

Willkommen bei „Hinweise zum Erwachen“ von www.LiberationUnleashed.com

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Erwartungen.....	7
Angst.....	12
Direkte Erfahrung.....	14
Bezeichnung und Sprache.....	19
Geschichten.....	23
Übungen.....	32
Sehen / Beobachten.....	36
Das Tor.....	45
Nach dem Tor.....	46

Einführung

Das Ganze ist eigentlich sehr einfach: Es gibt kein „Ich“.
Da ist nur das, was passiert. Hier und jetzt.

Das „Ich“ gibt es nicht. Es ist nicht vorhanden. Null, nada, niente.

Erfahrung passiert. Aber sie geschieht niemandem. Sie geschieht einfach.

Es gibt kein Selbst und gab es auch nie. Da ist nur Leben, das auftaucht oder geschieht. Du bist nicht, wer du denkst, dass du bist (buchstäblich). „Du“ existierst, weil der Gedanke „Ich“ auftaucht. Das führt dazu, dass du dem Gedanken glaubst, dann wird das „Ich“ lebendig und „dein“ ganzes Leben entsteht. Aber dieses Leben bist nicht du, und es ist nicht, was du wirklich bist. In Wahrheit bist du nichts und niemand. Leben passiert – und es gibt nichts außerhalb davon. Dass „du“ persönlich bist, ist die Illusion. Nichts kann „dir“ passieren, denn da ist kein „du“. „Du“ kannst nicht verletzt werden. Der Körper kann vergehen, aber es ist genauso wenig „dein“ Körper wie eine Blume „dein“ Körper ist – es ist der Körper des Lebens.

„Du“ bist nicht dein Körper. Nicht dein Gehirn. Nicht dein Verstand. Nicht deine Gedanken.

Der Verstand spielt uns einen großartigen Streich, der es so erscheinen lässt, als ob der Einzelne der Autor „seines“ Lebens ist. Hast du jemals genau hingeschaut, um dieses „Ich“ zu finden, das angeblich eine separate Einheit ist, welche dein Leben kontrolliert und führt? Dieses „Ich“ kann nicht gefunden werden. Leben passiert einfach – von selbst. Du existierst nicht getrennt vom Leben an sich. Es geht nichts verloren, wenn das gesehen wird.

Du hast dein ganzes Leben in dem Glauben gelebt, dass du die Kontrolle hast. Die Wahrheit ist, dass du keine Kontrolle hast. Genauer gesagt ist da kein „du“, das in Kontrolle sein kann. Jede Bewegung, die dein Körper je gemacht hat und jeder Gedanke, der je in deinem Verstand aufgetaucht ist, geschah ohne irgendjemanden hinter dem Vorhang, der es geschehen ließ. Alles, was sich innerhalb deines Erlebens zeigt, ist ein Produkt vergangener Ereignisse. So wie dein Herz ohne die Zustimmung von irgendjemanden schlägt, genauso denkt dein Verstand und handelt dein Körper ohne die Zustimmung von irgendjemanden. Es gibt kein „du“ im Hintergrund, welches dies alles geschehen lässt. Es gibt nicht einmal ein „du“ im Hintergrund, das beobachtet, wie alles passiert. Wahrnehmendes Bewusstsein erscheint einfach, weil die Voraussetzungen da sind, dass Bewusstsein erscheinen kann.

Der Körper und alle physikalischen Objekte sind in der Realität vorhanden. Aber das „Selbst“ ist nicht der Körper. Es ist kein Objekt; es existiert nicht in der Realität. Da ist kein vom Geschehen abgetrenntes „Selbst“, kein kleines, abgebrochenes Stück Leben, kein spezielles „Ich“, das dir gehört und das du getrennt vom Ganzen dirigieren und kontrollieren könntest.

Es gibt dich überhaupt nicht – nichts und niemand steht hinter einer Erfahrung, es gibt immer nur die Erfahrung selbst. Es gibt kein „Ich“, aus dem heraus alles entsteht. „Du“ warst immer nur eine Idee, eine Vorstellung, erschaffen aus dem Nirgendwo.

Wir halten an Überzeugungen fest, ohne jemals innezuhalten, um sie zu ueberdenken oder in Frage zu stellen. Oft ist dies so, weil wir uns nicht einmal dessen bewusst sind, dass es sich um unsere Vorstellungen handelt. Sie sind so tief verwurzelt, dass wir sie als selbstverständlich hinnehmen. Das „Selbst“ ist der große Zampano all dieser Vorstellungen, derjenige, der über alle anderen herrscht. Aber nicht mehr lange. Wir werden das „Selbst“ bei Licht betrachten und es als das erkennen, was es wirklich ist.

Hier und jetzt gibt es kein „Du“. Du hast niemals existiert. Es gibt einen Körper und ein Gehirn. Das Gefühl, am Leben zu sein, wird nicht verschwinden. Das Leben wird weitergehen wie bisher. Der Glaube, dass da ein „Ich“ ist, das das Leben kontrolliert, kann einfach als genau das erkannt werden: als Glaube. Sobald es als fiktive Figur erkannt wird, verschwindet der Glaube daran, dass das „Ich“ ein reales Wesen ist. Genauso, wie du auch nicht mehr an den Weihnachtsmann glaubst.

Wenn du mit der Geschichte vom Weihnachtsmann aufgewachsen bist oder einer anderen magischen Geschichte, erinnerst du dich daran, wie es war, die Wahrheit zu erkennen? Die Wahrheit, dass die magische Figur im echten Leben nicht existierte? Das war das Durchschauen einer Illusion, an die deine Eltern dich glauben ließen. Genauso kann dieses magische „Ich“ nicht gefunden werden, und dennoch glauben die Menschen noch daran. Die Wahrheit zu erkennen heißt einfach nur, diesen Glauben fallen zu lassen. Das Leben geht weiter, so wie es immer war, die einzige Veränderung geschieht in der Art und Weise, wie das Leben wahrgenommen wird.

Welche Art von Lüge müsste es sein, die Milliarden von Menschen aller Zeitalter nicht durchschauen – nachdem doch zahllose spirituelle Traditionen immer wieder darauf hingewiesen haben? Es müsste das Letzte sein, was wir jemals hinterfragen würden – eine Annahme, der wir uns so sicher sind, dass nur wenige den Mut haben würden, ihre Gewissheit zu hinterfragen. Willst du wissen, was die Lüge ist? „Du“ bist es. „Du“ bist die Annahme, die einer direkten Beobachtung nicht standhalten kann.

Die Illusion liegt im Kern von dem, der du glaubst zu sein und wie deine Welt beschaffen ist. Ein dickes Ding! Alle Konzepte, die du jeden Tag nutzt und für selbstverständlich hältst, werden in einem neuen Licht gesehen.

Ein illusionäres, separates Selbst erlebt Einsamkeit, Verlust und Leiden, Bedürftigkeit und Anstrengung. Darum suchen wir vielleicht unser ganzes Leben lang, schon seit der frühesten Kindheit, nach der Einheit, die wir durch die Illusion, getrennt zu sein, verloren haben. Wir denken, dass wir der Denker oder Handelnde in unserem Leben sind, und erkennen nicht, dass wir einfach nur Leben sind, das sich ausdrückt, genau wie der Rest der Realität. Das mächtige Ego hat weder das Sagen oder die Kontrolle, noch ist es für irgendetwas verantwortlich. Die Weisen und Lehrer deuten darauf hin, aber in unserem Irrglauben missverstehen wir sie.

An dir ist nichts verquer. Das „Ich“, für das du dich hältst, bist du nicht. Was du bist, ist namenlos. Du könntest es „das Leben selbst“, „Existenz“, „Präsenz“, „Sein“, „Geist“ oder „Bewusstsein“ nennen, oder gar nichts. Du bist bereits frei. Es ist nur das Durchschauen der Gedanken-Illusion erforderlich, die dir weismacht, dass du gefesselt bist. Die Unfreiheit ist nicht real. Sie ist nur eine Geschichte. Und du bist keine Geschichte.

Die Identifizierung mit einem separaten Selbst führt zu so großem Schmerz, weil sie glauben macht, dass die Geschichte von „dir“ und „deinem Leben“ von irgendeiner Substanz ist – die es wert ist, daran festzuhalten. Dies erzeugt Leiden, nicht nur im Verstand, sondern auch im Körper, denn sie sind nicht voneinander getrennt. Unwahre Vorstellungen (wie zum Beispiel an den Sinn zu glauben, sich über Vergangenheit oder Zukunft Sorgen zu machen) wirken einengend auf den Organismus und der Körper zahlt den Preis durch Anspannung und Schmerz. Die Hölle ist kein Ort, an dem wir landen, wenn wir sterben. Hölle findet in diesem Moment statt, sie ist der Glaube daran, dass die Geschichten im Kopf real sind. Die Befreiung von der Hölle ist, zu sehen, dass niemand hier ist, der irgendetwas persönlich nehmen könnte.

Der Schlüssel zur Beseitigung des Leidens liegt weder darin, die Inhalte der Gedanken und Gefühle zu analysieren, noch darin, diese zu kontrollieren, zu verändern oder los zu werden. Es geht darum, den Glauben an das abgetrennte Selbst zu durchschauen, das sich überhaupt erst für den Erlebenden hält.

Das Nicht-Selbst zu sehen ist so, als ob du plötzlich dein gefülltes Weinglas anschaust, deine Tüte Kokain oder deine mit Heroin gefüllte Spritze... und in einem Moment der Klarheit denkst: „Warum zum Teufel sollte ich mir so etwas antun? Es ist nicht gut für mich.“ Und dann legst du das Gift ganz ruhig beiseite und gehst weg.

Das Erschaffen einer Identität ist ein Hilfsmittel, das eingesetzt wird, um sich innerhalb der Gesellschaft zurecht zu finden, aber es hat keinerlei anderen Zweck. Erwachen bedeutet zu sehen, dass die Geschichten, in die wir uns hineinsteigern, die reinste Energieverschwendung sind.

Ein Selbstgefühl kann, wie beispielsweise der Gleichgewichtssinn, ein nützliches Werkzeug sein. Ein Organismus kann sich so in komplexen Umgebungen orientieren, indem er Gefahren wie auch Möglichkeiten lokalisiert.

Es gibt zwar ein Selbstgefühl, aber das war's auch schon. Nach dem Erwachen bleibt dieses Gefühl, aber „du“ erkennst, dass es letztendlich eine Illusion ist, die vom Verstand erschaffen wurde und nicht das, was du eigentlich bist.

Alles, was wir versuchen zu tun und zu werden und alle unsere Versuche, mit anderen und der Welt zu interagieren, beruhen auf der Annahme, dass es ein abgetrenntes Selbst gibt. Diese falsche Annahme läuft so tief unbewusst ab und ist so wesentlich in unserer Interpretation von allem, was uns passiert, dass wir vom Standpunkt dieser Annahme aus lang und breit sprechen können, und immer noch nicht verstehen, dass wir an etwas glauben, das nicht wahr ist. Diese Annahme muss bewusst gesehen und im Licht der Realität untersucht werden, damit die Wahrheit gesehen werden kann.

Der Pinsel kann nicht die Verantwortung für das Malen des Bildes übernehmen. All die verschiedenen „Pinsel“ (Menschen) haben ihre eigene, einzigartige Art des Ausdrucks: die Gedanken, die sie glauben, und die Dinge, die sie tun. Dies bringt so eine wunderbare Farbpalette auf das Bild. Die Pinsel „wählen“ sozusagen die Farben zum Malen aus, haben aber gleichzeitig keine Wahl darüber, welche gewählt werden.

In Wirklichkeit gibt es kein „Ich“ – in welcher Art oder Form auch immer. Es kann ein gedanklich erschaffenes „Ich“ in einer Geschichte über „mich“ auftauchen. Aber dieses gedankenerzeugte „Ich“ bezieht sich auf rein gar nichts. Es ist nur ein Gedanke.

Ohne ein „Ich“ gibt es nicht länger die Möglichkeit, sich in die Geschichte hineinzusteigern, dass der Ich-Gedanke real ist. Ohne ein „Ich“ herrschen Frieden und Freiheit.

Gedanken konstruieren ein kleines, unbedeutendes Ich, ein grandioses Ich, ein armseliges Ich, ein erwachtes Ich. Die Variationen sind endlos. Und es hört nicht auf. Genauso wie optische Täuschungen weiterhin wirken, wird auch weiterhin das imaginäre Selbst erschaffen. Aber das macht es nicht real.

Durch das Erkennen des Nicht-Selbst gewinnen wir die Unschuld zurück, die durch den Fall in die Dualität scheinbar verloren war.

Es ist schon jetzt kein Selbst vorhanden, und das Leben geht seinen vollkommenen Weg. Daran wird sich nichts ändern, da es bereits genau so ist.

Das Leben geht weiter. Alles erscheint und verschwindet wieder. Ohne Identifikation ziehen Gefühle schneller vorbei, da sie frei sind. Allem, was aufkommt, mit Offenheit und ohne Widerstand zu begegnen, lässt die gesamte Erfahrung des Lebens zu einer vergnüglichen Fahrt werden. Während dasselbe zu harter Arbeit wird, wenn du alles, was ist, versuchst zu kontrollieren.

Du wirst lernen zu beobachten, wie Gedanken ein Selbst „formen“. Dies zu beobachten macht viel mehr Spaß, als das Gefühl, dass „du“ in Gedanken „ertrinkst“.

Gedanken kann man nicht besitzen. Eigentlich kann man gar nichts besitzen, weil es keinen Besitzer gibt! Das ganze Konzept von Eigentum ist ein Trugschluss. Die Ironie ist, dass sich jeder wie ein Eigentümer verhält.

Das „Ich“ bildet sich ein, es wäre der Wahrnehmende, aber wir können dieses „Ich“ nirgendwo finden, denn es ist nur ein Gedanke. Somit erkennen wir ganz grundlegend, dass es keinen getrennt Wahrnehmenden gibt, nur die Wahrnehmung selbst. Die Illusion der Trennung zwischen dem Wahrgenommenen und dem Wahrnehmenden ist ausschließlich eine Idee des Verstandes. Es gibt kein „Ich“.

Es geht hier nicht darum, das Gefühl, am Leben zu sein, zu verstärken oder dafür zu sorgen, dass es noch klarer erlebt wird. Es geht nur darum, zu sehen, was wahr ist.

Dies ist nicht tiefgründig. Es ist kein Trick, der „Sehen“ zu etwas ganz Besonderem macht. Es geht nur darum, in deinem direkten Erleben nachzusehen, ob ein „du“ das Erleben ausführst, oder ob das Erleben einfach erlebt wird.

Bitte glaube nichts, sondern teste es gründlich für dich selber aus. Es geht hier nicht darum, ein Paket von Glaubenssätzen durch ein anderes zu ersetzen. Es geht darum, dass du für dich selber im wirklichen Leben prüfst, was tatsächlich existiert.

Wir suchen hier nicht nach einem neuen Glaubenssystem. Wir deuten auf eine beobachtbare Tatsache hin: dass es in Wirklichkeit keinerlei „Ich“ gibt. Der einzige Ort, an dem du ein „Ich“ finden wirst, ist innerhalb einer Geschichte.

Nichts, das unwahr ist, kann der Wahrheit standhalten – es löst sich auf.

Realität – Wahrheit – was wahr ist – kann niemals NICHT beständig sein. Komme, was wolle.

Hier geht es vor allem darum, die Wahrheit zu sehen. Jetzt. Halte in jedem Moment nach der Wahrheit Ausschau. Hinterfrage alles. Anstatt Leben zu planen und zu „machen“, ist da das Leben, das sich selbst entfaltet. Das Leben lädt dich in jedem Moment zu einem atemberaubenden Tanz ein. Es ist fantastisch. Der Tanz, die Wäsche zu machen, der Tanz, schmutzige Füße zu waschen, der Tanz, die Nachrichten im Fernsehen zu sehen, alles ohne einen Widerstand gegen das, was ist. Das Leben selbst ist ein wunderbarer Tanzpartner und der einzige Guru, den du brauchst.

Wenn es dich interessiert, kannst du diese Überprüfung vornehmen. Es gibt die Möglichkeit, „dich selbst“ solange aus jedem Blickwinkel zu betrachten, bis die Schlussfolgerung unvermeidlich wird, dass das „Selbst“ nur eine Idee ist. Es existiert nicht und hat nie existiert. Sobald du das erkennst, ist es mit dem Glauben daran vorbei. Dann werden deine menschliche Energie, dein Körper und dein Gehirn nicht mehr dazu vereinnahmt, einer Lüge zu dienen. Das Leben wird sich besser und einfacher anfühlen. Und wenn du ein aufrichtiges Interesse daran hast, kannst du es schaffen.

Erwartungen

Was erwartest du von diesem Prozess?

Schreibe eine Liste und führe alles auf, was du dir von diesem Prozess erhoffst. Wie stellst du dir vor, wird sich dein Erwachen anfühlen? Wie wird es sein, und wie willst du, dass es sein soll?

Es ist gut zu erkennen, welche Erwartungen du vom Erwachen hast. Es wird kein bisschen so sein, wie du es dir vorstellst. Wir suchen hier nicht nach einem Erlebnis oder einem veränderten Bewusstseinszustand. Dies ist kein schneller Weg zur ewigen Glückseligkeit oder irgendsowas. Wir werden die Realität einfach erkennen. Das ist alles.

Dies ist kein Projekt, bei dem du Informationen sammelst, verschiedenste Blickwinkel beleuchtest, die Ergebnisse auswertest und dann logische Schlussfolgerungen ziehst. Es geht darum, in deiner direkten Wahrnehmung nachzusehen, was das „Ich“ ist. Es geht um einen ehrlichen Blick darauf. Es geht nicht um Gedanken.

Auch wenn es gut ist, eine Menge Energie in diese Überprüfung zu investieren, braucht es keinen stillen, abgeschotteten Raum dafür. Wir beobachten lediglich das normale Leben, während wir alltägliche Dinge tun.

Es gibt nichts, was passieren muss. Die Erwartung einer großartigen Erkenntnis steht dem wirklichen Sehen im Weg. Alles ist bereits, wie es immer ist.

„Wahre Natur“ oder „Wahrheit“ ist das Einfachste, was es gibt, aber es wird unter dem großen Haufen Mist begraben, der sich darüber aufhäuft. Dann entsteht Verwirrung. Alles, was du tun musst, ist dieses Zeug loszulassen. Lass es fallen. Mach den Weg frei. Reibe dir den Schlaf aus den Augen.

Lass alle Überzeugungen los, all die Gurus und Meister, all die Bücher, die du gelesen hast, oder Seminare, die du besucht hast. Sie werden hier nicht helfen. Dies ist nicht etwas, das gelernt werden kann; es ist etwas, das gesehen werden muss. Das kann auf vielfältige Weise passieren, aber wenn du es weißt, dann weißt du es. Der jetzige Moment ist die einzige Wahrheit.

Schau nicht auf „andere Befreite“, um dein eigenes Erkennen zu beschreiben. Jeder ist anders. Bei einigen gibt es ein enormes „PLOPP!“ (wie bei einem Champagnerkorken) und bei anderen ein saches „Plopp“. Am Ende gehört die Klarheit, dass du wirklich das Selbst durchschaut hast, ganz dir. Ansonsten wäre dies hier Überredung anstelle von Untersuchung.

Diese Untersuchung hat nicht zum Ziel, bestimmte Arten veränderter Bewusstseinszustände hervorzubringen. Das kann passieren (oder auch nicht), aber dennoch sind sie völlig nebensächlich. Dieser Austausch will dich einfach einladen, dir direkt anzusehen, was schon jetzt der Fall ist – ganz egal, welcher Bewusstseinszustand gerade da sein mag.

Der Wunsch nach einem endgültigen „Das war's! Fertig!“ ist – welche Überraschung – eine Geschichte davon, dass die letzte Karotte erreicht werden kann, und ein Motiv für das fiktive „Ich“, zu versuchen, „irgendwohin“ zu kommen. Alles verändert sich ständig, ist in Bewegung und interagiert. Es gibt kein „Fertig!“ in der realen Welt. Wenn du zu Hause sein möchtest, sei zu Hause im Fluss des Lebens.

Es geht hier nicht darum, das Gefühl der Lebendigkeit intensiver zu machen oder deutlicher zu erfahren. Es geht einfach darum, zu sehen, was real ist, wenn du nicht der „Ich“-Illusion unterliegst.

Du brauchst keine spirituelle Vergangenheit und keine bestimmte Anzahl Meditationsstunden hinter dir zu haben, um die Wahrheit sehen zu können. Es hat weder zu tun mit erweitertem Bewusstsein, noch ist irgendein Vorwissen nötig. Alles, was du brauchst, ist das Verlangen zu sehen, komme was wolle, und der Wille, dich total auf diese Untersuchung einzulassen. Ehrlichkeit ist dein bester Freund.

Es ist nicht das Ziel dieser Überprüfung, Sicherheit zu geben, sondern durch die Illusion hindurch auf die Realität zu blicken. Und in diesem Prozess erkennen wir, dass die Person, die nach Sicherheit sucht, gar nicht existiert. Dann fällt das Bedürfnis, Sicherheit und Antworten zu finden, ebenfalls weg.

Nichts verändert sich nach dem Erwachen. Man sieht die Dinge nur anders, ohne dass ein „Selbst“ beteiligt ist und ohne dass dein Verstand stundenlang von Gedanken darüber gefesselt ist, wer und wie du bist. Das ist Frieden.

Beim Erwachen wird der Glaube an ein greifbares, kontrollierendes Selbst fallengelassen. Plötzlich wird gesehen, dass es nie etwas zu tun gab, weil nichts getan werden konnte. Es ist die Erkenntnis, dass es nichts zu erkennen gibt. Gedanken erscheinen, der Körper handelt und Leben wird gelebt, aber all das passiert niemandem.

Es geht hierbei nicht um den Zustand des Einsseins. Und auch nicht um einen flüchtigen Zustand, der kommt und geht. Es erfordert weder Meditation noch das Sitzen in Stille. Es geht darum, dem Verstand zu zeigen, was wahr ist und was eingebildet.

Wir werden nichts wegnehmen. Das, was du für dein Selbst hältst, ist eine Illusion. Wir werden das ganz einfach sehen. Wir werden sehen, wie diese Einbildung die Realität verfälscht und all dein Leid erzeugt.

Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der sich etwas, das du zuvor für wahr hieltest, als unwahr herausstellte? Hast du je erlebt, dass deine Ansichten von einer Sache verhinderten, dass du sehen konntest, wie es wirklich war? Wahrscheinlich ja. Wie also würde sich die Welt verändern, wenn es „dich“ gar nicht gäbe? Wie wäre es, wenn alles, was du für „dich“ gehalten hast, als eine Illusion erkannt werden würde? Das ist eine mögliche Beschreibung für das Erwachen. Du siehst, dass du weder der Körper, die Gefühle noch die Gedanken bist.

Wir suchen nicht nach einer bestimmten Art von Gefühl, oder gar nach etwas Außergewöhnlichem. Wir versuchen, etwas zu sehen, das bereits immer der Fall war – dass es

keine Trennung gibt. Kein „Innen“, kein „Außen“, kein „Ich hier, der Rest der Welt da draußen“. So war es immer schon und so wird es immer sein.

Wenn es keinen Glauben an ein getrenntes „Du“ gibt, dann gibt es keine Erwartungen mehr. Das Leben ist dann einfach Erfahrung, die sich entfaltet. Und Erwartungen sind nichts weiter als Gedanken.

Wir durchschauen hier lediglich die Illusion, dass es ein getrenntes Selbst gibt. Du wirst deine Streifen nicht gegen Punkte eintauschen. Du wirst kein Heiliger werden. Du wirst nicht verschwinden. Es hat dich von vornherein nie gegeben. Die Welt, die du jetzt erlebst, wird dieselbe bleiben. Der Unterschied ist, dass die Geschichte vom Selbst durchschaut werden wird; das Geplapper des Verstandes, der Besitzansprüche erhebt, wird als Lüge erkannt. Die Gedanken, die emsig die Löcher im Erleben stopfen, werden als Fantasien entlarvt. Du wirst bemerken, dass du eine neue Perspektive hast und dass du nicht mehr länger an ein getrenntes Selbst glaubst.

Schau dir deine kostbarsten Überzeugungen genau an. Jene, die dir ganz nah am Herzen liegen, in der „Rühr-mich-nicht-an“-Zone. Dies sind diejenigen, die du wirklich genau unter die Lupe nehmen solltest. Du wirst sie anhand eines Gefühls von Widerstand erkennen. Folge diesem Widerstand. Er ist da, um dich wissen zu lassen, dass irgendwo noch ein weiteres Stück Lüge sitzt und darauf wartet, bemerkt zu werden.

Erkenntnis fühlt sich an, als ob man aus einem Traum aufwacht. Du hast den Traum nicht verlassen und nichts sieht anders aus, aber da ist ein Gefühl, dass, was auch immer du bist, sich gewaltig davon unterscheidet, was du bisher geglaubt hast zu sein. Diese Erkenntnis erzeugt ein Gefühl von Erstaunen. Du wirst auf einer tiefen Ebene erkennen, wie mächtig die vom Verstand erzeugte Illusion ist.

An sich gibt es gar keine Befreiung. Wer ist befreit? Niemand.

Aus der Geschichte des Selbst zu erwachen bedeutet nicht, dass sich all deine Probleme auf einmal in Luft auflösen werden – dass es auf einmal keine schwierigen Gefühle oder Situationen mehr geben wird. Es geht hierbei nicht darum, Schwierigkeiten, Schmerz und Leiden aus dem Weg zu gehen. Überhaupt nicht. Dies alles ist und bleibt ein Teil des Dramas, ein menschliches Leben zu führen. Also deute schwierige Gefühle und überwältigende Gedanken bitte nicht als ein Zeichen dafür, dass du dies niemals verstehen wirst oder dass du etwas falsch machst.

Was meinst Du, „bedeutet“ ein Baum irgendetwas? Wie ist es mit einem Käfer, einem Vogel oder einer Blume? Braucht Leben eine Bedeutung, um weiterhin zu sein? Siehst du, wie Menschen nach einer Bedeutung suchen und dort eine anheften, wo keine ist – nur, um sich als etwas Besonderes zu fühlen? Was ist Besonderheit? Was, wenn du überhaupt nicht besonders bist? Einzigartigkeit ist der Kern von allem. Es gibt keine zwei gleichen Blätter an einem Baum, keine zwei gleichen Blumen, und keine zwei gleichen Menschen. Ist Einzigartigkeit etwas Besonderes? Musst du besonders sein, um einzigartig sein zu können? Musst du nach Bedeutung streben, um einzigartig zu sein?

Dieses ruhelose, zwanghafte Suchen nach diesem einen kleinen Stück Wissen – diesem einen Erlebnis, dieser einen Einsicht, die dafür sorgen wird, dass sich alles okay anfühlt – das ist der

Zustand, in dem sich viele Sucher befinden. Und dies kann Jahrzehnte andauern, denn es gibt buchstäblich nichts, kein Stückchen Wissen, kein spezielles Erlebnis, keine spezielle Einsicht, die dich je zufriedenstellen wird. Es gibt kein „Du“. Die Unzufriedenheit mit dem, was ist, ist die Essenz des illusionären Selbstes. Das Selbst existiert (dem Anschein nach) genau wegen dieser Unzufriedenheit.

Das Nicht-Selbst zu sehen ist, als ob man ein Diagnosehandbuch über das Leiden in die Hand gedrückt bekommt. Man verfügt über die Mittel, zur Wurzel des „Problems“ vorzudringen – welches nur ein Gedanke ist.

Es ist, als wenn du dein ganzes Leben gedacht hast, du wärst gelähmt, an einen Rollstuhl gefesselt. Dann teilt dir ein Arzt die Diagnose mit – nämlich, dass du eigentlich gesund bist. Der Doktor beweist es und du siehst, dass er recht hat. Aber du musst immer noch selber aufstehen und gehen, anstatt im Rollstuhl zu verharren und Gründe dagegen zu finden. Eigentlich ist es sogar noch einfacher. Es gibt den Rollstuhl nicht einmal. Du bist schon die ganze Zeit von selber gelaufen – es war nur eine hypnotisch verursachte Überzeugung, die dich glauben ließ, du säßest in einem Rollstuhl.

Wenn du ein Stück Seil für eine Schlange hältst, ist das Seil in Wirklichkeit immer noch ein Stück Seil und die Furcht ist eine körperliche Reaktion auf eine falsche Wahrnehmung. Wenn das Seil als Seil gesehen wird, ist die Furcht verschwunden, zusammen mit der Illusion einer Schlange. Es ist nur eine Veränderung der Wahrnehmung, wenn du siehst, dass das „Ich“ eine Illusion ist.

Das ganze Universum ist eine verbundene Existenz, die in einem stetigen Zustand des Wandels, der Veränderung, der Bewegung und des Wirkens ist. Also sind die Wechsel der Jahreszeiten, die Wandlung der Formen, der Tod und das Leben und der ganze Rest, das Wirken dieses Einsseins. Es ist ein übergangsloser Fluss der Formen – als beständige Schöpfung von allem.

Freiheit bedeutet nicht Freiheit von Gefühlen, Gedanken, Urteilen, Zwangsvorstellungen oder Erlebnissen. All diese gehören zum Fluss des Lebens. Freiheit besteht in der Erkenntnis, dass all dies niemandem passiert.

Die Gedankenprozesse werden bis in alle Ewigkeit weiterlaufen. Das ist, was geschieht. Der Wind weht und Gedankenprozesse laufen ab. Manchmal bist du dir ihrer sofort bewusst, manchmal erst später. Du erwartest doch nicht etwa, dass sie aufhören, oder?

Befreiung ist kein Gedanke, Gefühl oder Zustand. Sie ist wirklich so gewöhnlich, dass wir sie fast völlig übersehen. Durch direkte Erfahrung kann sie erkannt werden. Schau dir die gewohnten Alltagserfahrungen mit neuen Augen an. Nichts ist versteckt, es ist nur ein kleiner Wechsel in der Perspektive. Jede Person ist anders. Erwarte also kein Feuerwerk, denn es wird keines geben. Alle Gefühle, die wir in der Vergangenheit hatten, kommen immer noch vor. Sie scheinen allerdings nicht mehr so zäh zu sein.

Dies lässt sich einfacher von einem Ort des Nicht-Wissens angehen. Manches von dem, was du erwartest, mag eintreffen. Die Realität unserer Welt ändert sich nicht mit unserer Befreiung; nur unsere Perspektive verändert sich, unsere Art und Weise, in der Welt zu sein.

Durch das Erwachen verändert sich gar nichts, abgesehen von deiner Wahrnehmung. Die Welt ist genauso wundervoll gewöhnlich, wie sie zuvor war. Du bist dir ihrer nur viel bewusster, da du dich nicht länger in den Geschichten verlierst, die du dir über dich erzählst. Dies bedeutet, das Leben direkter zu erleben und nicht mehr durch einen Filter. Es ist, als ob alles auf einmal sehr einfach wird. Die Welt der Wörter und Konzepte verstopft das Leben nicht mehr länger.

Stell dir vor, dass du alles verschwommen siehst. Und diese verschwommene Sicht kam so langsam und schleichend, dass dir gar nicht auffiel, dass du nicht mehr so klar sehen konntest wie früher.

Dann reicht dir jemand eine Brille mit genau der richtigen Stärke für dich. Alles erscheint anders. Aber hat sich irgendetwas verändert? Absolut nichts.

Eine Frau konnte nicht mehr aufhören zu lachen, nachdem sie das Nicht-Selbst sah und klar erkannte, wie der Verstand die Lebensgeschichte erschuf, während das Leben einfach seinen Lauf nahm. Sie konnte tagelang danach nicht aufhören zu lachen. So einfach ist es.

Angst

Spürst du manchmal eine schreckliche Angst, wenn du die Realität zu genau betrachtest, als wenn du dabei etwas herausfinden könntest, das du gar nicht wissen willst? Du hast Recht! Diese Arbeit ist nicht einfach. Aber warum in Verdrängung leben, wenn die ganze Anstrengung nur unnötiges Leid erzeugt?

Für einige kann dieser Prozess äußerst intensiv werden. Kämpfe nicht dagegen an, gib ihm die Erlaubnis. Geh mit. Lass ihn laufen. Sieh ihm ins Auge. Stell dir die Frage, ob es stimmt, dass es in Wirklichkeit kein abgetrenntes Selbst gibt, in welcher Form auch immer. Lass die Zweifel zu. Bitte darum, dass sich die Wahrheit offenbart.

Ist die Angst vor der Freiheit größer als die Sehnsucht nach Freiheit? Lässt du zu, dass die Angst siegt? Sieh ihr ohne Vorbehalte direkt ins Gesicht. Frage die Angst, was genau sie schützt. Sieh nach, ob irgendetwas Schutz braucht. Was zeigt sich an dieser Stelle? Untersuche diese Angst genauer. Was befindet sich dahinter?

Sobald du dir der Angst in diesem Prozess bewusst wirst, tendiert der Verstand dazu, sich von der Angst und der „Spur“ abzulenken. Sieh die Angst direkt an. Finde ihre Botschaft. Vielleicht ist es diese: „Werde ich verschwinden, wenn es kein Selbst gibt?“ oder: „Ohne ein Selbst bleibt alles unerledigt liegen.“ Prüfe es und finde heraus, wo die Angst liegt. Frage Dich anschließend: „Ist das wahr?“

Du wirst nicht verschwinden. Das ist nicht möglich, weil du von vornherein nie „warst“. Sein existiert, war immer und wird immer sein. Was nicht existiert, ist das „Du“, der scheinbare Besitzer eines Teils der Existenz.

Lass alles, was kommen will, kommen. Sieh es dir einfach an, sogar die Angst. Nimm wahr, dass die Furcht eine Folge gewisser Gedanken ist.

Betrachte jede Angst, die du vor dem Nicht-Selbst hast, als Schutzmechanismus. Sie verrichtet ihre Arbeit einwandfrei und ist dir eine treue Freundin und Beschützerin. Kannst du die Angst beobachten, sehen, wie sie funktioniert und wo im Körper Du sie spürst? Bitte sie, näher zu kommen. Untersuche das reine Gefühl. Ist es persönlich? Frag es, was es beschützt. Was will es vor dir verbergen? Verneige dich vor ihm. Danke ihm und schau hinter die Angst, als wolltest du einen neugierigen Blick riskieren. Was befindet sich dahinter?

Das Leben ist vollkommen, in diesem Moment, abgesehen von dem Gedanken, dass „ich gute oder schlechte Entscheidungen fällen kann“ oder der Angst, dass „ich“ etwas richtig oder falsch machen kann. Das ist „das Selbst in Aktion“. Die Angst ist der Motor, der das „Ich“ und die Vorstellung von einem getrennten Individuum mit Energie versorgt. Hier beißt sich die Katze in den Schwanz. Der Glaube an das Selbst hat die Funktion, das Selbst zu schützen; aber ohne den Glauben an ein Selbst gibt es kein schutzbedürftiges Selbst.

Angst ist dein Freund. Sie versucht, dich zu beschützen. In diesem Fall ist die Gefahr nicht real. Hier gibt es keine Schlangen. Die Angst versucht, dich vor etwas zu schützen, was nur in der Vorstellung existiert. Vor dem, was passieren könnte, sobald Du klar siehst. Welche

Konsequenzen sind ohne jegliche Identifikation mit der Geschichte zu erwarten? Fürchtest du, so etwas wie ein unmotivierter Trottel zu werden?

Das nächste Mal, wenn die Angst hochkommt, heiße sie willkommen. Hol sie näher ran und untersuche sie. Schau Dir ihre Konstruktion an. Analysiere, wie sie funktioniert. Was nimmst du wahr? Bitte die Angst darum, ihre Weisheit offen zu legen. Frage sie, was sie schützen will. Danke ihr für ihre perfekte Arbeit.

Wir fürchten, unsere Geschichte zu verlieren, weil sie uns so lieb und vertraut geworden ist. Was wären wir ohne sie? Es lohnt sich, sich Zeit für diese Frage zu nehmen, weil das, wonach du suchst (um dich endlich entspannen zu können), das ist, was du bereits bist. Weder Leistung oder Ruhm noch materielle Güter oder Anerkennung werden dich jemals ganz erfüllen.

Leben lebt einfach. Angst kann von Zeit zu Zeit auftauchen, aber es ist keiner da, dem sie anhaftet. Es wird erkannt, dass das „Ich“ einfach vorüberzieht, als Gedanke im Gedanken-Wahrnehmungsfluss.

Mit Zweifel muss man rechnen. Er ist kein Feind. Er deutet nur auf ungelösten „Kram“ hin. Sobald die Wahrheit erkannt wird, fällt das ganze Glaubenskonstrukt um wie eine Reihe Dominosteine. Hab keine Angst davor; heiße das was geschieht willkommen, Es ist niemand da, der die Kontrolle hat. Vertraue einfach dem Prozess und lass ihn zu.

Direkte Erfahrung

Es gibt ursprüngliche Erfahrungen: Hören, Sehen, Berühren, Riechen und Schmecken. Es gibt Körperempfindungen (Hunger, Durst oder Schmerz). Das ist es, was wir als direkte Erfahrung bezeichnen. Dies ist die Erfahrungsebene von Katzen, Hunden, Vögeln und neugeborenen Babys. Dann gibt es noch Gedanken. Gedanken legen eine Schicht aus Begriffen über diese ursprünglichen Erfahrungen. Ein Gedanke oder Begriff oder eine Bezeichnung ist niemals das Eigentliche. Manche Gedanken deuten auf das Eigentliche hin, und manche deuten auf andere Gedanken. Dies ist das Reich des So-als-ob. Dies ist das Reich des „Ich“. Gibt es da ein „Ich“ in der direkten Erfahrung?

Wenn du bei deiner unmittelbaren, direkten Erfahrung bleibst, nimmst du nur Bilder, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Empfindungen, Gedanken und Emotionen wahr. Keine dieser Erfahrungen gehört dir. Sie beginnen erst dann dir zu gehören, wenn ein „mein“ oder „meins“ auftaucht. Du kannst die Umgebung wahrnehmen. Du kannst Lebendigkeit wahrnehmen. Wenn du das Denken anhältst, ist Lebendigkeit immer noch da. Sein ist immer noch da. Wir sprechen hier von direkter Erfahrung. Verlier dich nicht in Theorien. Schau hin.

Bleibe bei der nackten Betrachtung und dem, was tatsächlich gesehen wird. Versuche wirklich zu beschreiben, was jene falsche Selbstwahrnehmung ist. Ist sie wirklich falsch? Scheint sie wahr zu sein? Falls dies bei dir eine Untersuchung des gegenwärtigen Moments in Gang setzt, lass dich darauf ein. Operiere als dein eigener Wissenschaftler. Überprüfe alles so weit wie möglich durch Beobachtung.

Versuche, deinen Geist offen zu halten. Schau in die direkte Erfahrung. Wie entscheidest du, welche Gedanken entstehen? Und wo kommen Gedanken her? Dann beginne, die verbleibende Illusion des Selbstes anzuschauen – Emotionen und Körperempfindungen. Sind sie durch dich entstanden? Was ist mit der Geschichte von „dir“? Ist sie wahr?

Das, was geschieht, wenn du Gedanken und Handlungen direkt betrachtest, ist sehr einfach. Das Leben läuft weiter – ohne Gedanken darüber. Bewegung geschieht vor ihrer Inbesitznahme durch Gedanken – der „Mein-ifizierung“ von so ziemlich allem. Ein „Ich“ heftet sich an alles in „meiner“ Welt.

Ist es nicht möglich, dass all dies ohne ein hinzugefügtes „Ich“ geschieht? Es ist die Macht der Gewohnheit, und Sprache ist wie eine Straße mit tiefen Spurrinnen. Die Sprache beinhaltet ein „Ich“, das so tief eingegraben ist in jede Erzählung und Geschichte und Grundannahme, dass es schwierig ist, die Räder aus den Spurrinnen zu bekommen und auf der Straße zu fahren!

Was ist das „Ich“, das „Selbst“? Schau hin und sieh, ob du ein Selbst finden kannst. Bist „du“ es, der denkt? Beobachte deine Gedanken und sieh nach, ob du einen Denker finden kannst. Beobachte deine Handlungen und suche nach dem Handelnden. Du wirst anfangen zu erkennen, dass Denken von allein geschieht, dass die Vorstellung, Kontrolle über die Gedanken zu haben, eine weitere Illusion ist. Gedanken steigen aus deinem Geist auf, der ein Leben lang darin trainiert wurde, auf eine bestimmte Art zu denken, bestimmten Dingen Beachtung zu schenken und anderen nicht. Dazu kommen noch sämtliche Informationen aus

der Vergangenheit und Hoffnungen oder Befürchtungen in Bezug auf die Zukunft, und ein Augenmerk darauf, wie andere dich möglicherweise sehen könnten. Dieses große und komplexe Programm hält sich selbst in Gang. Da ist kein „Ich“, das es laufen lässt. Handlungen ergeben sich ebenfalls von allein. Da ist kein Handelnder, der entscheidet, was zu tun ist, auch wenn es so erscheint, als wäre da einer. Tun passiert, Gehen passiert, Sprechen passiert – kein Handelnder ist beteiligt. Und wenn da kein Selbst ist, ist da auch kein Anderer. Da ist nur Leben in anderer Verkörperung, dasselbe Leben, das sich durch dich ausdrückt.

Schließe deine Augen und suche nach der Begrenzung von „dir“. Mit geschlossenen Augen, wo hörst du auf und wo fängt die Welt an? Mit geschlossenen Augen, nimmst du eine Grenze zwischen Haut und Kleidung wahr oder ist dies nur eine Art verschwommene Empfindung? Was passiert, wenn du deine Augen öffnest? Ist da ein „Du“, das aus zwei Löchern in deinem Kopf schaut? Machst du das Sehen? Oder sind die Bilder einfach hier, ohne jede Begrenzung?

Hier und jetzt – gibt es in der Erfahrung ein Innen und Außen?

Weißt du, was Wahrnehmung ist und wie sie funktioniert? Wahrnehmung ist eine Ansammlung von Erinnerungen, die die empfangenen Daten bearbeitet, sobald ein Reiz auftritt, noch bevor die Daten zur Verarbeitung im Gehirn eintreffen. Wahrnehmung ist dieser Bezugsrahmen, die Voreingenommenheit, die wir alle entwickeln, welche unsere Erfahrungen bewertet und verändert. Und weil jeder Reiz Daten erzeugt, die wahrgenommen werden, noch bevor sie zur Weiterverarbeitung zum Gehirn gesendet werden, können wir die Realität niemals so wahrnehmen, wie sie wirklich ist. Unsere Wahrnehmung wird unsere Erfahrungen immer so formen, dass sie zu unseren Erinnerungen passen.

Das Selbstbild ist ein künstliches Produkt aus Gedanken: Gedanken über Gefühle über Gedanken.

Lass diese Möglichkeit auf dich wirken: Es gibt Unmengen nicht überprüfter Vorstellungen und Konzepte, die für das Leben unnötig sind. Blicke weiterhin in die direkte Erfahrung und sieh, wie die Dinge sich einfach entfalten und wie der Geist als Übersetzer von dem agiert, was vor sich geht, als Konzeptersteller. Manchmal ist dies nützlich, aber manchmal verzerrt es nur die Realität.

Alles geschieht von allein, einschließlich des Sehens und Durchschauens der Illusion. Nimm dies wahr. Da ist keine Anstrengung, nur der Gedanke an Anstrengung. Bemerke, dass da niemand ist, der schaut, sondern Schauen und Sehen einfach passieren.

Da ist niemand in dir, der das ist, was du für dein „Ich“ hältst. Niemand, der handelt; niemand, der denkt. Bloß ein Fluss von Handeln, Denken, und Geschehen.

Gedanken sind real. Der Denker ist nicht real. Da sind nur vorbeiziehende Gedanken, wie Wolken am Himmel.

Was ist gewahr? Ist da irgendetwas, das gewahr ist? Ist da irgend etwas, das „gewahr sein“ ausführt?

Wie wäre es, wenn wir aus dem „Gewahrsein, das sich seiner selbst gewahr ist“ schlicht „gewahren“ machten? Leben ist kein Substantiv, sondern ein Verb. Leben, leben-d,

geschehend. Durch die von Natur aus unterschiedlichen Erfahrungen ist das Aroma jeder einzelnen unterschiedlich. Aber alle sind Erscheinungsformen des Lebens. Die Subjekt-Objekt-Trennung fällt in sich zusammen. Alles, was bleibt, ist das Erleben.

Da ist niemand, der Schokolade mag, aber das Vergnügen an Schokolade geschieht. Dass Schokolade-Mögen existiert, setzt nicht das Vorhandensein eines „Mögers“ voraus.

Wenn Schnee vom Himmel fällt, wer macht das Fallen? Niemand, der Schnee fällt einfach. Wenn Wind durch die Bäume weht, wer macht das Wehen? Niemand, der Wind weht einfach. Wenn Gedanken durch den Kopf gehen, wer macht das Gehen? Niemand, die Gedanken denken einfach. Wenn Gewährsein sich eines Baumes gewahr ist, wer ist sich dessen gewahr? Niemand, Gewährsein geschieht einfach. Wenn Leben gelebt wird, wer macht das Leben? Niemand, Leben lebt einfach.

Schau dem Meer zu. Wellen kommen und gehen, jede davon einzigartig. Manche sind ruhig, manche spritzen und sprühen, aber alle kehren zurück zum Meer. Menschen kommen und gehen auf dieselbe Weise. Ohne Bezeichnungen sieht der Himmel wie das Leben aus, ebenso das Meer.

Sieh hin und spüre die Weite von alldem.

Alles ist begrifflich konstruiert, mit Ausnahme der direkten Erfahrung. Wenn ich dich frage, ob du eine wahre Aussage treffen kannst, die allein auf direkter Erfahrung beruht, dann ist es ein Versuch, dich dazu zu bringen, die Verlässlichkeit und Glaubwürdigkeit von Gedankeninhalten zu hinterfragen. Wenn direkte Erfahrung das einzig Wahre ist, was sagt dir das über die Gedankeninhalte?

Beobachte die Gedanken. Schließe einfach die Augen für einen Moment und nimm wahr. Sie kommen, einer nach dem anderen, ein unaufhörlicher Strom von Gedanken, alles benennend, das gefühlt, empfunden, erfahren wird.

Was ist ein Gedanke? Kannst du ihn berühren, kannst du ihn festhalten, kannst du ihn zeigen? Woher kommen Gedanken und was entscheidet, welcher Gedanke als nächster aufkommt? Wo gehen sie hin, wenn sie verschwinden? Untersuche bis in alle Einzelheiten, wie ein Gedanke funktioniert. Was nimmt wahr? Geschieht das Wahrnehmen auch zwischen Gedanken – wenn keine Gedanken da sind – und wenn ja: Sind Gedanken das, was du bist?

Manche Gedanken deuten auf reale Dinge hin: Computer, Tisch, Körper. Andere Gedanken deuten auf vorgestellte Dinge: Batman, der Weihnachtsmann, das Selbst. Der Gedanke an sich ist real, wir erfahren ihn in der Realität. Aber der Inhalt des Gedankens ist buchstäblich eine ausgedachte bildhafte Vorstellung. Wenn du an eine Tasse denkst, hast du das Bild einer Tasse im Sinn, aber du kannst keinen Tee hinein gießen oder daraus trinken.

Das Untersuchen von Gedanken und ihren Inhalten ist sinnlos. Es ist komplett sinnlos, es sei denn, du erkennst, dass da kein Selbst ist, das sie erfährt – es sei denn, du richtest deine Aufmerksamkeit genau darauf.

Das, was geschieht, wenn du Gedanken und Handlungen direkt betrachtest, ist sehr einfach. Leben lebt weiter ohne Gedanken darüber. Bewegung geschieht noch vor ihrer Inbesitznahme durch Gedanken – der „Mein-ifizierung“ von so ziemlich allem. Ein "Ich" wird an alles in "meiner" Welt geheftet.

Wie ist es mit dem subtilen Wahrnehmer? Wahrnehmen, Fokussieren, Beabsichtigen, Inspirieren, Beobachten und Betrachten sind allesamt Prozesse, die kein Subjekt, keinen Handelnden haben. Jegliche Form von Identifikation ist Vermutung, meistens auf Grund von Sprache.

Es gibt keine Hierarchie innerhalb der Gedanken. Da gibt es nicht einen Gedanken, der die anderen denkt. Gedanken können nicht denken.

Der Glaube an ein „Du“, das deine Interessen schützen muss, wirkt wie Klettband. Gedanken haften an diesem „Du“ und bekräftigen sich gegenseitig. Da ist nichts außer diesen Gedanken – kein „Du“ in ihrem Kern.

Sieh, ob Gedanken sich tatsächlich unter der Kontrolle von irgendjemandem befinden. Beobachte den Prozess. Wie entscheidest du, sie zu denken oder nicht zu denken? Ist das nicht selbst schon ein Gedanke? Da sind gegenwärtige Umstände, vergangene Erfahrungen und Muster oder Konditionierungen der Psyche. All diese führen zum Aufsteigen eines Gedankens. Ist da wirklich jemand "da drinnen", der kontrolliert, worauf du dich konzentrieren solltest, was zu entscheiden ist, usw.? Beobachte sorgfältig.

Wenn wir Gedanken anschauen, entdecken wir, dass wir unsere Gedanken tatsächlich nicht kontrollieren können. Da mag eine scheinbare Kontrolle sein, aber keine wirkliche Kontrolle, und wir wissen absolut nicht, wo sie herkommen. Sie passieren einfach, steigen auf aus dem Nirgendwo. Sie kommen alle – und gehen wieder. Sie sind nicht wirklich „unsere“.

Gedanken sind von Natur aus besitzergreifend. Sie unterteilen alles in das, was gut oder schlecht für „dich“ oder was neutral ist. Das neutrale Zeug wird sofort ausrangiert. Die Gedanken bezeichnen Objekte entweder als „meins“ oder nicht. Da es sich nur um Gedanken handelt, können sie natürlich nur Schlussfolgerungen über Besitz ziehen; sie können ihn nicht erschaffen.

Du sonderst eine Tasse von all den anderen Tassen der Welt ab und machst sie zu „meiner“ Tasse – mit einem Gedanken. In Wirklichkeit gibt es keine Grenze zwischen „mein“ und „nicht mein“. Eine Tasse hat keine ihr innewohnende Natur oder Eigenschaft, die sie zu „deiner“ macht. Keine. Wir erschaffen mit dieser Art zu denken eine ganze selbstbezogene Welt.

Die Illusion von einem getrennten Selbst ereignet sich, sobald du dich mit deiner Erfahrung identifizierst. Der Prozess der Identifikation führt zu dem Glauben, da sei ein „Ich“, das Erscheinungen erlebt. Zum Beispiel findet Identifikation statt, wenn du, sobald ein Klang ertönt, glaubst, dass ein „Ich“ vorhanden sei, das den Klang hört. In der Realität kannst du durch direkte Erfahrung erkennen, dass da nur das Hören des Klanges ist. Das Hinzufügen eines „Ichs“, das den Klang hört, ist rein begrifflich und ist unnötig.

“Ich bin Raum”, “Ich bin Gewahrsein”, “ich bin Bewusstheit”, “Ich bin (egal was, das zufallsbedingte Fühlen, Denken, Empfinden zum Beispiel)”. Kannst du sehen, wie vollkommen überflüssig das „Ich“ in jedem dieser Sätze ist und dass es niemals wirklich in der Erfahrung auffindbar ist? Wenn das „Ich“ aus allen diesen Sätzen entfernt ist, entspricht die Beschreibung dessen, was tatsächlich erfahren wird, der Wahrheit.

Lausche einem Klang. Was hört den Klang? „Ich bin“ ist lediglich ein Gedanke. Verfolge aufmerksam die direkte Erfahrung des Hörens des Klangs.

Die direkte Erfahrung von Musik unterscheidet sich völlig von dem, was der Verstand daraus macht, wenn er sie im Nachhinein zu beschreiben versucht. Musik ist schwer zu beschreiben. Wenn Musik gehört wird, hört sie niemand. Es ist eine Erfahrung des Hörens. Da ist kein Abstand: Klang und Hören tauchen gleichzeitig auf. Was war es, das die Musik hörte? „Nichts hörte die Musik“ ist die treffendste Art, es auszudrücken.

Du wirst solange nicht wissen, wovon die Meister sprechen, bis du selber hinschaust. Denken ist nicht Schauen.

Bezeichnung und Sprache

Betrachte den Verstand als automatische Etikettiermaschine, einen Sprecher ohne An/Aus-Knopf. Sieh dich jetzt um. Bemerke, wie Gedanken aufkommen und Objekte etikettieren, eine Geschichte über die Dinge erzählen, und darüber, wie sie dorthin gekommen sind, ohne dass du irgendeine Kontrolle darüber hättest. Gedanken sind einfach das – Etiketten, die auf Dinge, Empfindungen oder Ideen verweisen.

Fahre fort, den Verstand als Etikettiermaschine zu betrachten. Ihr Zweck ist zu benennen, was die Sinne wahrnehmen, Gefühle zu bezeichnen und die Geschichte zu erzählen. Setze Dich für ein paar Minuten mit geschlossenen Augen hin und stelle fest, was der Verstand tut. Achte nicht so sehr auf den Inhalt, sondern beobachte, wie der Etikettiermechanismus funktioniert. Ein Klang wird gehört, und Gedanken beschreiben, was passiert ist. Ein kribbelndes Gefühl taucht auf, und Gedanken etikettieren es. Achte genau darauf, wie etwas erlebt und dann unmittelbar danach bezeichnet wird. Erkenne, wie alles automatisch abläuft.

Der Verstand etikettiert alles, worauf er sich konzentriert. Sieh dich langsam im Zimmer um. Nimm wahr, wie der Verstand sofort damit anfängt, Geschichten zu erzählen und Dinge zu benennen. Wenn wir sprechen lernen, lernt der Verstand, Handlungen zu bezeichnen: „Ich gehe“, „Ich spreche“, „Ich tippe“, „Ich atme“, „Ich verdaue“, „Ich schlafe“ etc. Wenn du diese Bezeichnungen änderst in: „gehen“, „sprechen“, „tippen“, „atmen“, was passiert dann? Ist da ein reales „Ich“, das die Handlungen ausführt, oder ist es nur ein Wort, nämlich das Subjekt innerhalb des Benennungsprozesses? Enthält das Tun ein Subjekt? Während der Beobachtung des Atmens – ist da ein „Ich“, das atmet? Ist da ein „Ich“, das morgens aufwacht? Ist da ein „Ich“, das schlafen geht? Ist da ein „Ich“ in irgendeinem Tun?

Ein Klang wird gehört, und Gedanken darüber steigen auf. Die Augen ruhen auf einem Objekt, und das Objekt wird bezeichnet. Beobachte das. Wo auch immer du bist, konzentriere dich auf das, was rundherum vor sich geht, und bemerke, wie der Verstand alles benennt und Geschichten darüber erzählt.

Wenn die Aufmerksamkeit von einem Klang auf etwas anderes wechselt, wird sehr schnell eine Erinnerung an den Klang im Geist widerhallen. Es mag ein damit verbundener Gedanke vorhanden sein, möglicherweise eine Bewertung oder ein Wiedererkennen. Dieser Gedanke (die Erinnerung an den Klang) kann irrtümlich für die Wahrnehmung des Klanges gehalten werden, aber der Klang ist bereits gehört worden. Also gibt es einen Abstand zwischen dem Hören und dem Gedanken, der sich danach manifestiert.

Dein Name ist ein Etikett, das an einem Prozess angebracht wurde, vom Prozess selbst. Dieses Etikett – und alle anderen – sind keine wirklichen Objekte oder Subjekte. Etiketten sind keine realen Dinge – in dem Sinne, dass Begriffe wie Stolz, Ehre, Schuld nicht auf sie angewendet werden können. Bezeichnungen können nur auf Objekte oder Ideen verweisen. Sieh dir Sprache an und wie sie aufgebaut ist. Es gibt Etiketten für Objekte: „Tisch“, „Auto“, „Körper“, „Gedanke“, „Gefühl“, „Angst“ und so weiter. Es gibt Etiketten für Aktivitäten: „Ich atme“, „Ich huste“, „Ich kratze ein Kribbeln“, „Ich renne“, „Ich fühle“. Da ist ein Objekt, das eine Handlung vollführt, gemäß der Art und Weise, wie Sprache konstruiert ist. Dies ist eine Annahme, die niemals in Frage gestellt wurde. Wenn es keine Sprache gäbe, würde es kein „Ich“ geben. Es ist ein Etikett.

Gedanken legen eine Schicht aus konzeptuellen Begriffen über die direkten Erfahrungen. Ein Gedanke (Begriff oder Bezeichnung) ist niemals das Eigentliche. Manche Gedanken deuten auf das Eigentliche hin, und manche deuten auf andere Gedanken hin, aber der Inhalt jedes einzelnen Gedankens ist nur eine Geschichte.

Das „Selbstgefühl“ sollte nicht mit einem wirklichen Selbst verwechselt werden. Es ist bloß ein Etikett. Wenn du eine Jacke nimmst und ein Etikett daran befestigst, auf dem „Armani“ steht, ist die Jacke dann eine echte Armani?

Was für eine Art von Wort ist „Ich“? Worauf bezieht es sich?

Es gibt kein „Ich“ oder „Mich“ außer als Bezeichnungen, Worte, Gedanken. Da ist kein „Ich“, das das hier liest – kein „Leser“, kein „Jemand“, der liest. Hier geschieht einfach nur Lesen. „Ich“ ist kein Ort, an dem Gedanken erscheinen. „Ich“ ist ein Gedanke. Er erscheint und verschwindet von selbst.

Die Illusion beginnt, wenn du lernst, in einem Subjekt/Objekt-System zu sprechen und zu denken.

Dieses unpersönliche Leben, Gewahrsein und diese Präsenz mit „Ich“ oder „mein“ zu etikettieren, führt zu Verwirrung – zur Erschaffung eingebildeter Begrenzungen, an die schließlich geglaubt wird, und in der Folge zu einer Einengung des Erlebens. Stelle fest, wie und wann du diese Etiketten benutzt und wie sich das anfühlt.

Wenn wir sprechen lernen, lernen wir irgendwann das Wort „Ich“ zu sagen. Bedeutet das, dass uns ein „Ich“ oder „Mich“ gegeben wurde? Wir wachsen auf, ohne das jemals in Frage zu stellen. Aber das Wort „Ich“ ist wie eine Vereinbarung, diesen kurzen Laut zu benutzen, wenn wir mit anderen über diesen Körper und Geist sprechen, anstatt einen Namen zu benutzen. Jede/r wird „Ich“ genannt. Diese Bezeichnung erschafft nicht automatisch ein getrenntes „Ich“, das den Körper herumchauffiert.

Ist da ein „Du“, das sich in Gedanken verlieren kann, oder sind es einfach die Gedanken, Bezeichnungen, die da sind, bis sie wieder verschwinden? Gedanken werden weiterhin kommen. Aber ihr Inhalt muss nicht geglaubt werden. Anstatt dich mit dem Gedankeninhalt zu beschäftigen, beobachte, wie er versucht, die Existenz eines verletzlichen „Ichs“ zu behaupten.

Nimm zur Kenntnis, wie Etiketten für Objekte Substantive sind und Etiketten für Handlungen eine Handlung und einen Handelnden miteinschließen: „Ich tippe“, „Du liest“, „Wir sitzen“ und so weiter. Untersuche die Bezeichnungen für Handlungen. Sieh, ob da wirklich ein „Ich“ ist, das das Atmen, Gehen und Denken tut.

Bemerke, wie der Körper atmet. Schau nach – atmet er von selbst oder ist da ein Atmender? Das Etikett sagt: „Ich atme“. Ist da wirklich ein „Ich“, das das Atmen tut? Wie ist es, wenn du schläfst? Ist da ein „Ich“, das schläft?

Ohne den Gedanken „Ich atme“ geschieht Atmen weiterhin. Ohne den Gedanken „Ich denke“ geschieht Denken weiterhin. Die zusätzliche Ebene des „Ich“-Gedankens ist überflüssig und unnötig. Er ist wie ein zwanghafter, hartnäckiger Tick, der aus Gewohnheit und durch Konditionierung immer wieder hochkommt und sich selbst erhält. Für den rationalen Geist ist es klar, dass da gar kein „Ich“ ist, aber die Abwehrmechanismen sind stark.

Sämtliche Namen, die Menschen gegeben werden, sind Etiketten. Die Pronomen „ich“, „du“, „sie“, „er“ etc. werden benutzt, um sich zu verständigen. Die Ereignisse geschehen im Moment. Aber wenn du das „Ich“ wirklich ganz ernsthaft verfolgst, erscheint es stets nach der Tatsache und erschafft dann eine Geschichte. Das „Ich“ existiert nicht im Moment. Das Leben fließt in Wirklichkeit frei. Da ist wirklich kein „Du“, das dein Leben führt. Du musst – im wahrsten Sinne des Wortes – um die Ecke denken. Du musst in eine völlig andere Richtung schauen, als du sonst immer geschaut hast.

„Ich“, „mich“ und „meins“ sind schlicht und einfach Begriffe (Etiketten), die keine wirkliche Existenz in unserer direkten Erfahrung haben. Diese konzeptuellen Begriffe sind in einem sozialen Zusammenhang nützlich, aber zu begreifen, dass es einfach Begriffe sind, ist sehr wichtig. Denn wenn du an sie glaubst, verzerren sie deine Wahrnehmung der Realität.

Das „Ich“ existiert nicht, außer innerhalb der Sprache. Es ist wie das Bezeichnen einer Position, mit dem Ziel, sie im Verhältnis zu anderen Orten zu bestimmen.

Ist diese Suche nach der Wahrheit etwas, das du tust, oder geschieht sie einfach als Teil der Geschichte? Ist da ein „Ich“, das aufwacht? Worauf verweist das Wort „Ich“? Kann ein „Ich“ aufwachen? Kann ein Etikett mit der Aufschrift „Ich“ die Wahrheit erkennen?

Natürlich bleiben wir bei den Personalpronomen. Sie helfen uns bei der Kommunikation.

Nicht mehr und nicht weniger.

Es geht nicht darum, die Worte „Ich“ und „mich“ zu benutzen oder nicht zu benutzen. Sie sind vollkommen nützliche Begriffe im alltäglichen Leben. Doch in der direkten Wahrnehmung des Erlebens an sich, hilft es, sich über Wörter klar zu sein, besonders wenn wir versuchen, Verwirrung aufzuklären. Was also ist die Ich-heit des „Ich“, die Du-heit des „Du“?

In der Sprache wie in der Rechtsprechung heften wir ein besitzanzeigendes Pronomen an etwas (wie in „meine Frau“) und tun so, als sei das real. Erforsche diese Auffassung. In „mein Körper“, wie ist hier das „mein“ am Körper angeheftet? Die Idee, irgendetwas an eine gedankliche Konstruktion anzuheften, wirkt lächerlich. Sie scheint nur zu existieren, weil die meisten Leute so fest an sie glauben, aber es gibt tatsächlich keinerlei Anzeichen dafür, dass der Besitzer oder das Selbst real sind. Dies bedeutet in gewisser Weise, dass wir versuchen, ein reales Etwas an etwas anzubringen, das grundsätzlich nichts ist und wir regen uns auf, wenn alle anderen sich unserer Fantasiegeschichte nicht anschließen.

„Selbst“ ist ein Etikett, ein Wort, das nichts bezeichnet. Es ist eine Geschichte, eine Fiktion, in die wir in einem sehr frühen Alter eingeführt wurden und die wir niemals hinterfragt haben. Aber schau hin. Schau mit eigenen Augen. Zeige auf ein Objekt. Es hat Form und Farbe. Du benennst es: „Tisch“. Es ist real. Wenn du aufhörst, daran zu glauben, verschwindet es nicht. Jetzt zeige auf „dich“. Schau mit eigenen Augen. Was siehst du?

Es liegt nur an der Sprache. Spüre den Unterschied: „Ich bin Bilder, Klänge, Bewegung“ bedeutet „Ich bin die Welt“. „Da sind nur Bilder, Klänge, Bewegungen“ bedeutet: Da ist nur die Welt. Dies ist Einheit. Und sie ist bereits da. Es geht nur um eine winzige Veränderung der Perspektive.

Das Leben geht weiter, einschließlich der Gedanken über das Leben, und diese Gedanken sind nur der Kommentar, nicht die treibende Kraft des Lebens. Sieh dir Sprache näher an und wie sie funktioniert. Jedes Substantiv verweist auf ein Objekt, real oder in der Vorstellung. Jedes Verb verweist auf eine Handlung. Setze beides zusammen, und wir erhalten einen Satz, der ein Etikett für eine Bewegung ist, für Aktion, für Tun. „Ich gehe“, „Du liest“, „Finger tippen“, „Batman fliegt“, „Der Tisch steht“. Ist da ein „Ich“ im Gehen? Ist da ein „Du“ im Lesen? „Macht“ ein Tisch das Stehen? Spiele ein wenig damit. Worauf verweist das Wort „Ich“? Ist da ein Tuer im Tun? Ist da ein Denker im Denken?

„Ich“ ist ein Gedanke. „Ich bin“ deutet auf ein Gefühl hin. Ein Gefühl von Lebendigkeit, von Empfindungen, Bewegung und Sein. Dieses Gefühl ist für ein „Ich“ gehalten worden, das Verantwortung inne hat. Es gibt Kontrollieren und Wollen und Fokussieren, und all diese Erfahrungen werden erfahren, nur nicht von einem „Ich“. Das „Ich“ ist nichts als ein Gedanke. Woher kommen die Gedanken?

Gedanken sind besonders interessant; während niemand einen Gedanken erfährt oder hat, ist es der Inhalt des Gedankens, der das „Ich“ trägt. Zu glauben, dass dieser Gedankeninhalt eine tatsächliche Existenz hat, ist die Illusion. Auf ähnliche Weise taucht die Illusion von einem getrennten Selbst auf, wenn du durch den Gedanken „mein“ oder „meins“ eine bestimmte Erfahrung als dein Eigentum beanspruchst.

Identifikation mit dem Körper und den Sinnen ist eine der allergewöhnlichsten Verwirrungen. Was erlebt einen Zahnschmerz? Was erfährt Raum oder visualisiert die Orientierung des

Körpers? Welches Ding weiß, dass der Körper diese Dinge erfährt? Woher weiß es, dass dies „mein“ Körper ist?

Es gibt einen Strom aus Gedanken und Empfindungen, aber kein „Ich“, auf das du zeigen kannst. Ein Gedanke könnte in diesem Strom auftauchen, und dann mag ein Gedanke folgen und behaupten „Ich dachte ihn“, aber dieses „Ich dachte“ wäre auch nur ein weiterer Gedanke im Gedanken-/Empfindungsstrom.

Das „Ich“ ist nicht nur ein Gaukler, es ist auch schlicht ein weiterer Gedanke im Kopf, genau wie jeder andere Gedanke. Und Gedanken können nicht selbst denken. Es gibt kein „Ich“, das außerhalb der Gedanken gefunden werden könnte. Nicht jetzt, nicht gestern, nicht morgen.

Der Grund? Es ist nicht wirklich vorhanden!

Die Vorstellung von Identifikation, wie sie allgemein verstanden wird, setzt zwei Elemente voraus: etwas, womit man sich identifiziert (Gedanken und Gefühle) und jemanden, der die Identifikation vornimmt.

Da sind keine Objekte, und da ist kein Subjekt, außer durch mentale Zuschreibung. Das Gesehene und das Sehen sind nicht voneinander zu unterscheiden. Alles ist, wie es ist und tut, was es tut.

Hier gibt es kein Selbst, außer als Etikett. Du magst dir einen Wahrnehmenden vorstellen, aber welches Anzeichen gibt es dafür, dass dieser Wahrnehmende existiert, abgesehen davon, dass Wahrnehmen an sich existiert? Dies ist eine Annahme, an deren Infragestellung wir nicht einmal denken, eine Annahme, die wir alle komplett als gegeben hinnehmen: dass die Existenz des Beobachtens einen Beobachter erfordert.

Zu sehen, wie der Prozess des Etikettierens vor sich geht, ist nicht leicht, weil wir uns selbst blenden, um weiterhin an die Geschichte vom Selbst zu glauben. Doch sobald die Illusion vom Selbst durchschaut wird, haben wir die Fähigkeit, innezuhalten und zu überprüfen, wie die Etiketten in Erscheinung treten. Mit Übung kann auch dies zur Gewohnheit werden.

Erleben – Etikettieren – Überprüfen – Etikett entfernen – Erleben. Aber Überprüfen ist bloß ein weiterer Teil des leben-den Lebens!

Geschichten

Die Substanz einer Geschichte sind Ideen, Gedanken und Gewohnheiten. Siehst du das? Kannst du das klar erkennen?

Woraus bestehen Geschichten? Schau dir diese Frage näher an. Wenn jemand dich soeben auf der Straße getroffen hätte, könnte er irgendetwas von deiner Geschichte wissen, abgesehen von dem Teil, das von Eurem Treffen auf der Straße handelt? Er könnte deinen Körper sehen, aber nicht deine Geschichte. Welche Hilfsmittel würdest du benutzen, um ihm die vermeintliche Realität eines Selbstes mitzuteilen, mit einer Vergangenheit, einer Gegenwart und einer Zukunft?

Abgesehen von den Hilfsmitteln (Worte, Bilder und Klänge), die du benutzt, um dich an eine Geschichte zu erinnern und sie mitzuteilen – existiert tatsächlich eine Geschichte von „dir“?

Der einzige Grund, warum du an die Existenz deiner Geschichte glaubst, ist, dass du es so gewohnt bist, dich darauf zu fokussieren. Wenn du sie nicht immer wieder in deinen Gedanken hochbringen würdest – und dich so verhalten würdest, als ob sie existierte – gäbe es nichts, das sie am Leben erhielte. Niemand sonst würde wissen, dass sie existiert. Sie existiert nur so lange, wie du ihr Glauben schenkst. Du bist der einzige, der die Geschichten aufrechterhält. Sie existieren nicht, wenn du dich nicht immer wieder an sie erinnerst und dann anderen Leuten davon erzählst.

Es ist eine Illusion, dass es ein „Du“ gibt, das dein Leben lebt. Es gibt einfach Leben und den Strom des Lebens.

Eine „Ich“-Geschichte ist eine höchst pflegebedürftige Geschichte. Es erfordert eine Menge Arbeit, für etwas zu sorgen, das gar nicht da ist.

Die Illusion des „Ich“ wird geboren, wenn der Geist in vollkommener Unschuld glaubt, dass er ein getrennter menschlicher Körper ist. Ein anderer Körper – ein fütternder, nährender Körper – spricht mit ihm und nennt ihn „Baby“, „Maxi“, „Lieber Junge!“ Und in einem unschuldigen, nicht hinterfragten Moment ist ein Glaubensanhänger an das „Selbst“ geboren.

Schon bald nach der Geburt wurden dir ein Name und eine Handvoll Daten gegeben, die dazu dienen, dich zu identifizieren: Größe, Gewicht, Augenfarbe, Geburtstag und -zeit, Name der Eltern und so weiter. Nun warst du eine kleine Person, zu der es eine ganze Menge mit ihr verbundene Daten und Bilder gab. Im Laufe der Zeit, während Deines Heranwachsens, wurden Dir beim Schließen von Freundschaften, bei der Teilnahme an Aktivitäten, beim Schulbesuch und schließlich im Beruf viele Adjektive und Eigenschaften angeheftet, in der gleichen Art und Weise, wie man einen Haftzettel auf eine leere Tafel klebt. Allerdings waren es unsichtbare Haftzettel. Sie lebten im Inneren und wurden am Leben erhalten durch Glaube, Aufmerksamkeit und die Bedeutung, die ihnen beigemessen wurde. Es ist ganz natürlich, dich als dein Name, dein Titel und deine Rollen zu kennen, sowie positive und negative Eigenschaften, die dich mittlerweile definieren. Uns wird gesagt, wir seien gut, freundlich, talentiert. Oder wir seien schlecht, faul, wertlos. Wir lernen auch, unseren Wert mit unserem Job zu verbinden und damit, wieviel Geld wir verdienen. Unser Selbstbild bekommt Auftrieb,

wenn wir befördert werden und wir denken, wir hätten es nun geschafft. All das sind Worte und Ideen über die Person, für die wir uns halten.

Als Babys sind wir nicht von der Welt getrennt. Es gibt keine Stelle, wo Baby anfängt oder aufhört. Dann fangen unsere Eltern und Familie mit der Geschichte von einem getrennten Selbst an und erzählen uns, wer „wir“ sind. Ungefähr mit drei Jahren ist die Geschichte der Trennung abgeschlossen, und wir fügen weiter Eigenes hinzu, während wir aufwachsen.

Wenn du dich daran erinnerst, was geschah, als du fünf Jahre alt warst, taucht das in Form einer Geschichte auf, jedes Mal neu erschaffen, vielleicht immer ein klein wenig anders, aber alles nur Fiktion. Erinner dich an einen Film, den du vor kurzem gesehen hast. Da gibt es eine Geschichte in einem Film, mit ausgedachten Figuren, und doch erscheinen die Figuren real. Sie haben ihre Vorlieben, ihre Abneigungen und ihre Art, mit Situationen umzugehen. Ebenso verhält es sich mit der Person „du“. Sie scheint ein reale Person zu sein, aber gibt es irgendetwas Greifbares in dieser Geschichte? Sie besteht nur aus Gedanken darüber.

Wenn wir noch sehr klein sind, wird uns gesagt, dass Körper und Gedanken uns gehören. Man gibt uns einen Namen und eine Identität und bringt uns dazu zu glauben, dass diese Identität die Kontrolle hat und für alles, was wir tun, verantwortlich ist. Es ist eine Identität, die einzig und allein in Gedanken existiert und zu gedachten Geschichten von Tragik oder Entzücken führt. Aber schau sie dir direkt an. Das „Ich“ ist selbst nur ein Gedanke. Es hat keinen Bezug zu irgendetwas Wirklichem. Und deine Gedanken kannst du letztendlich nicht kontrollieren. Sie steigen aus dem Nichts auf, ohne Urheber. Das kannst du durch bloße Beobachtung erkennen oder, besser noch, mit der Hilfe von jemandem, der die Illusion durchschaut hat.

Jemand spricht über dich in geringschätziger Weise, und Verletzung und Ärger steigen auf. Oder vielleicht erntest Du Lob und Bewunderung, und du glaubst, du bist wundervoll und etwas Besonderes. So oder so, du glaubst an eine Geschichte über ein Selbst, und du wirst dich an einem Tag daran klammern und am nächsten dagegen sträuben. Du bist auf einer Achterbahn gefangen, die du niemals verlassen kannst. Das Leben wird dich hoch- und runterziehen, und der Verstand wird weitere Daten darüber schichten und sie als Beweis deiner Identität verwenden.

Eine Beleidigung ruft nur dann eine emotionale Reaktion hervor, wenn man sich damit identifiziert. Angenommen, jemand würde dich „zu verschwommen“ nennen, so wäre damit keine Kränkung verbunden, weil dein Verstand das nicht glauben würde. Wenn du allerdings „zu dick“ genannt werden würdest, wäre es sehr viel wahrscheinlicher, dass dies möglicherweise geglaubt wird und eine Identifikation damit stattfindet. Falls jemand deine Familie oder gar dein Heimatland beleidigen würde, würde das, aufgrund von Identifizierungen ebenfalls eine emotionale Reaktion hervorrufen. Ein Kompliment verursacht natürlich das Gleiche – mit umgekehrtem Vorzeichen.

Kannst du sehen, dass „Ich bin ein guter Mensch“, „Ich bin ein schlechter Mensch“, „Ich bin attraktiv“ und „Ich bin hässlich“ allesamt nur Gedanken sind, die aufsteigen? Dass „positive“ Gedanken Gedanken sind, die das „Ich“ aufbauen, und dass „negative“ Gedanken Gedanken sind, die das „Ich“ herabsetzen? Kannst du nun beobachten, auf was diese Gedanken hindeuten? Da gibt es Gedanken wie „Ich bin ein guter Mensch“. Was ist dieses „Ich“, das ein guter Mensch sein soll? Was ist das „Ich“, das ein schlechter Mensch sein soll?

Selbstbewertung läuft darauf hinaus, dass mit dir irgendetwas „nicht stimmt“. Du glaubst, an einem Charakterfehler zu leiden. Dann entsteht eine Bewegung, die das Ziel hat, ein besseres, freundlicheres, liebenswerteres Selbst zu erschaffen, das gute Dinge anzieht, bedeutungsvoll, aufrichtig und schön ist.

Wenn du die schlechten Gefühle, die aufsteigen, einfach ohne ihre Geschichte anschaust – die „Ich“-Geschichte – dann lösen sie sich auf. Wenn die Geschichte geglaubt wird, dauern die Gefühle für Stunden oder Tage an. Aber ohne die Geschichte – das heißt, mit dem Erkennen der Geschichte als Geschichte – halten sich die Gefühle und Körperempfindungen bei Weitem nicht so lange. Darin liegt mehr Freiheit – mehr Leichtigkeit, mehr Raum, mehr Frieden.

Und so lange es ein „Ich“ mit all seinen Zuschreibungen und Eigenschaften gibt, gibt es auch den „Anderen“ mit seinen eigenen Zuschreibungen, der mich bedrohen und mir Leid zufügen kann. Das Leben in einer Welt der Trennung erhält Konflikte, Gewalt und die schmerzhafteste Geschichte der Einsamkeit aufrecht.

Die Antwort auf die große Sehnsucht des Lebens nach Erfüllung und Befriedigung ist nicht im Verstand zu finden. Sie findet sich hier und jetzt, im Durchschauen der falschen, nur scheinbaren Realität des kontrollierenden „Ichs“. Ohne diese Geschichte fließt das Leben leichter, freier dahin, und es ist frei von psychologischem Leid, in vermeintlich guten oder schlechten Zeiten.

Das „Selbst“ ist eine Geschichte, eine Fiktion. Es funktioniert wie ein Computerprogramm. Bestimmte Eingaben verursachen bestimmte Ergebnisse, obwohl manchmal auch Störungen oder unerwartete Ergebnisse vorkommen. Es scheint Triumphe oder Katastrophen zu geben, jedoch sind diese auch nur Geschichten, seien sie schön oder traurig

Stell dir ein Mädchen vor, das völlig in dem Glauben an eine Zahnfee aufgeht. Alle in seiner Umgebung denken, dass es Zahnfeen tatsächlich gibt. Es hat keine Chance, die Wahrheit zu entdecken. Jedes „vernünftige“ Kind glaubt, dass es eine echte Zahnfee gibt. Sobald es die Zahnfee in Aktion erwischt – seine Mutter – erlischt der Glaube. Die Geschichte hat sich als Geschichte offenbart. Das Mädchen kann nicht mehr länger daran glauben, selbst wenn es das wollte. Lass uns jetzt untersuchen, wieviel Substanz das Selbst hat. Du musst nur das „Selbst“ auf frischer Tat zu ertappen, das heißt, die Denkprozesse beobachten, während sie die Illusion eines Selbst in Echtzeit zusammenbasteln. Dann wirst du die Wahrheit wissen.

eine „eigene“ Geschichte hat absolut keine Bedeutung für dich! Ohne den Erzählstrang innerhalb der Gedanken würde sie weder existieren noch erhalten bleiben. Sieh dir die zweifel- und wechselhafte Geschichte eines Selbstes einmal an. Wir erzählen anderen unsere Geschichten und Erinnerungen, als ob sie real wären. Wir benutzen Worte, um Dinge als unsere zu identifizieren: „mein“ Computer zum Beispiel. Es ist wahrer zu sagen, dass es „ein“ Computer ist. Das Wort „Computer“ ist natürlich nicht dasselbe wie der Computer an sich. Es ist lediglich ein verbaler Zeigestock. Bitte nimm dir einen Moment Zeit, um den Computer zu betrachten und darüber nachzudenken. Ist das Wort das eigentliche Ding? Was passiert in deinem Geist, wenn du das Wort „Computer“ sagst? Wenn du das getan hast, sage: „Mein Computer“. Damit beginnt eine völlig neue Geschichte. Möglicherweise gibt es eine Menge Gedanken über den Computer. Ist irgendeiner davon real? Bitte überprüfe es.

Der Verstand verfängt sich in all den Geschichten, mit denen er gefüttert wird, und beginnt, dir vorzuschreiben, wie du dich verhalten sollst, mit wem du Zeit verbringst und auf welche Art du dich auf das Leben einlässt. Das „Selbst“, für das wir uns halten, ist furchtsam, ruhelos, besorgt und in Verteidigungshaltung. Der Wunsch entsteht, dieses „Selbst“ vor der Bedrohung durch das zu beschützen, was andere sagen, tun oder fühlen. Alles im Leben scheint sich um ein „Du“ zu drehen, und das macht es unmöglich, einfach zu sein.

Glaubst du, dass es einen Leidenden gibt, der der Urheber von Gedanken ist? Ist dies nicht nur ein weiterer Gedanke? „Hier ist ein Leidender.“ „Es gibt keinen Leidenden.“ Beide Sätze sind gleichermaßen nur Gedanken, eine Geschichte über das Leiden.

Deine „eigene“ Geschichte hat absolut keine Bedeutung für dich! Du kannst nicht sicher sein, dass deine Erinnerung einwandfrei ist oder dass deine Gefühle sich nicht geändert haben, seit dem letzten Mal als du etwas erlebtest. Also ist es in Wirklichkeit keinerlei Gewinn für dich, die Geschichten aufrecht zu erhalten. Wenn du einfach jeden Augenblick frisch wahrnehmen würdest, würde es dir besser gehen, weil du diesen ganzen Ballast nicht mehr herumschleppst.

Betrachte „deine“ Geschichte durch die Augen deines besten Freundes, eines Elternteils, eines Kollegen, eines Fremden auf der Straße. Ist es dieselbe Geschichte? Wie verändert sie sich in Abhängigkeit vom Standpunkt? Wie verändert sie sich in Abhängigkeit von deiner Stimmung? Gibt es eine wahre Geschichte oder ist alles nur Fiktion?

Stell dir einen Film vor, mit „dir“ als Hauptfigur. Es ist ein toller Film, manchmal aufregend, manchmal tragisch. Aber die ganze Zeit über ist es nur eine Geschichte, und du bist nicht real. Ach, und übrigens: es gibt auch keinen Regisseur, keine Leinwand und kein Publikum bei diesem Film.

Das Ego ist nichts als ein Konzept, das auf dem Glauben an ein getrenntes Selbst beruht.

In „meiner Geschichte“ gibt es stets den Versuch, die Dinge anders zu gestalten, als sie es jetzt gerade sind, als wenn die Angst damit vertrieben werden könnte. In Wirklichkeit ist dieser Moment genauso, wie er ist, weil er gar nicht anders sein kann. Es kann nicht weniger Angst da sein. Die Wechselwirkungen zwischen dem Umfeld, den Genen, den Prägungen, dem Wetter und allem anderen machen diesen Augenblick zu dem, was er ist. Du könntest ihm also eigentlich gestatten, einfach so zu sein, wie er ist. Vielleicht wird sich die Furcht dann auflösen (falls das Wetter stimmt).

Die Idee, etwas Reales an eine gedankliche Konstruktion anzuheften, ist lächerlich. Sie scheint nur zu existieren, weil die meisten Menschen so fest an sie glauben. Doch es gibt tatsächlich keinerlei Beweis dafür, dass das Selbst wirklich ist. Wir versuchen, ein reales Etwas an eigentlich Nichts anzuheften, und wir regen uns auf, wenn alle anderen sich unserer Fantasiegeschichte nicht anschließen wollen.

Es gibt kein Selbst. Das „Ich“ ist ausgedacht – schon bemerkt? Hast du innen nachgesehen und jemals buchstäblich dieses „Ich“ gefunden, dieses Selbst, auf das du dich schon dein ganzes Leben lang berufst? Möchtest du dir einmal die Zeit nehmen, hinzuschauen? Das kann die Geschichte von der „Ich“-Wahrnehmung beenden, die dich fortwährend auf eine endlose Suche schickt: nach einem Glück, das bereits anwesend ist – „Ich brauche“, „Ich will“, „Ich kann nicht“, „Ich genüge nicht“ und so weiter und so fort. Das Nachsehen könnte

dich von der schmerzhaften Geschichte des „Ichs“ befreien sowie all den Gedanken, die sich an das „Ich“ heften, um seinen Schutz und seine Sicherheit zu garantieren. Dabei existiert das „Ich“ gar nicht.

Der Verstand denkt, er braucht ein „Ich“, um zu existieren, doch das ist nicht wahr. Möchtest du nach innen gehen und selbst nachschauen? Einen Rundgang machen und es überprüfen? Das kann dir nicht schaden. Das Einzige, was passieren kann, ist, dass du die Wahrheit selbst sehen kannst. Alles, was du brauchst, sind Neugier und Vertrauen.

Der Verstand führt eine großartige Täuschung herbei – an die geglaubt wird – dass das Individuum der Drehbuchautor seines Lebens ist. Wir haben uns nie die Mühe gemacht, einmal direkt nachzusehen, um dieses „Ich“ zu finden, das angeblich eine getrennte Wesenheit ist, die unser Leben kontrolliert und dirigiert – einfach, weil wir diese als wahr akzeptierten. Doch dieses „Ich“ kann nicht gefunden werden, wenn wir direkt nachschauen – weil es gar nicht existiert. Leben geschieht einfach von selbst. Du existierst nicht getrennt vom Leben, nur als Lebens-Erfahrungen. Es wird kein Verlust erlebt, wenn dies erkannt wird, weil der Glaube an ein getrenntes „Ich“ die Ursache für alles Leiden ist.

Die „Ich“-Illusion ist sehr überzeugend. Aber einer Untersuchung hält sie nicht stand. Sieht der Geist ein einziges Mal, wie sie erschaffen wird, verliert sie ihre Macht. Es ist wie mit dem Weihnachtsmann – sobald du weißt, dass er nicht real ist, wirst du nie wieder einen Brief an ihn schreiben. Und was passiert mit dem Weihnachtsmann, wenn die Wahrheit erkannt ist?

Gedanken bauen ein kleines Ich, ein großartiges Ich, ein unglückliches Ich, ein erwachtes Ich. Die Variationen sind endlos. Und es hört nicht auf. Genau wie optische Täuschungen stets funktionieren, wird das imaginäre Selbst unaufhörlich zusammengebaut. Aber das macht es nicht zu einem echten „Selbst“.

Wir nehmen Dinge wahr. Sofort geschieht Benennung, und dann fangen die Geschichten an. Es fühlt sich an, als hätte das „Ich“ die Kontrolle. Aber ist das wirklich der Fall? Oder ist das „Ich“ bloß eine weitere Geschichte?

Es gab einmal eine Zeit und einen Ort, an dem die Menschen jeden Tag feste Rituale hatten, damit die Sonne wieder aufgeht. Sie dachten, sie hätten die Kontrolle über das Verhalten der Sonne. Und für sie war es so „offensichtlich“ – ihre Rituale funktionierten!

Der Glaube an ein Selbst, eine Seele oder persönliche Essenz ähnelt dem Animismus – dass die Sonne lebt, dass Götter in den Bäumen sind, dass ein fallender Stein fallen „will“. Es ist eine überflüssige Annahme. Du bist das Ergebnis deiner Gene und deiner Erziehung. Es gibt keinen Raum, keine Notwendigkeit und keinerlei Möglichkeit für die Existenz einer persönlichen Essenz.

Du magst auf der richtigen Spur sein mit deinen Philosophien, aber werde lieber ein wenig langsamer und schau stattdessen, was vor sich geht. Ansonsten wirst du mit hochinteressanten Theorien enden, anstatt einfach die Realität zu erkennen.

Möchtest du „den Biss in den Apfel ungeschehen machen“? „Den Biss in den Apfel ungeschehen machen“ bedeutet, sich aus der Illusion des „Ichs“ auszuklinken. Dies bedeutet enorme Freiheit. Das Leben geht weiter wie vorher, aber da ist eine Stille, in welcher die

Wahrnehmung sich intensiviert. Anstatt von Gedanken gefiltert zu werden, ist das Erleben des Lebens nun ursprünglich und direkt. Vielleicht hast du auf unzählige Arten versucht, dich auszuklinken – durch das Lesen von Millionen von Büchern, durch Meditation, Rebirthing-Therapie und so weiter. All das war notwendig, um in dir das Feuer für die wahre Freiheit zu entfachen.

Leben ist nicht persönlich. Dein Leben ist nicht persönlich. Du und dein Erleben sind eins, nicht zweierlei. Es gibt kein „Du“, das ein Leben lebt. Es gibt Leben, wie du es erlebst – und das bist du. Es geschieht mit und ohne die Gedanken von „mir“, „mich“ und „ich“. Leben ist innig vertraut, aber nicht persönlich. Du brauchst dich nicht zu beschützen und zu verteidigen – nicht, weil alles gut wird und das Universum freundlich ist (obwohl auch das der Fall sein könnte), sondern weil da kein „Du“ ist, das irgendetwas tun könnte. Dein Selbst existiert nicht, außer als Gedanke, der sich auf nichts bezieht.

Die Prägungen, die sich seit der Kindheit ansammeln, sind wie Mäntel, die der Realität – einer nach dem anderen – angezogen werden, so dass das Leben immer schwerer und eingeschränkter wird. Stück für Stück können diese Mäntel verschwinden und sich auflösen. Wenn dies passiert, ist das jedes Mal eine kleine Befreiung. Die Erfahrung des Lebens wird immer unmittelbarer, und enthält immer mehr Freiheit im Erleben. Das Vertrauen in das Leben wächst.

Das Selbst besteht aus nichts anderem als gewohnheitsmäßig verstärkten neuronalen Bahnen. Das Wahrnehmen der rechten Hand kann jederzeit willentlich herbeigeführt werden, was dazu führt, dass der Verstand die rechte Hand in das Selbstgefühl miteinschließt. Dasselbe gilt für Erinnerungen, die einfach nur vom Körper registrierte Erlebnisse sind. Da aber der Körper vom Verstand zu einem Konzept gemacht worden ist (als „Ich“), wird alles, was dem Körper widerfährt, als Geschehen betrachtet, das dem gesamten „Ich“ passiert.

Das Gehirn liebt es, Theorien aufzustellen und diese Theorien anschließend zu beweisen. Du wirst also etwas denken – zum Beispiel „Ich bin ärgerlich“ – und dir dann bestätigen, wie zutreffend es ist. Die Brauen sind angespannt, das Gesicht heiß, die Fäuste ballen sich. Und dann wirst du damit beginnen, darüber nachzudenken, wie überaus ärgerlich du bist – auf wen, und warum. Du hast dir selbst ein Drehbuch gegeben, und du wirst ihm bis zum Ende folgen, weil es dem Gehirn ein interessantes Abenteuer verspricht.

Betrachte es mal auf diese Weise: Der Gedanke, der etwas denkt, erzeugt den Glauben an etwas, was wiederum zu der Annahme führt, dass dem bzw. mit dem Körper etwas Bestimmtes geschehen sollte. Es ist niemand zu Hause, und doch werden Forderungen an andere gestellt. So passiert es ständig und überall. Dies ist der Irrtum des „Ichs“, das auftaucht und vorgibt, real zu sein.

Vor vielen Jahren machte es dich neugierig, eine Persönlichkeit zu besitzen und du hast dich dafür entschieden, mit dieser Möglichkeit zu spielen. Über die Jahre hast du mit Dutzenden von Charakterzügen experimentiert, um herauszufinden, welche „Gestalt“ deine Persönlichkeit haben sollte. Doch das Ganze war wie das Dekorieren eines imaginären Weihnachtsbaums. Es gab nie etwas, an das man diese Eigenschaften hätte anbringen können. Wenn du wirklich genau – und wirklich aufrichtig – hinschaust, wirst du entdecken, dass es ein „Ich“ von vornherein nie gegeben hat.

Das „Ich“ erwacht nicht, da es nicht existiert. Es wird gesehen, dass der einzige Ort, an dem ein „Ich“ existiert, sich in einem Gedanken über sich selbst befindet (ein Selbstbild), der von Zeit zu Zeit auftaucht. Ein Gedanke geschieht, ein Ich-Gedanke geschieht, und dann geschieht noch ein Gedanke, der so etwas sagt wie: „Ich hatte gerade einen Gedanken.“ Und all dies passiert, ohne dass ein tatsächliches, persönliches Selbst vorhanden wäre. Siehst du das? Der Ich-Gedanke geschieht häufig genug, um aufzutauchen und auftauchende Gedanken als seine eigenen zu beanspruchen. Der häufig auftauchende Ich-Gedanke und die Identifikation damit sind alte Gewohnheiten, die du als Kleinkind gelernt hast. Dieser kann jedoch durchschaut – und somit die Identifikation rückgängig gemacht werden.

Gedanken rufen aus, was passiert ist, beschreiben den anderen Gedanken die Erfahrungen, und zusammen erschaffen sie eine Geschichte mit einem Anfang, Mittelteil und einem Ende. Gedanken sind Ablenkungen, bedeutungslos für das, was jetzt gerade geschieht. Es ist wie der Kommentar beim Sport. Wenn der Fernseher stumm geschaltet ist, läuft das Spiel trotzdem weiter. Die Spieler wissen nicht, dass der Kommentar aufgehört hat, und es ist ihnen gleichgültig. Das Spiel ist immer noch real – und macht immer noch genau so viel Spaß.

Die Menschen leiden so sehr, weil sie so viel in ihr Selbstbild bzw. ihre Rolle investiert haben, die sie sich über die Jahre aufgebaut haben. Und warum solltest du auch nicht versuchen, dich zu schützen, gesetzt den Fall, du wärst wirklich in Gefahr? Doch all diese Konzepte über uns selbst wurden einfach übernommen, für wahr gehalten und nie überprüft. Was wäre, wenn du für einen Moment innehieltest, um ein paar dieser Ideen über dich selbst in Frage zu stellen? Kannst du tatsächlich eine schlechte Person finden? Wenn du dich ständig weiterentwickelst, in verschiedenen Jobs arbeitest, Wohnungen wechselst, Beziehungen anfängst und beendest, und sich all das innerhalb eines stetigen Stroms abspielt, kannst du dann wirklich sagen, was du bist? Kannst du festgeschrieben und durch irgendeinen Moment oder eine Erfahrung definiert werden?

All diese Empfindungen, Gefühle und Gedanken gibt es. Sie sind das Leben, das seiner Natur folgt. „Ich“ ist eine Geschichte, ein Gedanke, der dem Leben aufgepflanzt wurde. Du kannst es beim Namen nennen, weitere Poesie darüber kreieren und es für praktische Zwecke benutzen, aber in Wirklichkeit ist es leer.

Das „Ich“ ist eine Einbildung der Vorstellungskraft fast jedes lebenden Menschen. Wenn du noch sehr klein bist, ab dem Zeitpunkt, an dem du beginnst, deinen Namen zu kennen, erfolgt der Identifikationsprozess mit diesem Bild von dir selbst als „Ich“. „Das bin ich,“ sagst du dir selbst. „Das sind mein Zeug, mein Gesicht, mein Körper, meine Familie, mein Leben.“ „Schau in den Spiegel! Das bin ich!“ Die Geschichten beginnen, und das „Ich“ steht im Zentrum jeder einzelnen. „Ich habe dies getan“ und „Ich habe das getan.“ „Ich weiß dies“ und „Ich weiß das.“ Alles, was mit dem „Ich“ in Berührung kommt, bleibt daran haften. Gutes und Schlechtes. Das „Ich“ mag es oder hasst es, und jede Abstufung dazwischen.

Das „Ich“ ist fast nie zufrieden. Es bekommt das, von dem es denkt, dass es das will, und dann wird etwas anderes gewollt. Das „Ich“ hat zutiefst Angst davor, dass es eines Tages nicht mehr existieren wird und tüfelt ständig Pläne aus, um sich zu schützen und zu bekommen, was es will. Es weiß nicht, dass es Trennung spürt, und dennoch hat es das tiefe Gefühl, dass etwas fehlt oder unvollständig ist. Das geht ewig so weiter. Obwohl nirgendwo in der Realität ein „Ich“ gefunden werden kann, fragt die Welt nicht nach dieser Wahrheit.

Das „Ich“ ist eine imaginäre Einheit, die lediglich in Gedanken über „mich“ existiert. Es heftet ein „mich“, „meins“, „deins“ und „ihres“ an Gedanken über die Welt. Mein Mann, mein Kind, mein Job, meine Philosophie, meine Rechte. Ohne ein „Ich“ – wäre es das Ende der Welt, so wie wir sie kennen? Und ohne ein „Ich“ in den Gedanken – verschwindet die Welt?

Wenn du für eine Sekunde anhältst, um einen nüchternen Blick auf die Realität deines persönlichen „Ichs“ zu werfen und zu versuchen, es zu orten – einen Blick ohne den Ballast von Religion, Spiritualität oder Glaube – bloß einen einfachen Blick als argloses, unschuldiges Kind – besteht die Möglichkeit zu erkennen, dass du dich die ganze Zeit getäuscht hast. Hören, Sehen, Fühlen, Herzschlag und Atmen finden statt, mit oder ohne dieses „Ich“. Dann begreifst du, dass das „Ich“ nur ein Gedanke ist, wie jeder andere Gedanke, der keine Substanz hat. Jegliches Leiden wurzelt in diesem Gedanken. Alle Dramen wurden von ihm erschaffen. Wahre Befreiung beginnt mit deiner Befreiung von dir selbst.

Alles läuft automatisch ab. Wenn du dir einen großartigen Film anschaust und total in einer guten Szene aufgehst, dann zooms heraus. Du siehst, dass es ein Film ist, obwohl der Fokus für ein paar Minuten komplett auf das gerichtet war, was innerhalb der Szene vor sich ging. Das geschieht auch im wirklichen Leben. Es wird in die Hauptfigur hinein und wieder heraus gezoomt. Die Identifikation mit der Geschichte ist selbst ein Teil der Geschichte. Anhaftung an Genuss und Angst vor Leid sind ebenfalls Geschichten. Es gibt nichts, das anhaftet, bloß die Geschichte über Anhaftung.

Immer wenn eine Geschichte über eine Zukunft abläuft, könnte sie Depression auslösen: „Die Dinge werden bleiben, wie sie sind“, „Ich kann oder will mich nicht ändern“, „Vielleicht werde ich keinen Job/kein Geld/keinen Besitz/keine Beziehungen haben“, „Ich könnte krank werden“ oder „Ich will nicht verarmt und einsam sterben.“ Das Grundgefühl hinter all den anderen Gefühlen ist Angst – Angst vor Veränderung, Angst vor Menschen im Allgemeinen. Die Angst stammt aus frühester Kindheit und ist die Folge von Angriffen. Sie ist einfach eine tiefe Prägung, die in Körper und Geist gespeichert ist.

Was ist überhaupt Zukunft? Sie ist ein von vorn bis hinten erfundenes Ding. Es gibt keine Zukunft (oder Vergangenheit), außer im Verstand. Es gibt wirklich nur das Jetzt. Und es ist immer jetzt! Sich auf ein erfundenes „Ich“ auf einem Weg in eine erfundene Zukunft zu fokussieren, ist eine Weglaufgeschichte.

Worin besteht der Gewinn, an den Geschichten festzuhalten, von denen du weißt, dass sie bloß Geschichten sind? Erfahrung entsteht in diesem Moment. Leben ist Erfahrung in Entstehung, in jedem Moment. Jetzt. Jetzt. Jetzt. Einen Großteil deiner Erfahrungen nimmst du nicht direkt wahr, sondern durch die Bilder der jeweiligen Erfahrung. Nicht als Wort-Gedanken, sondern Bild-Gedanken. Das Selbstempfinden scheint aus diesem Bild zu entstehen, da es solide und unbewegt erscheint und mit Bildern von dir aus der Vergangenheit übereinstimmt. In Wirklichkeit sind da nur Klänge, Empfindungen, Bilder, Geschmäcker und Gerüche. Der Lohn für das Festhalten an unwahren Geschichten ist eine weitere Geschichte.

Wenn du einen Film anschaust, vergisst du, dass du auf eine Leinwand blickst. Du wirst völlig in die Geschichte hineingesogen, die gezeigt wird. Ebenso sind sämtliche Gedanken über dein Selbst genau wie Bilder auf einer Leinwand. Auf diese Art und Weise erkennst du, dass sie nur das und nichts anderes sind – vorbeiziehende Gedanken. Gleichgültig, ob sie vom

Wetter oder von „mir“ berichten, es gibt keinen Unterschied. Einfach nur Bilder auf einer Leinwand. „Ich“ ist ein Gedanke wie jeder andere. Es gab nie eine Wesenheit, eine Person oder ein Ding namens „Ich“. Es gab immer nur eine Geschichte.

Gedanken über dich selbst mögen auftauchen, aber es kann gesehen werden, dass dies bloß ein weiterer Gedanke ist – ein Gedanke über einen Gedanken. Na und? Noch ein Gedanke kommt, und noch einer. Na und? Gedanken bedeuten nichts. Falls von einem Gedanken gedacht wird, er bedeute etwas, ist gerade nur ein weiterer Gedanke aufgetaucht.

Kann das Nicht-Wirkliche ein Problem sein? Wenn du weißt, dass alle Gedanken sich auf Wirkliches oder Nicht-Wirkliches beziehen, niemals jedoch selbst real sind, sollten sie dann dermaßen ernst genommen werden?

Es findet eher eine Art Schauspiel der Ernsthaftigkeit statt als eine wirkliche, wahre Lebenstragödie. Das komplette Weltendrama ist wie eine gigantische Bewegung und ein Feld ineinandergreifender Energien. Eine Bewegung erscheint als viele einzelne, die für sich selbst geschehen.

ETWAS GESCHIEHT. Bitte lies das noch einhunderttausendmal. Das ist alles. Etwas geschieht. Alles andere sind Geschichten.

Übungen

Eine kleine Übung. Schließ die Augen und stell dir vor, dass du eine Wassermelone in den Händen hältst. Stell dir sie so lebhaft vor, dass du ihr Gewicht, ihre Form und ihre Oberfläche fühlen kannst. Halte sie, spüre sie, und öffne dann die Augen. Was ist mit der Melone geschehen? Was mit der Empfindung, die so glaubhaft erschien? Reale Dinge können auf eine oder mehrere Arten gefühlt werden. Das Vorgestellte existiert ausschließlich in den Gedanken.

„Dich“ gibt es nicht. Das „Du“, das du denkst zu sein, ist genau das – Denken, Gedanken. Es ist nicht echt und hat keine Kontrolle. Atmet ein „Du“ oder denkt es? Hat ein „Du“ wirklich über irgendetwas Kontrolle? Untersuche deine Gedanken und Taten. Was ist wirklich hier? Was ist echt? Es gibt die Erfahrung von Lebendigkeit. Aber ist es notwendig, diese mit „Ich“ zu benennen? Die Identifikation mit den Gedanken fühlt sich zwar normal und vertraut an, aber sie ist letztendlich nicht real und ist die Ursache von Leid. Das ist so offensichtlich, dass es übersehen wird.

Gibt es „dich“? Es gibt kein „Du“. Sieh hin!

Schau dir eine Universität an. Alles was du findest, ist eine Ansammlung von Gebäuden, bevölkert von einer bestimmten Art von Menschen, mit bestimmten Gedanken, die dort gedacht werden. Wir kleben das Etikett „Universität“ darauf, und die Empfindung, dass es eine Universität ist, erscheint sehr real – fast wie ein eigenständiges Wesen. Dabei handelt es sich nur um ein paar Gebäude. Nun schau dir dein Leben an, deine Körperteile, Kopf, Gehirn, Blut, Innereien, Erinnerungen, Gedanken und Gefühle. All diese Dinge existieren durchaus und sind sehr real. Aber wenn sie einen Bezug zu sich selbst herstellen und Worte wie „ich“, „mir“ und „mein“ benutzen, entwickelt sich nach einer Weile etwas, das real zu sein scheint, ein Gefühl von Besitz von all dem – ein Gefühl von Kontrolle, ein Gefühl von „Ich bin mein Name.“, „Das bin ich.“. In Wirklichkeit allerdings ist nichts vorhanden außer Hirn, Blut, Innereien, Gedanken, Erinnerungen und so weiter.

Ein Großteil dieser Arbeit besteht darin zu erkennen, wie wir uns in „unseren“ Gedanken verfangen. Lass uns diese Momente des Hängenbleibens und Feststeckens untersuchen. Suche die Antwort in deinen unmittelbaren Erfahrungen und Gedankenprozessen. Sehr einfach ausgedrückt: wie „besitzen“ wir Dinge? Der Bildschirm vor dir, ist das „dein“ Bildschirm oder einfach „ein“ Bildschirm? Welche Variante erscheint wahrer? Und warum?

Gibt es einen Abstand zwischen dem, der die Gedanken wahrnimmt, und den Gedanken, dem Denken an sich, oder gibt es nur diesen einen Prozess, den wir Denken nennen? Probiere es mit Klängen aus. Halte zwei Minuten inne und lausche aufmerksam allen Geräuschen, die im Moment wahrzunehmen sind. Gibt es einen Hörenden, getrennt vom Hören und dem, was gehört wird? Wo passiert Hören? Achte auf entfernte Geräusche. Wo befindet sich der Hörende jetzt? Finde mit geschlossenen Augen heraus, ob es eine Grenze zwischen hier und dort gibt. Ist es möglich, sie zu definieren?

Was passiert in diesem Augenblick? Was nimmst du mit deinen fünf Sinnen wahr? Bilder, Klänge, Geschmäcker, Gerüche, taktile Empfindungen, sogar Gedanken. Zähle auf, was vorhanden ist, ohne daraus Schlüsse zu ziehen.

Achte auf die Geräusche, die du hörst, wie zum Beispiel das Gezwitscher der Vögel. Bemerke den gewohnheitsmäßigen Gedanken „ich höre es“. Richte nun deine Aufmerksamkeit allein darauf, wie Klang geschieht. Nimm dir Zeit dafür. Machst du das Hören, oder passiert es einfach?

Was ist beim Riechen eines Objektes an der Geruchsempfindung real? Wann fängt sie an, wann hört sie auf? Was verursacht die Erfahrung?

Kannst du beim Betrachten einer Blume eine Trennung zwischen dir und der Blume wahrnehmen? Wie sieht es mit Riechen aus? Probiere es mit Musik. Nimm die Musik nicht nur über deine Ohren wahr, sondern mit deinem ganzen Sein. Du wirst feststellen, dass du nicht gleichzeitig ernsthaft zuhören und denken kannst. Der leiseste Gedanke unterbricht den natürlichen Fluss der Musik.

Beobachte in der Zeit, in der du diese Untersuchung vornimmst, wie Gefühle, Gedanken und Benennungen auftauchen. Mach dabei nicht den Fehler, das, was gerade ist, ändern zu wollen. Versuche bitte nicht, „nicht ich“ zu sein. Das „Ich“, von dem du sprichst, ist sowieso nicht vorhanden.

Wie funktioniert dein „Ich“? Wo kommt es her? Ist es dasselbe „Ich“, das du vor zehn Jahren warst? Wo befindet es sich? Verlagere deine Aufmerksamkeit, um zu verstehen, was an deinem „Ich“-Gefühl wahr ist. Konzentriere dich so gut es geht auf die Untersuchung des „Ich-Seins“. Schau jetzt in deine unmittelbare Erfahrung, was „Ich“ ist, und bleibe dabei. Ziehe deine Schlüsse aus dem, was du hier findest. Sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei diesem ganz bestimmten Prozess.

Sobald etwas auftaucht, wie Spannung, Verlangen, Geräusche, was es auch immer sein mag, richte deine volle, uneingeschränkte Aufmerksamkeit darauf. Untersuche es, bevor sich irgendwelche Gedanken darüber einstellen können. Ist ein „Ich“ vorhanden, bevor die Gedanken auftauchen, oder erscheint es erst mit ihnen?

Setz dich, wo auch immer du bist, ruhig hin und nimm wahr, was real ist: Körper, Möbel, Gefühle, Gedanken, Empfindungen, Umgebung. Kannst du hier ein „Ich“ finden? Oder sind da nur Gedanken, Gefühle, Empfindungen?

Was geschieht, wenn du deine Augen öffnest? Gibt es ein „Du“, das aus zwei Löchern in deinem Kopf herauschaut? „Machst“ du das Sehen? Oder ist das Gesehene einfach hier, ohne irgendeine Grenze? Einfach freies ungehindertes Sehen. Überprüfe es!

Es ist eine weit verbreitete Annahme, dass für den Prozess des Sehens ein aktiver Betrachter erforderlich ist – jemand, der es tut. Versuche jetzt herauszufinden, ob dies der Wahrheit entspricht. Wenn ich dich frage: „Betrachte ein Objekt in dem Raum, in dem du dich befindest“, was passiert dann? Kannst du das Geschehen genau beobachten und mir sagen, ob es überhaupt jemanden gibt, der an diesem Prozess beteiligt ist – jemanden, der wirklich ist, nicht nur eine Annahme? Prüfe es!

Es gibt keinen magischen Knopf, keine Affirmation, kein Mantra, kein geheimes Wissen.

Nichts ist versteckt, es ist im Gegenteil simpel und offensichtlich. So simpel, dass Du es übersiehst. In diesem Moment, in dem du am Telefon oder Rechner sitzt, zeig mit dem Finger auf „dich“. Tu es. Jetzt schau dir an, worauf der Finger zeigt. Was ist es? Was siehst du?

Die Lüge wohnt mitten in deinem Zentrum, dem Ort, den du „Ich“ nennst. Erforsche ihn. Deutet der Gedanke oder die Empfindung von „Ich“ tatsächlich auf etwas Reales hin? So wie der Begriff „Regen“ auf die Nässe in deinem Gesicht verweist oder die Wörter „Angst“ oder „Freude“ auf eine Reihe von Körperempfindungen? Oder entspricht es eher den Tatsachen, dass das Wort „Ich“ nicht mehr ist als ein Begriff, der nichts Realeres und Greifbareres bezeichnet, als es das Wort „Weihnachtsmann“ tut?

Kannst Du die Abwesenheit von etwas wahrnehmen? Nehmen wir an, ein Stift liegt auf deinem Tisch. Schau ihn an. Nun nimm ihn weg und verstecke ihn hinter Deinem Rücken. Sieh wieder auf den Tisch. Kannst Du die Abwesenheit des Stiftes wahrnehmen? Du siehst nur das, was da ist – was nicht da ist, siehst du nicht.

Setz dich und überprüfe dein jetziges Erleben. Sieh nach, ob du in diesem Augenblick eine zentrale Instanz finden kannst, ein „Ich“, das die ganze Show leitet. Prüfe, ob du ein konkretes „Ich“ erkennen kannst, das Gedanken denkt, Gefühle hat oder die Körperfunktionen lenkt. Beobachte, wie du dich durch den Tag bewegst – die Körperbewegungen, Reaktionen auf Situationen. Du kannst dies nur im eigenen direkten Erleben dieses Momentes finden

Fahre fort, deine alltäglichen Erfahrungen zu beobachten. Suche den Moment, an dem sich das „Ich“-Etikett an eine Bewegung heftet und sie in ein „Tun“ verwandelt. Da ist eine Erfahrung, und der Gedanke taucht auf: „Ich“ hab’s getan. Leg dich auf die Lauer. Wie ein Detektiv, der bereit ist, den Moment zu entlarven. Erfahrung geschieht, und ein Gedanke benennt sie.

Sämtliche Gedanken, Gefühle und Emotionen sind unpersönlich. Absolut alles, was erlebt wird, ist konditioniert und Veränderungen unterworfen. Der Bewusstseinszustand, der in diesem Moment erlebt wird, verändert sich. Der Wunsch, ihn konstant zu halten – der Versuch, ihn konstant zu halten – verursacht Stress.

Hebe deinen rechten Arm (oder lass ihn unten). Während des Hebens oder Nicht-Hebens wird eine Entscheidung getroffen, zumindest geschieht etwas (oder nicht). Kannst du den genauen Augenblick der Entscheidung bestimmen und das konkrete Wesen finden, das diese Entscheidung zu treffen scheint? Ist es wirklich möglich, den Moment der Entscheidung sowie den scheinbaren „Entscheider“ zu finden? Oder taucht die Idee „Ich habe mich entschieden, meinen rechten Arm (nicht) zu heben“ erst nach dem eigentlichen Ereignis auf?

Nun hebe deine linke Hand über den Kopf. Tu es. Wie ist das geschehen? Was hat entschieden, es zu tun? Ist es möglich, dass die Wahl bereits getroffen war, und der Gedanke tauchte danach auf? Beobachte genau die Beziehung zwischen dem, was geschieht, und wie Gedanken es benennen.

Lass uns den Körper betrachten, um nachzuprüfen, ob es einen Besitzer oder eine Wesenheit gibt, die ihn kontrolliert. Hebe eine Hand. Bewege sie nach rechts. Nun bewege sie nach links. Sieh mit eigenen Augen, was geschieht. Hat ein „Selbst“ die Hand bewegt? Oder bewegte sich die Hand einfach?

Versuche nun, die Hand erneut zu heben. Sieh sehr genau hin. War ein Gedanke der „Urheber“ der Handlung? War es ein Selbst, das die Entscheidung traf? Stell dir nun vor, jemand hätte dir gerade einen Ball an den Kopf geworfen. Schau, wie die Hand sich bewegt, äußerst flink. Ist es die Hand, die „entscheidet“, sich zu heben und den Ball zu fangen? Oder bewegt sie sich einfach nach oben und fängt ihn, ohne einen Gedanken? Hebe nun deine Hand und bewege sie zuerst nach links, dann nach rechts. Beobachte deine Gedanken. Suche nach einem Selbst, nach etwas, das mehr ist als ein Gedanke, etwas, das in der Lage ist, deine Hand zu bewegen. Untersuche und erkenne, wie sich die „Geschichte“ an den Gedanken heftet, und an welcher Stelle „Ich hebe meine Hand.“ ins Spiel kommt. Vor, während oder nach dem Heben?

Hör auf, Dich an eine Kontrolle zu klammern, die Du nie hattest.

Wer bist du? Schaue nun dahinter. Und dahinter. Und dahinter. Was ist wahrer: die erste Antwort, oder eine Antwort, die weit darüber hinaus geht?

Gibt es ein Innen und ein Außen? Gibt es überhaupt ein getrenntes Selbst? Was ist das Selbst? Zerlege es, sezieren es, nimm es vollständig auseinander. Woraus besteht das „Ich“? Was hält es zusammen und in Funktion?

Sehen / Beobachten

Wie kannst du wissen, dass es kein „Ich“ gibt? Indem du selber nachschaust und die Wahrheit herausfindest. Sonst erwächst daraus nur ein neuer Glaube und nichts verändert sich.

Es ist nicht das „Ich“, das sieht. Der Glaube daran, dass es ein „Ich“ ist, das sieht, ist eine Illusion – nichts weiter als eine Annahme, die du hinterfragen musst.

Vielleicht ist da so ein Gefühl, dass ein Beobachter existiert. Du kannst es nicht loswerden und du nimmst an, dass es auf einen Beobachter hinweist. Nun, du kannst diese Empfindung nicht abschütteln, da es ein Gefühl wie jedes andere ist. Du musst es nicht loswerden. Du musst es auch nicht verstehen. Du musst einfach nur nachsehen, ob irgendetwas dahinter steckt.

Wie wäre es, für einen Moment einmal alle Vorstellungen und Gedanken beiseite zu lassen und einfach zu sehen, was jetzt gerade ist. Ist da überhaupt ein „Ich“, das wirklich existiert?

Woher weißt du, dass es einen Beobachter gibt, abgesehen vom offensichtlichen Prozess des Wahrnehmens bzw. Beobachtens? Auf welche Weise taucht ein Beobachter als separate Instanz auf? Wo befindet er sich? Existiert er tatsächlich?

Gibt es so etwas wie ein Bewusstsein, in dem Dinge erscheinen? Wird Bewusstsein jemals tatsächlich erlebt, oder handelt es sich dabei nur um eine Idee, eine Abstraktion? Existiert es wirklich?

Gibt es irgendeine Möglichkeit für den derzeitigen Moment, anders zu sein als er gerade ist? Nur der Verstand produziert Einwände gegen das, was ist. Was bleibt übrig, wenn diese Geistesregungen wegfallen?

Schau dir eine Tasse oder ein Glas auf deinem Tisch an. Ist es wahrer zu sagen, dass es „ein Becher“ ist – oder „mein Becher“? Wann genau wird aus „einem Becher“ „mein Becher“? Wie funktioniert der Mechanismus?

Sind deine Gedanken von Natur aus besitzergreifend? Hängt stets ein „Ich“ daran? Oder sind manche einfach nur Gedanken? Hier ist ein Beispiel: Schau dir dein Handy oder Tablet an. Ist es dein Gerät oder einfach ein Gerät? Wenn es „deins“ ist, wie wurde es deins? Teste dies auch an anderen Dingen in deinem Leben aus. Sind sie deine oder einfach nur Dinge?

Wenn du einen Namen auf ein Stück Papier schreibst, wird das Papier dann zu diesem Namen? Wenn du dir ein Haustier zulegst und ihm einen Namen gibst, wird das Tier dann zu diesem Namen? Oder wird es auch dann nur ein Haustier sein, das du so benannt hast? Hat das Tier geatmet, gefressen und getrunken, bevor du ihm diesen Namen gabst? Und wie ist es mit dir? Hättest du einen anderen Namen, würdest du immer noch atmen, essen und trinken? Wenn du überhaupt keinen Namen hättest, würde Atmen, Essen und Trinken immer noch geschehen? Atmen, Essen und Trinken geschehen niemandem. All das geschieht einfach. Es gibt nichts und niemanden hinter diesen Erfahrungen.

Fühlt es sich so an, als wäre da ein Selbst, das handelt, fühlt und denkt? Die Illusion liegt im Glauben an ein „Ich“, das tatsächlich irgendetwas tut, fühlt oder denkt. Schau dir deine Gedanken an und sieh nach, ob du irgendeinen Gedanken kontrollieren kannst. Gibt es einen „Gedanken-Kontrolleur“? Gibt es einen Denker? Wenn du genau hinschaust, wirst du erkennen, dass da gar nichts ist – kein „Ich“, das kontrolliert oder denkt. Denken geschieht einfach, zusammen mit der Angewohnheit zu denken, dass da ein „Ich“ ist, das denkt, handelt, hört, usw. Tatsächlich geschieht alles jetzt, aus dem Nichts heraus.

Wie ist es mit dem Körper? Ist er wirklich das Eigentum eines „Ichs“? Während du dich in deinem alltäglichen Leben umherbewegst, sieh nach, ob du ein „Selbst“ finden kannst, das den Körper bewegt – beim Gehen, Autofahren, Tippen, beim Greifen nach einer Tasse. Ist da ein „Jemand“, der dein Leben lebt? Oder sind da Gedanken über alles mögliche, einschließlich ein Selbst, das dein Leben zu leben scheint?

Hast du die Handlungen, die du erlebst, wirklich unter Kontrolle? Sendest „du“ deinen Muskeln Signale, die ihnen befehlen, dass sie agieren sollen? Oder deinen Augen, dass sie sehen sollen? An dein Gehirn, dass es verstehen soll? Sagst du dem Wind, dass er wehen, oder der Sonne, dass sie scheinen soll? Passieren all diese Dinge nicht von selbst, ohne die Notwendigkeit einer Geschichte von einem „Du“, das sie geschehen lässt?

Dies ist ein Subtraktionsprozess. Wenn wir der Neigung, an all die angehefteten „Ich“s, „Mein“s oder „Mich“s zu glauben, nicht mehr nachgeben, was bleibt dann? Nimm die darübergelegten Ge-Schichten und die gewohnheitsmäßige Aneignung des Erlebten weg, und was bleibt übrig? Nenne es nicht einmal „mein“ Bewusstsein oder „mein“ Gewahrsein – was bleibt dann? Wenn du keinen Anspruch auf die Bewegungen des Körpers erhebst, was bewegt sich dann?

Das Selbst ist tatsächlich nicht an der Handlung beteiligt. Die Gedanken scheinen manchmal gleichzeitig aufzutauchen, aber nach einiger Übung und sehr aufmerksamer Betrachtung, wirst du sehen, dass es einen Moment nach der Handlung gibt – kurz bevor das Selbst sich einmischt und die Verantwortung für die Handlung für sich beansprucht.

Es gibt das Gefühl, dass da ein Handelnder ist, aber stimmt das? Beobachte weiter. Worin zeigt sich dieser Handelnde? Inwiefern kannst du wissen, dass es einen Handelnden gibt?

Ist ein Zeuge anwesend? Ein Beobachter, ein Sehender? Ein Verstehender? Was ist in diesem Moment hier?

Was ist das Selbst? Und wo suchst du, um es zu finden? Woraus besteht eine Geschichte?

Wenn du nach dem suchst, der beobachtet, dann wirst du ihn entweder nicht finden, oder du wirst eine Idee entwickeln – ein Gedanken-Konstrukt, ein Produkt der Vorstellungskraft. Im Grunde hast du keine Idee, wer oder was du bist, da alle Ideen darüber nichts als Vorstellungen sind.

Kann es also jemals – unter jedweden Umständen, in jedweder Situation, in der Vergangenheit oder einer erdachten Zukunft – ein du geben, das nicht nur eine Idee ist, ein Gedanke, der aus Gewohnheit gedacht wird? Gibt es genau in diesem Moment ein „du“, das nicht eine Idee ist? Die Wahrheit ist wirklich einfach und sehr offensichtlich. Es braucht

etwas Mut, um hinzuschauen, aber einmal erkannt, wird es dir klar werden. Schau in die unmittelbare Erfahrung. Ist da ein Selbst – mit Ausnahme von gewohnheitsmäßigen Gedanken über ein Selbst? Gab es jemals mehr als eine Geschichte über dich? Du musst überhaupt nichts entscheiden oder irgendetwas glauben. Sieh dir einfach die Fakten an. Richte in allen Lebenslagen bei deinen Handlungen immer wieder den Fokus zurück auf die Gedanken, während du dich umherbewegst. Prüfe einfach immer wieder nach, ob da etwas Reales ist – abgesehen von einem Gedanken – das den Körper besitzt und steuert.

Es gibt kein du, das deine Gedanken denkt. Glaube jedoch nicht meinen Worten. Schau selbst nach. Es gab einmal eine Zeit, in der es „offensichtlich“ war, dass die Erde das Zentrum des Universums ist, bis jemand wagte, dies in Frage zu stellen, und – wie sich herausstellte – recht hatte.

Kannst du deine Gedanken ändern? Kannst du sagen: „Ich mag diesen Gedanken nicht. Ich denke, ich werde ihn ändern.“, und der ursprüngliche Gedanke wird in den Müll geworfen, damit er dich nie wieder belästigt? Oder tauchen Gedanken einfach auf, ohne von einem „du“ kontrolliert zu werden? Kannst du dir deine Gedanken aussuchen?

Wenn das „Ich“ mit dem Körper verbunden ist, auf welche Weise? Welcher Teil des Körpers enthält das „Ich“? Wenn der Körper beide Beine und Arme verliert, geht dann das „Ich“ verloren? Kannst du mit geschlossenen Augen eine Trennlinie finden zwischen dem Körper und dem, was außerhalb des Körpers ist? Wo befindet sich das „Ich“?

Wenn du denkst, dass es ein Identitäts-„Gefühl“ gibt, wo spürst du es? Wie fühlt es sich an? Ist es da, wenn es nicht vom Verstand benannt und beschrieben wird? Kannst du dieses Gefühl der Lebendigkeit, dieses Gefühl zu sein (als Verb) finden und nachschauen, ob es da ist, wenn du nicht darüber nachdenkst? Ist es persönlich? Wo ist die Trennlinie zwischen hier und dort?

Das Empfinden von sein oder lebendig sein ist es, was zusammen mit dem Etikett „Das bin ich“ die Illusion erzeugt. Wenn gesehen wird, dass das Etikett selber kein wirklicher Jemand ist, für den sich das Leben ereignet, ist der Bann gebrochen.

Hast du bemerkt, dass das, was passiert, einfach passiert? Dass es keine Kontrolle gibt? Was beatmet den Körper? Was lässt das Herz schlagen? Was lebt? Nimm wahr, was sich unter dem Verstand und den Gefühlen befindet, unter den Geschichten, unter dem endlosen inneren Monolog. Ist da überhaupt irgendetwas? Es hat sich viel Konditionierung angesammelt rund um diesen Glauben an ein eigenständiges Selbst. Doch sieh hin. Gibt es überhaupt etwas anderes als Leben in seiner Ganzheit?

Gibt es einen Wahrnehmenden hinter den Gedanken, oder ist „Ich nehme wahr“ nur ein weiterer Gedanke, der mühelos vorüberzieht?

Gibt es so etwas wie „Bewusstsein, in dem Dinge erscheinen“? Wo ist die Trennung zwischen dem Bewusstsein und den Erscheinungen? Es gibt keine Trennung zwischen Bewusstsein und Erscheinungen. Alles, was gesehen werden kann, ist Erscheinung.

Achtsamkeit bedeutet direktes Erleben – Finger berühren die Tastatur, Schmerz im Kopf, Krampf in der Schulter, das Sehen des Bildschirms, ein Auto fährt vorbei, Kopfschütteln und

so weiter. Es gibt nirgendwo Anzeichen für ein „Ich“, auch wenn in diesem Ereignisstrom ein Gedanke aufkommen mag wie zum Beispiel: „Ich muss eine Geburtstagskarte kaufen.“

Schau dir einen Becher an. Er ist real. Auch wenn du nicht über ihn nachdenkst, ist er immer noch da. Jetzt schau dir die Gedanken über das Selbst an. Wenn du die Geschichte von einem „Ich“ nicht in deinen Gedanken aufrechterhältst, ist das „Ich“ dann noch da? Da ist eine Lücke in „deinem“ Erleben, die vom Verstand gefüllt wird, indem er die Geschichte von einem angeblich nahtlosen Erleben erzählt. Doch Erleben ist nicht nahtlos, wir nehmen das Selbst nicht den ganzen Tages über wahr, und doch füllt der Verstand die Lücken! Das Durchschauen dieser Lügen führt uns zu der Entdeckung, dass es nur Erleben gibt, ohne ein „Ich“.

Schau nochmals hin, was passiert. Kannst du wirklich sehen, dass Bewusstsein das Schauen „macht“? Oder ist Bewusstsein nur ein anderes Wort für Sehen, das geschieht? Schau noch einmal hin. „Macht“ irgendetwas das Sehen?

Was ist Bewusstsein und was macht es zu „deinem“ Bewusstsein?

Ist da jemand oder etwas, das von innen heraus- und hindurchschaut, oder kannst du nur das Sehen selber finden? Erfordert Sehen einen Seher?

Der Ich-Gedanke kommt immer wieder hoch, sogar bei den trivialsten Aktivitäten. Hinterfrage diese Gedanken – „Ich mache dies“, „Ich fühle das“ usw. Sieh nach, ob diese Gedanken irgendeinen Wahrheitsgehalt haben oder jemals hatten.

Die Wahrheit ist, dass es kein Du oder Ich gibt. Es gibt kein Selbst. Es gibt kein kleineres Selbst, kein höheres Selbst. Da ist das Universum, das sich entfaltet. Wenn du genau, ehrlich, mit Integrität und einer gewissen Hingabe hinschaust, wird offenbar, dass das Selbst, oder das Selbstempfinden, nur in Gedanken existiert. Gedanken über ein Selbst lassen nicht auf ein Selbst schließen, genauso wenig wie Gedanken über ein Einhorn auf ein echtes Einhorn schließen lassen.

Hast du je bemerkt, dass das Bild, das du von deinem Selbst oder von anderen hast, nur ein Gedanke ist? Dass es eine Vorstellung ist? Tatsächlich kannst du andere Menschen gar nicht wirklich kennen. Alles, was du kennen kannst, ist deine Geschichte über sie. Und alles, was sie wissen können, ist ihre Geschichte über dich. Wer wärst du ohne deine Geschichte?

Der Prozess des Fühlens ist real, wie auch der Prozess des Denkens und das Gefühl der Lebendigkeit real sind. Sämtliche Erlebnisse geschehen und werden dann sehr schnell mit dem „Ich“-Gedanken etikettiert, damit sie als „meine“ Erlebnisse bezeichnet werden können. Sobald eine Wahrnehmung erscheint (ein Sinnes- oder Gedankenobjekt), taucht der „Ich“-Gedanke mitsamt dem Gefühl der Lebendigkeit auf. Von diesen zwei aufeinanderfolgenden Gedanken geht ein Gedanke aus, der behauptet, das Objekt sei „meins“ oder „nicht meins“, „Ich“ oder „nicht Ich“. Wenn du z.B. das Telefon auf dem Tisch siehst, taucht augenblicklich der Gedanke „mein Telefon“ auf, in Kombination mit dem Gefühl zu „sein“.

Bemerke noch etwas, nämlich dass Gedanken nicht in Form von Knäuel, sondern von Reihen vorbeiziehen. Ein Gedanke taucht nach dem anderen auf, aber es kommt jeweils immer nur ein einziger Gedanke ins Bewusstsein. Wenn es schnell geht und viele Gedanken vorbeiziehen, werden sie möglicherweise als Knäuel etikettiert, doch untersuche sie gründlicher und nimm bewusst zur Kenntnis, was du vorfindest. Und da ist kein persönliches Zentrum. Es gab nie eins. Alles, was es gibt, ist Erfahrung, die geschieht, sowie die Erfahrung, darüber nachzudenken. Wenn du auf ein Zentrum zeigen müsstest, wo würde dein Finger hinzeigen? Wenn es ein Zentrum gäbe, wäre es nicht klar und offensichtlich? Es ist unklar, weil der Verstand etwas wieder zu erschaffen versucht, das er sich vorstellt und aufgrund von Erinnerungen für echt hält. Überprüfe, ob es tatsächlich da ist. Bitte das Zentrum buchstäblich, sich zu offenbaren. Schau, was dann passiert.

Wenn du keine Gedanken und Bilder benutzt (die ja auch nur Gedanken in bildhafter Form sind), wo genau befindet sich dann das angebliche „Selbst“? Wo ist dieses Selbst, von dem du so überzeugt bist, dass es da ist? Wenn es so offensichtlich da wäre, müsste es zu finden sein.

Wenn man dich bitten würde, ein Einhorn zu finden, was würdest du tun? Würdest du dich auf die Suche danach begeben? Würdest du danach in deinem Inneren suchen? Dich vielleicht im Zimmer umsehen? Woher weißt du, dass du im wirklichen Leben kein Einhorn finden kannst?

Versuche nicht, nach etwas zu suchen, das nicht existiert. Wende deinen Blick lieber der Wahrheit, dem Offensichtlichen, zu. Was genau ist in diesem Moment hier?

Fange an, hinzuschauen. Durch das Erkennen der Realität wirst du deine Fragen selbst beantworten.

Wenn du während des Tages vergisst, hinzuschauen (was wahrscheinlich überwiegend der Fall sein wird), macht das gar nichts. Das „Ich“ wird nicht real, nur weil du nicht darüber nachdenkst.

Sieh es dir an. Wie viel Selbst ist wirklich notwendig bei all dem, was du an diesem Tag machst? Auf diese Weise durchschaust du die Illusion von einem eigenständigen Selbst, das Dinge regelt. Du siehst dir an, wie das Leben wirklich ist. In jedem Moment. Nicht, was man sich darüber erzählen kann. Nicht das Geschwätz in deinem Kopf. Was passiert von Augenblick zu Augenblick im wirklichen Leben? Hand bewegt sich. Augen folgen. Gedanken tauchen auf. Lass nicht zu, dass die Stimmen in deinem Kopf dich ablenken und dir etwas anderes erzählen. Sieh hin!

Hör auf, Vermutungen anzustellen und sieh hin! Selbst wenn deine Theorie stimmt, kannst du nichts damit anfangen, wenn du es nicht selbst siehst. Wenn du hungrig bist und dich entschließt, zu essen, wer entscheidet sich zu essen? Du oder dein Körper? Du oder deine Gedanken? Kann ein „Du“ hungrig sein? Beobachte, wann der Gedanken-Kommentar zu den Handlungen einsetzt. Denkst du zuerst „Ich werde nach links abbiegen“? Oder biegst du links ab und etikettierst diese Handlungen dann in deinen Gedanken mit: „Ich habe entschieden, nach links abzubiegen.“? Nimm alle Handlungen und Gedanken auseinander, Moment für Moment.

Suche nach deinem „Selbst“ – und was findest du? Körper und Verstand, hier sitzend. Ist der Körper real? Ja. Würde ein „ich“ ohne Gedanken existieren? Nein. Ist der Körper das „Ich“? Nein. Was ist das „Selbst“? Ein Konzept. Was produziert Konzepte? Gedanken. Sind Gedanken real? Ja. Ist der Inhalt korrekt? Manchmal. Ist er real? Nein. Existierst du als abgetrenntes, eigenständiges Selbst?

Es gibt kein „Ich“ – nur das, was passiert, hier und jetzt. Aber wie kompliziert wir das machen. Der Schlüssel ist es, zu sehen, dass das „Ich“ nur ein weiterer Gedanke unter vielen anderen ist. Und das Alltagsleben ist immer noch hier und geht weiter.

Alles macht, was es ist. Eine Katze macht, was sie ist, und ist, was sie macht. Da ist kein Katzen-„Selbst“, das der Katze sagt, was sie tun oder nicht tun sollte. Sieh dir an, wie ein Vogel macht, was ein Vogel ist. Der Vogel „macht“ sein Singen nicht; da ist Vogelgesang und da ist ein Vogel. Es gibt keine Ursache. Es ist einfach so. Der Vogel kann nicht anders als zu sein. Er entscheidet sich nicht zu singen. Die Katze entscheidet sich nicht, sich ein wenig zu strecken.

Die Grenzen, die wir ziehen, welche definieren, dass ein einzelnes Selbst – getrennt vom Ganzen – existiert, sind sie wirklich vorhanden? Ist in der Realität irgendetwas jemals abgetrennt? Wie würde das funktionieren?

Nichts steht für sich allein. Alles ist verbunden. Das Leben fließt. Gedanken, Gefühle und Empfindungen kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Nichts davon muss ernst genommen werden. Alles geschieht gleichzeitig ohne Kontrolle oder Hindernisse. Die Dinge fließen einfach, leicht und frei.

Kannst du erkennen, dass Gedanken automatisch auftauchen, oder mußt du wirklich etwas tun, damit sie kommen? Kontrollieren Gedanken den Körper? Oder beschreiben sie nur, was der Körper macht? Vielleicht gehen Körper und Geist die meiste Zeit über anderen Aktivitäten nach? Der Körper ist hier und macht seinen Job; der Geist ist irgendwo anders, in Tagträumen über eine vorgestellte Zukunft oder in Erinnerungen an die Vergangenheit.

Bemerke auch dein mehrdeutiges, verschwommenes Denken. Vage Vorstellungen sind vage, und du mußt dich an keine Unwahrheit binden.

Gibt es ein Selbst im direkten Erleben? Kannst du ein „Ich“ finden, das mehr als ein Gedanke ist? In deiner unmittelbaren Erfahrung, gibt es da ein „Ich“, das Schmerzen „hat“? Ein leichtes oder nicht so leichtes Leben „hat“? Oder tauchen Freude, Schmerz, Vorlieben, Abneigungen, witzige Ideen und wütende Momente einfach auf? Kannst du dafür sorgen, dass sie auftauchen?

Wenn Gefühle aufsteigen, dann untersuche sie sehr genau und beantworte folgende Frage für dich: Abgesehen von meinen Gedanken darüber, bin ich in diesem Moment okay? Teste es an!

Stell dir vor, du sitzt im weißen Sand einer wunderschönen Insel im Karibik, schlürfst köstliche Getränke und hast eine traumhafte Zeit. Dann nimm wahr, dass dies offensichtlich eine Vorstellung ist – Tagträumerei. Jetzt sieh dir den „Ich“- Gedanken an, fühle ihn und

erkenne, dass er von genau demselben Ort kommt wie die schöne Insel – aus dem Reich der Vorstellung und Tagträumerei. Es gibt kein reales Wesen namens „Ich“.

Was ist die Realität dieses Momentes? Wir werden vollkommen von der Existenz unterstützt. Das Atmen wird getan, das Herz schlägt und dieser komplexe Körper funktioniert. Wenn uns kalt ist, ziehen wir einen Pullover an. Wenn wir hungrig sind, gehen wir zum Kühlschrank. Und für die meisten von uns, die dies hier lesen, gilt, dass wir im Überfluss leben. Aber das übersehen wir.

Der Glaube an die Existenz einer „objektiven“ Perspektive ist etwas Erlerntes. Er ist kulturell bedingt. Und die objektive Perspektive wird für überlegen gehalten. Sicherlich ist sie ein kraftvolles Konzept. Es geht hier nicht darum, die Objektivität aufzugeben. Es geht darum, zu erkennen, dass es sich dabei um ein Konzept handelt, nicht um Erfahrung. Es ist nicht real.

Es kommt ziemlich oft vor, dass die Illusion bis zu einem gewissen Grad durchschaut, dann aber irgendwie als subtilere Version wiederhergestellt wird. Es ist, als ob sich etwas weigert zu glauben, dass dies möglich sein könnte. Irgendwo muss da doch ein kleines Männchen sein, das diese Show leitet. Bei genauer Überprüfung kann kein kleines Männchen gefunden werden, nur ein Haufen Gedanken über Gedanken. So etwas nennt sich Endlosschleife, oder nicht?

Glaubst du, dass ein reales „du“ von deinem Verstand kontrolliert wird? Was könnte je von Gedanken kontrolliert werden? Der Inhalt von Gedanken ist reine Vorstellung. Wie kann etwas Reales von etwas Erdachtem kontrolliert werden? Wer oder was wird kontrolliert? Ein gedanklich konstruiertes Wesen, ein Selbstbild? Schau genau hin.

Wie könntest du jemals deine Reaktionen „kontrollieren“? Treten sie nicht ganz von allein auf? Anders gesagt: Braucht dein Gehirn einen Manager? Erforsche dies. Beobachte auf die gleiche Weise, wie die Reaktionen anderer Leute entstehen, sobald etwas passiert.

Es erscheint vielleicht so, als ob die Geschichte kontrolliert werden kann. Aber wenn du nach dem suchst, was anscheinend die Entscheidungen fällt und die Geschichte zu kontrollieren versucht, kannst du es nicht finden. Was geschieht, geschieht einfach. Kontrollieren und Entscheiden geschieht genauso aus dem Nichts, dem Nirgendwo. Und es ist nur eine gedankliche Angewohnheit anzunehmen, dass es ein „Ich“ gibt, das die Kontrolle hat.

Konzentriere dich auf das Gefühl zu sein – auf das, was immer hier ist. Bleib einfach eine Weile dabei. Dann bemerke, wie Bezeichnungen auftauchen. Kannst du sehen, was Gedanken sind? Sieh dir ihren Inhalt an. Es sind nur Etiketten. Sie erzählen eine Geschichte. Und Geschichten sind immer fiktiv.

Kann ein Gedanke denken? Kann ein Gedanke fühlen? Kann ein Gedanke befreit werden?

Was sich so anfühlt, als ob es hinter der Illusion des „Ichs“ steckt, ist nur das, was wirklich geschieht. Dinge sehen, Dinge hören, sich bewegen. Leben ohne „meine“ Einmischung. Ruhe. Weite.

Der einzige Weg, auf dem „du“ in die Zeit gehen kannst, geht durch das Denken, in der Vorstellung, mit Hilfe von einem imaginärem „Du“

Die Inhalte des Verstandes sind nichts als Gedanken. Können Gedanken jemals real sein? Gedanken können sich um etwas Reales oder etwas Unwirkliches drehen, aber Gedanken selbst sind niemals real. Wenn du ihre Inhalte nicht ernst nimmst, gibt es dann irgendein Problem?

All unsere Beschreibungen des Lebens und der Realität sind willkürliche, ausgedachte Konzepte. Aber die Realität ist nicht konzeptionell. Sie ist einfach. Alle Erklärungen sind Quatsch. Das bedeutet nicht, dass sie wertlos sind, oder dass Geschichten keinen Spaß machen und nicht unterhaltsam sind. Aber es sind alles nur Aktionen und Reaktionen – während Neuronen Signale durch das Gehirn schießen. Das „Ich“ ist ihr Produkt, nicht ihre Ursache. Alles läuft automatisch ab. Es gibt ein universelles Ganzes. Keine Trennung – nichts, das vom Leben getrennt wäre.

Wenn es keine Bezeichnungen gibt sondern nur Leben, welche Folge hat das für „mein“ Leben? Gehört Leben einem „Ich“? Kannst du in irgendeiner Form Eigentum am Leben erkennen? Gibt es ein Zentrum, wenn es nicht als „mein Zentrum“ bezeichnet wird? Schließe deine Augen und suche ein Zentrum. Wo ist es? Kannst du eine Grenze finden, die hier von dort trennt? Wenn du ein Geräusch aus der Ferne hörst, wird es dann innerhalb deines Körpers gehört oder dort, wo es entsteht? Wenn du einen Finger nehmen und auf „mein Zentrum“ zeigen solltest, wo würde der Finger letztendlich hinzeigen?

Was bewegt sich? Alles. Alles bewegt sich; nichts ist getrennt; alles bewegt sich und existiert als ein Ganzes. Du kannst Teile des Ganzen herauspicken und deinen Fokus darauf lenken, wie z.B. auf einen Vogel oder eine Katze, aber sie sind in Wirklichkeit nicht getrennt von irgendetwas um sie herum.

Während des Sehens, gibt es da einen Sehenden? Während des Entscheidens, gibt es da einen Entscheidungsträger? Während des Beobachtens einen Beobachter? Während des Denkens einen Denker? Während des Schreibens einen Schreiber? In der Wahrnehmung, ist da ein Wahrnehmender? Während des Erlebens ein Erlebender? Hat jemand das Erlebnis? Passiert das Leben jemandem oder irgendeinem Etwas, oder ist der Erlebende nichts weiter als ein Gedanke, der innerhalb von und als Erfahrung passiert?

Was ist dieses „Ich“, das sich in Gedanken verliert? Ist es nicht nur ein weiterer, vorübergehender Gedanke? „Ich verliere mich in Gedanken.“ Kann ein Gedanke sich in Gedanken verlieren?

Konzentriere dich auf das Offensichtliche. Du wirst niemals ein Wesen hinter dem Wort „Ich“ finden können, weil ein solches Wesen nicht existiert. Alles was es gibt, ist Leben, das von allein geschieht. Stimmt das?

Das imaginäre Selbst ist das Ergebnis von Gedanken, demnach könnte ein Selbst nie Gedanken kontrollieren – insbesondere, wenn sie sich um „dich“ drehen, denn das ist genau der Prozess, der das Konstrukt genannt „Selbst“ überhaupt erst erschafft. Das Selbst kann nicht gleichzeitig von Gedanken erschaffen werden und sie verändern.

Wenn es tatsächlich der Fall ist, dass alles Eins ist – also eine einzige, kontinuierliche, ungebrochene Realität – wie kann es dann jemals jemanden geben, der sie erlebt?

Du musst dies klar und direkt selbst sehen – genauso, wie du sehen kannst, dass es keinen Batman in diesem Zimmer gibt. Wenn du es einmal gesehen hast, wird dich niemand mehr vom Gegenteil überzeugen können.

Du bist nicht, wer du zu sein glaubst. Buchstäblich. Finde heraus, ob du überhaupt außerhalb der Gedanken existierst. Und was bleibt übrig, wenn das nicht der Fall ist?

Es gibt niemanden, der erwachen oder erkennen kann, Erkennen geschieht, und Gedanken darüber geschehen gleichfalls. Und mach dir keine Sorgen, dass es „ungesehen“ oder diese Erkenntnis irgendwie vergessen werden könnte – das kannst du nicht. Jederzeit, wenn Zweifel aufkommen, kannst du einfach erneut hinsehen.

Bemerke die Gedanken und Überzeugungen in deinem Kopf, die du für dich selbst hältst, und erlebe sie als unpersönlich. Kein „Ich“, keine Anstrengung. Leben lebt. Das „Ich“ muss nicht denken. Gedanken entfalten sich, wenn sie gebraucht werden. Das haben sie immer schon. Darin liegen stilles Glück und tiefer Frieden.

Gedanken sind wie Wolken, dunkel oder hell, erschreckend oder lustig, zusammenhängend oder sich voneinander lösend. Gedanken trüben den Verstand so wie Wolken den Himmel. Wenn du ehrlich hinschaust, dann wirst du sehen, dass hinter der Wolkenwand immer die Sonne scheint. Es ist genauso unnötig, Wolken ernst zu nehmen, wie es sinnlos ist, den Gedanken Glauben zu schenken.

Das Tor

Das torlose Tor ist ein Konzept, das auf ein Ereignis oder Nicht-Ereignis verweist, das die Beziehung zur Realität radikal verändert.

Das Tor ist keine Persönlichkeitsveränderung. Es ist eine Verschiebung der Wahrnehmung.

Wenn sich in deiner Nähe ein Park befindet, setze dich dort für eine Weile hin und beobachte, wie alles in Bewegung ist, wie der Wind weht und die Wolken vorbeiziehen. Es geht aber auch ohne Park: ein Blick aus dem Fenster ist genauso gut. Menschen und Tiere bewegen sich. Alles ist eine Bewegung – dein Körper, Atem und deine Gedanken eingeschlossen. Sieh dir das Ganze an und stelle fest: es gibt keinen „Beobachter“ getrennt von der Beobachtung.

Das „Ich“ ist wirklich nur ein Gedanke. Es ist eine Illusion. Eine großartige Illusion. Nach diesem „Ich“ kann man zwar suchen, man wird es in der realen Welt aber niemals finden. Diese Wahrheit war die ganze Zeit da, lag offen vor dir. Wenn das Sehen geschieht, ist das der Beginn der Klarheit.

Normalerweise ist das Steckenbleiben im Tor das Ergebnis einer Überbetonung des Verstandes, anstatt das Leben direkt wahrzunehmen. Versuch einmal bei einem Spaziergang den permanenten Gedankenkommentar abzuschalten und erlebe das Licht, die Luft, und das, was du siehst.

Du kannst dich fragen: „Jetzt, da ich weiß, dass Kontrolle ein Mythos ist, dass jedes Gefühl von Kontrolle Illusion ist, dass ich niemals wirklich die Kontrolle hatte, wenn ich mit dieser Selbsttäuschung aufhöre und alle Anstrengung und Emotion mitsamt dieser ganzen Kontroll-Geschichte wegnehme – wenn all das nicht mehr ist, was bleibt übrig?“

Es ist nicht nötig, den Verstand davon abzuhalten, auf ein „Plopp“ zu warten. Betrachte ihn einfach mit spielerischer Neugier. Erlaube deinen Erwartungen, ihren Lauf zu nehmen und sich aufzulösen.

Stimmt es, dass es im wahren Leben kein getrenntes Wesen, kein „Ich“ gibt?

Glaubst du, dass du das Tor passiert hast? Es gibt kein „Ich“, das durchs Tor gehen könnte!

Nach dem Tor

In einem Zen-Spruchwort steht, dass die Vögel kein Verlangen danach haben, sich im See zu spiegeln, der See kein Verlangen danach hat, die Vögel zu spiegeln, und doch geschieht es. Die Vögel werden gespiegelt und der See spiegelt sie, ohne dass eine der beiden Seiten den Wunsch danach hat.

Es ist sehr befreiend zu sehen, wie sich Rollen auf natürliche Weise ausspielen und sich die Geschichte mühelos entwickelt. Alles geschieht niemandem, ohne jeden Grund. Das Leben nimmt einfach seinen Lauf. Du kannst den Job als „Generalintendant“ deines Lebens gefahrlos an den Nagel hängen.

Das Wichtigste ist: das hier ist nicht das Ende des Weges. Es ist der erste Schritt in ein erwachtes, authentisches Leben. Auch wenn der Glaube an ein getrenntes und reales „Ich“ verschwunden sein mag, kann es sein, dass ein großer Teil der ich-basierten Struktur, die auf diesem Glauben aufbaut, noch besteht. Wie groß er ist, kannst nur du selber wissen. Es ist wahrscheinlich, dass irgendwann Zweifel aufkommen werden, dass sich Reaktionen zeigen, die als „nicht hilfreich“ empfunden werden, und eine (möglicherweise tiefsitzende) negative Einstellung auftaucht. Es ist wichtig zu verstehen, dass all das sich bisher an die Idee eines Selbstes geklammert hat, die jetzt als Illusion durchschaut ist, und von ihr genährt wurde. Wann immer also Gedanken oder Gefühle aufkommen, die als negativ eingestuft werden, vermeide sie nicht, bekämpfe sie nicht und hadere nicht mit ihnen. Bleib einfach bei ihnen und beobachte, wie sie geschehen und sich entfalten. Das ist nichts Persönliches, also kann es auch nirgendwo haften bleiben. Dieses „Aufräumen“ ist offensichtlich kein angenehmer Prozess, aber du wirst wahrscheinlich bemerken, dass es tatsächlich funktioniert. Du musst einfach nur die Hände vom Lenkrad nehmen und die Dinge verbrennen lassen, sobald sie Feuer gefangen haben.

Wenn „du“ nicht existierst, wie kann es dann ein „Du“ geben, das immer noch an Körper und Geist hängt? Es gibt Gefühle, es gibt Gedanken, aber die sind einfach nur da. Es hat nie ein Selbst gegeben, und doch waren diese Gefühle und Gedanken immer da. Nur weil du jetzt die Wahrheit darüber weißt, dass du nicht existierst und dass es keinen Besitzer dieser Gedanken und Gefühle gibt, heißt das nicht, dass sie wie von Geisterhand verschwinden. Dennoch, jetzt da das Gehirn die Illusion durchschaut hat, warum sollte noch weiter an die Illusion von Besitz und Täterschaft geglaubt werden?

Nach dem Erwachen findet manchmal immer noch eine Identifikation mit dem Selbst statt, aber normalerweise nicht für lange Zeit. Bewusstsein entlarvt diese Annahme, oder das Leben tut es. Identifikation mit einer Geschichte ist ebenfalls Teil der Geschichte. Auch das Anhaften an Freude oder die Angst vor Schmerz sind nur Geschichten. Da ist nichts, das anhaftet. Da ist nur eine Geschichte über Anhaftung.

Taucht da ein „Ich“ auf? Was soll's! Dahinter ist Leere. Gehe zurück zu dieser Leere und starre sie an. Mach dich mit ihr vertraut, halte sie im Fokus, und erlaube ihr, jeden Zweifel

hinwegzuspülen. Erkenne, dass das „Ich“ leer ist und dass es in Ordnung ist, wenn es hier ist. Es ist nur ein Wort. Du wirst das Wort „ich“ benutzen müssen, weil es ohne dieses schwierig wäre zu kommunizieren. Aber das heißt nicht, dass dadurch eine Wesenheit entsteht. „Ich“ ist einfach nur ein weiterer vorbeiziehender Gedanke.

Vielleicht ist es möglich, dass du wieder vom Nebel umfängen wirst, wenn du lange genug irgendwo steckenbleibst. Aber sobald das Nicht-Selbst erkannt ist – wahrhaft und vollständig gesehen wurde – dann wird es zu einem Werkzeug, das durch jeden Desillusionierungsprozess hilft, weil du etwas Solides in der Hand hast, das Du dem Nebeldunst gegenüber stellen kannst.

Was gesehen wurde, kann nicht wieder rückgängig gemacht werden. Das heißt aber nicht, dass du dich nie wieder in der Geschichte verlieren kannst. Es ist wie bei einem Film, in den du hineingezogen wirst. Du brauchst nur genau hinzusehen und weißt: „Das ist ein Film, nicht das wahre Leben.“ Genauso brauchst du nur hinzusehen und weißt, dass es eine Geschichte ist und nicht die Realität.

Jetzt, da du erwachst bist, komm doch in unser Forum: www.LiberationUnleashed.com

(übersetzt aus den Enlightening-Quotes von www.LiberationUnleashed.com)