stofflich, durch die gemeinsame Luft die wir atmen oder die chemischen Verbindungen, die wir aus unserer Umwelt gemeinsam entnehmen und wieder an sie abgeben. Nein, es ist viel direkter. Wir sind alle EINS. Direkt und unmittelbar. Nur laufen wir durch die Konditionierungen, die wir seit unserer Geburt über uns ergehen lassen mussten, mit einer dicken schlammigen Brille durch die Gegend - und empfinden dadurch alles, worauf wir stoßen, als *feindselig*.

Das glaubst du nicht? Du findest, jetzt übertreibe ich aber? Dann schau dir mal heute Abend die Nachrichten an oder blättere mit offenen Augen durch eine Tageszeitung. Na? O.K. ja, könnte stimmen...

Können wir etwas dagegen tun? Was können wir tun? Wir können etwas tun: Wir müssen lernen, wieder zu sehen, *klar und deutlich*. Dann - und nur dann -

erkennen wir: Wir sind keine Personen, keine Individuen, wir sind reines SEIN, frei und im Frieden. In uns und durch uns *erscheint* „die Welt“ - ein multidimensionaler Kinofilm: zur Zeit, ja, leider, in vielen Szenen eine Tragödie.

Aber das muss nicht so bleiben. Werde dein eigener Drehbuchautor, dein eigener Regisseur oder noch besser: der entspannte und amüsierte Zuschauer...

Prolog - Das arme kleine Gehirn

1. Morsezeichen

... und plötzlich fühlte sich das kleine Gehirn ganz einsam - so mitten in der Dunkelheit. Schmerzlich wurde ihm bewusst, dass seine Freunde, die Augen, die Ohren und die Nase ganz schön weit weg waren. Es stellte sich im Geiste vor, wie es mit ihnen scherzte, lachte oder gemeinsam weinte. Bei diesem Gedanken wurde ihm wirklich ganz traurig zumute. Die Dunkelheit war bedrückend. Alles was passierte, war ein Zucken. Kleine Stromstöße kamen aus den verschiedenen Nervenenden. Wie Morsezeichen, kurz kurz lang. „SOS“, dachte das Gehirn. „Wer rettet mich aus diesem Schlamassel?“

2. Das arme kleine Gehirn träumt

...während es so dahin dämmerte, bedauerte das kleine Gehirn vor allem sich selbst. Wie schade es doch war, dass es nicht selber zum Auge werden konnte! Zu gern hätte es gern einmal diese Schönheit wahrgenommen, von der ihm so oft vorgeschwärmt worden war. Oder wie wäre es, wenn es - nur für ein paar Minuten - ein richtiges Ohr werden könnte: Diese himmlischen Klänge von Bach und Mozart einmal leibhaftig hören zu können. Das wäre was. Lang, kurz, lang, lang. Die Nerven, deren Aufgabe es war, die Morsezeichen vom rechten Auge zu transportieren, zuckten elektrisiert. „Wahrscheinlich ist gerade eine schöne Frau vorbeigelaufen“, sinnierte das Gehirn gelangweilt...

3. Das kleine Gehirn zweifelt

„... wer sagt jetzt eigentlich, dass *diese* Impulsfolge die Farbe *grün* bedeutet“, dachte das Gehirn, während es gleichzeitig Schafe zählte, die vor seinem inneren Auge von einer Weide zur nächsten wechselten. „Diese Nerven gehen mir ganz schön auf sich selbst“, fuhr es in seinen inneren Monolog fort. „Sie bringen mir nichts als langweilige Impulse. Tag für Tag bloß immer diese hektischen und sinnlosen Impulse! Und überhaupt - kann ich denn sicher sein, dass da wirklich gerade ein Beatles-Song gespielt wird? Vielleicht verarschen die mich bloß...“

4. Ein kritischer Moment im Leben des armen kleinen Gehirns

„Woher kann ich wissen, dass die da draußen mich nicht anlügen?“, grübelte das arme kleine Gehirn. „Im Grunde weiß ich doch nicht mal, ob es sie überhaupt gibt, die Nase (die alte Schachtel), die Augen-Zwillinge (die beiden ollen Blindschleichen) oder die Haut (die sich ja wohl für das Größte hält).“ Vor Frust hätte es gern einen Purzelbaum geschlagen, wenn so etwas möglich gewesen wäre. Die Dunkelheit wurde noch ein bisschen dunkler: „Was ist, wenn es MICH auch gar nicht gibt??“

5. Das kleine Gehirn im Biologie-Unterricht

Angestrengt brütete das kleine Gehirn über dieser Sinnfrage, die sich urplötzlich, so wie ein unvermittelt den Weg abschneidender, reißender Wildbach, in seinem Bewusstsein ausgebreitet hatte. „Was wäre, wenn ich gar kein Gehirn bin? Wenn ich mir all das nur *eingebildet* hätte?“ „So ein Blödsinn“, konterte eine andere Stimme in seinem Innern. „Das hast du doch im Biologie-Unterricht gelernt! Du bist ein *Gehirn*. Du befindest dich ziemlich genau in der Mitte von einer Kugel, die Kopf genannt wird. Und du bekommst alle Infos, die du brauchst, von den Nerven...“ Aber das Gehirn hörte schon gar nicht mehr hin. Es war einfach langweilig.

6. Die überwältigende Bedeutungslosigkeit der Bedeutungen

„Langweilig!“ Das war es. Die Langeweile musste der Grund dafür gewesen sein, dass es aus all den langweiligen Impulsen, mit denen die Nerven das kleine Gehirn täglich überschütteten, begonnen hatte, *Bedeutungen* zu erschaffen. Denn zum Zeitpunkt des Biologie-Unterrichtes in der Schule... befand es sich doch genau hier - an *diesem* Ort. Nirgendwo sonst. Und genau *hier* hatte es noch nie Bedeutungen gegeben! Nur zitternde, schnalzende, tösende und wispernde Impulse aus den Nervenbahnen...

7. Rauchzeichen vom kleinen Gehirn: Es gibt keine Morsetabelle

Wäre Platz für Rauch gewesen, so hätte das Gehirn in einer stinkenden Qualmwolke gehockt, so angestrengt sann es nach. „Aber wie kommt es dann, dass ich für all die Nervenimpulse immer eine Erklärung habe? Warum *weiß* ich, dass der Mensch da draußen jetzt gerade vor dem Fernsehturm in Hamburg steht, oder dass er gerade mal wieder (dabei sollte er doch besser auf seine Ernährung achten!) eine Portion Pommes vertilgt? ... ## ... Ich *kann* es nicht wissen!“, schlussfolgerte es nach einer Weile sichtlich zufrieden. „Denn *niemand* ist jemals zu mir gekommen, um mir zu sagen, was diese obskuren Morsezeichen bedeuten sollen!“

8. Sokrates hat es nie gegeben

Nun wurde es still in dem kleinen Gehirn. „Wenn mir niemand jemals gesagt hat, was diese Impulse aus den Nervenenden mir sagen sollen, ... dann, ja dann gibt es nur noch eine *letzte* Erklärung: Ich habe mir die Bedeutungen selbst ausgedacht! HA! Jawohl! Ich bin nämlich ein ganz schlaues kleines (und sich selbst bescheißendes - also doch nicht so schlaues...) Gehirn! In Wahrheit heißt das alles NICHTS. Jawohl, ich sage es noch einmal: NICHTS. Hurra! Ich weiß, dass ich nichts weiß! ... Hab ich doch schon mal irgendwo gehört, den Satz. Ja, war das nicht Sartres, ach nee, Sokrates. Egal, wer ist das schon! Auch die hab ich mir ja selbst ausgedacht! Es hat nie einen Sokrates gegeben, auch keine Dinosaurier und auch kein ... - armes kleines Gehirn...

9. Auch Wilhelm Busch hat es nie gegeben

Es sprach das kleine Gehirn: „Wehe, wenn ich auf das Ende sehe... Da ich hier ja ganz allein bin, fasse ich das alles noch mal für mich ganz allein zusammen (den kleinen Luxus gönne ich mir): Also, die Augen, Ohren und all die Schlawiner können mir mal den Buckel runterrutschen, sofern ich einen habe. Alles was ich weiß, ist, dass ich seit Jahr und Tag nur diese dümmlichen Impulse bekomme. Dass die so heißen, hab ich mir auch ausgedacht, ist ja klar. Im Grunde sind es bloß: ☉. Genau. Sie sind nur, was sie *sind*. Nicht weniger, aber vor allem nicht *mehr!* Und die große weite Welt da draußen? Wo ist die? Nirgendwo! Und ich? Wer ist das? ... “

10. Kleinhirn an Großhirn: Achtung, jetzt kommt's!

Das kleine Gehirn, das sich nun nicht mehr so arm fühlt (und daher auch nicht mehr so genannt werden möchte) hat nun eine Botschaft für dich. Ja, ganz genau, für DICH, der du da lesend über diesem Buch hockst. Ich stelle mal eben durch. Moment.

„Äh... Hallo? Ah, hallo! Hier ist das kleine ehemals arme Gehirn aus deiner Birne... äh Kopf, ja, richtig, so heißt das Ding. Ich möchte dir nun allerschönendst etwas ziemlich Essenzielles und Gar-nicht-so-unerhebliches beibringen: Also, bist du bereit?..... Hallo!?“ „(hier darfst du antworten)“ „Gut, also, jetzt kommt's: Du bist ich! Kapiert? Du bist ICH!!! Ja, du bist das arme kleine Gehirn! Glaubste nich? HA! Das werden wir schon sehen. Lass das mal sacken. Und wenn es unten ankommt, dann macht's ZOOOOM oder ROOOOAAAR oder irgendwas ähnliches in Großbuchstaben.“

11. **ZACK!**

Level 1. Die Akzeptanz des JETZT

Zu jeder Zeit gibt es in deinem Leben klare Momente, in denen du die innere Freiheit - deine wahre Identität - direkt erfahren kannst, zum Beispiel beim zufriedenen Lesen eines Buches, in der Natur, beim Sex, in der Gemeinschaft mit Freunden und so weiter. Doch dieses leichte Lebensgefühl geht dann auch wieder verloren. Langweilige Tage mit trüben Gedanken folgen. Und in dieser Zeit erliegt der Verstand einem fundamentalen Missverständnis: Er glaubt, dass dieses Freiheitsgefühl von den entsprechenden *Umständen* abhängig gewesen sei und dass man nunmehr *ähnliche Umstände* wieder herstellen müsste, um die gleiche Intensität von Freiheit wieder zu spüren. Diese falsche Sicht der Dinge ist in mehrfacher Hinsicht tragisch: Erstens beginnt eine psychische Abhängigkeit von den Dingen und Umständen, die man fälschlicherweise als Ursache für den inneren Frieden ansieht. Zweitens verdeckt die mentale Aktivität, die sich darum dreht, wie sich diese Umstände wieder herstellen lassen, die klare Wahrnehmung. Und ohne klare Wahrnehmung scheint die innere Freiheit verloren. Sie ist es nicht, doch du kannst sie nicht mehr erfassen, denn dein Verstand ist damit beschäftigt, angenehme Dinge haben und unangenehme vermeiden zu wollen.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, solltest du dir zunächst folgende Fragen stellen:

Was will ich wirklich?

Ist das, was ich wirklich will, wahre Freiheit und wahrer Frieden?

Wenn du statt dessen lieber Geld, Macht, Sex, Essen, Reisen, Karriere oder andere Dinge in den Vordergrund stellst, dann wird sich mit großer Wahrscheinlichkeit nicht viel ändern in deinem Leben, zumindest wirst du nicht mehr inneren Frieden haben als bislang. Und - nebenbei bemerkt - wenn *alle* so denken, dann wird sich in der Welt sicher auch nicht viel ändern, denn durch genau dieses Denken sind wir schließlich da gelandet, wo wir jetzt sind...

Frage dich doch einmal, ob es nicht vorteilhafter wäre, Glück, Freiheit und Frieden zu haben, *ohne von diesen Dingen abhängig zu sein*. Das heißt nicht notwendigerweise, dass du darauf verzichten musst! All diese Dinge sind Teil unseres Lebens und dagegen ist überhaupt nichts einzuwenden. Die Frage ist nicht, ob du Sex haben solltest oder nicht, ob dir Reisen gut tut oder nicht. Es kommt nur darauf an, ob du davon *abhängig* bist, bzw. ob deine Freiheit und dein Seelenfrieden daran festgemacht sind oder nicht. Kennzeichnend für eine solche Anhaftung ist vor allem die *gedankliche* Beschäftigung mit diesem Thema. Wenn deine Gedanken ständig um eine Sache kreisen, dann ist es wahrscheinlich, dass das keine für dein Leben notwendigen Überlegungen sind, sondern dass du in diesem Bereich festhältst.

Also, was sind *deine* Ziele, an denen du die Freiheit festgemacht hast? Um welches Thema kreisen deine Gedanken am häufigsten? Wofür kämpfst du vielleicht schon seit Jahren? Was bekommst du nicht in den Griff? Wahrscheinlich wirst du wissen, wo deine Anhaftungen zu finden sind... Falls nicht: Finde es heraus!

Wenn du deine Themen kennst, so kannst du dir diese Frage stellen: „Kann es sein, dass ich an diesen Dingen festhalte, weil ich *nicht wirklich glauben kann*, dass es eine Freiheit gibt, die davon vollkommen unabhängig und jederzeit – nämlich JETZT - bei mir ist?“

Hier zur Verdeutlichung ein paar Beispiele: Wenn du eine Frage mit „Nein, auf keinen Fall!“, beantworten musst, dann hast du es hier mit einem Ziel zu tun, an das du deinen Seelenfrieden verkauft hast.

1. **Anhaftung:** Ein eigenes Haus
Frage: Kann ich auch vollkommen zufrieden sein, ohne jemals ein eigenes Haus zu besitzen?
2. **Anhaftung:** Karriere machen, z.B. Abteilungsleiter werden
Frage: Kann ich auch vollkommen zufrieden sein, wenn ich es im Job niemals zu etwas bringe?
3. **Anhaftung:** Reise nach Kanada
Frage: Kann ich auch vollkommen zufrieden sein, wenn ich es niemals schaffen sollte, nach Kanada zu fahren?
4. **Anhaftung:** Mutig sein wollen
Frage: Kann ich auch vollkommen zufrieden sein, wenn ich niemals den Mut aufbringen sollte, ... eine Weltreise zu machen / noch einmal neu anzufangen etc.
5. **Anhaftung:** Schlank sein zu wollen (oder zumindest 20 Pfund weniger)
Frage: Kann ich auch vollkommen zufrieden sein, wenn ich bis zu meinem Lebensende kein Gramm abnehmen sollte?
6. **Anhaftung:** Reich sein zu wollen (oder zumindest soviel Geld zu haben, dass man nicht mehr arbeiten muss)
Frage: Kann ich auch vollkommen zufrieden sein, wenn ich bis zu meinem Lebensende monatlich nie mehr Geld als jetzt zur Verfügung haben sollte?
7. **Anhaftung:** Gesund sein zu wollen (oder zumindest soweit, dass ...)
Frage: Kann ich auch vollkommen zufrieden sein, wenn ich bis zu meinem Lebensende nicht gesünder als jetzt sein werde?
8. **Anhaftung:** X schaffen / erreichen zu wollen
Frage: Kann ich vollkommen zufrieden sein, wenn ich X bis zu meinem Lebensende nicht schaffe oder erreiche?
9. **Anhaftung:** : Noch lange zu leben
Frage: Kann ich auch dann vollkommen zufrieden sein, wenn ich nicht mehr allzu lang zu leben habe?
10. **Anhaftung:** Die Rente und ein ruhiges Rentnerdasein erreichen
Frage: Kann ich auch JETZT vollkommen zufrieden sein, wenn ich unter Umständen am ersten Tag meines Rentnerdaseins das Zeitliche segne?

Diese Aufzeichnung ist nicht vollständig, aber ich hoffe es war etwas für dich dabei... Was ich dir hier noch einmal (man kann das gar nicht oft genug betonen) sagen möchte, ist folgendes: *Es gibt eine Freiheit, die von alldem vollkommen unabhängig ist. Ein Frieden, der immer - und zwar JETZT - an jedem Ort - nämlich HIER - bei dir ist!* Vielleicht hat dir noch nie jemand gesagt, dass so etwas möglich ist. Hier ist also die gute Nachricht: *Es ist möglich.* Es gibt eine von allen äußeren Umständen unabhängige und jederzeit verfügbare Möglichkeit der Akzeptanz, einen dauerhaften und stets erreichbaren Frieden und eine selbst in bedrückenden Lebensumständen immer verfügbare Freiheit!

„Ist ja schön und gut“, denkst du vielleicht und fragst dich dabei aber, wie du dir diese Sichtweise tatsächlich zu eigen machen kannst. Der Schlüssel besteht darin, dass du, wie bereits erwähnt, die Freiheit von all den äußeren Umständen, die angeblich damit zusammenhängen, abkoppelst. Denn wahre Freiheit ist niemals von irgendetwas abhängig, sie ist, was du BIST. Es lohnt sich also, einen Blick darauf zu werfen, wie diese Verknüpfungen in deinem Verstand angelegt sind und wie sie funktionieren.

Normalerweise schlummern in deinem Unterbewusstsein Glaubenssätze, die z.B. so aussehen:

- „Wenn ich ... habe, dann bin ich glücklich und zufrieden“
- „Wenn ich ... dieses Ziel erreicht habe, bin ich dem Glück näher“
- „Wenn ich ... diese Ausbildung beendet habe, bin ich glücklich“
- „Wenn ich ... diesen Partner haben kann, dann bin ich glücklich“
- „Wenn ich ... diese Angst losgeworden bin, dann bin ich glücklich“
- „Wenn ich ... diese Krankheit besiegt habe, dann bin ich zufrieden“
- etc. ...

Dieses an Bedingungen geknüpfte Glück, das weißt du aus Erfahrung, lässt, solange die Bedingung noch nicht erfüllt ist, auf sich warten. In dem Moment, wo sie sich aber erfüllt, bist du plötzlich total glücklich und überschwänglich. Warum ist das so? Ist nicht *doch* das erreichte Ziel die Ursache für das Glücksgefühl?

Nein, das ist es nicht. Natürlich *scheint* es dir in diesem Augenblick so zu sein. Du hast dir ja auch lang genug eingeredet, dass du in diesem Moment einfach glücklich sein *musst!* Es ist also zum Teil eine Suggestion. Du musst in diesem Moment glücklich sein, denn sonst wären ja all die Anstrengungen, die du unternommen hast, um dieses Ziel zu erreichen, umsonst gewesen. Und das kann man sich nun wirklich nicht eingestehen.

Eine weitere Erklärung, warum du dann tatsächlich zufrieden bist, ist die, dass in diesen Momenten des Erfolges die gesamte Anspannung von dir abfällt. Das Ziel ist erreicht, all die Mühen haben nun ein Ende. Welch eine *Erleichterung*. Wenn du ehrlich bist und mal genau hinschaust, wirst du häufig feststellen, dass Erleichterung einen großen Teil dieses Glücksgefühls ausmacht.

Bist du nun auf einem Höhepunkt des Lebens, sei es ein kleiner oder ein ganz großer, so wünschst du dir, dass das für immer so bleibt. Aber das tut es leider nicht, meistens hält dieses Gefühl nicht sehr lange an. Die Euphorie verfliegt oft ganz plötzlich, wenn man bemerkt, dass sich zwar die Lebensumstände geändert haben, dass Glück und Freiheit aber unbemerkt schon wieder entschlüpf sind. Man hat sich an die neuen Umstände *gewöhnt* und der Alltag ist wieder eingeleitet... Und weil man das nicht ertragen kann, treibt man das Spielchen

weiter. Ein neues Ziel muss her! Eine neue Aufgabe! Eine frische Herausforderung. Eine neue Bedingung, die die persönliche Freiheit wieder wie einen Köder am Ende eines langen Stockes vor dem eigenen Gesichtsfeld baumeln lässt. Hasso, such! Aber nein, diesmal läuft das Spiel anders, denn du denkst dir...

„Wenn ich **dieses** Ziel erreicht habe , dann (und diesmal wirklich!) bin ich endlich glücklich! ...“

Und wenn er nicht gestorben ist - der Verstand - so jagt er noch heute dem Glück und der Freiheit hinterher. Das ist der tragische Alltag der meisten Menschen, tragisch deshalb, weil es einfach nicht funktioniert, weil man das - in irgendeiner Ecke des Bewusstseins - schon lange ahnt, und tragisch vor allem, weil man trotz dieser Ahnung immer wieder in die gleiche Falle tappt! Statt dessen könnte man der Ahnung nachgehen und ein richtiges Wissen daraus machen! Genau das tun wir hier. Also: Wahres Glück, wahrer Frieden und wahre Freiheit sind bedingungslos, frei von Bedingungen und Zielen!

Um den Mechanismus klar herauszustellen, habe ich die Situation natürlich etwas überspitzt dargestellt. Niemand rennt pausenlos seinen Zielen hinterher. Jeder Mensch erlebt - mehr oder weniger häufig - Momente von spontaner Zufriedenheit, von Seligkeit und von Glück. Diese Momente haben keine Ursache. Sie erscheinen, weil der Verstand für einen Augenblick ruhig ist; die „Person“ mit ihrer ganzen Geschichte verschwindet und du erkennst, bzw. *fühlst* deine wahre Natur, glückliches und freies SEIN.

Ich möchte dich nun bitten, dich mal an ein paar solcher Momente zu erinnern, in denen du dich *wirklich glücklich und frei* gefühlt hast. Vielleicht nimmst du dir einen Augenblick Zeit dafür. Spüre das Gefühl der Freiheit und der Zufriedenheit. Was genau ist die *Gemeinsamkeit* all dieser Erfahrungen? Gibt es so etwas wie einen *gemeinsamen Nenner*?

Was all diesen Situationen zugrunde liegt, ist eine uneingeschränkte und wortlos selbstverständliche **Akzeptanz** des jeweiligen Augenblickes. Wenn man total glücklich ist, dann gibt es nichts, was unerwünscht oder veränderenswert wäre. Dann ist alles gut so, wie es JETZT ist. Stimmt doch, oder?

Akzeptanz führt dich wieder zurück zu der Empfindung, dass du bereits all das BIST, was du gesucht hast. Denn in der vollständigen Akzeptanz dessen, was IST, gibt es keine Bedingungen.

Wird diese Akzeptanz jedoch nur kurzzeitig und unbewusst gelebt, so ist der innere Frieden nicht von Dauer. Früher oder später kommt wieder eine Bedingung daher und sagt, „Hey, du darfst jetzt nicht glücklich sein! Erst wenn du XY hast / bist / los wirst / erreichst, kannst du wirklich glücklich sein!“ Wenn du nicht bewusst genug bist, dann glaubst du dieser Bedingung - und schon ist deine Freiheit wieder entschwunden: in die Zukunft und an eine Bedingung gekettet.

Was kannst du also tun, um nicht immer wieder in diese Falle zu tappen? Zunächst einmal: *Bewusst SEIN!* Wach und aufmerksam! Zum anderen ist es hilfreich, den Mechanismus, der dahinter steht, zu *durchschauen*. Denn dann

erkennst du ihn - wenn du bewusst bist - beim nächsten Mal, und du fällst nicht mehr darauf herein. Du kannst dir dann sagen, „Moment mal! Ich brauche keine neue Bedingung für mein Glücklichein! Ich akzeptiere JETZT alles so, wie es ist.“

Vollständige Akzeptanz dessen, was IST, ist nämlich der Schlüssel, mit dem du *in jeder Situation* sofort deine Freiheit aktivieren und, selbst in schwierigen Lebensumständen, in absolutem Frieden verweilen kannst. Eine Möglichkeit dafür ist es, einfach JA zu sagen, zu allem, was sich gerade in deinem Bewusstsein abspielt. Das wird gleich an einem Beispiel erklärt werden.

Halten wir also fest: Mit absoluter Akzeptanz kannst du jeden Moment zu einem glücklichen, zumindest aber zu einem friedvollen, Moment machen, so wie die Augenblicke, an die du dich eben erinnert hast. Die einzige Voraussetzung ist die, dass du *eine Tiefe und Bedingungslosigkeit der Akzeptanz* erreichst, die der in diesen Glücksmomenten vorherrschenden Akzeptanz gleichkommt.

Wenn du jetzt das Gefühl hast, dass das alles aber sehr kompliziert und schwierig klingt, dann kann ich dich beruhigen. Du musst nicht ständig durch die Gegend laufen und zu dir selbst sagen, „JA, ich muss jetzt aber alles akzeptieren. Ich darf nicht mehr wütend werden, denn ich soll ja immer JA sagen...“ So nicht. Du darfst weiterhin wütend werden, denn alles ist so, wie es IST. Wenn du wütend bist, bist du wütend. Na und? Kein Grund gegen irgendwas zu kämpfen! Vollständige Akzeptanz ist das Ende aller Kämpfe.

Und das ist nicht schwierig zu erreichen, denn Akzeptanz ist weniger etwas, was du *tun* musst, sondern vielmehr etwas was du bloß *zulassen* brauchst. Sie ist ein wacher und bewusster Geisteszustand, der sich *ganz von selbst* einstellt, wenn du all die falschen Wahrheiten, ihre Mechanismen und Lebenslügen aufgedeckt hast. All die Vorstellungen, die du gelernt hast, als "Wahrheiten" ansehen, sind die Drachen, gegen die du anzutreten hast. Und hast du diese "überwunden", also durchschaut, so bleiben Akzeptanz, Freiheit und Frieden als dein *natürlicher Zustand* übrig... Wenn du trotzdem gern etwas *tun* möchtest und ein konkretes Beispiel brauchst, hier ist es:

Nehmen wir an, du bist in einer wichtigen Prüfung durchgefallen. Du kommst nach Hause und bist deprimiert, frustriert und wütend. Das Glück scheint meilenweit entfernt. Denn es war gekoppelt an das Bestehen der Prüfung und an die damit verbundenen neuen Möglichkeiten. Wie kann Akzeptanz dich nun zurückführen zum unabhängigen inneren Frieden? Zunächst sagst du einfach „JA“ zu der Tatsache, dass du die Prüfung nicht bestanden hast. JA! Du kannst das laut oder leise tun. Trotzdem sind da natürlich noch die Gefühle, die unerträgliche Wut, der Schmerz und die Traurigkeit. Auch zu diesen Gefühlen sagst du: JA! Dadurch verschwinden sie nicht plötzlich. Das ist auch nicht notwendig. Du bleibst einfach dabei: JA. Nun kommt vielleicht ein Gedanke daher und sagt, „Was soll das alles! Dieses blöde JA - Sagen verschafft mir auch keine bestandene Prüfung!“ Auch zu diesem Gedanken sagst du einfach nur JA, ohne darauf einzugehen. „Ich halte es nicht aus!“, meldet sich ein anderer Gedanke zu Wort. JA. Du merkst ziemlich bald, dass dieses JA alle zuvor gesagten Neins akzeptiert. Es bewertet nicht und es setzt ihnen keinen Widerstand entgegen. Es lässt sie so sein, wie sie sind. Jedes neue Nein, sei es nun ein Gedanke oder ein Gefühl, kannst du damit aufheben! Selbst wenn du Nein zum Nein zum Nein zum Nein... zum Nein gesagt hast, bleibt dir stets die Freiheit, zu all dem einfach JA zu sagen. Dieses JA entmachtet alle Widerstände und Bedingungen und es bringt dich raus aus der Identifikation mit der Person. Denn diese Gedanken, wie, „Was soll das Ganze?“, oder „Ich

halte es nicht aus!", sind Widerstände, mit denen du identifiziert bist. Indem du einfach JA dazu sagst, gelangst du auf eine andere Ebene; eine Ebene, auf der Bedingungen keinen Bestand mehr haben, eine Ebene, die keine Ebene ist, sondern das, was du BIST:

Akzeptierendes, friedvolles, und glückliches, beobachtendes SEIN

Das ist also das, was du „tun“, oder besser gesagt, *zulassen* kannst, um deinen natürlichen Zustand von liebevoller Akzeptanz zurückzugewinnen. Aber mache keine Technik oder Übung daraus! Es reicht aus, dem Verstehen dieser Dinge Zeit zu lassen, damit es tiefer sinken kann. Es wird dann automatisch für dich arbeiten. Bis dahin ist es genug, bewusst und aufmerksam zu sein, die Mechanismen zu beobachten und - sofern möglich - alte Fehler nicht zu wiederholen.

Herr K. aus P.

Am Flughafen Zürich - Kloten herrscht Hochbetrieb. Eine Maschine aus Frankfurt ist gerade gelandet und rollt langsam zum Terminalgebäude. Die Passagiere steigen aus, unter ihnen befindet sich Herr K aus P, der geschäftlich unterwegs ist. Er mag Frankfurt, aber das tut hier nichts zur Sache. Eine kleine Zugmaschine schlängelt sich mit ihren fünf Anhängern über das Flughafengelände, im Gepäck 97 Koffer, drei Rucksäcke und einen Baumstamm. Aber auch der ist hier nicht wichtig. Es geht um den dunkelroten Koffer des Herrn K aus P. Jener wippt aufgeregt mit dem Fuß, als sich das Förderband der Gepäckausgabe „C“ in Bewegung setzt. Ein paar Kinder drängeln sich nach vorn, schließen Wetten ab, wer wohl als erstes die Koffer der Familie entdeckt.

Herr K steht an einer günstigen Stelle im mittleren Drittel des Bandes. Zu seiner Entlastung muss gesagt werden, dass er nicht zu den geduldigsten Menschen gehört. Dieser Umstand trägt auch dazu bei, dass er bald seinen Platz verlässt, um weiter vorne nach seinem Gepäck zu schauen und so vielleicht ein paar Minuten zu sparen. Natürlich ließen sich auf diese Weise, selbst bei erfolgreicher Operation, nur etwa fünfzehn Sekunden gewinnen, aber auch dieser Umstand ist hier nebensächlich. Herr K jedenfalls umrundet eine Gruppe von Japanern, als sein Koffer genau auf dieser Höhe unbemerkt an ihm vorbei zieht. Aufgeregt drängelt er sich durch zum Band. Ein Blick nach links, dann einer nach rechts, aber sein dunkelroter Koffer ist nicht in Sicht. Während das gute Stück gerade die Stelle passiert, wo Herr K ursprünglich gestanden hatte, beschließt auch dieser, wieder zu diesem Ort zurückzukehren, weil er hofft, dort endlich mehr Erfolg zu haben.

Mit einigen Entschuldigungen auf den Lippen bahnt er sich seinen Weg durch die Reisenden, einige wartend, andere mit zufriedenen Blick ihren Koffer auf einen Kuli stellend. Als er seine Stelle, die noch immer frei ist, wieder erreicht, beginnt sein Koffer mit Schwindelgefühlen gerade die zweite Runde, hoffend, dass man ihn aufgreifen möge, bevor er gezwungen wäre, seinen Inhalt von sich zu geben. Herr K beweist eine für seine Verhältnisse engelhafte Geduld und hält es sage und schreibe eine Minute und dreizehn Sekunden auf seinem Platz aus, bevor sein tippender Fuß eine unwillkürliche Schrittbewegung macht, der sein Körper nicht zu folgen widerstehen kann. Als sein Koffer die Stelle passiert, hat er schon 25 Schritte bandabwärts getan und hofft nun hier auf sein Kofferglück. Einige rote Koffer stimulieren seine Greifreflexe, aber einmal stimmt die Farbe des Griffes nicht, ein anderes Mal ist das Rot eine Nuance zu dunkel. Als der Koffer mit der Aufschrift „Jürgen K aus P“ die Stelle passiert, ist dieser schon wieder unterwegs... zur Information.

Dunkelrot ist nun nicht nur sein Koffer, der nach der zweiten Runde jetzt auf ein Sonderband für offenbar fehlgeleitete Gepäckstücke umgeleitet wird, sondern auch seine Gesichtsfarbe. Was es doch für eine bodenlose Frechheit sei, fährt er den ahnungslosen Mitarbeiter der Flughafengesellschaft an. Er habe nun wirklich jede Stelle des Bandes abgesucht, Meter für Meter, aber sein Koffer sei an keiner Stelle auf dem Gepäckband anwesend gewesen. Der Mann vom Flughafenpersonal seufzt, setzt eine belehrende Miene auf und beginnt seine Erläuterungen mit diesen Worten: „Mein Herr, wenn Sie nie dort anwesend sind, wo Sie sich gerade befinden – im JETZT nämlich – dann ist es nur zu logisch, dass Sie ihren Koffer verpassen. Das Gepäckband funktioniert nämlich wie die Zeit: Rennen Sie nach links, und Sie kommen in die Vergangenheit. Diese Gepäckstücke waren schon an dem Ort, wo Sie gewartet

haben. Sie sind vorbei, alt und uninteressant. Hier können Sie Ihren Koffer nicht finden. Laufen Sie dagegen von Ihrem Standpunkt nach rechts, so gelangen Sie in die Zukunft. Aber auch das ist vollkommen nutzlos, denn diese Koffer kommen erst später zu Ihnen. Auch dort kann Ihr Koffer also nicht sein! Alles, was Sie zu tun haben, ist folgendes: Warten Sie an Ihrem Platz. Das ist die Gegenwart, das JETZT. Zu gegebener Zeit nehmen Sie dort Ihren Koffer einfach vom Band, stellen ihn auf einen Kuli und verlassen die Halle über den vorderen Ausgang. Alles klar?“

Herr K aus P ist sprachlos, aber er hat verstanden. Von nun an ist er immer einer der ersten, die mit einem Kuli und einem zufriedenen Gesichtsausdruck die Halle des Flughafens Zürich - Kloten über den vorderen Ausgang verlassen.

Level 2. Die Zeit

Um sich seiner Freiheit dauerhaft bewusst zu bleiben, ist es, wie du gesehen hast, hilfreich, in einem Zustand permanenter Akzeptanz des JETZT zu verweilen. Jeder Widerstand gegen das JETZT bewirkt, dass die glückliche Leichtigkeit des SEINS verloren geht. Die „Zeit“ ist nun an sich eine vollkommen neutrale Vorstellung, ein Konzept¹, das allein noch keinen Widerstand gegen das JETZT bewirkt. Sobald es sich aber den Status einer *Wahrheit* aneignet, entstehen unzählige Möglichkeiten, dem JETZT und damit der Akzeptanz zu entfliehen. Der Drache erwacht...

Das Schwert, mit dem du ihn erlegen kannst, ist deine bewusste Aufmerksamkeit und das Verständnis der Zusammenhänge, die ich dir gleich darlegen werde. Denn wenn du seine Tricks und Schliche kennst, kann dir der Drache der Zeit nichts mehr anhaben. Denn Vorstellungen und Konzepte, die dir *bewusst* sind, werden quasi „durchsichtig“, d.h. sie können die Wahrheit nicht mehr vernebeln (siehe Abbildung 2 auf der nächsten Seite). Wie genau sieht nun das Zeitkonzept aus? Grafisch könnte man es beispielsweise so darstellen:



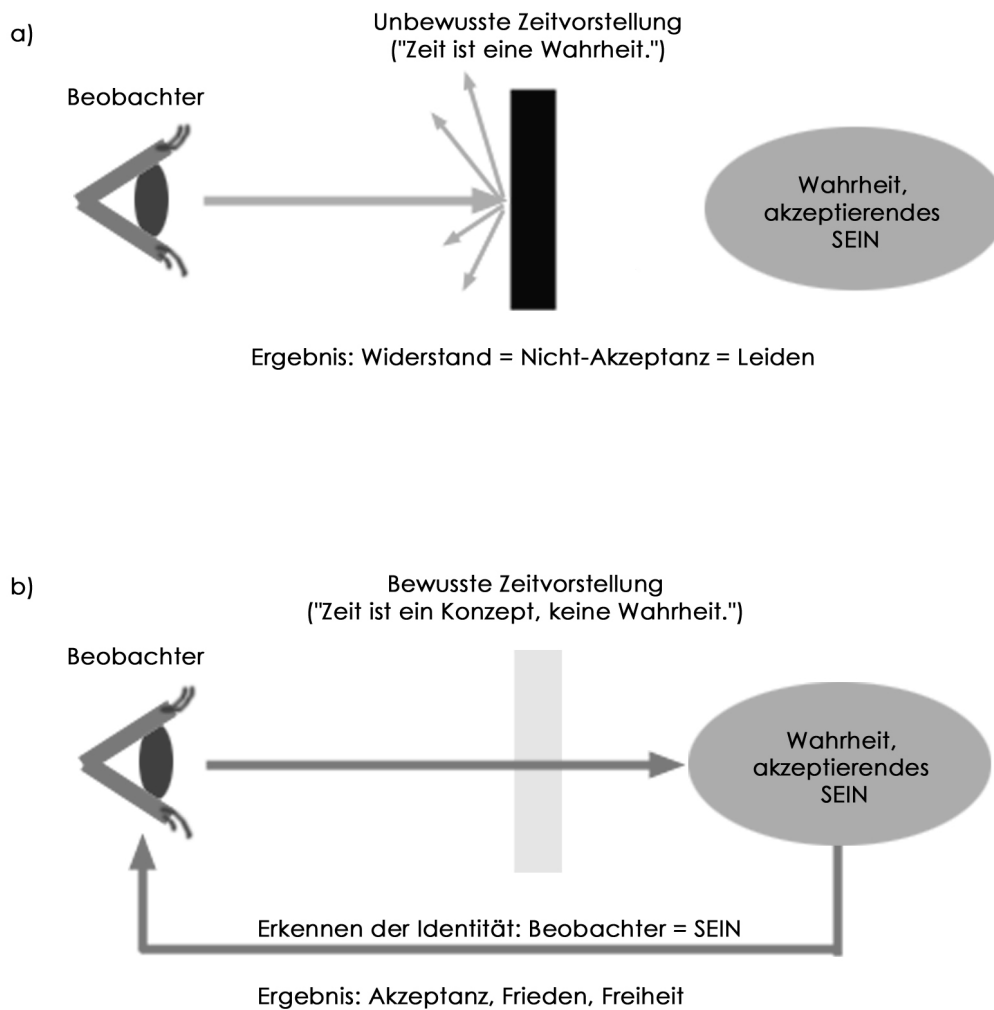
Abbildung 1. Das Zeitkonzept

Auf einer linearen Zeitachse² markieren wir einen Punkt, den wir „JETZT“ nennen. „Hier“, so sagen wir, „befinde ich mich.“ Alles, was auf dieser Achse weiter links liegt, bezeichnen wir als *Vergangenheit*, alles rechts von unserem Standpunkt liegende nennen wir die *Zukunft*. Das alles ist dir natürlich wohl vertraut.

Interessant wird es nun, wenn man sich anschaut, inwiefern dieses Konzept die Akzeptanz des JETZT erschwert. Vergangenheit und Zukunft verleiten einen nämlich dazu, *Vergleiche* anzustellen, z.B.:

¹ Die Begriffe *Vorstellung* und *Konzept* werden synonym verwendet. Beide bezeichnen Strukturen und Bilder, die vor der Wahrnehmung und der Wahrheit stehen und diese vernebeln können, wenn sie nicht bewusst und somit durchsichtig sind.

² Zwar hat Einstein bereits herausgefunden, dass die Zeit keine lineare, wie auch keine objektive, Größe ist, doch unser Weltbild hat diese Einsichten noch immer nicht in sich aufgenommen. Die meisten Menschen haben noch immer ein von der Newtonschen Physik geprägtes Bild der Welt, in der die Zeit als messbar, objektiv und linear angesehen wird.

Abbildung 2. **Beobachter – Sein**

- Vergleiche mit Gestern:
„Gestern war ich glücklicher als ich es jetzt bin“
-> Ergebnis: Widerstand gegen das JETZT = Nicht - Akzeptanz
- Vergleiche mit Morgen:
„Morgen wird bestimmt alles besser sein als JETZT“
-> Ergebnis: Widerstand gegen das JETZT = Nicht - Akzeptanz

Diese Nicht-Akzeptanz funktioniert nur, solange Zeit für dich eine Wahrheit ist. Zeit ist aber tatsächlich ein vollkommen willkürliches Konzept. Das einzige, was man sicher sagen kann, ist nämlich, dass sich alle Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, etc. ständig *verändern*. Alles wandelt sich. Nichts bleibt wie es ist. Aus dieser offensichtlichen Tatsache ist durch Interpretation das Zeitkonzept entstanden. Um das zu erkennen, kannst du dir die folgenden Schlüsselfragen stellen:

- Wo *genau* befindet sich die Vergangenheit JETZT?
- Wo *genau* liegt die Zukunft JETZT?

Du kannst lange auf die Suche gehen, um sie zu finden, doch am Ende wirst du erkennen, was diese Formulierungen bereits nahe legen: Zukunft und Vergangenheit liegen *innerhalb* des JETZT.

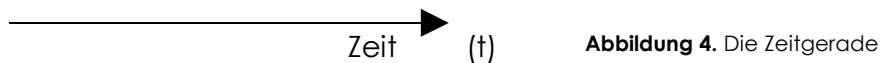
2.1. Die Vergangenheit

Um dir das noch deutlicher vor Augen zu führen, beginne ich zunächst einmal nur mit der Vergangenheit. Wie schaut die Vergangenheit JETZT aus? Sie besteht grundsätzlich aus zwei Teilen: Zum einen sind da die Millionen von Bildern und Eindrücken aus deiner Erinnerung. Diese sind wie ein Museum, eine gigantische "Bildergalerie", die du vielleicht als „mein Leben“ bezeichnen würdest. In dieser Galerie ist jedes Bild „beschriftet“ mit einem Ort und einem Zeitpunkt, wie in Abbildung 3 dargestellt.



Abbildung 3. Die Galerie der Erinnerung

Der zweite Teil und gleichzeitig das Herzstück des gesamten Zeitkonzeptes ist die schon angesprochene *Zeitgerade*. Du kennst diese aus Diagrammen und aus dem Physikunterricht. Sie sieht meist so aus: Abbildung 4.



Obwohl man natürlich nicht immer, wenn man mit Zeit befasst ist, diese gerade Linie im Kopf hat, ist es doch so, dass man bewusst oder unbewusst allen Erinnerungen einen *Zeitpunkt* auf dieser Zeitgeraden zuordnet (z.B.: gestern - 13 Uhr, heute früh, morgen Abend, u.s.w.). Dadurch werden die Erinnerungen, wie Perlen an einer Schnur, in eine Reihenfolge gebracht: Abbildung 5

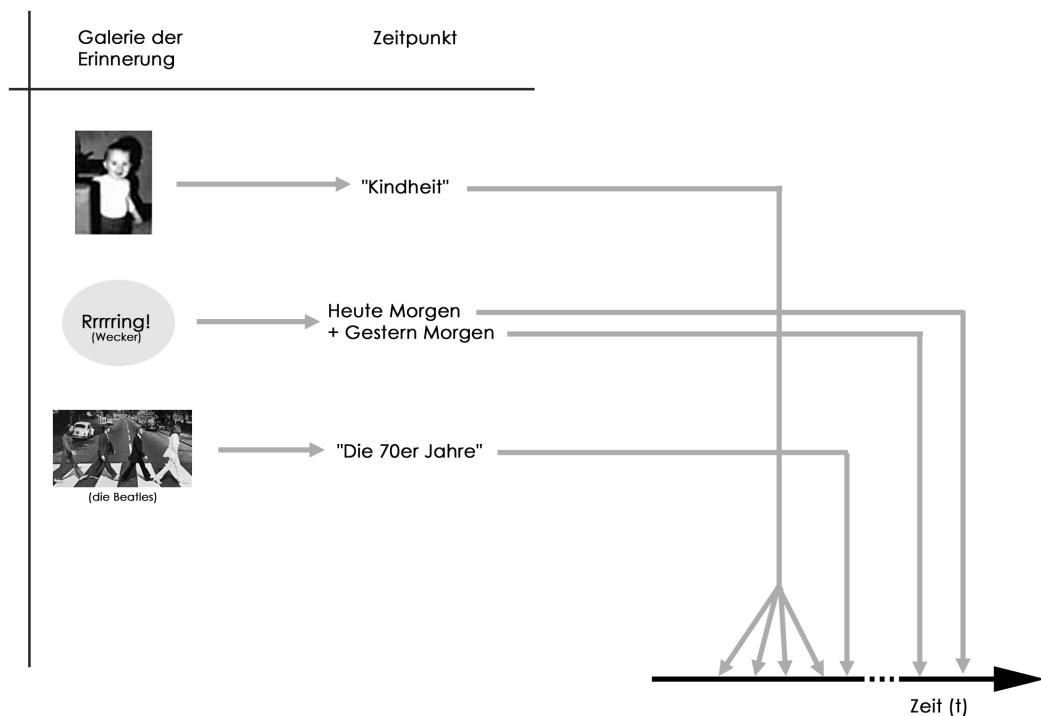


Abbildung 5. Galerie der Erinnerung

Die Zeitgerade ist nun sozusagen der „rote Faden“, der alle Bilder miteinander verbindet und die „richtige“ Reihenfolge herstellt (Abbildung 6). Wichtig ist hierbei folgendes: *Nur durch die Zeitgerade* werden die Bilder der Erinnerung in einen Zusammenhang gestellt, den sie von allein gar nicht hätten! Denn JETZT könntest du alle Erinnerungen abrufen, *ganz egal in welcher Reihenfolge*.

Diese Ordnung ist daher sehr wackelig. Es kommt schon mal vor, dass ein paar Bilder fehlen: „Was habe ich bloß am Donnerstag Nachmittag letzter Woche gemacht?“ An anderen Stellen dagegen fehlt der rote Faden vollständig, so dass du bei zwei Ereignissen nicht mehr sagen kannst, welches zuerst stattgefunden hat: „Kannten wir uns schon, bevor ich Michael getroffen habe, oder war das anders herum?“

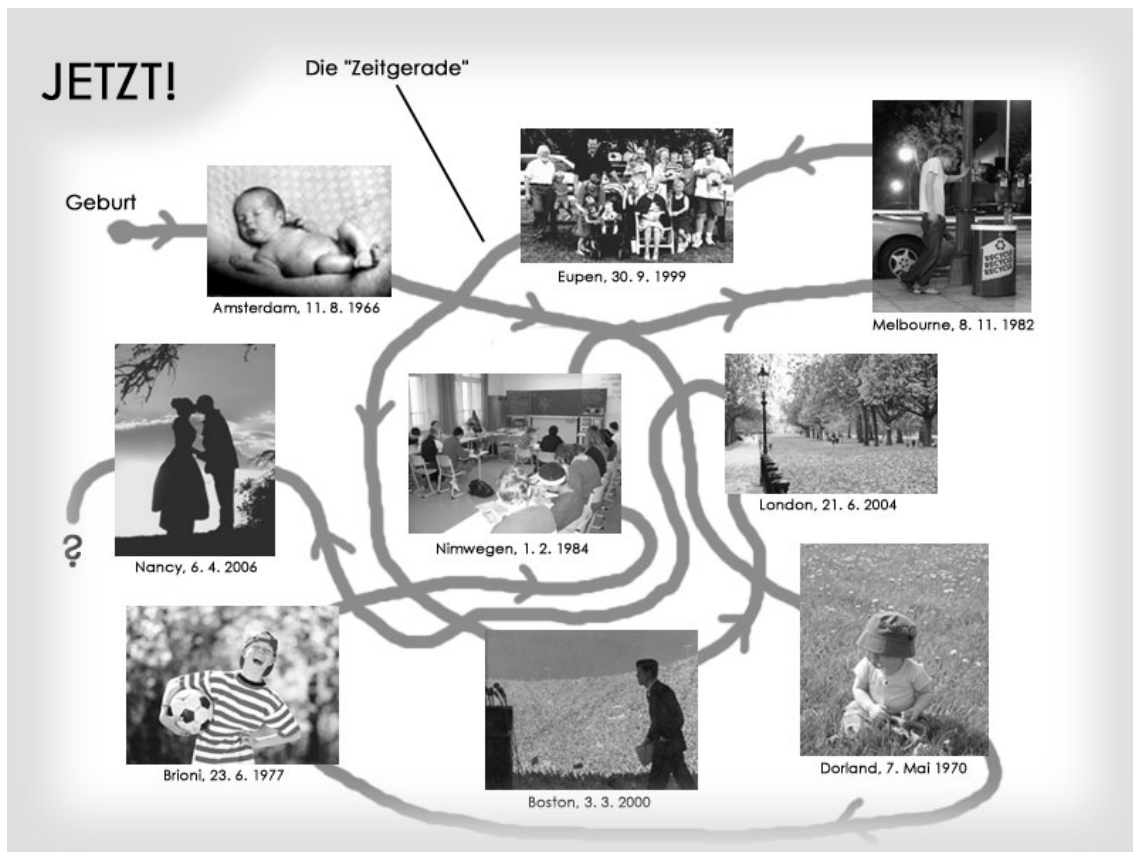
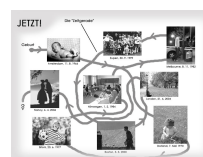


Abbildung 6. Galerie der Erinnerung mit Zeitfaden

Fassen wir also zusammen: Die Vergangenheit besteht aus:

- der Galerie der Erinnerung
- der Vorstellung der Zeitgeraden, die wie ein roter Faden die Reihenfolge der Erinnerungen herstellt

Die Erinnerungen haben dann eine, mehr oder weniger, festgelegte Reihenfolge:



Achtung! Nun folgt der wichtigste Punkt dieses Kapitels. Wenn du den *wirklich* verstehst, hast du den Drachen schon fast erlegt. Dann brauchst du nur noch darauf zu achten, dass er nicht wieder aufwacht (denn Drachen haben sieben Leben...).

Solange du das Konzept der Zeit mit ihrer Zeitgeraden als *Wahrheit* betrachtest, solange ist die Vergangenheit mit ihren Erinnerungen etwas, was sich scheinbar *außerhalb* des JETZT befindet (Abbildung 7).



Abbildung 7. Das Konzept der Vergangenheit

Doch wie sieht es aus, wenn du jetzt einfach einmal bewusst deine Erinnerungen wahrnimmst? Wenn du dir vorstellst, dass du sie gerade zum ersten Mal betrachtest? Liegen sie dann auch *außerhalb* des JETZT? Oder ist es nicht absolut offensichtlich, dass sie sich *innerhalb dieses einen Momentes* befinden?

Ja, richtig, sie liegen innerhalb des JETZT³.

Mit Hilfe dieser Sichtweise fällt es nicht mehr schwer zu erkennen, dass Zeit also nur *deine persönliche Interpretation* der Wahrnehmungen sein kann. Diese – die Wahrnehmungen – verändern sich ständig. Das *ist offenkundig*. Aber schon wenn man von "Veränderung" spricht, setzt man das Zeitkonzept bereits voraus. Denn ohne Zeit gibt es auch keine Veränderung. Ohne Zeit ist einfach alles wie es (JETZT) ist. Nicht mehr und nicht weniger. Halten wir also fest:

Die Zeit ist deine persönliche Interpretation und nicht die Wahrheit!

Durch diese Erkenntnis werden die Bilder und Eindrücke der Erinnerung nicht mehr *als "Vergangenheit" interpretiert*. Nun befinden sie sich unmittelbar *innerhalb* des JETZT! Denn *nur JETZT kannst du sie sehen*. Nur *JETZT kannst du dich erinnern*. Daraus folgt ganz klar: **All das** liegt innerhalb des JETZT.

Nur JETZT...	... kannst du dich an deine Kindheit erinnern.
Nur JETZT...	... kannst du fühlen, wie sich dein erster Kuss angefühlt hat.
Nur JETZT...	... kannst du den selbstgebackenen Pflaumenkuchen riechen, den deine Oma immer gebacken hat.
Nur JETZT...	... kannst du den Schmerz fühlen, den der Bohrer des Zahnarztes letzte Woche verursacht hat.
Nur JETZT...	... hast du Zugriff auf alle Erinnerungen.

³ Wenn du mir einfach so zustimmst, dann danke ich dir natürlich für das Vertrauen, das du mir entgegen bringst. Besser und hilfreicher für dich ist es aber, wenn du das für dich selbst, entweder jetzt oder später in Ruhe untersuchst.



Warum diese Erkenntnis, die zunächst wie eine Binsenweisheit erscheint, so wichtig ist, und auf welche Weise sie die Nicht-Akzeptanz völlig aufzulösen vermag, um dir deine wohlverdiente Zufriedenheit zurückzubringen, wird später noch ausführlicher erklärt werden. Aber eile nicht zu schnell voran. Gönn dir Pausen, damit das Wissen tiefer sinken kann!

2.2. Die Zukunft

Schauen wir als nächstes in die andere Richtung: in die Zukunft. Diese Redensweise - „in die Zukunft schauen“ - ist ja heutzutage sehr beliebt. Ich muss dabei immer lächeln, denn es klingt tatsächlich so, als würde man etwas sehr, sehr, wirklich *sehr* weit entferntes betrachten. Und man kommt sich dabei immer kleiner vor, je länger man sich damit befasst. Man wird auch immer unsicherer und es wird einem bange zumute (was natürlich für ganze Wirtschaftsbranchen sehr praktisch ist, denn bange Menschen kaufen alles, was die Zukunft „sicherer“ macht)... Die Zukunft. Die Zukunft!?! Die Zukunft???. Die Zukunft liegt tatsächlich sehr weit weg von hier - denn es gibt sie nicht. Mal eine andere Frage: Du kennst doch sicher Donald Duck, Daisy und Dagobert, den geizigen Onkel. Sie alle leben in Entenhausen. Wie weit liegt Entenhausen von hier entfernt? Nicht einen Millimeter, denn Entenhausen liegt genau HIER - in deiner Vorstellung. Als *Realität* aber ist es unerreichbar, denn es existiert gar nicht wirklich. Die Zukunft ist ein bisschen wie Entenhausen...

Betrachtet man das Zeitkonzept als Wahrheit, so liegt auch die Zukunft *außerhalb* des JETZT. "*Irgendwo da draußen wartet die ungewisse Zukunft auf dich!*" Das jedenfalls flüstert dir das Zeitkonzept, wenn du ihm Glauben schenkst (Abbildung 8):

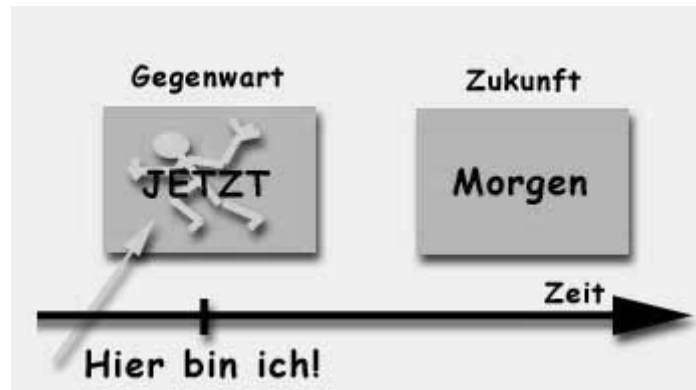


Abbildung 8. Das Konzept der Zukunft

Aber ist das die Wahrheit? Nein, es ist ein Konzept. Und Konzepte funktionieren so, dass sie die primären Wahrnehmungen, also das, was du *direkt* sehen, hören, fühlen kannst *in der Vorstellung* miteinander vergleichen, verknüpfen oder verbinden. Genau das tut auch das Zeitkonzept. Aber damit ist und bleibt es ein Konzept und keine Wahrheit. Konzepte sind *Vor – Stellungen*, die *vor* die Wahrheit *gestellt* worden sind. Und die Wahrheit ist das, was du *wahr* nimmst (wie klar die Sprache doch manchmal ist). Um es noch einmal anders zu formulieren: ein Konzept (wie z.B. die Zeit) bietet die *Möglichkeit*, die Wahrnehmungen auf eine bestimmte Weise zu *interpretieren*. Daneben wären auch andere Möglichkeiten der Interpretation denkbar⁴.

Aber genau wie man die Berichterstattung eines Journalisten über ein Ereignis nicht mit der Wahrheit des tatsächlichen Ereignisses verwechseln darf, so darf man auch die Sichtweise des Zeitkonzeptes nicht mit den tatsächlichen Wahrnehmungen gleichsetzen. Sowohl der Journalist als auch das Zeitkonzept bietet jeweils nur eine Interpretation der Wahrheit an. Will man sich selbst ein Bild von der Lage machen, so ist es angeraten, sich direkt an den Ort des Geschehens zu begeben! Lassen wir Journalisten und Zeitvorstellungen also mal beiseite und gehen wir direkt an den Ort der Wahrnehmung: ins JETZT. Jetzt bedeuten Worte wie „Zeit“ und „Vergangenheit“ nämlich gar nichts mehr.

Hier ist eine kleine Übung dazu. Du setzt dich einfach ganz still hin und beobachtest, was da ist. Was nimmst du wahr? Du bemerkst, dass sich deine Wahrnehmungen stetig wandeln und verändern. Wenn du nun in diesem Zustand einen Blick auf das wirfst, was du bisher als Erinnerung bezeichnet hast, so präsentiert sich dir eine bunte Sammlung von Bildern, Geräuschen, Gefühlen, und so weiter. *Ohne eine Interpretation* dieser Galerie als Vergangenheit deuten diese Eindrücke nicht mehr auf etwas außerhalb des JETZT befindliches hin. Du kannst also lediglich sagen:

„O.K., die Dinge, die ich ohnehin jetzt sehe, höre und fühle, treten in den Hintergrund. Ich kann aber auch noch andere Eindrücke wahrnehmen. Diese Bilder, Geräusche, Gefühle, etc. tauchen einfach auf. Sie sind nicht so klar, wie die unmittelbaren Wahrnehmungen. Sie stehen in keinem erkennbaren Zusammenhang mit diesen. Ich kann diese Eindrücke wahlweise an- und abschalten. Manche schalten sich aber auch von selbst ein (z.B. Ohrwürmer) und aus. Und

⁴ Zum Beispiel könnte man die Galerie der Erinnerungen auch so interpretieren, dass man sich *gleichzeitig* auf all diesen Ebenen befindet. Du merkst schon, Harry Potter ist der Realität manchmal näher, als wir Muggles...

abschließend kann ich sagen: Alles was ich wahrnehme, befindet sich innerhalb des JETZT.“

Während du also auf diese Weise im JETZT verweilst, bitte ich dich, auch einmal das zu betrachten, was du bislang „Zukunft“ genannt hast. Vielleicht nimmst du dir hierfür ein konkretes Ereignis, z.B. den nächsten Morgen: Der Wecker klingelt, die Vögel zwitschern, du hörst vielleicht Autos, du stehst auf.

Stopp! Schaust du dir diese Dinge durch die Brille des Zeitkonzeptes an? Hast du das Gefühl, dass sich das, was du auf diese Weise siehst, hörst und fühlst, *außerhalb* des JETZT befindet? Falls ja: Nimm die Brille ab! Bitte erinnere dich, der Journalist berichtet nicht die Wahrheit, sondern er interpretiert. Also begib dich wieder direkt an den Ort des Geschehens: JETZT. Und nun schaust du dir alles noch einmal ohne Zeit-Brille an, d.h. du verbleibst unter allen Umständen im JETZT. Du betrachtest die Zukunft des nächsten Morgens im JETZT: Der Wecker klingelt. Die Vögel zwitschern, du hörst vielleicht Autos, du stehst auf... Ohne Zeitbrille kannst du nur sagen:

„Wie auch beim Betrachten der Erinnerungen treten die direkten Wahrnehmungen des JETZT in den Hintergrund. Es erscheinen Bilder, Geräusche und Gefühle, die nicht so klar sind wie diese. Ich kann diese Eindrücke willentlich an- und abschalten. Und auch hier liegt alles was ich wahrnehme, innerhalb des JETZT.“

Bemerkenswert sind nun zwei Dinge:

Erstens: Auch das, was du zuvor Zukunft genannt hast, liegt ganz offenbar *innerhalb* des JETZT, nicht mehr *außerhalb*. Vielleicht bemerkst du hier schon, dass jedes „*außerhalb-des-JETZT*“ immer nur ein Konzept *innerhalb* des JETZT sein kann... Aber dazu später. Also halten wir fest: Die Eindrücke der Zukunft liegen im JETZT.

Zweitens: Die Eindrücke der Vergangenheit und die Eindrücke der Zukunft haben eine *sehr ähnliche Beschaffenheit*. Vergleichst du zum Beispiel die Erinnerungen an das Aufstehen gestern mit der Vorstellung des Aufstehens morgen früh, so fällt auf, dass in beiden Fällen:

- die direkten Wahrnehmungen in den Hintergrund treten
- diese Eindrücke nicht so klar sind wie direkte Wahrnehmungen
- diese Eindrücke willentlich an- oder abgeschaltet werden können
- alle Eindrücke innerhalb des JETZT liegen, obwohl das Zeitkonzept etwas anderes behauptet

Neben diesen Ähnlichkeiten sind eventuell auch noch die *Inhalte*, also das Geräusch des Weckers beispielsweise, das Gefühl, wie du den ersten Fuß aus dem Bett streckst, um ihn auf den Boden zu setzen, sehr, sehr ähnlich. Woran liegt das? Dein erster Impuls mag sein: „Na ja, ist doch klar, wenn ich morgen früh unter ähnlichen Umständen im gleichen Bett aufwache, dann sieht das ähnlich aus, hört sich ähnlich an und fühlt sich auch ähnlich an. Logisch.“ Ja, oberflächlich gesehen scheint das zu stimmen. Aber der Haken ist der: Du kannst nie mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, dass du morgen an einem bestimmten Ort aufwachen wirst. Alles mögliche mag dazwischen kommen und dazu führen, dass du in einem ganz anderen Bett erwachst. Oder dass du gar nicht mehr aufwachst. Alles ist möglich. Die Zukunft ist unsicher. Das liegt

daran, dass sie eine Illusion ist. Ich will dir hier aber gar keine Angst machen, sondern dich nur auf eine Tatsache hinweisen: Du weißt nicht wo und wie du morgen aufwachen wirst. Du *kannst* es nicht wissen. Die Vorstellung von „morgen früh“ ist also keine Wahrheit⁵. Und wenn das so ist, woher kommen dann die Bilder, Geräusche und Gefühle, die du jetzt in dieser Zukunftsvision wahrnehmen kannst?

Richtig, sie stammen aus der Vergangenheit, oder konkreter gesagt, aus der Galerie der Erinnerungen. Beide Illusionen, die Vergangenheit wie auch die Zukunft, nähren sich also aus *demselben Fundus* an Bildern, Geräuschen, Gerüchen und so weiter.

Wenn dieser Fundus, etwa durch einen vollständigen Verlust der Erinnerungen, nicht mehr vorhanden ist, wie z.B. bei Alzheimer – Patienten der Fall, so ist damit nicht nur die Vergangenheit, sondern gleichzeitig auch die Zukunft verschwunden! Aber keine Sorge, um den illusionären Charakter der Zukunft zu durchschauen, ist es nicht nötig, dass du den Verstand verlierst. Auch darfst du deine Erinnerungen behalten... Alles was du brauchst, ist die klare Sichtweise eines ungetrübten Bewusstseins, dass sich dessen bewusst ist (und bleibt), dass Vergangenheit und Zukunft nur Konzepte sind, die sich innerhalb des gegenwärtigen Augenblickes befinden.

Das Zeitkonzept nutzt die Galerie der Erinnerungen, um sie entsprechend zu interpretieren und um dich zu manipulieren. Und das geht schon seit einer ganzen Weile so. Zunächst wird es deshalb nötig sein, dass du dich immer wieder bewusst an diese Sichtweise erinnerst. Die Zeit war für dich zu lange eine Wahrheit. Aber JETZT, und zwar *nur* JETZT kannst du das ändern! Schau genau hin und nimm die Zeit - Brille ab, oder noch besser: Wirf sie weg! Und dann SEI hier und jetzt, bewusst und präsent. Mehr gibt es nicht zu tun.

Während ich nun beim Schreiben die letzten Absätze noch einmal durchlese, denke ich manchmal: „Mein Gott, das klingt ja wirklich kompliziert.“ Dabei ist es in Wirklichkeit sehr einfach. Aber die Notwendigkeit es aufzuschreiben, lässt es schwierig erscheinen. Das ist genau so, als wenn man in Worten beschreiben sollte, wie man Auto fährt. Müsste man jedes Detail genau darlegen („Und nun nimmst du den rechten Fuß, lässt die Ferse liegen und drückst die Schuhspitze vorsichtig herunter, um das Gaspedal zu bedienen..“), so entstünde ein Roman, der weder unterhaltsam, noch als praktische Anleitung zum Führen eines Fahrzeugs geeignet wäre. Was ich in diesem Buch beschreibe, ist aber auch in der Praxis wesentlich einfacher als Autofahren. Der Vergleich hinkt also durchaus etwas. Und im Gegensatz zu vielen anderen Dingen geht es hier nicht darum, etwas Schwierigeres zu erlernen, so wie Auto fahren schwieriger ist als zu Fuß zu gehen, sondern vielmehr darum, eine neue Sichtweise, oder - noch besser - Seinsweise einzunehmen. Und diese zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht etwa komplizierter ist, sondern viel einfacher als alle Sichtweisen zuvor. Es geht sogar darum, all die komplizierten und verworrenen Dinge, das Denken nämlich und das Projizieren illusionärer Parallelzeiten wie Vergangenheit und Zukunft, als ständige und hinderliche Angewohnheit fallen zu lassen, um sie nur

⁵ Vielleicht gibt es Menschen, die manchmal „hellsichtig“ sind und tatsächlich vorhersehen können, was „morgen“ auf dieser Bildfläche, genannt „jetzt“ auftaucht. Dieses Phänomen verdeutlicht aber vielleicht sogar die Tatsache, dass sich die Zukunft in Wahrheit HIER befindet...

dann wieder hervor zu kramen, wenn man sie - zum Planen etwa - wirklich braucht.

Man stelle sich jemanden vor, der mit zwei Spitzzangen in den Händen durchs Leben geht. Obwohl diese Werkzeuge durchaus ihren Nutzen haben, wenn es darum geht, kleine Werkstücke festzuhalten, um sie zu biegen oder zu bearbeiten, so sind sie andererseits als tägliche Anfassinstrumente, gelinde gesagt, ziemlich unpraktisch. Was ich also vorschlage, ist, die Zangen aus der Händen zu legen, um die natürlichen Werkzeuge, die Hände nämlich, zu benutzen, da diese weitaus besser geeignet sind, mit den Anforderungen des täglichen Lebens umzugehen. Die Zangen in dieser Analogie sind die beiden Werkzeuge Zukunft und Vergangenheit, beide sinnvoll und notwendig, wenn es darum geht, eine Reise zu planen oder sich zu verabreden. Für das tägliche Tun allerdings tut man besser daran, sie einfach aus der Hand zu legen und gemütlich im JETZT zu verweilen...

Schwenken wir also wieder ein zu einem weiteren Abschnitt der Anleitung zum SEIN, zum FREI sein, bzw. zum Erkennen, dass man schon frei IST - nun ja, zu viele Worte sind manchmal zu viel.

Der Drache. Auf den möchte ich jetzt noch einmal zu sprechen kommen. Der Drache der Zukunft nämlich. Der ist wirklich gefährlich, denn - einmal erlegt - erwacht er doch recht bald wieder aus seinem Schneewittschlaf. Damit du ihn postwendend wieder einschläfern kannst, ist es nötig, dass du seine Tricks und Schliche kennst. Denn, daran möchte ich dich noch einmal erinnern, diese Tricks sind es, die einen Widerstand gegen das JETZT aufbauen, und die damit die natürliche Akzeptanz, die dein wahres Wesen ist, vernebeln. Wie eine dichte Wolkenschicht die Sonne verdunkelt, so läuft in deinem Unterbewusstsein häufig eine „Schicht“ an Gedankenmustern und Emotionen ab, die dein wahres Wesen daran hindern, zu erstrahlen.

Viele dieser Gedankenmuster benutzen die Zeitvorstellung als Basis. Darauf sind wir ja schon eingegangen, als es um die Akzeptanz ging. Dazu nun ein Beispiel. Das unbewusste Gedankenmuster „*Wenn ich endlich Feierabend habe, dann geht's mir wieder gut*“, erzeugt einen Widerstand gegen das JETZT. Damit ist es dir unmöglich, JETZT zufrieden zu sein, denn der innere Frieden ist an eine Bedingung gekettet worden.

Wenn du nun in der Lage bist, die Zeit - Brille abzusetzen und den ersehnten Feierabend als illusionäre Zukunftsvision zu entlarven, dann ist das kein beschönigender Selbstbetrug, sondern das Ende des Selbstbetruges. JETZT ist JETZT. Und wenn du JETZT arbeiten musst und sich das unangenehm anfühlt, dann kannst du diesem Gefühl endlich begegnen ohne es zu unterdrücken. Es mag sich zwar zunächst unangenehm anfühlen, aber wenn du dem Gefühl nicht mehr ausweichst, und wenn du deine Zufriedenheit nicht mehr an etwas fest machst, was JETZT unerreichbar ist, dann wirst du schnell merken, dass sich ein innerer Frieden in dir ausbreitet. Feierabend hin oder her. Ich schreibe dies, um dir zu verdeutlichen, welchen ganz **konkreten Nutzen** du davon hast, wenn du die Zeitillusion durchschaust. Es lohnt sich also!

Hier noch einmal die Zusammenhänge in aller Kürze:

Ohne Erinnerungen gibt es ganz offensichtlich weder Vergangenheit noch Zukunft. Die Zukunft „nährt“ sich aus der Vergangenheit.

Oder anders formuliert:

Wenn man die Erinnerungen nicht mehr als Vergangenheit *interpretiert*, dann gibt es auch keine Zukunft mehr.

Oder noch anders ausgedrückt:

Wenn man die Erinnerungen nicht mehr als Vergangenheit *interpretiert* und das Zeitkonzept nicht mehr als *Wahrheit* ansieht, dann kann man beide zusammen auch nicht mehr als Zukunft bezeichnen.

Ein englisches Sprichwort lautet: *Repetition is the mother of skill*. Zu deutsch etwa: Wiederholung ist die Mutter der Kunstfertigkeit. Nur an die Dinge, die man oft genug wiederholt hat, kann man sich auch in schwierigen Momenten erinnern. Und weil diese schwierigen Momente deine Prüfungen sind, ist es gerade dann wichtig, sich an das zu erinnern, was dein klares Bewusstsein aktivieren kann. Am Anfang sind dies einfache Werkzeuge, wie die Erinnerung daran (und die anschließende Überprüfung im JETZT), dass die Zukunft nur eine Illusion ist. Später stelle ich dir noch den IST-Test vor, ein äußerst nützliches Werkzeug.

Irgendwann wirst du diese Werkzeuge dann auch wieder weglegen können, weil du sie nicht mehr brauchst. Du wirst dann immer häufiger bewusster im JETZT anwesend sein und wirst dadurch ganz mühelos die Illusionen und Anhaftungen durchschauen können. Bis dahin sind Wiederholungen aber nützlich. Das ist der Grund, warum dir einige Zusammenhänge in diesem Buch immer wieder begegnen. Damit will ich dich keinesfalls langweilen, sondern diese neuen Sichtweisen aktivieren und festigen.

Steigen wir also noch einmal hinab in die modrige Höhle des Drachens, um uns seinen Wesenszug „Zukunft“ genauer anzuschauen. Du hast gesehen, dass die Zukunft aus der Galerie der Erinnerungen gespeist wird. Doch das ist noch ungenau. Denn auch das, was du JETZT wahrnimmst, fließt in die Prognose mit ein. Anschaulich lässt sich das so darstellen (Abbildung 9):

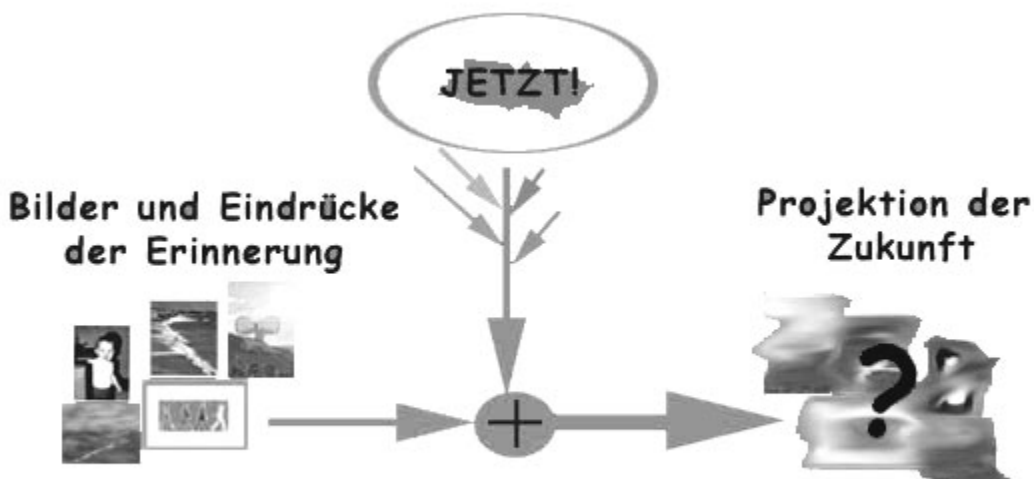


Abbildung 9. Die Konstruktion der Zukunft aus den Erinnerungen

Um zu durchleuchten, wie das genau geschieht, möchte ich dir ein Beispiel geben. Nehmen wir einmal an, du wirst von einem Freund, den wir Christoph nennen wollen, telefonisch für den nächsten Samstag zu einer Grillparty am Großen Fluss anlässlich seines Geburtstages eingeladen. Das ist das, was tatsächlich passiert: ein Telefongespräch, nichts weiter. Wenn du unbewusst bist und die Zeitbrille nicht abgenommen hast, dann entsteht in deiner Vorstellung sofort ein Bild von dieser Grillparty. Du siehst im Geiste den Ort vor dir und du fühlst die Stimmung, die du erwartest. Schauen wir uns beispielhaft mal die einzelnen Erinnerungen, die du für diese Zukunftsvision benutzen könntest, an:

1. Christoph ist berühmt für seine *chaotischen Partys* (es gab schon ein halbes Dutzend davon)
2. Bei der letzten Feier waren ausnahmslos alle Gäste außer dir ziemlich *angeheitert*.
3. Vor zwei Jahren warst du zuletzt am Großen Fluss mit einem Freund / einer Freundin / deiner Frau / deinem Mann. Es war sehr *romantisch*...
4. Die letzte Grillparty, auf der du warst, fand vor drei Wochen statt. Es hat die ganze Zeit *Bindfäden geregnet*.

JETZT, also zum Zeitpunkt des Anrufes, befindest du dich in bester Stimmung. Was du nun unbewusst am nächsten Samstag erwartest, ist wahrscheinlich aus den oben genannten Erinnerungen zusammengestrickt und, da du guter Laune bist, etwas rosarot eingefärbt. Die Zukunft der Party könnte also klingen wie folgt:

„Es wird eine feuchtfröhliche Feier werden (1. + 2.), die Stimmung wird romantisch sein (3.) und es wird vielleicht etwas regnen (4.), wahrscheinlich aber nicht (weil du dir Regen in deiner gehobenen Stimmung gerade jetzt so gar nicht vorstellen kannst).“

Nehmen wir nun in einem zweiten Fall an, dass deine Erinnerungen dieselben bleiben, dass du aber zum Zeitpunkt des Anrufes gerade in trübseligem Selbstmitleid dahintreibst... Die Prognose wird nun sicher etwas anders ausfallen, vielleicht so:

„Ich werde mich sicherlich langweilen, weil ich das einzig nüchterne Wesen unter lauter Betrunkenen sein werde (1. + 2.). Zudem wird es wahrscheinlich die ganze Zeit aus Eimern schütten (4.) und ich werde mich ärgern, überhaupt hingefahren zu sein.“

Die gleichen Erinnerungen wie im ersten Fall würden nun durch die miese Grundstimmung im JETZT getrübt werden und eine noch trübere Zukunftsaussicht würde entstehen. Die Erinnerung an den romantischen Abend (3.) ist so widerwärtig positiv, dass sie von vornherein gar nicht erst hinzugezogen würde.

Was kannst du nun an diesem Beispiel ablesen?

Erstens: Wie in Abbildung 9 dargestellt, werden sowohl die Erinnerungen, als auch die Wahrnehmungen im JETZT zu einer Zukunftsvorstellung zusammengesetzt.

Zweitens: Wenn du an den Punkt kommst, an dem du dich entscheiden musst, ob du die Party besuchen willst oder nicht, so ist es wahrscheinlich, dass du diese Entscheidung aufgrund der Zukunftsvorstellung fällst, die du dir vorher gemacht hast. Im ersten Fall, wenn du guter Laune bist und du dir das Ganze so richtig schön vorstellen kannst, wirst du aller Voraussicht nach beschließen hinzugehen. Im zweiten Fall, bei betrübter Stimmung, bleibst du wahrscheinlich zu hause. Was ich dir hiermit deutlich machen möchte, ist folgendes:

Wenn du unbewusst an die Zeit als Wahrheit glaubst und obendrein eher ein „Verstandesmensch“ bist, fällst nicht du die Entscheidungen in deinem Leben, sondern deine Erinnerungen und Stimmungen erzeugen eine Zukunftsvorstellung. *Und DIE entscheidet dann letztlich, was du tust!* Wenn die Dinge so laufen, ist das in vielerlei Hinsicht ungünstig:

- a) Je stärker du an die Zeit als Wahrheit glaubst, desto weniger bist du in der Lage, auf deine Intuition zu hören, also „aus dem Bauch heraus“ zu entscheiden. Das ist deshalb tragisch, weil deine Intuition - ganz entgegen der Zukunftsvorstellung⁶ - immer genau weiß, was für dich das Richtige ist.
- b) Wenn du aufgrund der Zukunftsvision Entscheidungen triffst, so ist es wahrscheinlich, dass du leiden wirst, denn Enttäuschungen sind auf Dauer unvermeidlich. Gehst du zu der Party, weil du ein rosarotes Bild davon in deinem Kopf hast, welches so stark ist, dass du das laute NEIN deiner Intuition gar nicht hören kannst, dann wirst du bitter enttäuscht sein, wenn ein Landregen die ganze Veranstaltung ins Wasser fallen lässt. Bleibst du andererseits zu hause, weil du schlecht gelaunt bist und dir ein gutes Fest in diesem Zustand einfach nicht vorstellen kannst, und deine Intuition so auch nicht zu dir durchdringen kann, um dir zu sagen, dass du gehen solltest, dann wirst du ebenfalls bitter enttäuscht sein, wenn dich am nächsten Tag ein Freund anruft, um zu fragen, warum du dieses Jahrhundertereignis verpasst hast.
- c) Wenn nicht DU über dein Leben entscheidest, sondern deine Erinnerungen und Stimmungen, entsteht ein Gefühl der Machtlosigkeit und der Niedergeschlagenheit. Und wenn diese Stimmung dann wiederum neue Entscheidungen für dich trifft, dann bist du in einem Teufelskreis gefangen, der sich Depression nennt.

Obwohl ich aus Gründen der Anschaulichkeit natürlich übertrieben habe, hier nun wieder die gute Nachricht: All das muss selbstverständlich nicht so sein. Du kannst aus diesem Spiel ganz und gar aussteigen. Wie? Indem du die Zeitvorstellung *beobachtest* und ihr den erschlichenen Status einer Wahrheit abnimmst. Dies ist keine große „Aufgabe“, die du dir für die Zukunft vornehmen kannst. Dieser Vorsatz wäre wiederum ein Trick des Drachens, um weiterhin auf die Zukunft zu warten - und in der Illusion zu verbleiben. Also falle nicht darauf herein! Entweder du tust JETZT etwas in dieser Richtung oder gar nicht. Denn die Zukunft gibt es bekanntlich nicht. Was du also tun kannst, ist dir JETZT die Bilder

⁶ die ja im Grunde alt ist, da sie aus Erinnerungen gespeist wird

der Erinnerung, das Konzept einer Vergangenheit und einer Zukunft anzuschauen. Dann erkennst du, dass diese Erinnerungen nie etwas mit dem zu tun haben können, was irgendwann als sogenannte „Zukunft“ auf dieser Bildfläche - genannt JETZT - erscheint. *Es ist also vollkommen sinnlos, Erinnerungen als Entscheidungsgrundlage zu verwenden.*

Viel effektiver ist es, auf die schon angesprochene, eigene Intuition zu vertrauen, denn die kennt den richtigen Weg. Um sie wahrzunehmen, musst du die Zeitvorstellung aber fallen lassen, denn die Intuition spricht JETZT, und nur JETZT, zu dir. Und je weniger Konzepte und Vorstellungen du gerade im Kopf hast, desto klarer kannst du sie wahrnehmen.

All das bedeutet natürlich nicht, dass du leichtsinnig handeln und auf deine Erfahrungen verzichten solltest! *Anstatt jedoch deine Erinnerungen als Basis anzusehen und dann durch Denken und Urteilen zu einer Entscheidung „aus Erfahrung“ zu gelangen, ist es wesentlich besser und auch effektiver, darauf zu vertrauen, dass die Intuition deine Erfahrungen bereits beinhaltet!* Eine intuitive Entscheidung ist niemals fahrlässig, auch wenn dein Verstand es so darstellen mag, weil er Angst davor hat, die Kontrolle zu verlieren. Denn die Intuition stammt aus der Quelle der höchsten Weisheit: aus deinem innersten Wesenskern, deinem wahren SEIN.

Nach diesem Loblied auf die Intuition brauche ich wohl keine weiteren Lobpreisungsgesänge in dieser Richtung anzustimmen. Bücher zu diesem Thema gibt es ja genug, mein Lieblingswerk dazu war immer „Leben im Licht“ von Shakti Gawain. Letzten Endes helfen dir aber auch keine Bücher. Was dir hilft, ist, dieses „Gefühl“, welches kein Gefühl ist, immer besser zu erkennen und vor allem darauf zu vertrauen und danach zu handeln. Und wenn du nicht danach handelst: Achte darauf wie du dich hinterher *fühlst*. Wenn du dich mies fühlst, dann war es wahrscheinlich die falsche Entscheidung. Ich glaube, es ist aber nicht allzu sinnvoll, viel Energie darauf zu legen, intuitiv zu werden, denn man kann Intuition nicht *wollen*. Du kannst dich nicht auf die Lauer legen und darauf warten, dass irgendein kleines Erdmännchen auftaucht und dir sagt, „Hey, **das** ist deine Intuition! **Das** ist es!“ Denn Intuition *geschieht* immer dann, wenn *du nicht da bist!* Wenn **du** also auf der Lauer liegst, um die Intuition zu schnappen, dann bist **du** genau das Hindernis, das sie daran hindert, an die Oberfläche des Bewusstseins zu gelangen. Was ich also zur Lösung vorschlagen möchte, ist folgendes: Entdecke all die Illusionen, die Zeit, der Raum, die Person („ich“) etc. und entlarve sie schonungslos. Dann entsteht dieser freie innere Raum, in dem die Intuition ganz von selbst auftaucht und sich auch ganz von allein umsetzt...

2.3. Angst und Widerstände

An dieser Stelle möchte ich ein paar Worte über Angst und Widerstände verlieren. Durch das Lesen dieses Buches, aber auch durch die Beschäftigung mit diesen Themen können zu jeder Zeit Angst und Widerstände an die Oberfläche kommen. Das ist nicht sehr verwunderlich. Denn es ist ja so, dass du mit

diesen Konzepten aufgewachsen bist, die hier nach und nach als Lügen, Schall und Rauch enttarnt werden. Die Zeit ist in deinem bisherigen Leben höchst wahrscheinlich so etwas wie eine unumstößliche Größe gewesen, die nun wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt. Wenn also Angst und Widerstände auftauchen, so kannst du die „Angst-Erste-Hilfe“ (Level 14) weiter hinten hinzuziehen, die sich praktisch und ausführlich dem Thema Angst und dem Umgang mit ihr widmet. Auch im Zusammenhang mit der Zeit spielt Angst häufig eine große Rolle, die es erschwert, das Zeitkonzept loszulassen. Es ist wichtig, dass du dies erkennst. Denn Angst ist die Ursache, warum man häufig - trotz besseren Wissens - an dem Wahrheitsstatus bestimmter Vorstellungen festhält. Hier braucht man Geduld, Beharrlichkeit und eine große Portion Selbstliebe. Aber nur Mut! Das einzig gefährliche an Illusionen ist ihre Ent-Täuschung.

Nach dem Lesen des Beispiels mit der Party oder dem Darüber - Nachdenken mag dir folgender Einwand gekommen sein:

„Wenn ich erkannt habe, dass sich meine Zukunftsvorstellung aus den Erinnerungen und aus den Wahrnehmungen im JETZT zusammensetzt, dann weiß ich, dass DIESE Zukunftsvision eine Illusion ist. Damit ist die Zukunft doch aber nicht GENERELL als Illusion entlarvt. Ich gehe dann nur davon aus, dass sie nicht so eintreten wird, wie ich es mir vorgestellt habe, und doch WIRD SIE EINTREFFEN, WENN SIE AUCH ANDERS AUSSEHEN MAG.“

Manchmal sind die Erinnerungen nicht geeignet, um eine passende Zukunftsvorstellung zu erschaffen. Wenn du ahnst, dass auf dich eine vollkommen neue oder unbekannte Situation zukommt, so kannst du dir im Voraus kein klares Bild davon machen. Die Angst, die bisher nur im Hintergrund existierte, weil du bislang immer eine sichere Vorstellung der Zukunft parat hattest, an der du festhalten konntest, tritt auf einmal in den Vordergrund. Was wird passieren? Solche Situationen tauchen zwangsläufig immer wieder auf. Und sie sind überaus nützlich, denn in diesen Momenten wird offenbar, was die Zukunft wirklich ist: ein Konzept, an dem man sich festklammert, nur um sich nicht eingestehen zu müssen, dass man tatsächlich keine Ahnung hat, in welcher Weise sich das JETZT verändert.

Die gängige Methode, mit einer solchen Situation umzugehen, ist, dass man ganz schnell flüchtet, um die Angst zu deckeln und ihr auszuweichen. Entweder man hält fest an einer rosigen Zukunftsvision und ignoriert ganz einfach die Tatsache, dass dies *nicht* die Realität ist, oder aber man flüchtet sich in Gedanken, Tagträume, Zigaretten, Alkohol, Spiele, Arbeit, Sex, Planen, Drogen, vordergründige neurotische Beschäftigungen⁷ et cetera. An der Länge dieser Liste kannst du unschwer ablesen, dass diese Methode, der Angst auszuweichen, tatsächlich der von allen Menschen am häufigsten gewählte Weg ist. Das tragische dabei ist: Der illusionäre Charakter der Zukunft wird dabei nicht erkannt! Da du dich in eine Richtung flüchtest, die *mehr Unbewusstheit* bedeutet, bleibt die Zukunft für dich eine Realität, eine Wahrheit. Dieser Wahrheitscharakter wird sogar noch gestärkt, denn durch die Flucht aus dieser Situation

⁷ einer meiner Lieblingsausdrücke, den Eli Jaxon-Bear mal auf einem Vortrag fallen ließ. Den muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen: VORDERGRÜNDIGE NEUROTISCHE BESCHÄFTIGUNGEN, klingt doch prima oder, und man ahnt schon, was sich dahinter verbirgt...

hast du dich unbewusst noch in der Annahme bestärkt, dass die Zukunft etwas schreckliches und damit etwas *wirkliches* sei.

Glücklicherweise gibt es noch eine andere Methode (du merkst schon, es gibt immer eine gute Nachricht), mit diesen angstbeladenen Situationen umzugehen. Anstatt in die Unbewusstheit zu gehen, wählst du *Bewusstheit*. Wie geht das?

Du beobachtest ohne Anstrengung deinen Verstand und siehst, wie er versucht, die Zukunft als etwas zu etablieren, was sich angeblich außerhalb des gegenwärtigen Momentes befinden soll. Wie oben bereits beschrieben, kannst du jedoch JETZT direkt beobachten und erkennen, dass dieses Außerhalb-des-JETZT immer nur eine Vorstellung *innerhalb* dieses einen Momentes sein kann. Denn nichts kann sich jemals außerhalb dieses kleinen aber feinen Augenblickes aufhalten. Das ist eine Tatsache. Auf diese Weise kannst du die Zukunft auflösen. Auf Wiedersehen!

Diese Beobachtungen werden allerdings in der Regel durch etwas erschwert, was sich durchaus real anfühlt: die Angst. Wenn du der Angst nicht ausweichen willst, musst du dich ihr stellen. Wie das geht, habe ich ausführlich in Level 14 dargestellt. Hier dazu nur soviel: Geh voll und ganz in das Gefühl hinein! Tauche hinab und finde heraus, worum es sich dabei handelt. Dabei geht es weniger um ein „Tun“, als vielmehr um ein „Geschehen lassen“. Sei dabei aufmerksam und bleibe immer im JETZT. Das ist dein Anker. Denke nicht, *fühle*.

Wenn Angst da ist, und wenn du genug davon hast, ein unglückliches oder abhängiges Leben zu führen, und wenn du wirkliches Glück, wirklichen Frieden und wirkliche Gelassenheit erreichen willst, so reicht es nicht aus, dies hier nur zu lesen. Du musst es anwenden! Wenn ich hier beschreibe, wie die Angst ihren Schrecken verliert und wie du erkennst, dass sie nur ein Gefühl ist, welches nichts bedeutet und dass sie im Grunde ein Papiertiger ist, so hilft dir das nur dann, wenn du diese Erfahrung auch wirklich *selbst* machst.

Wenn du dich also das nächste Mal in einer Situation wieder findest, in der die Angst vor einer ungewissen Zukunft oder auch nur vor einem Zahnarztbesuch sich Bahn bricht, so nutze die Gelegenheit, um *bewusster* zu werden, anstatt dich in vordergründige Beschäftigungen zu flüchten! Bisher wusstest du vielleicht nicht von dieser Möglichkeit. Die Flucht erschien dir unausweichlich: eine Zigarette, der Rückzug, ein Stück Schokolade, ein Kaffee, ... Aber das ist jetzt anders. Du weißt jetzt, dass du sagen kannst: Stopp mal! Du kannst dich dann ruhig hinsetzen, dich daran erinnern, dass sich alles, auch die Zukunftsvorstellung, innerhalb des JETZT befindet. Du kannst zur Angst sagen: „Hallo Angst, bist du auch mal wieder da?“ Und dann tauchst du ein in dieses Gefühl, das du zuerst noch „Angst“ genannt hast, lässt dich voll und ganz davon ausfüllen, so lange bis du „auf der anderen Seite“, dem inneren Frieden und der heiteren Gelassenheit angekommen bist.⁸ Dann erkennst du: Angst ist eine große Lehrerin und eine Fährfrau. Sie hält ein großes Hinweisschild, auf dem steht folgendes geschrieben:

⁸ Dieser Prozess mag manchmal etwas dauern und zunächst „unangenehm“ sein, aber du kommst immer an.

Fühle mich, bedingungslos und ganz - und ich bringe dich auf die andere Seite, zu dir selbst: zur Gelassenheit, zum Frieden und zum Glück.

Bekämpfst du mich dagegen, so werde ich wiederkommen. Ich werde immer größer werden, bis du mich nicht mehr ignorieren kannst! Dann musst du mich fühlen, so oder so. Also, wähle weise!

Du siehst also: Angst, wenn sie bekämpft oder unterdrückt wird, stärkt das Zeitkonzept, damit das Ausmaß der Illusion und letztlich das Ausmaß deines Leidens. Wenn du also findest, dass du genug gelitten hast, dann beende die Illusion. Sei bewusst. Sei wach. Sei einfach. JETZT!



Abbildung10. JETZT

Globale Heilung - Jeder für sich - Jeder für alle

In Anbetracht der Situation auf dieser virtuellen Erde, fragt man sich vielleicht manchmal, welchen Beitrag eine Sichtweise, wie sie hier in diesem Buch beschrieben wird, zur globalen Heilung beitragen kann.

Dazu lohnt es sich, einmal kritisch unter die Lupe zu nehmen, woran die Menschheit - und mit ihr die gebeutelte Erde - eigentlich krank ist. Es ist immer wieder frappierend, zu erkennen, dass die Menschheit die einzige Spezies auf Erden ist, die dazu in der Lage ist (und auf dem Weg dorthin beachtliche Fortschritte gemacht hat), *die Erde und sich selbst zu zerstören*. Kein anderes Lebewesen wäre dazu in der Lage oder würde dies wollen. Die Menschen sind hier die einzige Ausnahme: Sie besitzen die „Fähigkeit“ dazu.

Aber *wollen* sie es? Die meisten Menschen sind so veranlagt, wie der Rest der Schöpfung auch: Sie leben *gern*. Und so liegt der Schluss nahe, dass es nicht der boshafte *Wille* ist, der die Dinge in eine so fatale Richtung vorangebracht hat, sondern dass der Grund in einer gewissen *Gleichgültigkeit* oder *Ignoranz* zu finden ist.

Der Schluss liegt also nahe, dass die meisten Menschen *nicht besonders klar sehen können oder wollen*, denn ansonsten könnte kein einziger von ihnen so weitermachen wie bisher.

Einem Wesen, das die Dinge so sieht, wie sie *sind*, kann nicht verborgen bleiben, dass die Erde und ihre Bewohner eine *Einheit* bilden, die aus *untrennbar miteinander verwobenen Komponenten* besteht. Ein solches Wesen könnte gar nicht auf die Idee kommen, einem anderen Wesen oder etwa dem gesamten Planeten, auf dem es lebt, Böses zu wollen. Es könnte auch niemals diesen Planeten ausrauben, ihn verschmutzen und verunstalten, denn es würde sich nicht als von ihm getrennt wahrnehmen. Man stelle sich hier eine Niere vor, der ihr Territorium nicht groß genug erscheint, so dass sie die Leber angreift oder etwa beginnt, Rohstoffe des Gehirns zu plündern, damit sie mehr Energie hat...

Die Menschen aber tun genau das. Sie tun es aus einer gewissen Ignoranz heraus, die in diesem Buch im Detail erläutert worden ist. Es ist die Trübung der klaren Wahrnehmung durch bestimmte Vorstellungen. Vor allem ist hier die grundlegende Trennung in [ICH] und [NICHT-ICH] zu nennen. Nur, indem man beispielsweise die Erde *in der Vorstellung* als getrennt von sich selbst ansieht, kann man sie tatsächlich so misshandeln, wie wir Menschen das tagtäglich praktizieren. Diese vorgestellte Trennung bewirkt dann auf der Gefühlsebene, dass man es zudem auch so *empfindet*: [ICH] hier, die Welt [=NICHT-ICH] dort, von mir getrennt. Eine tragische Verstellung der Tatsachen. Die Folgen sind bekannt und überall sichtbar.

Abhilfe bietet die ganz konkrete Selbsterforschung. Denn die Ignoranz steckt in jedem von uns. Niemand ist frei von Konditionierungen aufgewachsen. Niemand schafft es, von Geburt an frei zu bleiben von all diesen Verstellungen, die um einen herum als Wahrheiten gepriesen werden. Und so machen wir uns also

auf den Weg. Jeder für sich. Jeder für alle. Denn nur so können wir die Erde erhalten und erkennen, wer wir in Wirklichkeit sind:

Freies und in Einheit verankertes SEIN

Möge dieses Wissen die Welt erobern, die Ignoranz beenden und ein neues, Zeitalter herbeiführen, in dem die Menschen mit allen Wesen, sich selbst eingeschlossen, in Frieden leben. Ein Zeitalter der klaren Wahrnehmung, der Wahrheit, Schönheit und Freiheit.

Über den Autor ...

... gibt es eigentlich nicht viel zu sagen. Es hat viel Freude gemacht, dieses Buch zu schreiben. Ich hoffe, dass ich etwas von der brennenden Begeisterung, die ich für diese Dinge empfinde, weitergeben konnte. Wenn es dir auch nur ein kleines bisschen geholfen hat, mehr Klarheit zu erlangen und mehr Glück, Frieden und Freiheit zu empfinden, dann hat sich die Mühe gelohnt.

Falls du Fragen oder Anregungen hast,
schreib mir eine Email an:

info@jetztbinichfrei.de

www.jetztbinichfrei.de

© 26/1/2006 Stefan Eiberger, alle Rechte vorbehalten

Ausdruck, auch auszugsweise, und manuelle Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors.