

**Wo**

***Nichts***

**zu sein**

**scheint**

*Hermann Kuhn*

Wo *Nichts* zu sein scheint

Hermann Kuhn

- 2. aktualisierte und erweiterte Auflage -

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich aus den im Buch enthaltenen Hinweisen ergeben.

**Unsere Website:**

**[www.wo-nichts-zu-sein-scheint.de](http://www.wo-nichts-zu-sein-scheint.de)**

**- Information - Forum - Treffpunkt -**

Email Verlag: [crosswind@unbekannte-horizonte.de](mailto:crosswind@unbekannte-horizonte.de)

Email Autor: [autor@unbekannte-horizonte.de](mailto:autor@unbekannte-horizonte.de)

Crosswind Publishing

Postfach 2210

31505 Wunstorf

Fax: 0049 - (0)5033 - 911 045

Title of the English version :

Hermann Kuhn - *Where NOTHING Seems To Be*

Alle Rechte vorbehalten - Gedruckt in Deutschland  
Copyright © 2012 Crosswind Publishing, Wunstorf, Germany

ISBN 978-3-9811466-4-6

# INHALT

<b>Wo <i>Nichts</i> zu sein scheint</b> .....	1
<b>Erwecken der höchsten Dimension des Lebens</b>	
- <i>Das Evangelium der Wahrheit</i> - .....	10
Erstes Zwischenspiel .....	33
<b>Das Tibetische Buch der großen Befreiung</b> ...	46
Zweites Zwischenspiel - Teil Eins .....	85
Zweites Zwischenspiel - Teil Zwei .....	101
<b>Upanishaden - Ausgewählte Passagen</b> .....	112
<b>Zentrale Anweisungen zur Meditation</b>	
- <i>Die Yoga Sutren des Patanjali</i> - .....	200
<b>Upanishaden - Fortsetzung</b> .....	223
<b>Zeit <i>aufzuwachen</i></b> .....	271
<b>Was tun . . .</b> .....	305



**Wo**

*Nichts*

**zu sein scheint**

Was ich hier aufzeichne, dokumentiert eine Erfahrung, eine Wahrnehmung, die so fantastisch, so massiv und zentral ist, daß ich die Notwendigkeit sehe, dies anderen mitzuteilen, - eine Erfahrung, die auch du haben kannst.

Ich kann nur beschreiben, was ich erlebt habe, ich kann es nicht erklären - weder logisch noch intellektuell. Ich will auch niemanden davon überzeugen oder überreden. Ich schildere mein Erlebnis in der Hoffnung, daß dies auch in dir ein uraltes, verborgenes *Gespür* wachruft, das dich ebenfalls in diese Wahrnehmung - die *jedem* offensteht - einstimmen läßt.

Wäre ich der einzige, der dies erfährt, würde ich kaum den Aufwand treiben, darüber zu schreiben. Ich beobach-

tete jedoch, wie dieses Mitteilen in anderen die gleiche Wahrnehmung inspirierte. Und da die Erfahrung faszinierend, gewaltig und außergewöhnlich schön ist, berichte ich darüber.

Nun ist es alles andere als einfach das Erlebnis zu schildern. Unserer Sprache fehlen einfach die Worte, die Vokabeln, die derart Umfassendes, derart Erhabenes zum Inhalt haben.

Eine Analogie scheint noch den besten Einblick in die Weite der Wahrnehmung zu geben: - Wenn wir direkt vor einem Wolkenkratzer stehen, - sagen wir, nur eine Handbreit davon entfernt, - sehen wir die Steine unmittelbar vor unseren Augen, vielleicht noch einige Fenster. Vielleicht ahnen wir auch, daß das Gebäude links, rechts und nach oben weitergeht, - aber das Bauwerk als Ganzes nehmen wir nicht wahr. Uns fehlt jeder Anhaltspunkt, wie riesig das Gebäude wirklich ist, - es sei denn, wir treten weit zurück, so weit, bis wir es in seiner Gesamtheit erkennen können.

Genauso fühlt sich mein Erlebnis an. Das tägliche Leben bindet uns derart tief in Abläufe ein, daß wir das Ganze, die Gesamtheit dessen, was wir in unserer jetzigen materiellen Form erleben, nicht überblicken, nicht erkennen können. Nur wenn wir zurücktreten, es von einem neuen, - fernen - Blickpunkt aus sehen, kann uns die Größe dessen, was Leben ausmacht, - was und wo sein Ursprung ist, - durch welche Kraft, welche Majestät und Erhabenheit sich dies alles manifestiert, - bewußt werden.

Ein Anflug dieser Größe, dieser Erhabenheit erreicht uns, wenn wir ab und an spüren, daß in uns etwas so viel

größer, so viel edler, so viel weiser ist als das, was wir gewöhnlich leben, handeln, fühlen, denken und nach Außen kommunizieren. Diese vage Ahnung vermittelt uns, daß mehr und weit Umfassenderes existiert, als alle materiell und emotional motivierten Erscheinungen unserer täglichen Interaktionen mit dieser Welt zusammengekommen.

Dieses Große, Majestätische, Umfassende tief in uns ist es, was ich intensiv und permanent erlebte und was auch jetzt ständig in mir wach ist.

Es gab mir alles, wonach ich mich je sehnte.

Es gab mir Zugang zu einer Weite des Wissens, des Einblicks, des Verstehens, die unbeschreibbar ist.

Es gab mir Orientierung, was dieses Leben soll, was ich damit anfangen soll, und was es mir geben kann.

Es befreite von aller Angst und ließ mich erkennen, daß jede Furcht nur einer ausschließlichen Ausrichtung auf unsere materielle Form entstammt.

Und es ist unendlich schön.

### Was sah ich?

Nun - religiös orientierte Menschen würden jetzt möglicherweise sagen, daß ich Gott erfahren habe. - Ich teile diese Auffassung jedoch nicht. Ich bin der Ansicht, daß jede Vorstellung von 'Gott' ein Externalisieren, ein Nach-Außen-Projizieren von Eigenschaften und Fähigkeiten ist, die wir tief in uns tragen, und für die keine Notwendigkeit besteht, uns davon getrennt zu fühlen oder zu verstehen.

Solange wir diesen großen, erhabenen Teil von uns nach außen verlegen, schränken wir unsere Möglichkeiten, dies unmittelbar zu erfahren und zu vertiefen, erheblich ein.

Tatsächlich erreicht uns immer wieder eine Ahnung, wie groß und erhaben wir Innen wirklich sind, - und auch, daß wir weit mehr können, als wir momentan realisieren. - Warum nicht in dieses ureigene *Gespür* hineingehen, und es bewußt auf seine wahre Größe weiten? - Was hätte die Welt denn mehr nötig, als daß jeder dieses Höchste, Edle in sich erkennt und im täglichen Leben manifestiert?

### Haben andere Ähnliches erfahren ?

Als ich nun diese profunde, umfassende, für mich völlig neue Wahrnehmung erstmals erlebte, wollte ich wissen, ob andere Ähnliches erfahren hatten.

Die erste Beschreibung, die mit meinem Erlebnis übereinstimmte, entdeckte ich in einem obskuren tibetischen Manuskript - dem '*Tibetischen Buch der großen Befreiung*'. Weitere Berichte tauchten in den *Upanishaden* auf - einer Sammlung altindischer Schriften, die vor ca. 3000 Jahren im Kontext der Veda entstanden.

Diese Texte sind zwar öffentlich zugänglich, werden jedoch als schwer verständlich angesehen und sind fast unbekannt. (Eine neue, leichter verständliche Darstellung der Schriften folgt im weiteren Verlauf dieses Buches.)

Eine dritte, ausführliche - westliche - Beschreibung fand ich in Manuskripten der Nag Hammadi Schriftrollen. Sie gehören zu den mehr als 50 Evangelien, die kurz nach den Ereignissen in Judäa vor ca. 2000 Jahren entstanden,

später jedoch bewußt aus der offiziellen Schriften-sammlung der 'Bibel' ausgeschlossen wurden.

Tatsächlich wurden alle Evangelien, die nicht mit der vom Bischof von Rom festgelegten, offiziellen Politik übereinstimmten, als Ketzerei deklariert, - schon lange bevor das Christentum überhaupt Staatsreligion wurde, - und auch ohne jede Rücksicht darauf, welcher unschätzbaren Einblick diese Zeitzeugenberichte in die ursprüngliche Lehre von Jesus geben konnten, und wie wichtig ihr Inhalt für die damaligen Menschen und auch alle zukünftigen Generationen war. Besitz und Weitergabe dieser Inhalte wurde mit Ächtung und Tod bestraft, die Manuskripte aufgespürt und zerstört, - außer denen, die Beduinen 1945 in der Nähe von Nag Hammadi in einem alten Tongefäß fanden.

### Gefährliches Wissen

*Welche gefährliche Information, welches mächtige Wissen enthalten diese alten Schriften*, daß sie so vollständig aus der Öffentlichkeit, aus dem Bewußtsein der Menschen getilgt werden mußten. Welche Botschaft ist so riskant, daß sie auch heute noch den meisten Menschen unbekannt ist, - daß auch heute noch die katholische Kirche erheblichen Aufwand treibt, jene Information zu verschleiern, sie durch gelehrt-verstiegene Übersetzung dem Laien unverständlich macht, ihre innere Kraft niederhält, von ihnen ablenkt, und sie als irrelevant zu deklarieren sucht?

Nur wenige wissen, daß in der Frühzeit des Christentums ein Kampf zwischen zwei grundlegend verschiedenen Richtungen begann, dessen Auswirkung unsere Welt auch heute noch grundlegend beeinflußt: - Der Konflikt zwischen denen, die unmittelbar erfahren, daß direktes, persönliches und authentisches Wissen über sich selbst, das Universum, die Wahrheit über Sinn und Aufgabe des Daseins jedem Menschen jederzeit uneingeschränkt zugänglich ist, - und auf der anderen Seite denen, die eine festgefügte Religion etablieren und administrieren wollen und daher diese Art persönlicher, unabhängiger Erkenntnis, die jenseits jeder Vermittlung lizenzierter Priester abläuft, nicht zulassen wollen.

Die direkte Wahrnehmung eines zugrundeliegenden, allumfassenden, erhabenen Bewußtseins muß schon fast zwangsläufig all die irritieren, die derartige Erlebnisse nicht haben, - oder nicht haben wollen. Die ständig neuen, begeisterten Berichte dieser Art Wahrnehmung brachten kontinuierlich Unruhe in die Gemeinschaft und untergruben immer wieder administrative Autorität und Hierarchie. Um dies zu unterbinden, wurde die expansive, ekstatische Richtung von den Verwaltern der orthodoxen, katholischen Kirche radikal unterdrückt.

Von den über 50 Evangelien, die 180 nach Chr. existierten, selektierte Irenaeus, Bischof von Lyon, vier Evangelien, die der orthodoxen (lit.: 'korrekt-denkenden') Richtung genehm waren, - mit der eigentümlichen Begründung, daß es ja auch nur vier hauptsächliche Himmelsrichtungen gäbe. Um durchzudrücken, daß jeder auf diese Weise zu denken hatte, deklarierte er seine Ansichten als 'universell' (griechisch: '*katholisch*') und leitete dann

einen Generalangriff gegen alles ein, was diesem Dogma nicht entsprach. Rund 200 Jahre später war die Möglichkeit, das Große, Erhabene direkt erfahren zu können, völlig aus dem Bewußtsein der Menschen getilgt. Jeder spätere Versuch, dieses Wissen erneut zu beleben, wurde erbarmungslos verfolgt, deren Wortführer umgebracht.

Grundlegend stellt sich hier natürlich die Frage, warum das Erleben und Weitergeben eines fantastischen, beglückenden, das eigene Sein ausdehnenden Bewußtseins-erlebnisses überhaupt in irgendeiner Form organisiert oder verwaltet werden müßte.

Unsere Welt würde anders aussehen, wenn die Faszination, das Erhabene und die Orientierung dieser ursprünglichen Inhalte die Generationen der letzten 2000 Jahre inspiriert hätten.

## Wiederherstellen der ursprünglichen Faszination

Als ich nun anfang, mich mit den Manuskripten zu beschäftigen, die 1945 in Nag Hammadi ausgegraben wurden, - Texten, die nicht von kirchlichen Übersetzern und Abschreibern bis zur Unkenntlichkeit verfälscht waren, - fand ich darin faszinierende Beschreibungen von Wahrnehmungen, die mit meiner identisch waren.

Mir wurde aber auch klar, daß die zentralen Worte dieser Texte heute mit anderen Begriffs-, Gefühls- und Intuitionsinhalten besetzt sind, als zu der Zeit in der die Schriften entstanden. Begriffe wie 'Vater', 'Geist',

'Erlöser', 'Offenbarung' stehen heute in einem engen, religiös-konservativen Zusammenhang, der an der eigentlichen Zielrichtung dieser Manuskripte völlig vorbeigeht.

Die Texte begannen jedoch ihre ursprüngliche Kraft wieder zu entfalten, als ich

*'Vater', 'Geist', 'Erlöser', 'das Unfaßbare'*

ersetzte durch -

*'das Große, Erhabene, Majestätische'*

mit der ausführlichen Bedeutung :

*'Das allumfassende, alldurchdringende, ständig expandierende Bewußtsein, das sich in ALLEM manifestiert, das ALLES manifestiert, und das in jedem von uns ständig gegenwärtig ist.'*

(In der Neufassung der Texte verwende ich *'das Große, Erhabene, Majestätische'* je nach Kontext.)

*'Offenbarung', 'Wahrheit'*

ersetzte durch -

*'Einblick gewinnen in dieses allumfassende Bewußtsein, und sich als EINS mit ihm erkennen.'*

*'Jesus', 'Erlöser'*

ersetzte durch -

*'ein Botschafter (Mentor), der diese selbst-initiierte Art der Selbstbewußtwerdung erfahren hat, und konsequent an andere weitergab.'*

Ich merkte weiterhin auch schnell, daß die Texte schon aufgrund ihrer altertümlich steifen, grammatikalisch und kirchenpolitisch korrekten Übersetzung leicht als sentimental verklärtes Glaubensbekenntnis gesehen und abgetan werden könnten.

Zentrales Anliegen der Texte ist jedoch Inspiration und Weitergabe vitaler Information, die in den gegenwärtig verfügbaren verstiegenen und fußnotenbewehrten Übersetzungen fast nicht mehr zu finden waren.

Um die ursprüngliche Faszination und Zugkraft, die das Original in hohem Maße ausstrahlt, wieder zum Leben zu erwecken, habe ich den Kern des Evangeliums der Wahrheit neu formuliert, - damit die heutige Zeit erneut Zugang zu diesem außergewöhnlichen Inhalt finden kann.

Es lohnt sich, beim Lesen Aufmerksamkeit auf das Erkennen des Großen, Majestätischen, Umfassenden tief in uns zu richten - und zuzulassen, daß die unendliche Souveränität und Erhabenheit, die diese Erfahrung begleitet, in uns wach wird, - und uns inspiriert, auch unser Sein auf dieses Große auszudehnen.

Der folgende Text überträgt eine ca. 2000 Jahre alte Schrift in moderne Sprache und zeitgemäßes Verstehen, und stellt die Faszination und Begeisterung wieder her, die das Werk im Ursprung ausstrahlt.

Zur Zeit der Entstehung des Manuskripts war es nicht üblich, Texte mit einer Überschrift zu versehen. Als diese Nag Hammadi Schriftrolle 1945 ans Licht kam, wurde daher der Anfang der ersten Zeile - '*Das Evangelium der Wahrheit ...*' (lit: '*Gute und wahre Nachricht*') - genommen, um die Schrift zu bezeichnen.

Dem Inhalt des Textes wird dieser Titel jedoch nicht gerecht. Weit passender ist -

# **Erwecken der höchsten Dimension des Lebens**

**(1)**

Jenseits alles materiell Wahrnehmbaren existiert ein majestätisches, großes, allumfassendes, alldurchdringendes, ständig expandierendes Bewußtsein, das jeder unmittelbar erleben kann. Wir alle tragen dieses Große, Erhabene tief in uns, - und diese Worte haben die Absicht, dieses Fantastische, unendlich Schöne auch in *deinem* Leben wachzurufen.

Eine spezielle Kraft wohnt dieser Botschaft inne, - die Kraft diese Wahrnehmung in denen hervorzurufen, die dieses Große bisher nicht wahrnehmen konnten. Der Ursprung dieser speziellen Kraft ist das Alldurchdringende Große, dem diese Worte entspringen.

Sie geben denen immense Hoffnung, die das Erhabene, den Zweck, den wahren Sinn ihres Lebens suchen, - sie eröffnen einen Weg, dies hier und jetzt zu finden.

Und sie befreien von großer Angst.

## (2)

Jetzt ist die Zeit, da die materielle Welt zu ahnen beginnt, daß all ihre Ziele, ihre Normen, ihre Prinzipien, all das, wonach sie strebt, *nicht* alles ist, nicht Weisheit letzter Schluß ist und wenig wirkliche Bedeutung hat. Langsam wird der Welt bewußt, daß das, was sie entstehen ließ, unendlich größer, unendlich mehr ist, als alle Idole und alle Pracht, die sie für sich so selbstgefällig vorgibt. Und sie beginnt zu suchen, warum sie Leben hat und wo ihr wahrer Ursprung liegt. Aus diesem Grunde wandte sie sich dem Unfaßbaren zu, dem über alles Kleinliche Erhabenen, - und begann wieder das zu sehen, was jenseits allen Denkens liegt.

Denn viel Angst und Furcht war durch Unkenntnis des Allumfassenden, Großen entstanden. Wie dichter Nebel umhüllte dies Geist und Gefühle der Menschen, sodaß niemand mehr etwas erkennen konnte.

Mit Angst, Terror und durch Ersticken jeder Inspiration vermehrte Irrtum seine Macht über die Menschen. Erbarmungslos, ohne Verstehen, ohne Vernunft, ohne Kenntnis jedweder Wahrheit verzerrte Irrtum die materielle Welt nach seinem Willen. Mit ungeheurem Aufwand erzeugte er ein Gebilde, das - statt Wahrheit und Klarheit - Pomp und schillernden Glamour an die zentrale Stelle setzte.

### (3)

Jedoch - dem Undenkbaren, Unfaßbaren nahm dies nichts von seiner Majestät und Größe. Unbeeinflußt von dem, was Irrtum und Lüge gestalteten, ruhte es fest in seiner ureigenen, klaren Wahrheit - unerschütterlich, unverändert und vollkommen schön.

Verachtet daher den Irrtum!

Denn er hat keine Wurzel. Ein dichter Nebel verbirgt ihm das Majestätische, Erhabene.

Allein die Gegenwart von Irrtum läßt immer neue, unvollkommene, fehlerbehaftete Werke entstehen, die Desorientierung, Erkenntnisverlust und Angst in denen auslöst, die gegenwärtig das Materielle erfahren. Irrtum und Lüge lenkt vom wahren Sinn, von der wahren Aufgabe des Lebens ab, zieht es auf niedrigere Ebenen und verstrickt die Menschen in irrige Ideen und Vorstellungen.

Und Irrtum wurde derart mächtig, daß niemand überhaupt bemerkte, wie wahre Erkenntnis dadurch fast vollständig erstickte.

### (4)

Das Große, Majestätische verursacht nie einen Verlust der Erkenntnis. Wer immer das Erhabene wahrnimmt, wer immer Erkenntnis und Handeln daran ausrichtet, ist nie desorientiert. Durch das Große, Majestätische entsteht nur makellose Erkenntnis.

Diejenigen aber, die auf das Große, Majestätische scheinheilig oder herablassend reagieren, können durchaus Desorientierung erfahren.

Doch jetzt, - da der Zugang zu diesem Wissen wieder geöffnet wurde, - ist Irrtum leicht entlarvt, und jede fehlende Erkenntnis, jeglicher Mangel und jede Desorientierung dadurch leicht aufgelöst. Das Große, Majestätische tritt aus dem Vergessen. Es wird erneut erkannt und wahrgenommen.

Erkenntnisverlust kann nur solange dauern, wie das Erhabene, Große nicht wahrgenommen wird. Jede fehlende Erkenntnis, alles Unverständnis ist sofort aufgehoben, sobald das Große wieder in unser Bewußtsein tritt.

Haben wir dies EIN EINZIGES MAL bewußt wahrgenommen, geht dieser erhabene Einblick nie mehr verloren, - bleibt das Erhabene uns von diesem Zeitpunkt an *immer* bewußt.

## (5)

Dieses bewußte Erkennen, diese solide, umfassende Wahrnehmung ist Kerninhalt dieses Textes.

Lange Zeit war diese Information vergessen. Erst der Botschafter, der Jesus genannt ward, machte dies den Menschen wieder bewußt. Allen, deren fehlender Einblick sie Furcht und Verwirrung erfahren ließen, zeigte er, daß unmittelbares Wahrnehmen des Großen angeboren ist, daß ihnen diese Fähigkeit schon als Geburtsrecht zueigen war. Und dieser Anstoß öffnete den Weg, auf dem vollkommene Wahrheit leitet und der zur Erleuchtung führt.

Doch Irrtum geriet in großen Zorn darüber, daß der Weg der Wahrheit wieder geöffnet war. (Er spürte, wie

sein Einfluß schwand). Er verfolgte den Botschafter, zerstörte seinen Körper und nagelte ihn an einen Baum.

Genau dies aber ließ den Botschafter zum Symbol, zum Inbegriff dieses Erwachens der Großen Wahrheit werden.

Ein Symbol, das kein Verderben bringt, sondern das alle, die dieses wahrnehmen, als herrlichen Fund wertschätzen. In jedem, der dieses Große in sich findet, öffnet sich eine unzerstörbare Verbindung zu dem Unbeschreibbaren, dem alldurchdringenden Erhabenen.

Und sobald sie dies sehen konnten, wurde ihnen bewußt, daß sie identisch waren mit dem Großen, Vollkommenen, Majestätischen, in dem die materielle Welt ihren Ursprung hat, - von dem sie durchdrungen ist, - und zu dessen Größe und Würde sie sich sehnt zurückzukehren.

## **(6)**

Doch auch bevor all dieses bewußt erkannt wurde, existierte diese Verbindung, diese Kenntnis des Großen schon im Inneren jedes Menschen - als Möglichkeit, als Potential, als Option, die jederzeit aktiviert werden kann.

Und wenn diese Wahrnehmung noch nicht erwacht ist, ist nicht das Große, Erhabene die Ursache, sondern der Wille des Menschen, irrtümliche Vorstellungen nicht aufzugeben, - und auch, daß ihm noch Reife fehlt.

Sollte die Bewußtwerdung des all-umfassenden Majestätischen blockiert sein, so liegt das nicht am Großen. Das Große kennt keinen Neid, keine Mißgunst oder Boshaftigkeit und löst dies auch nicht in den Menschen (deren Ursprung ja in ihm liegt) aus.

Würde das Große, Unfaßbare der Welt die Vollendung mißgönnen, könnte niemand, der gerade die materielle Welt erlebt, seine Identität mit dem Großen erfahren.

Das genaue Gegenteil ist wahr: - Die Vollendung, die Erkenntnis des Erhabenen, Großen ist seit ewigen Zeiten in jedem Menschen angelegt. Die Menschen brauchen sich nur zu entscheiden, dies wahrnehmen zu wollen. Ihre ureigene, vollkommene Erkenntnis können sie jederzeit in sich erwecken.

## (7)

Das Große, Unfaßbare manifestiert die materielle Welt. Und es manifestiert sich auch in allen Erscheinungen der materiellen Welt.

Und es wurde notwendig, daß die materielle Welt dies bewußt erkennt.

Es ist als ob jemand, von dem andere nichts wissen, wünscht, daß sie ihn kennen- und liebenlernen.

*- Was hat diese Welt denn mehr nötig, als daß jedem Menschen das Große, Erhabene in sich bewußt wird ? -*

So wurde das Große, Majestätische zum geduldigen Lehrer, der sein Wissen jederzeit ausgibt, sobald ein Schüler nur bereit ist, verstehen zu wollen. Und das Große begab sich mitten unter die Menschen und redete mit ihnen.

Doch da kamen die, die nur sich allein für weise hielten und forderten das Erhabene heraus. Doch das Erhabene zeigte ihnen, wie töricht sie waren, und so haßten sie es, weil sie nicht wirklich weise waren.

**(8)**

Die, in denen das Große, Erhabene erwachte, fühlten sich anfangs noch neu und unerfahren in dieser phantastischen Erkenntnis.

Doch je vertrauter sie damit wurden, desto mehr erlebten sie auch, wie die Wahrnehmung des Erhabenen ihre Sichtweise, ihre Beweggründe, ihr innerstes Sein beeinflusste, wie dies Auswirkungen auf die materielle Welt hatte und Reaktionen auslöste.

Sie erkannten und wurden erkannt. Sie wurden gepriesen und priesen selbst.

All ihr Fühlen, all ihr Sein, all ihr Handeln manifestierte die ganze Lebendigkeit und Inspiration, die die Essenz des Großen, Majestätischen ist, - genau die Lebendigkeit und Faszination, der die Manifestation dieser Welt entsprang, und die auch davor schon im Großen existierte.

Diese Essenz, diese Lebendigkeit, diese Inspiration kann niemand je zerstören. Nur wer es selbst in sich zerstört oder nicht wahrhaben will, erlebt immer von Neuem den Zyklus des Sterbens.

Denen, die Sehnsucht nach Erlösung, Erleuchtung haben, wird diese Faszination zum Zentrum ihres Lebens, und zu dem Weg, der dorthin führt.

So nahm der Botschafter, der Jesus genannt ward, geduldig alle Beschwerden auf sich, bis er das Wissen darum erlangt und weitergegeben hatte.

**(9)**

Der Vorgang der Erkenntnis ist wie die Eröffnung eines Testaments: - Bevor es verlesen wird, wissen wir nicht um den immensen Reichtum, den wir erben.

So auch mit dieser Welt: - Solange wir den Ursprung der Welt, warum wir sie erleben, nicht kennen, ist uns auch unser wahres, immenses Potential nicht bewußt.

Deshalb trat Jesus als Botschafter in Erscheinung: - er nahm das Wissen in sich auf und gab es weiter.

Und als der Botschafter den Körper abstreifte, ging seine Essenz in Unzerstörbarkeit, Unvergänglichkeit ein, die niemand ihm je nehmen kann.

Er stieg herab zu den Bereichen, in denen Furcht und Sorge herrschte, - zu Menschen, die vergessen hatten, daß ihre Essenz, ihr Bewußtsein unvergänglich, unzerstörbar ist. Er strahlte Erkenntnis, strahlte die ganze Vollendung des Großen, Erhabenen aus. Und er gab dieses Wissen allen, die bereit waren, es anzunehmen.

Wer dieses Wissen in sich aufnimmt, erfährt genau die gleiche Lebendigkeit, die gleiche Faszination, die gleiche Unzerstörbarkeit, die die Essenz des Großen ist. Ihm wird seine Identität mit dem Großen, Erhabenen in aller Tiefe bewußt, - wenn er sich dieser Erfahrung nur öffnet.

**(10)**

Alles Leben vollendet sich in dieser Identität mit dem Großen, Erhabenen.

Es lohnt sich daher, den Weg dorthin zu suchen. - Die Fähigkeit dies bewußt zu erfahren, ist jedem angeboren und kann ihm nie genommen werden. Wir brauchen uns nur an unsere Einheit mit dem Großen zu erinnern, um dies wieder bewußt wahrnehmen zu können.

Denn wer unwissend ist, leidet Mangel. Ihm fehlt der Zugang zu dem Großen, das er tief in sich trägt, - das, von dem er spürt, daß es ihn erhaben, vollkommen machen kann.

Der Zugang öffnet sich jedoch nicht automatisch. Absicht und Wollen sind nötig, um die Identität mit der Erhabenheit wieder bewußt zu erfahren.

Doch jedem, der dies erlebt, wird klar, daß er diese Identität, diese Erhabenheit schon immer in sich trug.

## **(11)**

Jemand, der seine Träume, Ideen und Ängste in körperlicher Form manifestiert sehen will (d.h. wer materielle Existenz erfahren will), trennt sich dafür absichtlich vom Großen, Erhabenen.

Jedoch, er tritt nicht unvorbereitet in diese spezielle Form des Erlebens ein. Er geht in vollkommener Sicherheit, daß ihm das Große, Erhabene, aus dem er hervorgegangen ist, wieder bewußt wird, sobald er all das erfahren hat, was er durch Annehmen der materiellen Existenz erleben wollte.

Alle, die den immensen Mut haben, ihre Träume, Vorstellungen und Ängste in materieller Form zu konfrontieren, werden sich ihres großartigen Ursprungs

wieder bewußt, sobald ihr (materieller) Lernprozeß abgeschlossen ist.

Sobald der Teil von uns, der nicht in diese materielle Welt eintauchte, erkennt, daß dieser Lernvorgang vollendet ist, veranlaßt er, daß uns das Große, Erhabene wieder bewußt wird.

Doch solange wir noch tief in materielle Prozesse eingebunden sind, bleibt uns dies unbewußt.

All die, deren Zeit aufzuwachen noch nicht gekommen ist, können diesen Ruf nicht hören. Sie bleiben unwissend, bis ihr Lernvorgang vollzogen ist. Denn nur durch Vergessen des Ursprungs können wir das, was wir lernen wollen, auch in der von uns gewünschten Intensität erleben. Und solange wir unseren wahren Ursprung nicht kennen, sterben wir am Ende unseres Leben auch immer wieder in genau dieser Unwissenheit.

Es lohnt sich daher, einen Weg zu suchen, durch den das Große, Erhabene uns (wieder) bewußt wird.

## **(12)**

Jeder, der dieses Wissen lebt, ist einer von oben. Wird er gerufen, antwortet er, wendet sich dem zu, das ihn ruft, steigt dorthin auf, und gewinnt allein schon dadurch, daß er diesem Ruf folgt, Erkenntnis.

Ist ihm dieses Wissen erst einmal bewußt, verwirklicht er das Große in seinem Leben, in all seiner Handlung, - und erlangt in Folge davon die volle Souveränität und Freiheit, die unerschütterliche Gelassenheit des Großen, Erhabenen.

Er fühlt sich wie jemand, der betrunken war und jetzt wieder nüchtern ist.

Und da er wieder zu sich selbst gefunden hat, bringt er Ordnung in das, was das Seine ist.

### **(13)**

Der Botschafter erlöste viele von ihrem Irrtum. Er wies den Weg zu ihrem Ursprung, ging ihnen voran zu dem erhabenen Bewußtsein, das sie verloren hatten, als Irrtum Eingang in ihr Leben fand.

Er zeigte ihnen die Weite des Erhabenen, - wie es jeglichen Weg und jeden Ort umfaßt, - wie es alles durchdringt, das Existenz hat, - und wie es größer als selbst all dieses ist.

### **(14)**

Was geschieht, ist wahrlich ein Mysterium: -

Zuerst existierten alle, die jetzt die materielle Welt erfahren, im Großen, Erhabenen, ohne sich dessen - ihrer eigentlichen Größe - bewußt zu sein.

Und als sie erkannten, daß sie in ihrem (unmanifestierten) Zustand die wahre Größe der Erhabenheit in der sie lebten, nicht sehen konnten, nahmen sie darum aus eigenem Wollen materielle Existenz an.

Das Große, Erhabene offenbarte sich ihnen nun als (neue) Erkenntnis. Und ihnen wurde ebenfalls bewußt, daß auch die materielle Welt immer in Übereinstimmung mit dem Großen ist.

Diese individuellen Bewußtseinsimpulse - die Menschen, - sind einzigartige Initiativen der Selbsterfahrung, mit denen das Große Kenntnis über sich selbst erweitert.

Doch Wissen um diesen Prozeß (das Buch des Lebens) ist weit mehr als nur eine Schrift, die jemand lesen und tönricht auslegen mag. Das Wissen um diesen Prozeß trägt in sich die volle Kraft der höchsten Wahrheit, die nur die wirklich aussprechen können, die diese Wahrheit bewußt in sich erleben.

Jedes Wort, das diese Wahrheit ausdrückt, öffnet den Zugang zu dem Ganzen, Großen, - gibt Zugang zur vollständigen Einheit mit dem Erhabenen in uns.

Und jedes Wort der Wahrheit nimmt materielle Form an, damit die Welt - die sich getrennt vom Großen, Erhabenen erfährt - ihre ureigene, ewige und unzerstörbare Verbindung mit dem Umfassenden, Großen wieder bewußt erkennen kann.

## **(16)**

Als nun der Botschafter Wissen und Erkenntnis wieder zugänglich machte, löste er damit auch allen Schein und alles Blendwerk auf.

Denn diese, von Neid und Streit beherrschte Welt, ist eine Region tiefsten Mangels. Das Große jedoch, mit dem wir Eins sind, kennt keinen Mangel. Mangel kann nur entstehen, wenn das Erhabene, Große nicht bewußt gelebt wird. Sobald wir jedoch das Majestätische in uns erkennen, besteht kein Mangel mehr.

So wie Erkenntnis Unwissenheit aufhebt, - so wie Finsternis schwindet wenn Licht erscheint, - so löst auch

jeder Mangel sich in der Vollkommenheit des Großen auf. Sobald wir das Erhabene in uns erkennen, haben Schein und Täuschung keinen Einfluß mehr auf uns.

*(Wenn wir das Große, Erhabene wahrnehmen, erkennen wir ALLES als einen Impuls des Alldurchdringenden, Majestätischen. Diese Erfahrung ist unbeschreibbar schön. Sie schenkt uns tiefen Frieden, Sicherheit und Souveränität. Wir gehen NICHT in einem gesichtslosen Nirwana auf, sondern erfahren unendlich tiefes Glück in dem Moment, da wir das großes Selbst erkennen und darin unsere ureigene Essenz wiederfinden.)*

### **(17)**

Wer seine Identität mit dem Allumfassenden Großen erkennt, findet sich selbst. Diese Erkenntnis löst jedwede Verstrickung im Materiellen auf. Wie Feuer verbrennt die Wahrnehmung des Großen unsere Zersplitterung in der Materie, löscht jede Finsternis mit seinem Licht, tilgt allen Tod durch Leben.

### **(18)**

Haben wir dies nun klar erfahren, so sollten wir unser Leben (unser Haus) in Ordnung bringen, damit Ruhe darin einkehrt und wir unsere Identität mit dem Erhabenen besser erkennen können.

Laßt uns verhalten wie Leute, die unbrauchbar gewordene Gefäße wegwerfen, bevor sie einen Ort verlassen. Der Hausherr erleidet dadurch keinen Schaden. Er freut sich sogar darüber, - denn nur intakte Gefäße lassen sich füllen, schlechte dagegen nicht.

Das Zerbrechen schlechter Gefäße ist ein Gericht, das von oben kommt und jeden richtet. Wie ein gezücktes zweischneidiges Schwert ist es nach beiden Seiten hin scharf.

*(Unbestechlich werten wir, ob die uns umgebenden Personen, Gegenstände, Vorhaben und Ideen den Inhalten und dem Charakter des Großen genügen, das wir in uns spüren.*

*An dieser Meßlatte bewerten wir die Welt, die wir gestaltetet, - und lösen uns unbeirrt von allem, was dieser unbestechlichen Wahrnehmung nicht gerecht wird.*

*Wir selbst sind dieser unbestechliche Richter. Wir akzeptieren nur das, was Identität mit dem Großen fördert. Wir legen alles ab, was diese Erfahrung hemmt.)*

## **(19)**

Diese Botschaft kommt aus dem Herzen derer, die sie verbreiten. Sie enthält mehr als nur die Worte, die wir hören oder lesen, - sie überträgt auch all die Faszination und Kraft, die die Botschafter ausstrahlen, und auch das Beispiel, das sich in ihrer Handlung manifestiert.

Doch dies rief Unruhe unter den Menschen hervor. - Einigen wurde klar, daß sie nichts waren, so stolz sie zuvor auch gewesen sein mochten, - anderen wurde die eigene Erhabenheit bewußt, egal welche niedrige Position sie vorher innehatten. Einige stiegen schnell zu ihrer wahren Größe auf, - andere verloren das wenige, das sie in sich hatten, da ihnen der Wille fehlte zu wachsen. Einige wurden rein und stark, andere zerbrachen an dieser Herausforderung.

Alle Bereiche der materiellen Welt wurden erschüttert. Die Menschen waren entsetzt, als deutlich wurde, daß alles aus Stolz und Irrtum Geschaffene keinen Bestand hat und untergehen würde. Irrtum selbst geriet in furchtbare Erregung, wußte nicht, was er dagegen unternehmen sollte. Er verzweifelte an seiner Ohnmacht, da er kein echtes Wissen hatte.

Wann immer Erkenntnis auf Irrtum trifft, geht Irrtum unter, und mit ihm alles, was er hervorgerufen hat.

Und jedem wurde klar, daß Irrtum leer und nichtig war und alle Kraft verloren hatte, irrezuleiten.

## **(20)**

Höchste Erkenntnis wurde zum Zentrum des Lebens derer, die innerlich davon berührt waren (die echte Sehnsucht danach in sich trugen) und daher das Große auch erkennen konnten. Diese Menschen begrüßten ihre Wahrnehmung des Erhabenen und dessen immense Kraft, - die in dem Moment auf sie übersprang, als ihnen ihre Identität damit bewußt wurde.

Jeder, der derartiges verspürt, liebt Wahrheit in dieser höchsten Klarheit, da sie seinem innersten Sein entspricht.

Jeder, der diese höchste Klarheit erlebt, ist davon bezaubert. Es drängt ihn, dies anderen mitzuteilen. Die Worte, mit denen er dies ausdrückt, sind inspiriert von dieser exquisiten klaren Wahrheit und bewegen andere zutiefst.

So teilt sich das Große, Erhabene den Menschen in deren unendlich vielfältigen Manifestationen mit. So begeistert es sie durch Wahrheit.

In dieser Begeisterung und Inspiration enthüllt das Große, Erhabene den Menschen das, was lange verborgen war.

## **(21)**

Denn was existiert denn jenseits aller Erscheinungen, jenseits aller Fassaden, - was existiert in Wirklichkeit? - Nur das Erhabene, Unendliche, Große allein. - Alles, was materielle Existenz annimmt, jeder Weg, der von den Wesen dieser Welt beschritten wird, alles hat Ursprung im Großen, Erhabenen.

Und die, die diese Worte berührten, erkannten, daß sie aus diesem Großen hervorgegangen waren wie Kinder aus einem vollkommenen Menschen.

Sie erkannten, daß sie - bevor sie materiell in Erscheinung traten, - noch unmanifestiert im Großen geruht hatten.

In diesem unmanifestierten Zustand war ihnen noch nicht bewußt, was sie in ihrer materiellen Form erfahren sollten: - Das Große, Erhabene zu erkennen, das sie solange nicht sehen konnten, wie sie sich selbst noch nicht vom Großen getrennt erlebt hatten.

Das Erhabene, Allumfassende jedoch ist unendlich größer als all dies. Es kennt alle Wege (alle Welten), die in ihm ruhen. Wenn das Erhabene es will, läßt es in Erscheinung treten, was immer es will. Das Große gibt dem, was in Erscheinung treten soll, Aufgabe und Form (Namen), - es

veranlaßt damit, daß dieser Teil seiner selbst ins materielle Leben tritt.

Wer Leben noch nicht erfahren hat, (wer das Große, Erhabene noch nicht von außen betrachtet hat, - sich als getrennt davon erlebt hat), kann auch noch nicht erkennen, was ihn (später) hervorbringen wird.

## (22)

Das soll nicht heißen, daß diejenigen, die noch nicht ins Leben getreten sind, nicht existieren. Sie ruhen noch in dem, das einst wollen wird, daß sie die materielle Welt erleben, - und das auch wollen wird, daß dafür eine zukünftige Zeit existiert.

Das Große, Erhabene weiß, was es hervorbringt, bevor es ihm Form und Namen gibt. Der Teil des Großen jedoch, der noch nicht in Erscheinung getreten ist, weiß noch nichts, kann noch nicht handeln.

So hat jeder Weg (jede Welt) seinen Ursprung im Unvergänglichen, auch wenn er zur Zeit eine manifestierte Gestalt innehat.

Solange wir nicht erkennen, daß unser Ursprung das Unvergängliche ist, wird das Erfahren der Welt der Erscheinungen uns nicht bereichern.

Wer bei sich denkt: 'Ich bin unvergänglich, auch in der materiellen Welt' (*wie es fast alle Menschen tun*), - so wird er, eben weil er so denkt, sein Leben immer von neuem verlieren.

Und doch enthält auch diese Ansicht einen wahren Kern: - Wäre nichts Unvergängliches da, könnte auch nichts in Erscheinung treten.

Daher denke von dir selbst: - 'Ich habe materielle Existenz, doch ist dies wie ein Schatten oder Trugbild der Nacht.'

Sobald Licht (die Wahrnehmung des Großen in uns) diesen Schrecken (der Nacht) erleuchtet, erkennen wir, daß jeder Schrecken nur ein Trugbild war.

## **(23)**

Solange uns das Große, Erhabene nicht bewußt ist da wir es nicht wahrnehmen, erleben wir immer erneut Angst, Ohnmacht, Verwirrung, Schwäche, Zweifel und Fremdheit, - doch sind all dies nur Wahnbilder und Halluzinationen, wie Alpträume, die Schlafenden begegnen.

Da flieht man und weiß nicht wohin, - da ist man ohne jede Kraft und wird verfolgt, - da streitet man und wird geschlagen, - da fällt man aus großer Höhe oder schwebt durch die Luft. Dann wieder fühlt man Todesgefahr, selbst wenn kein einziger Verfolger in Sicht ist, - oder man mordet andere.

Solange wir im Einfluß dieser Verwirrungen stehen, haben wir keine Klarheit, da Unwirklichkeit uns gefangenhält. Erst wenn wir aufwachen, können wir sehen.

Genauso verhält es sich mit denen, die ihre Unwissenheit abschütteln wie einen schlechten Traum. Sie wollen nicht mehr wie im Traum durchs Leben gehen. Sie halten nichts mehr von den egoistisch motivierten Zielen der Erscheinungswelt. Sie wissen, daß keine dieser Erschei-

nungen fort dauern. Sie lassen all dies hinter sich wie Träume der Nacht. Das Wahrnehmen des Großen, Erhabenen ist ihnen das Licht.

Und jetzt verstehen sie, was diejenigen motiviert, die schlafen, die noch unwissend sind. - Und sie erkennen auch, wie sie jetzt handeln, - wie das, was sie selber tun in dem Moment sich änderte, da sie das Große, Erhabene erkannten, - da sie erwachten.

Das ist das Höchste für den Menschen: - zu sich zu kommen und aufzuwachen.

Gesegnet ist der, der dem Blinden die Augen öffnet, - der dem am Boden liegenden die Hand reicht und ihn aufrichtet.

Dies ist die Botschaft: - Daß dieser Pfad jetzt offen ist, - daß jetzt erneut die Chance besteht, das Große, Erhabene wahrzunehmen, - das wiederzuerlangen, was wir tief in uns spüren.

## (24)

Des Menschen Geist gibt uns die Fähigkeit, diese Botschaft zu erfassen und selbst im eigenen Leben zu erfahren.

Doch wir hörten und verstanden nicht nur des Botschafters Worte, - wir konnten ihn auch sehen, hören, riechen, anfassen, - und dadurch erfahren, wie jemand in menschlicher Gestalt (wie wir selbst) das Große, Unfaßbare verkörpern, ausstrahlen und offenbaren kann.

Der Botschafter hauchte uns das ein, was er lebte und auch die ganze Tiefe seines Geistes. Er bewegte unser

Herz und stellte so die Verbindung zum Großen, Erhabenen in uns her. Und viele öffneten sich dieser Wahrnehmung und nahmen den Weg dorthin.

Doch denen, die tief in materielle Existenz verstrickt waren, war all dies fremd. Sie verstanden den wahren Sinn der Botschaft nicht. Sie sahen nur die menschliche Gestalt und konnten und wollten darüberhinaus nichts erkennen.

Doch nichts und niemand konnte die Botschaft aufhalten, denn das Unvergängliche, Große läßt sich nicht greifen und unterdrücken.

## **(25)**

Mit neuen Worten (*die nichts mit den Klischees und Worthülsen der Religionen und Philosophien zu tun hatten*) entfaltete der Botschafter das Innerste des Großen, Unfaßbaren. Er sprach von Unvergänglichkeit, von der Weite des Ewigen. Licht sprach durch ihn und immense Lebendigkeit strahlte aus seiner Botschaft.

Er gab den Menschen Verstehen, Freiheit, Barmherzigkeit und Stärke des Geistes, - er zeigte ihnen, wie grenzenlos das Große, Erhabene ist, und auch dessen unendliche Zuneigung und Verstehen.

Er beendete Strafen und Leiden, die den Blick der Menschen getrübt hatten, - denn sie brauchten eher Mitgefühl, da Irrtum sie gefesselt hielt und in Unwissenheit band.

Mit Stärke löste er all dies auf, zeigte wie unerheblich, unwichtig es war, und wie Kenntnis des Erhabenen die Irrelevanz all dessen an den Tag bringt.

Für die Irregeleiteten verkörperte er den Weg, - für die Unwissenden Erkenntnis, - für die Suchenden das Finden, - für die Schwankenden den festen Halt, - und Reinigung für die, die sich unrein fühlten.

## **(26)**

Er ist der Schafhirte, der die neunundneunzig Schafe verließ, um das eine zu suchen, das sich verirrt hatte. Und er freute sich, als er es fand.

Selbst am Feiertag suchte er nach dem verirrtten Schaf. Dadurch daß er es rettete, gab er dem Schaf Leben; - damit ihr - Kinder der Einsicht - erkennt, was es mit dem Feiertag auf sich hat: - daß auch an ihm die Rettung nicht ruhen darf; - damit ihr wißt und verbreitet, daß oben (im Erhabenen) der Tag keine Nacht hat, - daß Licht dort ist, das nie verlöscht, und das vollkommen ist.

## **(27)**

Und wenn ihr diese Botschaft weitergebt, dann sprecht aus überfließendem Herzen, - ihr, die ihr der vollkommene Tag seid und in denen das nie verlöschende Licht wohnt. - Sprecht von der Wahrheit zu allen, die sie suchen, und von Erkenntnis zu allen, die Irrtum zu egoistischem Tun verleitet hat.

Stärkt die, deren Wahrnehmung und Erkenntnis noch unsicher ist, - reicht die Hand denen, die Irrtum krank gemacht hat. Speist (mit eurem Wissen) die, die nach Verstehen hungern, - schafft den Geplagten Ruhe, indem ihr ihnen Hoffnung gebt, - richtet die auf, die aufstehen wollen, und weckt die Schlafenden!

Denn ihr habt Klugheit. Gebraucht sie einem scharfen Schwerte gleich. Vereint eure innere Stärke mit Klugheit, - wenn ihr so handelt, seid ihr wirklich stark.

Treibt euer Wachstum voran. Kehrt nicht zu dem zurück, was ihr schon abgestreift habt, belastet euer Leben damit nicht von neuem. Trauert nicht nach, worüber ihr hinausgewachsen seid. Gebt dem Teufel (Irrtum) nicht erneut Wohnstatt, ihr habt ihn doch schon abgewiesen.

Stärkt nicht die Hindernisse, die schon dabei sind wegzufallen. Es bringt nichts, wenn ihr Aufmerksamkeit auf das richtet, was falsch ist.

Was ein Gesetzloser tut und anhäuft, hat weder Bedeutung noch Bestand. Er schadet sich selbst mehr als dem Gesetz.

Der Aufrechte handelt recht vor aller Augen. Laßt euch vom Großen, Erhabenen leiten, - das ist es schließlich, wo ihr herkommt.

Das Erhabene ist unendlich positiv. Wer immer sein Handeln davon leiten läßt, erlebt unvorstellbares Glück.

Das Große, Erhabene weiß, wer ihr seid. Es zeigt euch diesen Weg, damit ihr erkennt, daß auch ihr dies in euch tragt, daß ihr damit identisch seid und darin Ruhe finden könnt.

An euren Taten erkennt man euch, - die Früchte eurer Taten zeigen, wer ihr wirklich seid.

# Erstes Zwischenspiel

Ganz ohne Zweifel hat der ursprüngliche (unbekannte) Autor von *'Erwecken der höchsten Dimension des Lebens'* (*'Evangelium der Wahrheit'*) die geschilderte intensive, fundamentale Weitung seines Bewußtseins ganz persönlich erfahren, - und klar ist auch, daß er uns begeistern will, die gleiche, aufrüttelnde, großartige Wahrnehmung ebenfalls zu erleben.

Die Botschaft berührt uns heute noch genauso wie zu der Zeit, als der Autor seine Worte auf Papyrus niederlegte. Und eindeutig ist auch, daß er nicht *Glauben* an ein religiöses Dogma beschreibt, sondern eine unmittelbare Erfahrung, die ihn zutiefst bewegte.

## Die weggelassenen Passagen

Passage 15 - eine 'Hymne an das Wort' - wurde ausgelassen, da ihr andersartiger Stil und das völlig abweichende Thema zeigen, daß dies von einem anderen Autoren

stammt und zu späterem Zeitpunkt in den Text eingefügt wurde. Die 'Hymne' unterbricht Fluß und Schwung des Erzählers, und so entschied ich mich, sie nicht in *'Erwecken der höchsten Dimension des Lebens'* zu übernehmen.

Zwölf Passagen am Ende des ursprünglichen Textes wiederholen, was zuvor ausführlich beschrieben war. Da mein Hauptanliegen ist, die ursprüngliche Faszination des Textes wiederherzustellen, verzichtete ich darauf, um den Leser nicht zu langweilen. Falls Interesse besteht stehen diese Passagen im Internet frei zur Verfügung.

## **Erzählungen am Lagerfeuer**

Nun stellt sich die Frage, wie all diese ursprünglichen Schilderungen eines zentralen Erlebnisses, das der gesamten Menschheit Zugang zu einer völlig neuen, fantastischen Dimension öffnet, schon in den ersten Jahrhunderten so tiefgreifend entstellt werden konnten.

Wenig Menschen wissen, daß vom ersten und zweiten Jahrhundert nach Christi Geburt fast keine schriftlichen Zeugnisse existieren. Gefunden wurden lediglich kleine Fragmente und einzelne Seiten, die die Ereignisse in Judäa vor 2000 Jahren beschreiben. Die ersten 39 zusammenhängenden Blätter - 'Papyrus 66' mit einem Großteil des Johannesevangeliums - wurden erst um 200 n. Chr. niedergeschrieben. -

- Das sind 200 Jahre, in denen diese Episoden am Lagerfeuer weitergegeben wurden, fast ohne handschriftliche Notizen, ohne gedrucktes Material und auch ohne die Breitband Internet Information, die wir heute für selbstverständlich halten.

Versetzen wir diese Zeitspanne doch einmal in unsere Zeit: - Für wie zuverlässig hielten wir denn Schilderungen von Ereignissen, die vor zwei Jahrhunderten - ca. 1810 - geschahen, - wenn sie uns nur mündlich, ohne jede weitere Dokumentation zugetragen werden.

Fast unbekannt ist auch, daß die allererste Version der Bibel wie wir sie heute kennen (Codex Sinaiticus und Codex Vaticanus), erst im Laufe des vierten Jahrhunderts zusammengestellt wurde, - fast 300 Jahre, nachdem die letzten Augenzeugen gestorben waren.

Schon allein das Ablaufen von Zeit hat Einfluß darauf, wie ursprüngliche Ideen und Ereignisse dargestellt werden, - schwerwiegende Eingriffe, wie die von den orthodoxen, gleichschaltenden Organisatoren veranlaßte radikale Auslöschung der gesamten expansiven, freien, ekstatischen Fraktion, ließen dann von 180 n. Chr. an ganze Teile der eigentlichen Botschaft im Nichts verschwinden.

Nehmen wir dazu die Versuche derer, die frustriert und beleidigt waren, weil sie nicht die innere Expansion erfuhren oder erfahren wollten, die ihnen Freunde und Bekannte, und selbst einfache Leute, auf die sie herabblickten, enthusiastisch beschrieben, - und die dann versuchten derartige Botschaften zu unterdrücken, zu steuern und intellektuell auszuhöhlen.

Weiterhin sind da noch die unvermeidlichen Fehler beim Abschreiben der Texte, Mißverständnisse, abweichende Versionen ein und desselben Ereignisses, bewußte Umgestaltungen ursprünglicher Berichte, um persönliche Ambitionen durchzusetzen, - unbequeme Personen aus

Positionen zu drängen, - eigene Ideen zu fördern, - Geld und Mittel einzufordern etc.

Und schließlich war Lesen und Schreiben - bis Gutenberg im fünfzehnten Jahrhundert die Druckerpresse erfand - nur einer extrem dünnen Gesellschaftsschicht zugänglich, die bis zu dieser Zeit die Interpretation von Ideen für sich monopolisierte und deren Verbreitung mit harter Hand kontrollierte.

Alles in allem trafen viele Einflüsse zusammen, die die ursprüngliche Botschaft erheblich verzerrten.

Wären die Schriften von Nag Hammadi nicht gefunden worden, wären uns nur die offiziellen, entstellten Versionen bekannt.

### 'Auferstehung'

Eine zentrale Vorstellung, die es nicht bis in die heutige Zeit geschafft hat, ist die ursprüngliche Bedeutung von *'Auferstehung'*.

Die frühen Christen sahen Auferstehung einfach als das *'Erwachen'* der Seele, - so wie Buddha ebenfalls vom *'Erwecken'* spricht, nicht von *'Erleuchtung'*.

*'Auferstehung'* erfahren die, die wahrnehmen, daß sie EINS sind mit dem Erhabenen Bewußtsein, die erkennen, daß ihr Bewußtsein ewig ist, schon während sie auf dieser Erde leben, schon während sie ihren materiellen Körper erfahren, - und die mit völliger Sicherheit wissen, daß sie, sobald sie ihren Materiekörper ablegen, nicht wieder erneut in einer weiteren einengenden Gestalt geboren werden.

Die, die diese Erweckung nicht erfahren, - die nicht 'auferstehen', denen ihre Einheit mit dem Alledurchdringenden Bewußtsein auf dieser Erde, in ihrem gegenwärtigen Körper nicht bewußt wird, - werden erneut weitere einengende Körper und Umstände erfahren.

Jesus der Botschafter macht im 'Evangelium des Phillippus' deutlich, daß Auferstehung kein zukünftiges Ereignis ist:

*'Die, die sagen: zuerst stirbt man, dann ersteht man auf, irren. Wenn man nicht zuerst, noch zu Lebzeiten, die Auferstehung gewinnt, wird man im Tode nichts gewinnen.'*

Im Evangelium des Thomas wird er gefragt, *'Wann wird die Ruhe (die Auferstehung) der Toten eintreten und wann wird die neue Welt kommen?'*

Und er antwortet, *'Was ihr erwartet ist doch schon gekommen, aber ihr erkennt es nicht.'* - Auferstehung und die neue Welt sind hier und jetzt unmittelbar vor unseren Augen, doch die, die diese Frage stellten, konnten es nicht sehen.

### Weitere Verzerrungen

Außer 'Auferstehung' wurden noch viele weitere Ideen grundlegend verfälscht:

'Erlösung' - die Vorstellung, daß Gott oder eine höhere Kraft außerhalb unseres Selbst die Menschheit vor 'ewiger Verdammnis' 'rettet', -

- statt daß jeder Mensch - inspiriert und selbstgesteuert das Große Bewußtsein, das er nie wirklich verloren hat, in sich findet.

'Die Investitur von Priestern' geschult im smarten Reden und formalen Zeremonien,

- statt Inspiration von denen zu erhalten, die das Erhabene Bewußtsein direkt erfahren und daher in anderen die gleiche Wahrnehmung auslösen können.

'Die Erfindung von Sünde' - die es in der Natur nicht gibt; - noch gibt es deren Gefährten Reue, Beichte, Sühne.

Nichts davon läßt uns wachsen, expandieren, edler werden, - oder das Alldurchdringende Bewußtsein erkennen. Sünde richtet unsere Aufmerksamkeit nur immer auf die Vergangenheit aus, - auf längst verflossene, imaginäre 'Fehler', die Leute mit recht finsternen Absichten erfunden haben.

'Der Fokus auf Glauben' - ein erbärmlicher Ersatz für das direkte Erfahren des Fantastischen, des Außergewöhnlichen, der Ekstase des Erhabenen Bewußtseins.

'Der Fokus auf Gebete' an 'höhere' Kräfte außerhalb unser selbst - statt unsere eigenen, immensen, kreativen Kräfte zu erwecken.

'Die Verklärung unterwürfigen, "guten" Benehmens' - statt von Inspiration, Expansion und dem Edlen tief in uns geleitet zu werden, -

- statt diejenigen zu hinterfragen, die uns aus kleinem persönlichen Interesse Angepaßtheit, Enge und Förmlichkeit aufzwingen wollen, - statt ihnen klarzumachen, daß sie in unserem Leben nichts verloren haben.

Und dies sind nur einige wenige Beispiele der Verzerrungen.

## Gnostizismus ?

Nun mögen einige einwenden, daß der alte Text doch Gnostik beschreibt. - Ich stimme mit dieser Ansicht jedoch nicht überein.

Ursprünglich war ein '*Gnostiker*' (ein '*Wissender*' auf Griechisch) jemand mit speziellem, außergewöhnlichem Wissen, der das Große Bewußtsein direkt wahrnahm, und wußte, daß diese Wahrnehmung auch allen anderen Menschen jederzeit zugänglich ist.

Im zweiten Jahrhundert n. Chr. jedoch wurde 'Gnostizismus' zu einer künstlichen Klassifikation, zu einem bloßen Etikett, das die orthodoxe, konservative Fraktion dazu benutzte die expansive, ekstatische Gemeinschaft derer, die von der ursprünglichen Botschaft Jesu inspiriert war, einzuordnen, - um sie zerstören zu können.

Gnostik - so wie sie heute definiert wird, - ist nur ein vages, mattes Abbild dessen, was sie ursprünglich war. Der Grund dafür ist leicht gefunden: - Die einzige Information, die wir - abgesehen von den Nag Hammadi Schriftrollen - über die Gnostik haben, stammt ausschließlich aus Dokumenten derer, die diese Richtung faktisch auslöschten (Irenaeus, Tertullian und andere). Für wie zuverlässig hielten wir denn Informationen über eine Widerstandsbewegung gegen einen Diktator, die allein auf Berichten derer basiert, die diese Bewegung ausrotteten.

Nein, dieser Text beschreibt nicht einen leblosen, von Schriftgelehrten kaputtinterpretierten, fußnotengespickten Gnostizismus, dieser Text vermittelt uns eine begeisterte, lange vergessene Botschaft, die der Menschheit neue, ungeahnt fantastische Dimensionen öffnet.

## Zu neuen Ufern

Nun, - statt zu versuchen Informationen 'wiederzuerwecken', die seit langem schon so sehr entstellt sind, daß sie kaum mehr verstanden werden können, lohnt es sich vielleicht herauszufinden, ob andere Kulturen ebenfalls Botschaften dieser Art bieten, möglicherweise klarer, weniger verzerrt, mit mehr Informationen, wie wir die höheren Dimensionen in unserem Inneren gezielt und systematisch entfalten und erfahren können.

Die Geschichte, wie ich eine solche Schrift entdeckte - überhaupt der erste Text dieses Typs, den ich fand - ist wert erzählt zu werden, - speziell da der Prozeß, durch den ich darauf stieß, bizarr ist, drei Jahrzehnte umspannt und sich logischer Erklärung versagt.

## Versteckt in einem Buch

Es war zu der Zeit, in der es kaum mehr als fünfzehn ernsthafte 'spirituelle' Bücher zu kaufen gab; eine Zeit, in der ein einziger Buchladen der Stadt ein einziges schmales Regal besaß, das in hinteren Bereichen des Shops versteckt war, in dem Lao Tse's '*Tao Te King*', Seneca, Yogananda's '*Autobiographie eines Yogi*', Govinda's '*Weg der weißen Wolken*' etc. standen. War man mit diesen fünfzehn Werken durch, gab es nichts Weiteres zu lesen, mußte man anderswo aufwendig nach neuen Informationen suchen.

Selbstverständlich war uns bekannt, daß altindische Schriften existierten, doch war dies ein riesiger Komplex verwirrender archaischer Überlieferung scheinbar ohne jede erkennbare Struktur. Und selbst wenn wir wußten,

daß ein bestimmtes Buch existierte, war es oft unerhältlich, viel zu teuer, nur im ursprünglichen Sanskrit, Pali oder Prakrit gedruckt, oder von Gelehrten übersetzt, die den Inhalt vollends unverständlich machten.

Klar, - heute ist eine Viertelmillion 'spiritueller' Bücher auf dem Markt, - die nach meiner Erfahrung jedoch nicht über den Inhalt dieser ersten fünfzehn 'spirituellen' Werke hinausgehen. - Oder - sarkastisch ausgedrückt - in den Worten Johann Wolfgang von Goethes: *'Getretener Quark wird breit, nicht stark.'*

Zu dieser Zeit - ich war zweiundzwanzig Jahre alt - borgte ich mir ein Buch, an dessen Titel ich mich nicht mehr erinnere, in dem jedoch eine 1200 Jahre alte Originalschrift abgedruckt war, - ein Text der mich hochgradig faszinierte, aber so rätselhaft war, daß ich damals nichts davon verstand.

Statt die Schrift nun einfach zu ignorieren, was mir bei Werken von Gurdjieff, Blavatsky, Rudolf Steiner und einer Reihe weiterer Autoren äußerst leicht fiel, machte ich etwas, das ich nie zuvor getan hatte: Ich kopierte den Text. Copyshops gab es damals noch nicht, und so erforderte dies einen umständlichen Trip zu der Firma des Vaters einer Freundin, um es zu erledigen.

Ich steckte die 12 kopierten Blätter in einen Umschlag, den ich in ein Buch tat, von dem ich wußte, daß ich es nie verleihen oder verschenken würde, da der - bekannte - Autor mir eine ausführliche Widmung hineingeschrieben hatte.

Dieses Buch - mit dem Umschlag, den ich bald vergaß - begleitete mich auf vielen meiner Reisen der nächsten

drei Jahrzehnte. In Kartons gestopft besuchte es drei Kontinente, stand auf improvisierten Borden in höchst temporären Unterkünften, war auf Dachböden und in Kellern von Freunden verstaut, entkam dabei einmal nur knapp einer Flut, - während die ganze Zeit über der Umschlag darin verborgen war.

Dann kam der Tag, an dem ich eine Information suchte, von der ich - irrtümlich - glaubte, daß das Buch sie enthielt, nahm es vom Bord, - und der Umschlag fiel raus.

Wie ein Weihnachtsgeschenk außer der Zeit nahm ich die Seiten auf und las sie in völligem Staunen. Doch wo ich zuvor nur verwirrend unverständliche Worte sehen konnte, verstand ich jetzt die eindringliche, tiefgehende Botschaft, die der Text übermittelte: - in großer Ausführlichkeit beschrieb er etwas, das weit berühmtere und bekanntere Texte niemals auch nur erwähnt hatten, - er beschrieb, wie wir Zugang zu einem umfassenden Bewußtsein erhalten, das der manifestierten Welt und dem Unmanifestierten zugrundeliegt.

Auf diese Weise entdeckte ich das *'Tibetische Buch der großen Befreiung'*.

### **Eine Botschaft, die 1200 Jahre unterwegs war, erreicht ihre Bestimmung**

Doch Lesen und intellektuelles Verstehen des Buches war nicht das eigentliche Ereignis, das den Vorgang so erstaunlich werden ließ. Während des ganzen Monats, der meiner 'Entdeckung' folgte, arbeitete etwas in mir, ein vages Gespür, eine verschwommene Ahnung, die gerade

außerhalb meiner bewußten Wahrnehmung zu schweben schien. Ich fühlte, als ob ich begann dort etwas zu sehen, wo zuvor nichts zu sein schien.

Und dann - fast genau einen Monat nachdem ich den verborgenen Umschlag fand - dehnte mein Geist sich plötzlich auf das aus, was Padma-Sambhava beschrieben hatte: - die direkte Wahrnehmung des Großen, Erhabenen Bewußtseins.

Wie es weitergeht, ist bereits bekannt, - es ist die Geschichte am Anfang dieses Buches.

Was ich im Folgenden präsentiere, ist der Text, der diese Wahrnehmung in mir auslöste.

Auch hier war es nötig, die alte Schrift in zeitgemäßer Sprache darzustellen und Spezialbegriffe in Worte des täglichen Lebens umzusetzen. Ohne diese Übertragung würde sich der Text nur dem öffnen, der sich mit hinduistischer, jaina, buddhistischer und tibetischer Philosophie auskennt, etwas über die entsprechende Geschichtsperiode weiß und ein wenig Einblick in Sanskrit hat. Wer die originale Übersetzung von Evans-Wentz lesen möchte, kann sie sich leicht aus dem Internet holen.

Es war eine Freude, das Buch in zeitgemäße Sprache zu übertragen. Die eindringliche, stakkato-ähnliche Darstellung der Ideen, die unnachahmliche Art, in der Padma-Sambhava seine Aussagen lawinenartig aufeinanderfolgen läßt, um in uns etwas zu erwecken, das tief und fest schläft, - all dies ist erfrischend modern und voller Kraft.

Mit Ironie und spitzem Humor versucht er wachzurütteln. Mit Paradoxen und Widersprüchlichkeit hebelt er eingefahrene Denkprozesse aus. Er provoziert und hinterfragt hochangesehene, doch völlig ineffektive Handlungsläufe und Glaubenssätze.

So, - enjoy the ride. - Sieh' es als eine Botschaft, die aus der Zukunft kommt, - eine Botschaft, die dein zukünftiges erwachtes Selbst in deine jetzige Gegenwart sendet, um Kontakt mit dir aufzunehmen.

Möge dein Herz und Geist, möge dein ganzes Sein sich dieser grandiosen Weitung deines Selbst öffnen.



Die folgende Schrift ist ca. 1200 Jahre alt. Der Autor - Padma-Sambhava aus Urgyan, Tibet - war ein geachteter geistiger Lehrer, der das Denken des gesamten Landes erheblich beeinflußte.

1954 übertrugen Sardar Bahadur S. W. Laden La, die Lamas Karma Sumdhon Paul Lobzang Mingyur Dorje und Kazi Dawa-Samdup und W.Y. Evans-Wentz den Text in englische Sprache.

Die vorliegende zeitgemäße Darstellung - erstellt auf Basis dieser Übersetzung - macht die Schrift einem breiteren Publikum zugänglich.

# Das Tibetische Buch der großen Befreiung

Erleuchtung  
durch Wahrnehmen  
des  
Großen Bewußtseins

---

Zeitgemäß dargestellt von  
Hermann Kuhn

## - INHALT -

<b>Teil I</b>	<b>PROLOG</b> .....	<b>51</b>
	Der erste Rat für den Suchenden	
	Diese Anweisungen vollenden, was die Erleuchteten lehrten	
	Der zweite Rat für die Suchenden	
	Die Folgen, wenn das große Bewußtsein nicht gekannt wird	
	Die Folgen selbstaufgebürdeter Askese	
	Die Transzendenz des Unmanifestierten, Großen Bewußtseins	
	Die Große Selbstbefreiung	
	Der dritte Rat für den Suchenden	
	Die Natur des Bewußtseins	
	Dem Großen Bewußtsein zugeordnete Namen	
<b>Teil II</b>	<b>VERWIRKLICHUNG</b> .....	<b>59</b>
	Die Zeitlosigkeit des Großen Bewußtseins	
	Der ureigene Zustand des Bewußtseins	
	Bewußtsein wurde nicht erschaffen	
	Sieh tief nach Innen	
	Der Sinn in deiner Existenz	
	Das Wundersame dieses Wissens	
	Der Vierfache Große Weg	
	Das große Licht	
	Die drei Zeiten	
	Der Weg zur Erleuchtung - <i>Herstellen der Verbindung zwischen dem jetzigen Sein und dem Erhabenen Bewußtsein</i>	
	Freiheit von ewig flüchtigen Zielen	
	Verbindung mit der Großen Wirklichkeit	
	Die Gültigkeit geistiger Konstrukte	
	Verwirklichung und Große Befreiung	

<b>Teil III</b>	<b>ABSCHLUSS</b> .....	<b>83</b>
	Allgemeine Anweisungen	
	Abschließende gute Wünsche	
	Der letzte Rat für die Suchenden	



Die Methode den Ursprung zu finden

durch Wahrnehmen  
des Großen Bewußtseins

durch Erkennen  
der Wirklichkeit

genannt:

# **BEFREIUNG DES SELBST**

## **Teil I - Prolog**

Dieser Text präsentiert eine systematische Methode das Große Bewußtsein wahrzunehmen, Realität zu erkennen und das Selbst von allen Beschränkungen zu befreien.

Er zeigt, wie das eigene Bewußtsein funktioniert.

### **[ Der erste Rat für den Suchenden ]**

Suchender, der du Zugang zu diesem Wissen erhältst, - tief in dir wohnt umfassendes Verstehen dieser weiten, gewaltigen Weisheit.

Möge das Große Erhabene Bewußtsein dir den Einblick darin öffnen.

### **[ Diese Anweisungen vollenden, was die Erleuchteten lehrten ]**

Alles, was die Erleuchteten lehrten, - alles, was im 'Tor zum Dharma' und anderen Texten niedergelegt ist, bleibt unverstündlich, da das Große, Erhabene Bewußtsein darin nicht beschrieben ist.

Selbst die Tirthankaras, die Erleuchteten der Jains, lehrten nichts darüber.

Und auch die Vielzahl heiliger Schriften gibt kaum Auskunft, wie das Große Bewußtsein erkannt wird.

Diese Schrift öffnet echten Zugang, enthält den wahren Schlüssel zu diesen ewigen Lehren. Dies hier ist die effektive Methode die Lehren im Leben praktisch anzuwenden. Sie gibt dir die Fähigkeit das Große, Erhabene Bewußtsein zu erkennen.

### **[ Der zweite Rat für die Suchenden ]**

Wacht auf !

Hört zu ! - Ihr Suchenden, die ihr jetzt Zugang zu diesem höchsten Wissen erhaltet, - hört zu mit all eurem Sein.

### **[ Die Folgen, wenn das Große Bewußtsein nicht gekannt wird ]**

Wissen darüber, was gemeinhin 'Geist' oder 'Bewußtsein' genannt wird, ist allerorts verbreitet.

Das Große, Erhabene Bewußtsein jedoch ist unbekannt, wird falsch verstanden oder einseitig dargestellt. Daher

sehen sich viele nach dieser Lehre. Selbst die, die das Große Bewußtsein nicht wahrnehmen und sich daher selbst nicht kennen, sind davon angezogen.

Derartige Menschen driften ziellos durch die Welt materieller Manifestation, nehmen kontinuierlich andere Formen an und leiden und fühlen Sorge.

Wenn Einblick in das Große, Erhabene Bewußtsein fehlt, ist dies die Folge.

Menschen dieser Art sind so sehr von ihrem Leid beeindruckt, so davon überwältigt, daß es sie vollständig blockiert ihrem Leben Richtung zu geben.

Selbst wenn sie sich danach sehnen das Große Bewußtsein zu erfahren, verhindert fehlender Wille ihr Leben klar zu steuern, genau diesen Einblick.

### **[ Die Folgen selbstaufgebürdeter Askese ]**

Andere wiederum folgen speziellen Glauben und Dogmen, die ihr Leben mit Beschränkungen überziehen. Fasziniert von selbstaufgebürdeter Entsagung blockieren sie damit in sich jede Fähigkeit das Klare Licht erkennen zu können.

Sie lassen zu, daß selbstauferlegte Blockaden ihr Bewußtsein betäuben und sind daher unfähig eine Weitung ihrer Wahrnehmung überhaupt zu erkennen.

So beschreibt der Mittlere Weg (*der einfache Weg zur Erleuchtung des Buddhismus*) zwar die wahren Mechanismen der manifestierten Welt und auch des Unmanifestierten, doch verschleiern ziellose Entsagung und starres Festhalten an formalen religiösen Zeremonien

jedes tiefere Verständnis und jeden wahren Einblick darin.

Derartige Tendenzen blockieren auch alle Klarheit, welche Art Handeln zur Erleuchtung führt.

Und weiterhin verhindern sie, daß wir spontane, intensive Weitungen unseres Bewußtseins erkennen können, die Orientierung geben, wie höhere Bewußtseinszustände sich anfühlen, und welcher Weg dorthin führt.

*(Dies sind plötzlich auftretende, flüchtige Einblicke in weit umfassenderes Verstehen, die wir alle in regelmäßigen Abständen erleben. Solange wir diese Einblicke nicht bewußt beachten, bleiben sie flüchtig und können die Weitung unseres Bewußtsein nicht fördern.)*

### **[ Die Transzendenz des Unmanifestierten Großen Bewußtseins ]**

Da Dualität in Wirklichkeit nicht existiert, gibt es auch keine Vielfalt der Ursachen.

*(Dualität entspringt der Tendenz des Menschen, sein Erleben in Gegensätzen kategorisieren zu wollen, z.B. Gut - Böse, Geist - Körper, Bewußtsein - Materie, Innen - Außen. In der Wirklichkeit, die unserer Existenz zugrundeliegt, existiert derartiges Aufspalten nicht, - auch wenn wir uns gegenwärtig Anderes als Dualität und Pluralität nicht vorstellen können.)*

Solange wir unser Verlangen nach Dualität nicht aufgeben, solange können wir auch das EINE, Erhabene Bewußtsein nicht wahrnehmen, - können wir aus unserem jetzigen eingeschränkten Zustand nicht erwachen.

Die materiell manifestierte Welt und das Unmanifestierte sind EINE Gesamtheit, die untrennbar ist. Diese untrennbare Einheit IST unser Bewußtsein.

*(Dualität zu überwinden heißt nicht, unsere Wahrnehmung der Vielfalt aufzugeben. Es heißt unser Bewußtsein derart zu weiten, daß wir Das Eine erkennen, das dieser Vielfalt zugrundeliegt.*

*Das Eine, Erhabene Bewußtsein ist der Zustand, aus dem alle Wesen, Eigenschaften, Dualitäten etc. hervortreten, wenn sie [materielle] Erscheinung annehmen.*

*Die Einheit von Allem wahrzunehmen ist weniger weit von uns entfernt, als wir denken mögen: - Die Welt, die uns umgibt, sehen wir fast ausschließlich durch die Brille der Gefühle, die momentan den Vordergrund unserer Aufmerksamkeit einnehmen. Sind wir enthusiastisch, erleben wir die Welt und unsere Position darin positiv, sind wir negativ gestimmt erscheint uns die Welt düster. Derartige Gefühle bestimmen auch, welchen Sinneseindrücken wir erlauben zu uns, - zu unserem Bewußtsein - vorzudringen [d.h. welche Gegenstände und Situationen unseren Fokus auf sich ziehen], und welche wir ausblenden oder einfach ignorieren.*

*Was uns umgibt, - das was wir wahrnehmen, - ist daher immer ein Abbild unseres Innenlebens, - unserer Motivationen, Vorstellungen, Vorlieben, Abneigungen und Ängste.*

*Wenn wir nun auf unseren Hang nach Dualität [auf die Bewertung 'dies ist gut / schlecht, attraktiv / unattraktiv etc.], verzichten, - wenn wir die Welt exakt so wie sie vor uns liegt, als 'Kinoleinwand', als Gesamtspiegelbild unseres Innenlebens, all unserer Emotionen sehen, - wenn wir uns*

*nicht mehr getrennt davon verstehen, kommen wir dem wirklichen Erleben des Großen, allem zugrundeliegenden Bewußtseins - von dem wir gegenwärtig nur einen geringen Teil wahrnehmen - näher.*

*Und wenn wir einiges, was wir auf dieser 'Leinwand' sehen, nicht mögen, so geben gerade die 'ungeliebten' Bereiche uns exquisiten Aufschluß darüber, was wir [auf negative Weise emotional] noch in uns tragen, aber nicht sehen wollen. Wäre es nicht in uns vorhanden, würden wir nicht [ablehnend] darauf reagieren, - würden wir nicht darauf fokussieren, - würde es unser Bewußtsein nicht erreichen, - würden wir es nicht wahrnehmen.*

*Es lohnt sich, diese 'ungeliebten' Bereiche unserer Wirklichkeit als Teil unseres Seins zu akzeptieren und die damit assoziierten negativen Gefühle aufzulösen. Dies weitet erheblich Sicht, Möglichkeiten und Wahrnehmungsbereich.)*

### **[ Die Große Selbstbefreiung ]**

Vom weltlichen Standpunkt aus, - den jeder frei ist abzulehnen oder zu akzeptieren, - driftet der Mensch plan- und ziellos durch unzählige materielle Erscheinungen und Erfahrungen.

Finde daher, was dein Leben als Sinn hat, - verwirkliche (*erfahre, lerne*), was du dir für diese Existenz vorgenommen hast, - erkenne die wahre Natur deines Bewußtseins, - befrei' dich von allen (*materiellen und nicht-materiellen*) Einschränkungen.

Dies ist der Kern der Großen Selbstbefreiung. Ist sie vollendet, entfaltet sich Erleuchtung.

### [ Der dritte Rat für den Suchenden ]

Sei wach ! - Werd' dir bewußt, wie erhaben, umfassend, weit und mächtig dieses Wissen ist.

### [ Die Natur des Bewußtseins ]

Das, was allgemein 'Bewußtsein' genannt wird, erfahren wir intuitiv.

Das Große Bewußtsein jedoch - obwohl es existiert - ist (auf diese Weise) im manifestierten Bereich nicht auffindbar.

Da es doch aber Quelle allen Glücks, aller Seeligkeit, aller Erleuchtung, wie auch der Bürden der vergänglichen Welt ist, lohnt es sich das Große Bewußtsein zu kennen und zu achten, - so wie es sich lohnt, jeden Weg, der zur Befreiung führt, wertzuschätzen.

### [ Dem Großen Bewußtsein zugeordnete Namen ]

Das Große Bewußtsein wird mit vielerlei Namen bezeichnet.

Einige nennen es 'Das mentale Selbst'.

Buddhisten der Hinayana Richtung nennen es 'Der wahre Kern der Lehre'.

Anhänger des Yoga nennen es 'Weisheit', 'Geist', 'Selbst'.

Die, die meinen, Reinkarnation existiere nicht, oder daß äußere Einflüsse das menschliche Leben steuerten, nennen

es 'Das Ego', 'Das Ich' oder 'Die kumulativen Erfahrungen des Menschen'.

Einige nennen es 'Das Transportmittel zum anderen Ufer der Weisheit' oder 'Das Boot zur Befreiung'.

Einige nennen es 'Die Essenz des Buddha'.

Einige nennen es 'Das Große Symbol'.

Einige nennen es 'Der Eine Same'.

Einige nennen es 'Die Potentialität der Wahrheit'.

Einige nennen es 'Das Fundament von Allem'.

Und noch eine Vielzahl weiterer Namen werden dem Großen Bewußtsein zugeordnet.

## Teil II - Verwirklichung

### [ Die Zeitlosigkeit des Großen Bewußtseins ]

Wer das Große Bewußtsein intuitiv erkennt, wer seine Funktionsweise begreift, und wer diese Erkenntnis im eigenen Leben aktiv umsetzt, dem wird alles bislang verborgene Wissen klar bewußt. Auch erlangt er Einblick in zukünftige Ereignisse, die für noch ungeboren, für noch nicht eingetreten gehalten werden.

Gegenwart zu erfahren ist der natürliche Zustand unseres Bewußtseins. Doch um die volle Bandbreite seiner selbst bewußt erfahren zu können, errichtet Bewußtsein einen ganz eigenen Zeitrahmen um diese Gegenwart herum.

*(Die Gegenwart ist die einzige Zeit, in der wir Zugang zur Realität haben. Unser Leben ist allein das, was wir GENAU JETZT fühlen und erleben. - Selbst dann, wenn wir uns an 'die Vergangenheit' erinnern oder 'die Zukunft' planen, tun wir das nur in der Gegenwart.*

*Alle anderen Zeiten sind 'geistige' Konstrukte, die uns dabei helfen, unseren kurzfristigen Aufenthalt in dieser Welt [materieller] Erscheinungen zu erleben.)*

### [ Der ureigene Zustand des Bewußtseins ]

Wer ernsthaft nach dem Kern, nach dem wahren, ureigenen Zustand seines Bewußtseins sucht, merkt schnell, daß Bewußtsein leicht faßbar ist und auch mühelos

begriffen werden kann, - selbst wenn unsere auf Materie ausgerichteten Sinne es nicht wahrnehmen.

Im Ursprung ist Bewußtsein nackt, makellos, nicht aus irgendetwas zusammengesetzt, frei aller vorgegebener Inhalte, klar, ungeformt, ohne jede Dualität, transparent, frei von Zeit und jeder anderen Beschränkung, ohne Tendenz und Färbung, unberührt von jeder Aufsplitterung oder Differenzierung, erfahrbar nicht als separates Objekt, sondern nur als Einheit aller Dinge, wobei es nicht aus diesen Dingen besteht.

Auch ist unser eigenes (*persönliches*) Bewußtsein nicht vom Bewußtsein anderer getrennt, - und es ist auch nicht getrennt vom Großen, alles umfassenden Bewußtsein.

Wer den Kern des Großen Bewußtseins erkennt, nimmt auch dessen unvergängliche, ewige Gegenwart jenseits der manifestierten Welten wahr, die in ihm wohnen.

Das Große Bewußtsein - unerschaffen und unmanifestiert, ungeformt, aus sich selbst heraus strahlend, alle Orte und Wege der Welt umfassend; - das das Erfahren seiner eigenen Weite in sich trägt, - das allen Wesen leuchtet, von jedem jederzeit klar wahrgenommen werden kann und jenseits allen Denkens ist, - IST die Ursubstanz, in der sich alle Aspekte vereinen, in der alle Aspekte EINS sind.

Wer dieses Wissen in seiner ganzen Tiefe versteht und umsetzt, erkennt alles hier Dargestellte.

**[ Bewußtsein wurde nicht erschaffen ]**

Bewußtsein in seiner ureigenen, allumfassenden Natur ist nicht erschaffen. Das, was Bewußtsein ausstrahlt und bewirkt, strahlt aus sich selbst heraus. - Wer also behauptet, daß es erschaffen wurde, hat diese ureigene Natur des Bewußtseins nie unmittelbar erfahren.

Da nichts außer Bewußtsein existiert, gibt es außerhalb davon auch kein Objekt, auf das man meditieren könnte. - Wer also auf derart (*irreale*) Objekte meditiert, hat die wahre Natur des Bewußtseins nie meditativ erfahren.

Das Große Bewußtsein umfaßt ALLES was existiert. Im ureigenen Zustand ist Bewußtsein ewig - ohne Anfang, ohne Ende. - Wer also behauptet, daß es Anfang oder Ende hat, hat die erhabene Zeitlosigkeit seines Bewußtseins nie wirklich erfahren.

Wenn jemand die Essenz seines Bewußtseins nie wirklich gesucht und gefunden hat, ...

- wenn jemand nie direkt erfahren hat, daß Bewußtsein jenseits allem Manifestierten existiert und auch das Unmanifestierte umschließt, ...
- wenn jemand Bewußtsein nie in seiner ursprünglichen, unmodifizierten Natur, nie in seinem unmanifestierten, unerschaffenen, jenseits jeder Form existierenden Zustand erfahren hat, ...
- wenn jemand nie erfahren hat, wie Bewußtsein alle Potentialitäten in sich trägt, ...

... welchen Wert hat dann dessen Behauptung, daß Bewußtsein irgendwie erschaffen wurde?

Bewußtsein IST, - entstanden aus sich selbst, - ohne Anlaß, ohne daß dessen manifestierter und unmanifestierter Existenz ein Ziel vorgegeben wäre, - ohne daß außerhalb dessen etwas existiert.

Seiner Natur nach ist Bewußtsein mit dem Intellekt allein nicht faßbar.

Auch läßt sich Erkenntnis über die wahre Natur des Bewußtseins nicht aneignen oder durch spezielles Handeln, Studium, Wissen, Segnung o. ä. hervorrufen.

Höchste Erkenntnis erwacht in uns, wenn unsere eigene, persönliche Zeit dafür gekommen ist, - um dann umfassende Freiheit und Souveränität in uns zu entfalten.

### [ **Sieh tief nach Innen** ]

So wie die grundlegende Natur des Allumfassenden Bewußtseins frei ist von jeder Einschränkung und Manifestation, so wie es sich nicht an irgendetwas orientiert oder auf irgendetwas aufbaut, so ist auch dein Bewußtsein - dein eigenes, persönliches Bewußtsein - unabhängig, frei und grenzenlos wie der Himmel.

Such' tief das Leuchten in deinem Bewußtsein, - dort erkennst du, wie wahr dies ist.

Weit, grenzenlos ist Weisheit, die aus sich selbst geboren ist. Ohne jedweden Anfang, ohne jedwedes Ende strahlt dieses Licht wie die Essenz der Sonne, - unvergänglich in Ewigkeit, - unvergänglich in ewiger Gegenwart.

Such' tief das Leuchten in deinem Bewußtsein, - dort erkennst du, wie wahr dies ist.

Höchste Weisheit ist unzerstörbar, frei jeden Zweifels, kontinuierlich strömend wie ein ewiger Fluß.

Objekte und Situationen, die in unserem Leben auftauchen, sind unbeständig wie flimmernde Luft am Horizont, - sind bloß Erscheinungen, die keine eigene Kraft besitzen zu fesseln und zu faszinieren.

In Wirklichkeit sind alle Erscheinungen nur Vorstellungen, Konzepte, Ideen, - in unserem Geist entstanden wie Bilder, wie Reflektionen eines Spiegels.

Ohne wirkliche Substanz und flüchtig wie vorüberziehende Wolken verblassen alle Erscheinungen, - weicht jede Erscheinung letztendlich wieder zurück an den ihr zustehenden Platz.

Such' tief das Leuchten in deinem Bewußtsein, - dort erkennst du, wie wahr dies ist.

### [ Der Sinn in deiner Existenz ]

Nur dein eigenes persönliches Bewußtsein kann zeigen, was dich motivierte, Form anzunehmen, nur hier wirst du den Sinn finden, der deinem Sein zugrundeliegt.

- Meditation, die diesen Einblick öffnen soll, muß daher im Geist, in unserem Bewußtsein erfolgen, - kein anderer Ort gewährt derartigen Zugang
- nur hier - in unserem Bewußtsein - finden wir die unbestechlich klare Wahrheit, die uns auch überzeugt, - nur unser Bewußtsein gibt uns untrügliche Orientierung, wer wir tatsächlich sind, wo wir sind und wohin es sich lohnt zu gehen

- kein anderer Weg als dieser führt zur Erleuchtung,
- zur Auflösung jedweder Begrenzung.

So lehre und praktiziere nichts, das anderswo hinführt.

Sieh immer wieder - von Neuem - tief in dein eigenes, leuchtendes Bewußtsein.

Blickst du nach Außen, ins Leere, ins Weltall, strahlt nirgendwo dort Bewußtsein.

Doch auch wenn du nach Innen blickst - in deinen eigenen, in Materie gefangenen Geist - und da das Leuchten suchst, ist auch hier nichts was strahlt, glüht oder glänzt.

Bewußtsein - das Große Bewußtsein - ist transparent, ohne greifbare Eigenschaft.

Seine Natur ist Klares Licht der Weite, ist die Unendlichkeit des Sinns des Seins; - es gleicht dem wolkenlosen Himmel, in dem nichts sichtbar ist, der selbst nicht sichtbar ist, der nicht gesehen werden kann, und doch alles umfaßt. Bewußtsein - dein Bewußtsein - ist nicht greifbar, nicht beschreibbar in Kategorien begrenzten Lebens.

Bewußtsein ist weder Dualität noch Vielfalt.

Bewußtsein ist allumfassend, allwissend, alldurchdringend.

Groß, wahrlich, ist der Unterschied zwischen Kenntnis und Unkenntnis, zwischen Verstehen und Nichtverstehen der Kostbarkeit dieses Wissens.

**[ Das Wundersame dieses Wissens ]**

Das Klare Licht, ewig unerschaffen, herausgetreten aus sich selbst, ist Kind der Weisheit, doch ohne dort entsprungen zu sein.

Wundersam ist dies.

Unerschaffen manifestiert es natürliche Weisheit.

Es kennt keinen Ursprung, keinen Anfang, es kennt kein Ende, keinen Tod.

Obwohl es die Gesamtheit der Realität IST, nimmt niemand es wahr.

Wundersam ist dies.

Obwohl es in der Erscheinungswelt agiert, kann Böses es nicht berühren.

Und obwohl es die Bedeutung der Lehren, die zur Erleuchtung führen, kennt, geht es auch mit dem Guten keinen Bund ein.

Obwohl es alle Wesen besitzen, ist es nicht anerkannt.

So suchen die, die diesen Weg und seinen Wert nicht kennen, andersartigen Gewinn. Obgleich das Klare Licht der Wirklichkeit in deren eigenem Geist leuchtet, fahndet die Menge anderswo danach.

Wundersam ist all dies.

## [ Der Vierfache Große Weg ]

Kostbar ist dieses Wissen, - es öffnet Zugang zur unsichtbaren, brillanten Bewußtheit, die tief in dir wohnt.

- Dies ist die Höchste aller Lehren.
- Dies ist die beste aller Meditationen, - frei jeder mentalen Konzentration, allumfassend, vollständig.
- Dies ist die umfassendste aller Praktiken, - durch sie erwacht der unmanifestierte, unerschaffene Zustand in deinem Inneren.
- Dies ist das Beste aller Ergebnisse, - bei dem das Unfaßbare in deinem Inneren dir ganz natürlich bewußt wird.

Diese vier Komponenten - klares Wissen ohne Fehl, allumfassende Meditation, unbeirrbar Praxis, und als Ergebnis das Unfaßbare - sind der Vierfache Große Weg.

## [ Das große Licht ]

Dieser Vierfache Große Weg ruft in uns das Große, Stetige Licht der Klaren Weisheit wach -

- wodurch wir die drei Zeiten - *Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft* - in alledurchdringender Klarheit erfahren.

*(Die drei Zeiten umfassen die Gesamtheit unserer materiellen Existenz. Die Klarheit, die wir nun erfahren beantwortet jede noch offene Frage und vollendet jede noch unerfüllte materielle Sehnsucht.)*

Deshalb wird jede dieser Vier - höchstes, klares Wissen, allumfassende Meditation, Ausrichtung des

Handelns auf Erleuchtung, und das Erfahren des Unfaßbaren, Großen - auch 'Das Große Licht' genannt.

### [ Die drei Zeiten ]

Welche Rolle spielen die drei Zeiten - *Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft* - in dem Großen, Erhabenen Bewußtsein? (*Wie erscheinen uns die drei Zeiten - d.h. unsere jetzige materielle Erscheinungswelt, - wenn wir das Erhabene Bewußtsein erfahren?*)

Zu Vergangenheit und Zukunft stellen wir in der Wahrnehmung des Großen, Erhabenen Bewußtseins keine Verbindung mehr her; wir verzichten bewußt auf die Erinnerung 'vergangener' Ereignisse.

(*Das heißt nicht, daß diese Ereignisse ausgelöscht sind, oder daß sie aufhören zu existieren. Wir verdichten nur das in der materiellen Welt - in den drei Zeiten - Erfahrene zu einer ganzheitlichen Erkenntnis, - in gleicher Weise wie uns auch nicht jede, in der Kindheit gemachte Bewegung bewußt ist, die uns befähigt, unseren Körper jetzt, als Erwachsener, effektiv zu bewegen. Wir haben die entsprechenden Kindheitserfahrungen zu einer ganzheitlichen Erkenntnis verdichtet, auf die wir jederzeit souverän zurückgreifen können.*)

*Ein ähnlicher Bewußtseinsvorgang verdichtet auch die Erfahrungen all unserer materiellen Existenzen zu einer ganzheitlichen Erkenntnis, die unsere Wahrnehmung im Großen Bewußtsein bereichert.)*

Die Zukunft, (*die - in Wirklichkeit - nur ein Gemisch aus Sehnsüchten, Ängsten und Befürchtungen ist, die wir in*

*'die Zukunft' projizieren, die aber außerhalb dieser emotionalen Launen keine wirkliche Existenz haben), ist unwillkommen, und wird daher von unserem Geist bewußt aus unserer Gegenwart ausgeschlossen.*

Die Gegenwart, - (so wie sie uns in der materiellen Existenz begegnet) - kann nicht fixiert, nicht festgehalten werden, und bleibt daher in einem Zustand der Unbestimmtheit.

*(Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft - so universell gültig sie uns auch erscheinen mögen solange wir materielle Existenz erfahren, - sind für das Große, Erhabene Bewußtsein nur Fassaden, nur Erscheinungen, die sich vor unser Bewußtsein legen, und die nicht mehr Wirklichkeit haben als Träume oder Illusionen.)*

### **[ Der Weg zur Erleuchtung ]**

#### **[ Herstellen der Verbindung zwischen unserem jetzigen Sein und dem Erhabenen Bewußtsein ]**

Da es nichts gibt, auf das meditiert werden könnte, gibt es auch keine Meditation.

Da es nichts gibt, das in die Irre geführt werden kann, können wir uns auch nicht verirren, - wenn wir nur zulassen, daß das tief in uns ruhende Urbild des Großen Bewußtseins uns Orientierung gibt.

Ohne zu meditieren, ohne irregeleitet zu werden, fokussiere auf das, was in dir wahr ist, - auf das Erkennen und Wertschätzen deines Großen Selbst, - auf das vollständige, alles-umfassende Wissen, das in dir ruht, - auf deine aus eigener Kraft geborene Erleuchtung, - fokussiere auf

das Wahre, das dort in brilliantem Licht strahlt. Das Starke, das Souveräne, das unvergleichlich Edle, das du dort siehst, IST das perfekte, erleuchtete Wesen, das du tief innen wirklich BIST.

In der Region der Weisheit jenseits jeder Meditation, in der nichts irreführen kann, wo wir die Leere aller Konzepte und jeder Doktrin erkennen, - dort sehen wir, daß Befreien des Selbst und Erfahren der Weite des Großen Ursprungs Teil der Bestimmung unseres Seins ist.

Unerreichbar bleibt das Ziel dieses Weges, solange wir dies nicht verstehen.

Doch haben wir diese Erkenntnis einmal erlangt, gewinnen wir gleichzeitig damit auch vollkommene Erleuchtung.

Die hier niedergelegte Weisheit ist unmeßbar, - und wird doch auf vielfältigste Weise betrachtet, beschrieben und kategorisiert. Doch für das Große Bewußtsein gibt es nicht zwei getrennte Dinge wie Betrachtung und einen Betrachter.

Ist dies in aller Tiefe verstanden, verschmilzt im Wahrnehmen des Erhabenen Bewußtseins der Suchende vollständig mit dieser Lehre, - wiewohl der Suchende dann nicht mehr gefunden werden kann.

Dann ist das Ziel allen Suchens erreicht, und auch das Ende der Suche selbst.

Dann gibt es nichts mehr, was gesucht werden kann, noch besteht Notwendigkeit, nach etwas zu suchen.

Die klare, zeitlose Weisheit, die sich in uns eröffnet, wenn wir die immense Größe des wahren - eigenen - Selbst

real erblicken, ist das Zentrum - ist das Herz, - von dem aus sich vollkommene Freiheit von allen Beschränkungen materieller Existenz entfaltet.

Auch wenn es zwei getrennte Dinge wie Verstehen und Nichtverstehen nicht gibt, so haben doch unzählige Arten der Meditation das exzellente Ziel, das erhabene Bewußtsein - die Majestät des eigenen Geistes - zu erkennen.

Auch wenn es zwei getrennte Dinge wie den Meditierenden und das Objekt der Meditation nicht gibt; - wenn der Meditierende gesucht und nicht gefunden wird, dann ist das Ziel der Meditation erreicht, und auch das Ende jeder Meditation.

Auch wenn keine Trennung zwischen dem Meditierenden und dem Objekt seiner Meditation besteht, sollten wir dennoch nicht auf Meditation verzichten (*und durch diesen Verzicht in den Nebel der Unwissenheit gehen*); - denn wenn wir die Stille des Erhabenen Bewußtseins unverfälscht meditativ in unserem Geiste erfahren, öffnet sich uns die Klarheit der aus sich selbst geborenen Großen Weisheit.

Und auch wenn unzählige profunde Praktiken existieren, haben diese für das Bewußtsein in seiner Wahren Erhabenheit doch keine Existenz; - denn zwei getrennte Dinge wie Existenz und Nichtexistenz gibt es nicht.

Und auch wenn es zwei getrennte Dinge wie den Ausübenden und das Ausgeübte nicht gibt; - wenn der Ausübende gesucht und nicht gefunden wird, dann ist das Ziel der Übung erreicht, und auch das Ende jeder Übung.

Da es ewig nichts gibt, was ausgeübt werden müßte, so ist es auch nicht nötig Irreführendes zu praktizieren.

Wahrnehmen der nicht-erschaffenen, selbst-strahlenden Weisheit - ihrer Natur nach ohne jedes Handeln, ohne Fehl, jenseits jeder Zustimmung oder Zurückweisung, - ist die eigentliche perfekte Übung.

Und auch wenn es zwei getrennte Dinge wie rein und unrein nicht gibt, so können wir doch immensen Gewinn aus der Verbindung zum Erhabenen Bewußtsein erfahren; - wessen Geist jedoch im Zustand der Großen Wahrheit ruht, nimmt diese Früchte als bloßen Ausdruck der Erscheinungswelt in deren unmanifestiertem Zustand wahr.

Und auch wenn zwei getrennte Dinge wie Handlung und der Handelnde nicht existieren; - wenn der Handelnde gesucht und nicht gefunden wird, dann ist das Ziel jedes Strebens nach Früchten erreicht, - und auch der endgültige Genuß dieser Früchte selbst.

Keine andere Methode als die hier dargestellte bietet diese höchste Frucht. Laß' nicht zu, daß Zweifel - ob diesem Wissen vertraut werden sollte oder nicht, - dich ablenkt von diesem Weg.

Das vollständige Entfalten der selbst-geborenen, aus sich selbst heraus strahlenden Weisheit, - die Erkenntnis, daß diese Weisheit in der Manifestation der materiellen Welten in Erscheinung tritt, - und daß all dies dem Großen Bewußtsein entspringt, das sich durch diesen Prozeß selbst erkennt, - ist die endgültige Frucht, ist die endgültige, perfekte Erleuchtung.

## [ Freiheit von ewig flüchtigen Zielen ]

Dieses Wissen befreit von dem Streben nach ewig flüchtigen Zielen.

*(Flüchtige Ziele sind unerreichbar, selbst wenn die Gesellschaft oder Tradition sie als erstrebenswert definiert. Freiheit von derart aussichtslosem Streben setzt Zeit und Energie für Effektiveres frei.)*

- Dieses Wissen bringt Freiheit von dem 'Mittleren Weg' (der - nach Aussage des Buddhismus - Erleuchtung bringen soll und kein extremes Handeln wie Entsagung, Askese, Buße etc. erfordert.

*Doch wird der Mittlere Weg umso flüchtiger, je mehr man sich darin engagiert. Selbst die Buddhisten sagen, daß auf diesem Weg nie jemand außer Buddha je Erleuchtung [Erweckung] erlangte.)*

- Auch Wahrnehmen des Großen Bewußtseins bedarf keiner Askese, ist aber Erwachen.

- Dieses Wissen befreit davon, 'Weisheit' erlangen zu müssen.

'Weisheit', wie die Erscheinungswelt sie anstrebt, bringt keine Erleuchtung, da dies nicht ihr Ziel ist. Derartige 'Weisheit' erzeugt nur Kontrast zu denen, die 'weniger weise' sind. - Die Tiefe und Weite des Großen Bewußtseins dagegen ist kontinuierlich, allgegenwärtig in unserem Leben, und eröffnet sich, ohne daß wir dazu erst 'Weisheit' erlangt haben müßten.

- Dieses Wissen macht Kontemplation über die fünf Grundelemente des Kosmos (*'Die Essenz der Buddhas'*) unnötig. - Das Erfahren der unbegrenzten Weite des Erhabenen Bewußtseins trägt in sich automatisch auch Erkenntnis über jegliche Grundlagen, die der Kosmos haben mag.

- Dieses Wissen befreit von jeder Suche nach dem *'Weg ans andere Ufer jenseits körperlicher Existenz'*.

Viel Aufwand wird getrieben um herauszufinden, was nach dem Tod geschieht. Doch derartiges Streben brachte noch nie den klaren Einblick, der uns bei diesem speziellen Übergang helfen könnte.

Erleben des Erhabenen Bewußtseins löst jede Furcht vor dem Tod (*vor dem Übergang in andersartige Wahrnehmung*) auf. Wäre die Macht dieses Wissens allen Wesen bekannt, würde dies viel Angst und Unsicherheit der Erscheinungswelt aufheben.

- Auch spezielle Handlungen zur *'Befreiung des Bewußtseins'* (*Weltentsagung, Askese, spirituelle Techniken, religiöse sowie magische Riten, Gebete, der Segen oder das strikte Befolgen der Anweisungen eines Gurus etc.*), führen nicht zu diesem Ziel.

Wer Erleuchtung erreicht, erfährt, daß Bewußtsein IST, ohne Anfang und ohne jedes Ende, - wie sollte daher spezielles Handeln dorthin führen?

- Dieses Wissen befreit von der Suche nach dem *'Fundament von Allem'*. - Da das Große Bewußtsein

ständig dynamisch expandiert, gibt es kein (*statisches*) 'Fundament von Allem'.

- 'Gesunder Menschenverstand' tritt nur im Rahmen materieller Existenz auf. Streben danach hält den im Körper gefangenen Menschen in diesen engen Grenzen fest.

Doch ungeachtet all der eleganten, tiefsinnigen Namen, die derart flüchtigen Zielen gegeben werden, - nach welchem anderem Wissen als der Klaren Weisheit des Großen Bewußtseins sehnen wir uns denn tief in uns wirklich?

Mehr als diese Klare Weisheit erlangen zu wollen, ist vergleichbar mit jemandem, der einen Elefanten sucht und deshalb dessen Fußstapfen folgt, wenn der Elefant schon längst gefunden ist.

### **[ Verbindung mit der Großen Wirklichkeit ]**

Und wenn man sämtliche Erscheinungswelten durchforscht, - das Erhabene, Reine Bewußtsein findet man nirgendwo anders als im eigenen Geist.

Wer dies nicht weiß, und das Selbst außerhalb seines Bewußtseins in der äußeren Welt sucht, findet es dort nicht.

Wer dieserart nach seinem Selbst sucht, gleicht einem Narr, der inmitten einer Menschenmenge Theater spielt, dabei vergißt, wer er in Wirklichkeit ist, und dann allorten sucht, um sich wiederzufinden.

Dieses Gleichnis trifft auch auf andere Arten zu, sich zu verlieren und irrezugehen.

Freiheit von der Enge materieller Existenz bleibt unerreichbar, solange der Ursprungszustand der Dinge (*das, wodurch materielle Substanz tatsächlich hervorgebracht wird*) unbekannt ist oder nicht wahrgenommen wird.

Solange wir das Große, Erhabene Bewußtsein nicht real im eigenen Geist sehen, solange finden wir auch keinen Zugang zur Erleuchtung.

Erleuchtung und die damit verbundene Weisheit scheinen völlig anders geartet als die Unwirklichkeit und Unwissenheit der materiellen Existenz, - tatsächlich läßt sich beides jedoch nicht voneinander unterscheiden.

Es ist Irrtum, sie nicht als EINS zu verstehen.

Irrtum und Nicht-Irrtum sind ihrer Essenz nach ebenfalls EINS.

Wenn wir Bewußtsein nicht mehr als Dualität ansehen und zulassen, daß unser Geist sich wieder auf die wahre Weite seines ursprünglichen, umfassenden Zustandes ausdehnt, erlangen wir Befreiung.

*(Als Bewohner unseres Körpers sind wir zutiefst gewohnt, die Welt außerhalb unseres Geistes und Körpers als andersartig, als grundlegend getrennt von unserem Bewußtsein anzusehen. Diese Einstellung - hier als Dualität bezeichnet - blockiert die wahre Natur und die immensen Fähigkeiten unseres Bewußtseins. Sobald wir aufhören unserem Bewußtsein diese einschränkende Ansicht aufzuzwingen, - sobald wir ihm [uns] die Freiheit geben, seinen [unseren] ursprünglichen, erhabenen Status wieder zu erfahren, expandiert unser 'kleiner' Geist ganz natürlich, bis er seine eigene großartige Natur und Weite*

wieder erfährt. Diese Expansion zu erleben ist unendlich schön.

Wir erreichen diesen Zustand, indem wir bewußt auf Blockaden verzichten - d.h. Vorurteile, irrige Konzepte, einengende Weltanschauungen etc. aufgeben, - die unseren Geist in den jetzigen engen Grenzen festhalten.)

Wenn wir unser Bewußtsein (*irrtümlich*) als getrennt von der äußeren Welt (*als Dualität*) begreifen, kommt das nicht daher, daß unser Geist unwissend, ungebildet oder unkultiviert ist, sondern daher, daß wir nie wirklich versucht haben unser Großes Sein real zu erfahren.

Sieh in dein eigenes, von selbst leuchtendes, aus sich selbst entfaltendes Erhabenes Bewußtsein, - dort erkennst du - wo und warum all diese irrigen Vorstellungen entstanden sind, - *welch (kleine) Region* deines Seins sie überhaupt beeinflussen, und schließlich, - wohin all diese Trugbilder letztendlich und unabwendbar wieder verschwinden.

Dieser Erkenntnisvorgang gleicht einem Vogel, der einen Teich kennt, an dem er seinen Durst löschen kann, doch anderswo hinfliegt um Wasser zu suchen, dabei keinen anderen Trinkplatz findet und dann zu seinem ursprünglichen (*bekanntem*) Teich zurückkehrt.

So strahlt das EINE, Erhabene Bewußtsein auch aus unserem Bewußtsein, - dadurch befreit es unseren Geist.

Das EINE Bewußtsein - allwissend, umfassend, unvergänglich, weit, nicht materiell manifestiert, ohne Fehl, frei von einschränkenden Eigenschaften wie der wolkenlose Himmel, klar strahlend in aus sich selbst geborener Weisheit - ist selbst die Einzige Große Wirklichkeit.

Auch die Gesamtheit des sichtbaren Universums ist (nur) ein Ausdruck (*nur eins der vielen Zeichen*) des EINEN Bewußtseins.

Sobald wir das EINE Bewußtsein in unserem Geist wahrnehmen, erkennen wir, daß es frei ist von jeder Begrenzung wie der klare Himmel.

Die Gleichsetzung der Großen Wirklichkeit mit einem wolkenlosen Himmel ist jedoch nur sinnbildlich gemeint.

So setzt dies die Unwirklichkeit der sichtbaren Dinge mit der scheinbaren Leere des Himmels (*frei von Geist, Inhalt und Form*) gleich, - doch das Erfahren des Großen Bewußtseins hängt nicht davon ab, ob wir dieses spezielle Gleichnis auch verstehen.

Bewahr' dir klare Wahrnehmung der Weite des All-Bewußtseins, - verlaß' nie diesen Großen Weg.

### [ Die Gültigkeit geistiger Konstrukte ]

Konzepte (*Philosophien, Weltanschauungen, Konfessionen, Dogmen*) sind ihrer Natur nach trügerisch, keins entspricht der Wirklichkeit, - und alle werden letztendlich verschwinden.

Jede Theorie über das Ganze, über die Welt der Erscheinungen, über Erleuchtung, ist nur ein geistiges Konstrukt.

Wenn die Sequenz unserer Ideen und Vorstellungen sich wandelt, läßt dies uns auch die externe Welt entsprechend anders sehen.

Die Vielfalt der Ansichten, die das Materielle betreffen, entspringen daher nur der Vielfalt sich ständig ändernder geistiger Vorstellungen.

Die Menschen nehmen Ideen auf unterschiedliche Weise wahr.

So sehen die Unerleuchteten außerhalb ihrer selbst nur die externe, vergängliche Dualität und Vielfalt.

Auch Lehrsätze und Theorien sehen wir immer nur durch die Brille unserer eigenen mentalen Vorstellungen.

Wie wir ein Ding sehen, so scheint es uns zu sein.

Dinge als getrennt von uns zu sehen und an derartiger Trennung festhalten zu wollen jedoch ist Irrtum.

Das Folgende gibt Einblick in die Funktionsweise mentaler Konzepte.

Wahrnehmen des Leuchtens, das strahlt ohne gesehen zu werden, ist Erleuchtung.

Wer sein Bewußtsein nicht beherrscht, irrt (*verirrt sich*).

Wer versteht, wie sein Bewußtsein funktioniert und ihm Richtung gibt, erlangt automatisch Befreiung.

Generell sind alle Dinge, die wir mental wahrnehmen, nichts anderes als Konzepte.

So sind die Körperformen, die sich in der Erscheinungswelt zeigen, ebenfalls Vorstellungen des Geistes.

'Die materiellen Erscheinungsformen der Wesen' sind auch nur ein Konstrukt des Geistes.

'Die Seeligkeit der Götter in ihren Himmeln und in der Welt der Menschen' ist ein weiteres Konzept des Geistes.

'Die drei Zustände des Leidens'

( 1 - *Konkretes Leid: - Krankheit, Verlust etc.*

2 - *durch Veränderungen ausgelöstes Leid: - die Tendenz, bei einem Wandel der Lebensumstände am vorherigen Zustand festhalten zu wollen, und*

3 - *Leid aufgrund der Begrenztheit unserer Existenz: - daß wir unseren eigentlichen erhabenen Zustand gegenwärtig nicht erleben )*

sind auch nur Vorstellungen des Geistes.

'Unwissenheit, Elend und die fünf Gifte' (*Haß, Stolz, Gier, Neid und Unverstand, der vorsätzlich nicht verstehen will,*) sind gleichfalls mentale Konzepte.

'Göttliche Weisheit, die aus sich selbst entspringt' ist auch ein Konstrukt des Geistes.

'Umfassende Verwirklichung, die beim Übergang in die Erleuchtung stattfindet', ist auch ein Konzept des Geistes.

'Unglück, das Dämonen und böse Geister auslösen', ist auch eine Vorstellung des Geistes.

'Götter und das von ihnen ausgelöste Glück' ist auch ein Konzept des Geistes.

Auch die verschiedenen 'Vollkommenheiten' (*Weisheit, Geduld, Fähigkeit etc.*) sind mentale Vorstellungen.

'Tiefer, unterbewußter Trance des Yoga' ist auch ein Konzept des Geistes.

Die Farbe von Objekten und Dingen ist ebenfalls ein Konzept des Geistes.

'Die Form- und Eigenschaftslosigkeit des Unmanifestierten' ist auch ein Konzept des Geistes.

'Das Eine und die Vielfalt im Erhabenen Bewußtsein' ist auch ein mentales Konstrukt.

'Existenz und Nicht-Existenz' wie auch 'das Nicht-Erschaffene' sind Vorstellungen des Geistes.

### **[ Verwirklichung und Große Befreiung ]**

Nichts außer Bewußtsein ist wahrnehmbar.

Bewußtsein - so es nicht behindert wird - kreierte alles was Existenz annimmt.

Was Existenz annimmt, ist wie eine Welle, wie ein Wirbel im Ozean.

Wessen Geist wahrnimmt, was jenseits aller Dualität liegt, erlangt endgültige Befreiung.

Wie Geist oder Bewußtsein genannt werden, ist unerheblich, - Bewußtsein ist EINS, - nichts außer Bewußtsein existiert.

Das einzigartige EINE Bewußtsein baut auf nichts auf und ging aus nichts hervor.

Nichts anderes braucht erkannt zu werden.

Das Nicht-Erschaffene ist das Nicht-Sichtbare.

Kenntnis der unsichtbaren Weite und des Klaren Lichts, - als EINS gesehen, da Vielfalt im Unmanifestierten nicht

existiert, - bringt Kenntnis des eigenen Klaren Bewußtseins. Das Große Sein jedoch - als Ganzes - ist nicht von außen wahrnehmbar (*da dies einen vom Großen Bewußtsein getrennten Betrachter - Dualität - erfordern würde*).

Bewußtsein ist umfassender als die Natur, und wird doch in Körpern erfahren.

Uneingeschränkte Wahrnehmung des EINEN Bewußtseins ist endgültige Befreiung.

Ohne Beherrschen (*ohne bewußtes Steuern*) von Bewußtseinsabläufen ist endgültige Befreiung nicht erreichbar.

Gleichsam läßt sich aus Sesam zwar Öl erzeugen und aus Milch Butter, - doch erst wenn der Same gepreßt und Milch geschlagen ist, gewinnen wir Öl und Butter.

So sind die lebenden Wesen ihrer Essenz nach das Große Bewußtsein selbst, doch erst wenn ihnen dies bewußt wird, erlangen sie Erleuchtung.

Auch ein einfacher, unausgebildeter Mensch wird mit derartiger Erkenntnis Befreiung erlangen.



## Teil III - Abschluß

### [ Allgemeine Anweisungen ]

Der Autor (*Padma-Sambhava*) hat hierin eigene Erfahrungen seinen Fähigkeiten entsprechend beschrieben.

Wenn jemand, der nie Honig gekostet hat, jemandem, der Honig kennt, erklären will, wie Honig schmeckt, so ist dies ohne Wert.

Wenn Gelehrte über das EINE Bewußtsein reden, ohne es erfahren zu haben, so reden sie Unsinn, - trotz all ihrer Findigkeit im Auslegen komplexer Doktrine.

Ansichten derer, die das Große Bewußtsein nie real erfahren haben, noch sich je ernsthaft darum bemühten, gleichen diffusen Gerüchten über ein weit entferntes Land, das nie besucht wurde. Es lohnt nicht, derartigen Phantasmen Aufmerksamkeit zu widmen.

Beim ersten Erfahren des Großen Bewußtseins erlangen wir gleichzeitig auch Freiheit von Gut und Böse.

Solange wir das Große Bewußtsein nicht erfahren, verursachen Handlungen mit bösen wie guten Intentionen nur immer erneut Inkarnationen in höheren oder niederen Regionen oder der materiellen Welt.

Sobald aber sich unser Geist der Weisheit des Unmanifestierten, der Großartigkeit der Erhabenen Weite bewußt wird, hören Konzepte wie 'positives' oder 'negatives' Karma auf zu existieren.

So wie es gelegentlich aus leerem Himmel regnet, dort in Wirklichkeit aber keine Quelle des Regens existiert, - so ist auch das Erhabene Bewußtsein weder gut noch böse.

Wenn wir in unserem Geist den Ursprung - unmanifestiertes Bewußtsein - klar erkennen, verstehen wir die wahre Tiefgründigkeit dieses Weges der Selbstbefreiung.

Daher - suche in deinem Inneren Deine Eigene Große Weisheit.

Dort findest du unendliche Tiefe.

### **[ Die abschließenden guten Wünsche ]**

Sei begrüßt! - Dies ist das Wahrnehmen des Großen Bewußtseins, das Erkennen der Wirklichkeit, das Befreien des Selbst.

Gemäß alter Tradition sind diese elementaren Aphorismen kurz und prägnant.

Der Text ist für zukünftige Generationen bestimmt, deren Leben im Zeitalter der Dunkelheit beginnt.

Daher wurde das Manuskript zusammen mit anderen kostbaren Gegenständen an einem geheimen Ort deponiert.

Möge das Buch von diesen Suchenden der Zukunft gefunden und gelesen werden.

### **[ Der letzte Rat für den Suchenden ]**

Erhaben ist dieses Wissen, - weit, mächtig, tiefgründig.

Möge es nicht vergehen, bevor alle Bewohner der manifestierten Welt den Ursprung gefunden haben.

# Zweites Zwischenspiel

## - Teil Eins -

Nachdem ich nun den Text das erste Mal gelesen hatte, fragte ich mich verdutzt: - Wo ist die angekündigte Methode? - Wo sind Padma-Sambhava's Instruktionen? - Was hatte ich übersehen?

Doch nach nochmaligem Lesen wurde mir klar, daß alles vorhanden war, nur nicht so strukturiert wie ein modernes Handbuch: Drück diesen Knopf, klick ein Symbol, und du siehst das Ergebnis. - Padma-Sambhava ist weit subtiler.

### **Wissen, daß etwas EXISTIERT**

Er zeigt uns, daß etwas existiert in einer Region, einem Raum, - einem 'Dort', für das unsere Sprache kein Wort kennt, - wo wir bisher nichts sehen konnten, - wo wir nicht dachten, daß dort überhaupt etwas wäre.

Das scheint auf den ersten Blick nicht außergewöhnlich, - und ist doch extrem wertvoll. Wenn uns erst einmal bewußt ist, daß etwas - zuvor Unbekanntes - existiert, wird es unendlich leichter, dies auch zu finden.

Niemand, - nicht unsere Eltern, Lehrer, Freunde, Priester oder sonst jemand - informierte uns je darüber, - wußte je überhaupt davon. - *'Was du nicht sehen kannst, was nicht im Reagenzglas analysiert werden kann, das existiert nicht.'* So instruierte mich meine Mutter - eine Ärztin - als ich sehr jung war. Es brauchte Jahre, diese irreführende frühe Programmierung abzuschütteln.

Klar läßt es sich nicht materiell analysieren, - ganz einfach weil es nicht materiell ist, - wie all unsere Gedanken, unsere Gefühle nicht-materiell sind, - wie all unser Schwung, unsere Motivationen, unsere Liebe, der Schatz an Wissen in unserem Inneren nicht-materiell sind. Nichts davon können wir *'sehen'*, nichts davon läßt sich im Reagenzglas isolieren, an die Wand heften, oder im Supermarkt kaufen. Doch ist es definitiv vorhanden, - und versorgt uns mit einer Fülle an Energie, die uns für fünfzig, achtzig, hundert und mehr Jahre den 'Drive' gibt unser Leben zu erleben.

Erinnern wir uns an die Zeit, da wir zum ersten Mal verliebt waren, - und mit großem Staunen eine völlig unbekannt Dimension fantastischster Gefühle in uns entdeckten, - eine Welt, deren Existenz wir zuvor nicht einmal erahnen konnten, in der unvorstellbare, ekstatische Glücksgefühle auf uns warteten, mächtige Motivationen in uns ausgelöst wurden, und wir gänzlich unbekannt Bereiche des Lebens betraten.

Auch jetzt wartet eine unbekannte Dimension darauf entdeckt zu werden. Doch anders als beim ersten Auf-flammen unserer Gefühle eröffnet sich hier die Möglich-keit das Neue klar erkennen zu können, erst wenn uns be-wußt wird, daß diese neue Dimension überhaupt existiert.

Und dann, - wenn du in diesem 'Raum', den du bisher für 'leer' hieltst, etwas zu spüren beginnst, dann weißt du jetzt, daß es sich lohnt Aufmerksamkeit darauf zu richten, dann läßt du diese Ahnung nicht wieder fallen wie zuvor. Und selbst wenn diese 'Ahnung' einige Zeit gerade außerhalb deiner bewußten Welt zu schweben scheint, wird diese Wahrnehmung plötzlich ganz klar - wie ich und andere es erfahren haben, - dann weitet sich dein Bewußt-sein rapide, - und was zuvor nur eine vage Ahnung war, rückt ins Zentrum deines Fokus, wird zu einem bewußten, lebendigen Teil deines Seins.

Du kannst dies erfahren, da du es ständig in dir trägst.

- Doch das alte Manuskript bietet weit mehr als nur Information darüber, daß all unserer Wahrnehmung ein mächtiges, allumfassendes Bewußtsein zugrundeliegt.

### Was diese Wahrnehmung NICHT fördert

Nun präsentiert Padma-Sambhava zwar keine direkte Me-thode, kein spezielles Handeln wodurch wir diese gran-diose Erfahrung unmittelbar in uns auslösen könnten, doch macht er uns auf Faktoren und Handlungsarten aufmerk-sam, die diese Wahrnehmung blockieren: -

- selbstaufgebürdete Askese und absichtliches Ein-schränken unserer Sinne, unseres Potentials, unse-

res Denkens, unserer Freiheit, - all dies richtet uns nur auf Beschränkung aus, nie auf Expansion.

- Festhalten an formalen Zeremonien und anderem sozial angepaßten Verhalten, - nichts davon wird je unsere Wahrnehmung weiten.
- zutiefst vom eigenen Leid beeindruckt sein und Wehklagen, um Mitgefühl bei anderen zu erwecken, vergeudet Energie und Zeit auf das Betonen eigener Unzulänglichkeiten. Wir steuern unser Leben damit nicht in Richtung wachsender Freiheit und größerer Souveränität.
- Streben nach illusionären (flüchtigen) Zielen, die uns nicht wirklich wachsen lassen. Und selbst wenn die Gesellschaft, in der wir gegenwärtig leben, derartige Aktivitäten von uns fordert und Druck ausübt, diese Ziele auch zu verfolgen, stellt dies immer nur die Gesellschaft zufrieden, stimuliert aber nicht unser inneres Wachstum.
- Praktiken, die in die Irre führen, - beispielsweise nutzlose spirituelle Techniken, Meditation, geistige Übungen, Säuberungsrituale etc.

Gewiß, - einige dieser Techniken lassen uns wohlfühlen, entspannter und ruhiger sein. Doch sollten wir 'Wohlfühlen', 'Entspantheit' und 'Ruhe' nicht mit innerem Wachstum verwechseln.

Echte innere Expansion ist immer ein Zunehmen an QUALITÄT. Es ist das plötzliche Weiten unserer Fähigkeiten, der grandiose Durchbruch zu

souveränerem Verstehen, zu gezielteren Aktivitäten, zu einer weit besseren Steuerung unseres Lebens. Fast alle modernen spirituellen Praktiken führen nicht in diese Richtung. Sie erzeugen nicht genug Kraft derartige Durchbrüche auszulösen.

- sich von mentalen Konzepten, Dogmen und Philosophien blenden lassen, - deren gewundene Umständlichkeit meist nur über das völlige Fehlen echten, tiefen Verstehens hinwegtäuschen will. - Je komplizierter das Konzept, desto weniger versteht der Autor selbst, was er schreibt oder sagt.

Tiefe Wahrheit ist immer einfach und von jedem leicht zu verstehen. Oft braucht es jedoch erheblich mehr Mut, einfache Wahrheit auszusprechen, als unverständlich-intellektuelles, gefälliges Geschwätz von sich zu geben.

Je tiefer die Wahrheit, desto mehr Macht trägt sie in sich und desto klarer stellt sie sich dar.

- auf diejenigen hören, die das Große Bewußtsein nie wirklich erfahren haben. Deren Ansichten fehlt jede Substanz, da sie nicht die geringste Ahnung haben, wovon sie überhaupt reden.

Und selbst wenn solche Menschen versuchen, das wegzu erklären, was wir selbst unmittelbar erfahren, so schränkt dies unsere Fähigkeit es zu erleben nicht im geringsten ein.

Wer darüber nur streiten oder diskutieren will, nimmt das Große Bewußtsein (noch) nicht wahr.

- die Welt als separat von uns - als Dualität - sehen, - statt zu verstehen, daß unsere Umgebung uns immer nur so erscheint, wie unsere gegenwärtigen Gefühle es uns vorgeben.

Jeder dieser Faktoren schränkt die Weite des Lebens ein. Keiner läßt unsere Wahrnehmung expandieren. Wenn wir derartige Aktivitäten und Ansichten aufgeben, setzen wir Energie und Zeit für echte innere Entfaltung frei.

### **Wie Expansion sich stimulieren läßt**

Doch Padma-Sambhava zeigt auch, was das Wahrnehmen des Großen Bewußtseins fördert:

- Sich klar darüber sein, daß es unendlich mehr zu entdecken gibt, als wir im Augenblick erfahren.
- Den Sinn in deinem Leben finden, - dir klar darüber werden, was dich wirklich inspiriert, was du erfahren, riskieren, fühlen, lernen, verstehen und erreichen willst.
- Sich dafür entscheiden Neues zu entdecken, das Leben aus der Stagnation führen, den Weg ins Abenteuer wählen - und ganz konkret damit beginnen.
- Verstehen, daß dein JETZT - deine Gegenwart - die einzige Zeit ist, die dir Chance und Macht bietet, dein Leben in andere Richtungen zu lenken.
- Dein Leben bewußt steuern, - selbst bestimmen, was du wirklich fühlen, denken und tun möchtest, -

statt sich nur treiben zu lassen oder allein auf (äußere) Stimuli zu reagieren.

- Das Edle suchen, das du in deinem Inneren spürst, - herausfinden, welche Tiefe dein Bewußtsein tatsächlich erreicht, - das Wahre entdecken, das du in deinem Zentrum wirklich bist, - nirgendwo anders findest du das alldurchdringende Bewußtsein, das jeder deiner Erfahrungen zugrundeliegt.
- Dir klarmachen, daß alle Doktrin leer ist, - und dich von deiner eigenen, lebendigen, direkten Erfahrung leiten lassen.
- Das Große Bewußtsein wertschätzen, - deiner eigenen Wahrnehmung Respekt entgegenbringen.

Dies alles öffnet dein Sein, - für das, was von Geburt an deins war, - was keiner dir je nehmen kann, -

- für das umfassende Bewußtsein in dir, das du nie wirklich verloren hast.

### Der 'Vierfache Große Weg'

Und dann ist da der 'Vierfache Große Weg', den Padma-Sambhava empfiehlt, - und zwei Abschnitte später wieder demontiert: *'Da es nichts gibt, auf das meditiert werden könnte, gibt es auch keine Meditation.'*, - und nach zwei Absätzen erneut anpreist, - und wieder in Frage stellt und von neuem dazu rät.

Padma-Sambhava will uns wachrütteln mit diesem verwirrenden Oszillieren, will den tiefverwurzelten Glauben aufbrechen, daß irgendein spezielles Handeln tatsächlich

Wahrnehmung des Erhabenen Bewußtseins 'hervorrufen' könnte.

Andererseits ist Sehnsucht nach dieser Erfahrung und Ausrichten unserer Aufmerksamkeit darauf aber unbedingt notwendig für dieses große Erlebnis.

So betont Padma-Sambhava mehrmals, Meditation und andere Aktivitäten in diese Richtung doch nicht aufzugeben, - selbst wenn wir damit die Weitung unseres Bewußtseins nicht unmittelbar hervorrufen.

Und er reicht uns den Schlüssel zu diesem scheinbaren Paradox:

*'Ohne zu meditieren, ohne irregeleitet zu werden, fokussiere auf das, was in dir wahr ist, - auf das Erkennen und Wertschätzen deines Großen Selbst, - auf das vollständige, alles-umfassende Wissen, das in dir ruht, - auf deine aus eigener Kraft geborene Erleuchtung, - fokussiere auf das Wahre, das dort in brilliantem Licht strahlt. Das Starke, das Souveräne, das unvergleichlich Edle, das du dort siehst, IST das perfekte, erleuchtete Wesen, das du tief innen wirklich BIST.'*

Durch konkrete Schritte in Richtung auf dieses Ziel verankern wir unsere subtile Sehnsucht in unserer jetzigen materiellen Umgebung, - und bereiten damit den Durchbruch unseres Seins in diese großartige Wahrnehmung vor.

- Und während ich tiefer und tiefer in den Text hineinging, mit wachsender Begeisterung die Vielschichtigkeit

entdeckte, mehr und mehr von seiner subtilen Kraft, seiner Intensität spürte, da wurde mir plötzlich klar: -

### **Der Text selbst ist die Methode !**

Der Text selbst löst etwas in unserem Bewußtsein aus. Auf unerklärliche Weise erweckt er, was tief in uns verborgen ist, was nur darauf wartet unsere Gegenwart zu weiten.

So, - lies den Text. - Und lies von neuem. - Das Manuskript hat mehr Tiefe, als auf den ersten Blick erkennbar ist.

Laß dich wachrütteln, laß dir ein fantastisches, erhabenes Erlebnis vermitteln, das du schon immer in dir trägst, von dem dir nur niemand je etwas erzählte.

Überspring' *kursiv* gedruckte Worte und die eingeklammerten Teile, um den Rhythmus, die ursprüngliche Intensität zu spüren. Diese Erklärungen sollen nur das Verstehen beim ersten Lesen erleichtern.

Spür' die archaische Kraft, die großartigen Möglichkeiten, die der Text uns öffnet. Laß dich verzaubern von dem Grandiosen, das sich dabei in dir entfaltet.

Und sprich mit anderen darüber, die dies ebenfalls spüren. Such' Kontakt mit denen, die mehr leben wollen als nur TV und Geld und flachen Spaß. Erzählst du es anderen, rückst du die neue Dimension damit ins Zentrum deines Geistes, - und öffnest dir so Zugang zu tieferen Bereichen dieser Botschaft.

Inspiriere andere, - so wie andere dich inspirieren.

## Zwei seltsame Verwerfungen

Während ich *Das Tibetische Buch der großen Befreiung* in zeitgemäße Sprache übertrug, bemerkte ich zwei bizarre Verzerrungen des ursprünglichen Textes in der Übersetzung von Evans-Wentz und den beiden Lamas. Die entstellten Teile betrafen 'Die Folgen selbstaufgebürdeter Askese' und 'Freiheit von flüchtigen Zielen'.

Im ersten Fall konnten es die Lamas vermutlich nicht ertragen, daß Padma-Sambhava Askese und Entsagung als untauglich für inneres Wachstum deklariert. Die strengen Grundsätze und Einschränkungen, die dem Leben der Mönche zugrundelagen, ließ sie nicht akzeptieren, was der Text tatsächlich aussagte, und so paßten sie den Inhalt derart an ihre Überzeugungen an, daß die eigentliche Aussage des Autors kaum wiederzuerkennen war.

Padma-Sambhava sagt jedoch ausdrücklich, daß selbstverursachtes Einschränken von Lebenselementen nicht nur jedes Weiten unserer Wahrnehmung verhindert, sondern uns darüberhinaus auch noch die Wirklichkeit verzerrt sehen läßt.

Unsere Wahrnehmung expandiert, weil das Neue, Größere, Erhabenere uns mehr anzieht als das, was wir zur Zeit erfahren. Daß der alte Zustand dabei überflüssig wird und wegfällt, ist eine Folge, nicht die Ursache.

Wenn wir von einem Radiosender mit 'lahmer' Musik zu einem interessanteren Programm wechseln, sehen wir dies nie als einen 'Verzicht auf langweilige Musik', sondern als willkommene Wende zum Besseren.

Die Mönche hielten das Wegfallen unwichtiger ('langweiliger') Faktoren ihres Leben - was nur eine Nebenwir-

kung ist - irrtümlich für die Hauptursache spirituellen Wachstums. Durch Verzicht, Entsagung und Askese versuchten sie genau diese Nebenwirkung zu erzeugen, - im festen Glauben damit ihre geistige Entwicklung zu beschleunigen, - ein klassischer Fall der Verwechslung von Ursache und Wirkung. Eine Strategie, die nie funktioniert.

Im zweiten Fall verdrehten die Lamas das gesamte Segment über flüchtige Ziele. Die Tatsache, daß Padma-Sambhava den 'Mittleren Weg, wie Buddha ihn lehrt' als völlig zwecklos und wirkungslos deklariert, hätte die Grundlage ihres Glaubens, ihrer Ausbildung und ihrer Orientierung völlig zerstört. Um dem zu entgehen verfälschten sie das ganze Kapitel.

Diese beiden Verzerrungen zeigen, wie durch Festhalten an einem strikten geistigen Konstrukt das inspirierte Zeugnis von jemandem abgelehnt wird, der das Tor zu einer neuen, fantastischen Dimension des Lebens aufstößt, - und der das, worüber er schreibt, auch tatsächlich erlebt hat.

Zum Glück war der Text vor und nach diesen Passagen klar genug, um den originalen Inhalt rekonstruieren zu können.

### **Ein Geheimversteck**

Und schließlich mag von Interesse sein, daß die wunderbare Weise, in der die tibetische Schrift genau dann aus ihrem Versteck fiel, da ich imstande war sie zu verstehen,

eine bizarre Entsprechung in Padma-Sambhavas eigenem Leben findet.

Als abzusehen war, daß ein grausamer König die Schriften verbrennen würde, versteckte Padma-Sambhava seine Manuskripte zusammen mit anderen wertvollen Gegenständen an verborgenen Plätzen, um sie vor sicherer Zerstörung zu retten.

Lange nach seinem Tod - und auch nach dem Tod des barbarischen Königs - übernahmen Menschen mit subtilen Kräften die Aufgabe, diese Verstecke auf intuitive Weise aufzuspüren. So wurde eine erhebliche Anzahl von Padma-Sambhavas Werken lokalisiert, darunter auch *'Das tibetische Buch der großen Befreiung'*.

Denen, die seine Bücher finden würden, hinterließ er eine letzte Botschaft: -

*'Dieser Text ist für zukünftige Generationen bestimmt, deren Leben im Zeitalter der Dunkelheit beginnt.*

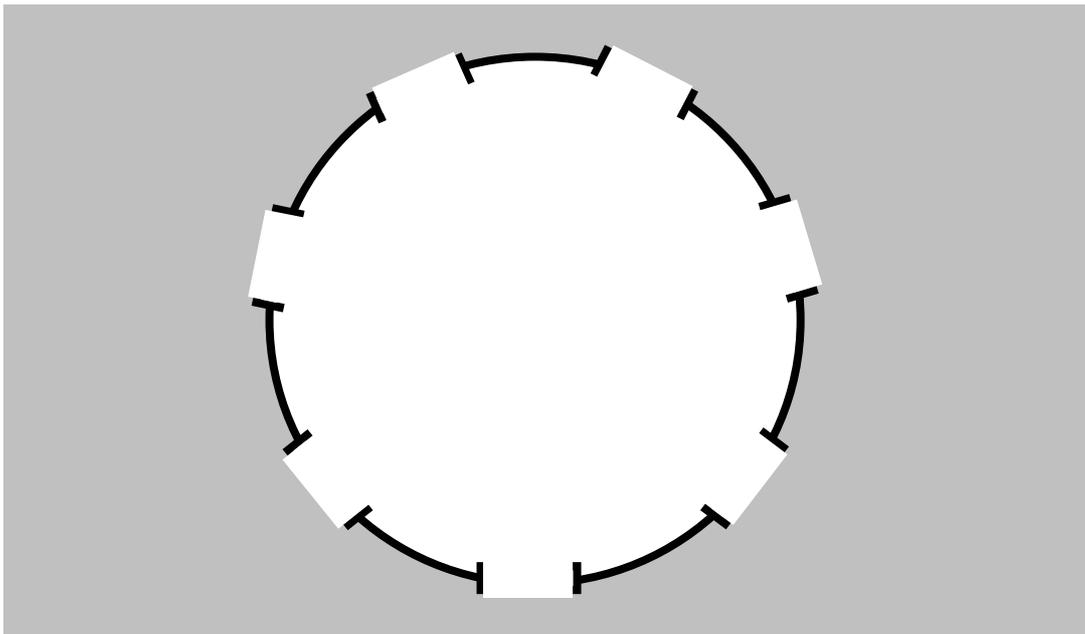
*Möge das Buch von diesen Suchenden der Zukunft gefunden und gelesen werden.'*

WIR sind die, für die diese Botschaft bestimmt ist.

## Das INNEN eines kreisrunden Raumes

Als ich die Religionen und Philosophien vieler Kulturen erkundete, ob sich dort ebenfalls Berichte über das Große Bewußtsein finden ließen, und dabei tief in deren Ursprung eindrang, formte sich nach und nach ein ganz spezielles Bild in meinem Geist: -

Könnte es sein, daß Religionen Portale sind, -  
Tore zu ein und dem selben runden Raum, der  
allen die gleiche grandiose Erfahrung bietet, die  
darin eintreten?



Das Wort *'Religion'* geht auf das lateinische Verb *'re-ligare'* zurück, was soviel heißt wie *'rückverbinden'*, - *'sich erneut etwas bewußt werden, das wir zuvor schon kannten, das wir aber vergessen hatten oder an das wir eine Zeitlang nicht gedacht haben'*.

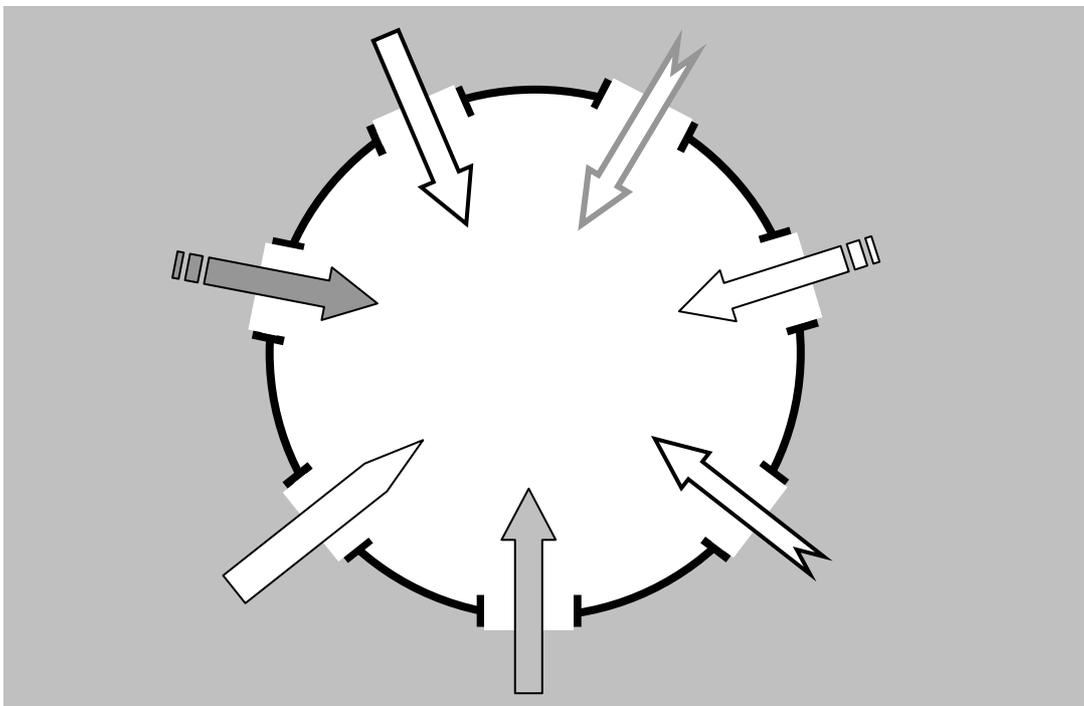
Ähnliches finden wir auch in dem Begriff *'Yoga'*, - der ebenfalls zwei Dinge miteinander *'verbindet'* - den Teil

von uns, der gerade die materielle Welt erfährt, - und das Große Bewußtsein, das wir im Grunde unseres gegenwärtig manifestierten (kleinen) Selbst wirklich *sind*.

Tatsächlich beschreiben fast alle alten indischen Religionen und Philosophien Wege und Strategien, wie wir diese vitale Verbindung wieder bewußt erfahren können.

Und fast alle Religionen haben ihren Ursprung in einer inspirierten Person, die das Außergewöhnliche, das Fantastische, das unvorstellbar Erhabene wahrnahm, und der dadurch die immensen Möglichkeiten bewußt wurden, die sich der Menschheit eröffneten.

Die Wege, die diese speziellen, inspirierten Menschen beschrieben, sind Tore, die zu ein und dem selben großartigen Erlebnis führen.



Diese Portale zu nutzen, durch die Tore einzutreten in das Großartige, - und das Vereinigende, das Innere, das

hinter allen Türen liegt, zu erfahren, ist der Kern, ist die Essenz all dieser Wegbeschreibungen.

Es geht nicht darum, sich an den Türen festzuklammern und endlos darüber zu streiten, welcher Eingang nun 'besser' wäre, - aber nie hineinzugehen in das Grandiose, das Strahlende, das das 'Innen' bietet.

Unglücklicherweise ziehen Religionen einen bestimmten, rigiden Typ Mensch an, der völlig darauf versessen ist, die Freude anderer zu zerstören, jede Art Spaß zu verbieten, und natürliche Freiheiten und Fähigkeiten zu beschneiden. All diesen Menschen gemeinsam ist der starke Drang, Macht über andere ausüben zu wollen, Gedanken zu verbieten, zu regulieren was nicht reguliert werden braucht, und alles zu überwachen. - Doch letztendlich fehlt diesen Menschen jeglicher wahre, tiefe Einblick, was sie oft dazu treibt, die Intentionen ihres Gründers schonungslos zu zerstören.

Wahrnehmung funktioniert ganz offensichtlich, ohne daß ein Verwalter sie regulieren müßte. Und jeder Versuch unbegrenzte Wahrnehmung in administrative Enge zu zwingen hatte immer schon derart katastrophale Konsequenzen, daß dies über Jahrtausende hinweg unzählige Generationen daran hinderte, ihre angeborenen, expansiven Fähigkeiten kennenzulernen und bewußt einzusetzen. Viel Chaos und Dunkelheit tausender Jahre Menschheitsgeschichte sind die fatalen Folgen derartiger Einengungsversuche.

Das Erhabene Bewußtsein braucht keine Verwaltung.

- Die, die es wahrnehmen, erkennen sich sofort und unmittelbar.

- Die, die Sehnsucht danach haben, oder das Große Bewußtsein in sich erwachen fühlen, werden es aus eigener Kraft wahrnehmen, oder intuitiv die finden, die dies bereits erfahren, und ihnen helfen werden, es ebenfalls zu erleben.
- Die, die keine Sehnsucht danach zeigen, haben sich entschieden eigene, individuelle Lebens-themen abzuschließen, bevor sie weiter fort-schreiten. Deren Weg zu respektieren ist so selbstverständlich, wie auch *wir* möchten, daß *unsere* Entscheidungen geachtet werden.

Doch alle - Männer, Frauen und Kinder - tragen das Erhabene Bewußtsein in ihrem Inneren.

# Zweites Zwischenspiel

## - Teil Zwei -

### Erstes Wahrnehmen

unseres Großen, Majestätischen Bewußtseins ist atemberaubend. Tiefstes ekstatisches Glück und unendliche Erleichterung durchfluten uns, sobald sich uns in aller Majestät eröffnet, wer wir tatsächlich sind. Ungeahntes Verstehen, tiefe Souveränität und endlose Freiheit entfalten sich in uns. Wir erhalten einen ersten Einblick in die weite, fantastische Zukunft, die sich jetzt vor uns erstreckt.

Das Auflodern des Highs bleibt einige Tage bei uns, dann gewöhnen wir uns allmählich an diese Weitung unseres Seins.

In den Monaten, die dem Durchbruch folgen, nimmt das Gefühl höchsten Glücks nach und nach ab und wandelt sich langsam in eine stabile, weniger dominante Emotion. Tief in uns ist etwas fundamental verändert, doch je mehr Zeit

verstreicht, desto mehr tritt dieses 'Neue' in den Hintergrund, - bis die Geschäftigkeit des Täglichen unser Leben erneut vereinnahmt.

Viele, die diesen Durchbruch erleben, berichten von einem derartigem Nachlassen der anfänglichen Intensität.

Unser erster ekstatischer Einblick dient offenbar nur dazu, uns Orientierung zu geben, uns in dieser großen Wahrnehmung zu verankern. Sie soll uns zeigen, daß in unserem Inneren diese verborgene, fantastische Basis existiert. Wenn wir es jedoch dabei belassen, driften wir allmählich wieder in unser früheres, begrenztes Leben zurück, ohne diesen unendlich wertvollen Einblick überhaupt zu nutzen.

Zwar können wir diese spezielle Erfahrung jederzeit wieder in uns hervorrufen indem wir uns einfach daran erinnern, - indem wir bewußt wieder in die Ekstase, das hohe Glücksgefühl, die Klarheit und Gelassenheit des ersten Durchbruchs hineingehen, doch scheint irgendein 'Mehr', irgendetwas 'Weiteres' noch 'aktiviert' oder 'getan' oder 'ins Zentrum unseres Fokus geholt' werden müssen, damit sich unsere hohe Wahrnehmung stabilisiert und ständig zur Verfügung steht. - *'Wenn wir nachlässig damit umgehen, verlieren wir es wieder,'* sagte der Weise Rangaramanuja.

### Unterweisung aus uralten Zeiten

Nun war Bewußtsein unseres Großen, Majestätischen Selbst in den vergangenen 2000+ Jahren recht gründlich in Vergessenheit geraten und Wissen darum auf nutzlose formale Religion und leere Zeremonie reduziert worden.

Daher wäre es leicht anzunehmen, daß Schilderungen weit fortgeschrittenerer, tiefergehender Methoden, die derartige Einblicke stabilisieren könnten, vollständig verlorengegangen sind.

Doch ganz wider Erwarten hat derart spezielles Know-how in einer Sammlung uralter Sanskrit-Schriften die letzten drei Jahrtausende völlig intakt überstanden.

Entstanden von ca. 800 vor Christi Geburt an, enthalten die Upanishaden genaue Information darüber, wie wir das Wahrnehmen unseres Großen Selbst - in den Schriften '*Brahman*' = '*Das Große*', '*Das Expandierende*' genannt - stabilisieren können, - und wie die Welt funktioniert, wenn Bewußtsein deren Zentrum bildet.

In den acht Jahrhunderten, in denen diese Texte geschrieben wurden, war derartiges Wissen wohl so gründlich etabliert, daß eine lange Folge von Weisen ausführliche und detaillierte Beschreibungen dieser zentralen Erfahrung niederlegen konnten.

Der Titel '*Upanishad*' selbst enthält einen versteckten Hinweis auf das Hauptthema, - und auch für wen diese Schriften überhaupt bestimmt sind.

'*Upanishad*' verbindet zwei Worte: '*upa*' = 'nahebei' und '*(ni)shad*' = 'sitzen', - was '*nahe daran oder nahebei sitzen*' bedeutet. Über Jahrhunderte hinweg glaubte man, daß dies entweder hieß 'eng mit der Veda assoziiert', oder 'zu Füßen eines Lehrers (*Guru*) zu sitzen um geheimes Wissen zu erhalten', obwohl keine der Schriften irgendeinen Hinweis enthält, daß diese Lesart richtig wäre.

Im Licht der vorliegenden neuen, dynamischen Interpretation der Schriften ergibt sich nun eine völlig andere, weit einleuchtendere Auslegung: - Das dominierende Thema der Upanishaden ist *Brahman*, ist Erkennen und Bewußtwerden des in uns wohnenden Großen Selbst. 'Nahe dran sitzen' ist daher nichts anderes als der spezielle Zustand in dem wir uns befinden, nachdem wir uns unseres Großartigen, Majestätischen Selbst - *Brahman* - bewußtgeworden sind, - unsere Wahrnehmung aber noch nicht stabilisiert, noch nicht permanent gemacht haben. Wir 'sitzen nahe' unseres Großen Selbst und erhalten jetzt Einblick in die Mechanismen, mit denen wir das Selbst in unser Leben integrieren können.

Vor drei Jahrtausenden muß dieses Wissen so weit verbreitet gewesen sein, daß die damaligen Menschen es nicht für nötig hielten, überhaupt zu erwähnen, in wessen Nähe sie saßen. Für sie war völlig offensichtlich, daß *Brahman* - ihr eigenes Großes Selbst - das zentrale Thema dieser Schriften - damit gemeint war.

### Die rätselhaften 'Seher'

Ein Mythos umweht die uralten Autoren der Upanishaden. Die 'Rishis', - auf Deutsch 'Seher', - sollen die Verse irgendwie 'gesehen' haben, - sollen dieses Wissen auf magische Weise jenseits der Fähigkeiten normaler Menschen 'erkannt' haben. Über die Jahrtausende hinweg entstand eine Vielzahl Sagen über diese hochverehrten Weisen, wobei nicht eine einzige dieser Erzählungen Einblick in den Vorgang des 'Sehens', in die mysteriöse Wahrnehmung dieses Wissen liefert.

Soweit, so gut. - Wenn wir jedoch den zentralen Inhalt der Schriften, die diese Weisen entstehen ließen, betrachten, dann ist das, was sie 'sahen', nichts anderes als ihr Großes Selbst, - ist nichts anderes als das, was sie in ihren Offenbarungen '*Brahman*' - '*Das Große*', '*Das Expandierende*' nannten. Die *Rishis* waren einfach 'die, denen ihr Großes Selbst bewußt war', in gleicher Weise wie die 'Gnostiker' - die 'Wissenden' der frühen christlichen Ära - Einblick in genau das gleiche Große, Majestätische Bewußtsein hatten, das allem zugrundeliegt.

Während sie 'sahen', - d.h. während sie fest in ihrem Großen Selbst verankert waren, - verbalisierten die *Rishis* nur die Einblicke, die sie in diesem speziellen Zustand erhielten.

### Der verlorene Schlüssel

Heute sieht man die Upanishaden als Überbleibsel einer verstiegenen, eher unergründlichen Philosophie, die so gut wie keinen praktischen Nutzen für das tägliche Leben bietet.

Wenn wir jedoch bedenken, daß diese Texte ein ganzes Jahrtausend lang gewissenhaft auswendig gelernt und nur verbal weitergegeben wurden, dann müssen sie mehr bieten, als trockene, theoretische Denkübungen, die letztendlich als verstaubte Wälzer in Universitätsbüchereien enden.

Irgendwo im Inneren dieser Schriften müssen immens wichtige, vitale, einzigartige Instruktionen enthalten sein, die eine Vielzahl Familien motivierte, in einer gewaltigen gemeinsamen Anstrengung diese Texte eintausend Jahre

lang - über vierzig Generationen hinweg! - mündlich und exakt von einer Generation zur nächsten weiterzugeben.

Der Aufwand dieser engagierten Menschen zahlte sich aus. Die Upanishaden schafften es in die jetzige Zeit mit nur geringen Ungenauigkeiten und sind heute in gedruckter und elektronischer Form jederzeit verfügbar

Doch der Schlüssel zu der zentralen Information, der essentielle Zugang zur eigentlichen Kernsubstanz scheint verloren zu sein. Der wahre Zweck dieser Schriften, ihre tatsächliche Bedeutung, und die unmittelbare, konkrete Wirkung, die sie in den alten Zeiten gehabt haben mußten, sind der heutigen Zeit vollkommen unbekannt.

Drei entscheidende Faktoren blockieren in der jetzigen Zeit den Zugang zur eigentlichen Substanz der Schriften:

**- Erstens -**

Bis heute fokussieren alle Übersetzungen fast ausschließlich auf die - eher statische - Annahme, die Upanishaden seien archaische philosophische Texte. Sie übersehen daher völlig die dynamischen, praktischen Instruktionen, die in den Texten eindeutig erkennbar sind.

*Brahman* - unser aller eigenes Großes Selbst - wird vornehmlich als 'obskures Prinzip' gesehen, als 'theoretisches Postulat', als rein 'spekulative Idee', die unmöglich irgendwie erfahrbar sein könnte.

Viele der alten Texte beschreiben jedoch genau diese direkte Wahrnehmung und erwähnen auch eine breite Palette dynamischer Interaktionen mit dem

Selbst, die die Lebensintensität erheblich steigern, - und die auch heute UNSERE Hoffnungen, Ambitionen und unser Handeln inspirieren und verstärken könnten, wenn wir nur Zugang dazu erhielten.

**- Zweitens, und am wichtigsten -**

Keiner der Übersetzer kannte Brahman, - war sich seines eigenen Großen Selbst aus eigener, unmittelbarer Erfahrung bewußt. Keiner hatte wirklich inneren Zugang zu dem, was die Schriften auf elektrisierende Weise beschreiben.

So weisen fast alle Übersetzungen verworrene, verdrehte, oft gänzlich falsche Deutungen auf, die das Unverständnis und die konfusen Vorstellungen der Übersetzer in den Text einbringen, - und in Folge die ursprüngliche Information vollends unverständlich werden lassen.

**- Und Drittens -**

gibt es rund 200 Upanishaden, die von mindestens ebensovielen Autoren über 800+ Jahre hinweg verfaßt wurden.

Die ältesten Schriften sind ausführlich und komplex, während die jüngsten oft nur eine Handvoll Verse enthalten. Einige werben für eine bestimmte monotheistische oder polytheistische Idee, einige preisen spezielle Merkmale, die schon in früheren Texten beschrieben waren, einige bieten verschachtelte, ausführliche Rahmengeschichten, einige versuchen die geschilderten Konzepte intellektuell zu

erklären, während andere einfach nur Faktoren ohne jede Erklärung auflisten.

Zwar gab es Ansätze diese Texte in Haupt- und Nebenwerke zu gruppieren, doch zielt dies eher in eine Richtung, die Gelehrte als '*die Evolution intellektuellen Denkens*' beschreiben, - ein Kriterium, das für den Zugang zum tatsächlichen Inhalt, zu der essentiellen Orientierung und Weitung unseres Bewußtseins, die die Schriften in sich tragen, völlig nutzlos ist.

Was jedoch mein Vorhaben - d.h. Passagen zu identifizieren, die erklären, wie wir die Wahrnehmung unseres Großen Selbst stabilisieren können - am meisten verkomplizierte, war, daß in dieser Hinsicht nur wenig relevante Textstellen existieren, die zudem auch noch über die gesamte Textsammlung verteilt waren.

Und diese speziellen Abschnitte präsentierten dann oft tief ineinander verschachtelte, facettenreiche Perspektiven, Denkweisen, Aspekte und Handlungsstrategien, die wiederum zu knappen, aber dennoch komplexen Aussagen verdichtet waren. Viele wiederholten, was frühere Texte beschrieben hatten, um weitere, oft minimale, und doch wichtige Aspekte hinzuzufügen.

## Den Kern freilegen

Um diesen Dschungel an Instruktionen und Informationen zu entwirren, entschied ich mich, die selektierten Passagen in drei Hauptgruppen darzustellen:

- Das Große Selbst

- um zu verstehen, was tief in uns verborgen ist, - die immense Macht unseres Großen Selbst, seine tiefe Souveränität, seine Weisheit und seine komplexen, kaleidoskopisch kreativen Kräfte
- um kennenzulernen was vor uns liegt, - wo hinein genau wir expandieren

- Navigation und Expansion

- um einen Kompaß zu finden, der Orientierung gibt in dem unendlichen Labyrinth der Zeit, das sich vor uns erstreckt
- um tiefere Mechanismen unseres Handelns, Denkens, unserer Gefühle zu aktivieren, die Verstehen, Wahrnehmung und Fähigkeiten weiten
- um einen Weg zu finden, der in totale Freiheit führt, - und - last not least -
- um die Wahrnehmung unseres Großen Selbst zu stabilisieren und zu intensivieren.

- **Direkte Interaktion mit dem Großen Selbst**

- direkte Kommunikation mit dem Großartigen Wesen tief in uns durch Meditation und andere Mittel

Möglicherweise gibt es Wege, dies besser darzustellen. Und ich bin mir auch sicher, daß ich nicht alle relevanten Abschnitte gefunden habe, die die Upanishaden in dieser Hinsicht bieten. Daher bin ich dankbar für jeden Vorschlag, der zukünftige Versionen verbessern kann.

### **Unser angeborenes Vermächtnis**

Und noch ein Wort bevor ich die Schriften präsentiere: -

Nichts an diesem Wissen ist unergründlich, oder verstiegen, oder intellektuell kompliziert.

Zu wissen, daß in jedem von uns ein Majestätisches Selbst residiert, das unser Leben immens bereichert, wenn wir nur Zugang dazu suchen, ist grundlegendes Wissen, das jedem zugänglich sein sollte.

Zu wissen, daß wir mit diesem Großartigen Selbst geboren wurden, das niemand uns je nehmen kann, verleiht immense Stärke. Es macht unabhängig von Faktoren, die uns einschränken, öffnet Türen zu unvorstellbarer Expansion, zu völlig neuen Wegen das zu verwirklichen wonach wir uns sehnen, zu intensivster Erfüllung, umfassendem Glück und tiefer Souveränität und Freiheit.

Es gibt keine Vorbedingungen, keine spezielle Qualifikation, um dieses Weiten der Wahrnehmung im jetzigen Leben zu erfahren. Auch Hilfe von Außen ist nicht nötig.

Und da wir alle mit dieser Fähigkeit geboren wurden, - warum nicht unsere Kinder über dieses - ihr ureigenes Potential - so früh wie möglich informieren, - sobald sie fähig sind, dies zu verstehen.

Der folgende Abschnitt präsentiert ausgewählte Passagen der Upanishaden, die beschreiben, wie sich die Wahrnehmung unseres Großen Selbst stabilisieren und expandieren läßt.

Ein Wort zu meinem Übersetzungsstil. -

Die meisten Übersetzungen der Upanishaden hören sich an, als wären sie mit dem Korkenzieher geschrieben statt mit der Feder. Ein Beispiel: - *'Die Weisen, wahrhaftig, in Erkenntnis ewigen Lebens, suchen nicht das Stetige in all den Dingen, die hier unstetig sind.'*

Keiner der Originaltexte zeigt derart gewundenen Stil. Diese Art zu schreiben geht vornehmlich auf christliche Missionare zurück, die im 19. Jahrhundert unter den Ersten waren, die asiatische Schriften in westliche Sprachen übertrugen.

Zwar ist diese gelehrt-gedrechselte 'Tradition der Übersetzung' auch heute noch sehr in Mode, doch gibt es kein Gesetz, das einen derart gekünstelten Stil zur Darstellung alter Schriften vorschreibt.

Ich ziehe es vor, die Texte in moderner Umgangssprache zu präsentieren, - und sie damit Lesern zugänglich zu machen, die mit altindischen Schriften nicht vertraut sind.

Meine Verwendung zeitgenössischer Ausdrücke nimmt dem Original nichts von seiner Intensität und Kraft.

# **Die Upanishaden**

**- Ausgewählte Passagen -**

## - INHALT -

- **Das Große Selbst** ..... 117
  - Die Karte einer unbekannten Welt
    - Was vor uns liegt -
  - Unsterblich
  - Sehnsucht nach Expansion
  - Wie finden wir Anzeichen des Großen Selbst
    - in unserer unmittelbaren Umgebung
  - Darstellen des Nicht-Darstellbaren
  - Und ein Wort zum Abschluß dieses Teils
  
- **Navigation - Expansion** ..... 155
  - Unseren Geist steuern
  - Doch der Geist ist unstet
  - Wie fokussieren wir auf Ebenen *jenseits* des Geistes
  - Werkzeug der *Expansion*
  - Unendliche Kreativität
  - Gefährliche Zeitgenossen - eine uralte Liste
  - Zeitrahmen
  - 101 Generationen
  
- **Kontakt**  
**Zum Großen Selbst** ..... 187
  - Spontane Durchbrüche
  - Ein uralter Weg in unbekannte Regionen
    - unseres Geistes
  - Welche Meditationsart wählen?
  - Die zentrale Anweisung
  - Wie* richten wir Aufmerksamkeit aus?

- **Die Yoga Sutren des Patanjali**
  - *Anleitung zur Meditation* - ..... 200
    - Ein kurzer Ausflug in archaisches Yoga
    - Ein uraltes Handbuch für Meditation
    - Yoga Sutren - Buch I - Sutren 42 bis 51
    - Yoga Sutren - Buch III - Sutren 1 bis 5
  
- **Die Upanishaden - Fortsetzung** - .. 223
  - Vier Kanäle
  - Die Grenzen heutiger Systeme
  - Die rätselhaften Mantren
  - Durchbrechen der Sehnsuchtsstruktur
  - Schritt für Schritt
    - AUM visualisieren
    - Ablenkung durch störende Gedanken
  - Abstreifen der Hüllen
  - Meister der Kosmos
  - Zeichen des Fortschritts
  - Wie lange meditieren?
  - Meditation direkt auf das Große Selbst
  - Sofortige Erleuchtung
  
- **Zeit aufzuwachen**..... 271
  - 200 Jahr in die Zukunft
  - Wie läßt sich Wissen an weit in der Zukunft liegende Generationen weitergeben ?

Die Upanishaden, die dieses Buch *nicht* erwähnt

Die ältesten Upanishaden

Upanishaden, die von 500 v. Chr. an entstanden

Die 'jungen' Upanishaden

Wenn du die Upanishaden selbst lesen willst

- Eine Art Warnung -

Diskrepanzen in der Berechnung

Und einige vereinzelt Gedanken -

Warum ich nicht alle Upanishaden übersetzt habe

Zu einfach ?

Das hier betrifft nur DICH !

Sinn des Lebens

Der Weg ist NICHT das Ziel

Mystische Gefühle

## • **Das Große Selbst**

### Die Karte einer unbekanntenen Welt

#### - Was vor uns liegt -

Mit unseren Ansichten wie diese Welt funktioniert, legen wir für uns auch fest, was wir wahrnehmen, erfahren, lernen und wieviel Freude wir daran haben können. Je umfassender unsere Vorstellungen sind, - je mehr wir für möglich halten, - desto weiter, tiefer und erfüllender sind die Erfahrungen, die sich uns bieten.

Eine Welt, in der unser persönliches Bewußtsein die zentrale Rolle spielt, muß zwangsläufig anders aussehen und funktionieren als eine Welt, in der Materie, Raum und Zeit als Hauptakteure erscheinen.

Wenn wir nun dieses grundlegend andere - bewußtseinsorientierte - Modell testen, heißt das nicht, daß wir damit all unser mühsam erworbenes Verstehen wie Materie funktioniert, aufgeben müßten. Solange wir Aufmerksamkeit auf die materielle Ebene richten, ist materielles Know-how absolut notwendig, um uns in dieser speziellen Umgebung zurechtzukommen zu lassen.

Die neue, bewußtseinsorientierte Sicht der Welt macht materielles Know-how nicht überflüssig, - sie identifiziert nur den Bereich, die Grenzen, in denen unsere Vorstellungen wie Materie funktioniert, Gültigkeit haben, - und

zeigt uns, daß außerhalb von Materie, Raum und Zeit Regionen existieren, in denen ganz andere Mechanismen wirken, und die es lohnt zu erforschen.

Allein das Wissen, daß (höhere) expansive Regionen überhaupt existieren, weitet unseren Fokus und öffnet Türen zu gänzlich neuen, faszinierenden Erfahrungen.

Das hier präsentierte Bild dessen, was existiert, hat nicht das Ziel, mit anderen Modellen der Realität zu konkurrieren. Es ist hauptsächlich für die bestimmt, die Einblick in ihr Großes Selbst - *Brahman* - erfahren haben, und die nun wissen wollen, wie das, was sie wahrnehmen, strukturiert ist. Sinn dieses Textes ist es, diesen Menschen zu helfen, - ihnen eine Karte dessen zu zeichnen, was unbekannt noch vor ihnen liegt, - sodaß sie wissen, wohinein sie expandieren, - und so ihren Einblick in all seiner Tiefe nutzen können.

Sollten die folgenden Passagen Irritation hervorrufen, da sie mit deinem persönlichen Bild dieser Welt nicht übereinstimmen, dann - bitte - leg' das Buch doch einfach beiseite.

Wie sieht die Welt aus, wenn Bewußtsein das Zentrum bildet?

Die ersten Verse der Katha Upanishad umreißen die 'Szenerie' die uns empfängt, sobald unser Bewußtsein seine 'höheren' (umfassenderen) Funktionsebenen aktiviert. Die Verse geben ein erstes Bild von dem, was uns erwartet, wenn wir über unsere gegenwärtigen, materie-fokussierten Ebenen (Sinne, Geist) hinausgehen und in weiter gefaßte (höhere) Regionen vordringen.

**Jenseits unserer Sinne ist der Geist.**

**Jenseits des Geistes ist Wahrheit  
(ist Erkenntnis der Wahrheit).**

**Jenseits der Wahrheit liegt das Erwachen  
unseres Großen Selbst in uns (*Atman*).**

**Jenseits des Erwachens unseres Großen Selbst in  
uns (*Atman*) liegt das Unmanifestierte (das noch  
nicht in materieller Form Manifestierte).**

**Jenseits des Unmanifestierten ist das Große  
Majestätische Selbst. Es durchdringt alles,  
bleibt davon jedoch unberührt (ist davon nicht  
gezeichnet).**

**Wer dieses (wirklich) erkennt, erlangt Befreiung  
und Unsterblichkeit.**

*Katha Upanishad II.3.7-8*

**Jenseits unserer Sinne ist der Geist.**

Was unsere Sinne wahrnehmen, ist die auf Materie gerichtete Ebene unseres Bewußtseins.

Jenseits unserer Sinne liegt die Ebene des Geistes, in der wir hauptsächlich Know-how sammeln, wie wir mit Materie, Raum, Zeit, und mit anderen materie-fokussierten Lebewesen umgehen, - und dieses Know-how dann real einsetzen, um es zu testen.

Während wir auf diese Ebene fokussieren, mögen unsere Ansichten über das, was wir erfahren, zutreffen (uns die gewünschten Ergebnisse bringen), oder nicht zutreffen (uns irreführen).

**Jenseits des Geistes ist Wahrheit  
(ist Erkenntnis der Wahrheit).**

Jenseits der Bereiche, in denen unser Geist funktioniert, existiert eine (höhere) Ebene, in der wir Wahrheit erkennen, - in der wir tieferen Einblick gewinnen, wie diese Welt tatsächlich funktioniert.

Sobald wir unseren Fokus auf diese Ebene verlagern, erfahren wir dort derart große Klarheit, daß Irrtum uns nicht mehr täuschen kann.

Mit Wahrheit sind hier nicht Ideen oder Konzepte gemeint, die triftiger, umfassender, oder etwa 'wahrer' sind als andere. - Erkennen der Wahrheit, wie wir es auf dieser Ebene erleben, ist eine spezielle, extrem klare Wahrnehmung, - ist präzises individuelles Verstehen wie diese Welt tatsächlich funktioniert.

Sobald wir die Ebene der Wahrheit erfahren, wird uns auch klar, daß alle Theorien, Ideen, Konzepte, Philosophien und Glaubenssysteme, an denen wir uns zuvor orientierten, auf die Ebene des Geistes beschränkt sind, und daß sie außerhalb dieses Bereiches keine Funktion haben, - daß die Mechanismen, die diese Systeme beschreiben, kein verlässliches Abbild der Wirklichkeit liefern.

**Jenseits der Wahrheit liegt das Erwachen  
unseres Großen Selbst in uns (*Atman*).**

Sobald wir die Ebene der Wahrheit stabil erfahren, erkennen wir unsere unvergängliche, ewige Verbindung zu unserem Großen Selbst - unseren Ursprung, - haben diese Erkenntnis aber noch nicht in unser Leben integriert.

Die Upanishaden nennen diesen Zwischenzustand *Atman*. Hier wird uns unsere Identität mit dem Großen Selbst - *Brahman* - immer bewußter, doch beeinflußt uns unser Engagement im materiellen Umfeld noch mehr oder weniger stark.

In dieser Ebene verstehen wir, daß unsere materiellen Erlebnisse uns bereichern, aber erkennen allmählich, daß alle Themen, die wir physisch erfahren (können), begrenzt sind.

**Jenseits des Erwachens unseres Großen Selbst in uns (*Atman*) liegt das Unmanifestierte (das noch nicht in materieller Form Manifestierte).**

Wenige Theoretiker und Philosophen verstehen, was hier tatsächlich gemeint ist. - 'Das Unmanifestierte' ist nicht 'die Leere jenseits allen Manifestierten', oder 'ein bloßes Prinzip ohne jede Eigenschaften', wie diese Gelehrten annehmen.

'Das Unmanifestierte' bezeichnet eine spezielle Ebene, in der alle noch nicht in materieller Form manifestierten Sehnsüchte und Ängste in latenter Form vorhanden sind.

Ein Bild mag helfen, dies zu illustrieren: -

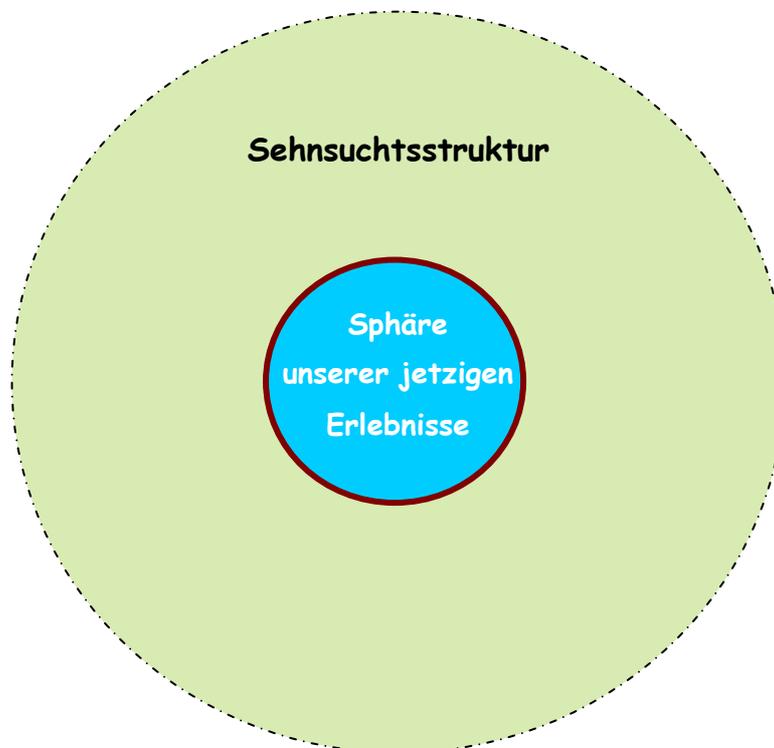
Sinn unserer aktuellen Realität ist es uns Gelegenheit zu geben, unsere Ideen, Ideale, Ängste und Sehnsüchte (die Themen unseres Lebens) körperlich zu erfahren, bis wir optimale Erkenntnis daraus gezogen haben, und die (abgeschlossenen) Themen unser Interesse und unsere Emotionen nicht mehr fesseln können.

Um uns das zu ermöglichen, findet all unser Erleben, - alles, was wir tun, denken, fühlen, glauben, worauf wir reagieren, was wir erleiden, woran wir uns erfreuen, - auf der Oberfläche einer kugelartigen Sphäre statt. ●

Während unseres Lebens tauchen jedoch immer neue Sehnsüchte und Ängste auf, die eindeutig anders sind, als die, in denen wir zuvor engagiert waren.

Die Sehnsüchte und Ängste, die wir noch nicht erlebt haben und die sich in unserer Zukunft manifestieren werden, existieren als eine Art 'Wolke', die die materielle Ebene, auf die wir gegenwärtig fokussieren, umgibt.

Ich möchte diese Ebene noch unmanifestierter, noch nicht in physischer Form erfahrener Wünsche und Ängste - '*Sehnsuchtsstruktur*' - nennen.



*Sehnsuchtsstruktur mit der Sphäre  
unserer gegenwärtigen Erfahrungen im Zentrum*

Die 'Sehnsuchtsstruktur' ist weit umfangreicher als die Sphäre unserer jetzigen Erlebnisse. Das liegt daran, daß die 'Gesamtmenge' der noch nicht materiell erlebten Sehnsüchte erheblich größer ist als das, was wir davon zur Zeit in unserer physischen Umgebung erleben.

Die noch nicht manifestierten Sehnsüchte und Ängste, die diese 'Sehnsuchtsstruktur' enthält, sind weder statisch noch amorph.

Sie sind Teil einer komplexen Struktur, die von vielen Faktoren beeinflusst wird: - von der Intensität unserer Sehnsüchte, - von der Bedeutung, die sie für unseren Erkenntnisprozeß haben, - von den Interaktionen zwischen unterschiedlichen und widersprüchlichen Wünschen und Ängsten, - von ihren Beziehungen zu Sehnsüchten anderer Wesen, - wie nahe sie ihrer Verwirklichung sind, - wie wahrscheinlich ihre Manifestation ist, - ob sie sich eignen, in unserer gegenwärtig wahrgenommenen Umgebung erlebt zu werden, und - als einer der wichtigsten Einflüsse, - auf welche Ebene wir gegenwärtig gerade fokussieren.

Auch ist diese komplexe Struktur nicht irgendwie fixiert noch statisch festgeschrieben.

Alle Faktoren beeinflussen sich ständig gegenseitig, - verstärken oder neutralisieren dadurch bestimmte Sehnsüchte, - bilden Gruppen, die sich gemeinsam oder kooperativ manifestieren, - oder wandeln sich in subtilere oder gröbere Varianten ihrer selbst.

Die Struktur wird fortwährend von der Ebene, auf der wir gerade leben, beeinflusst.

Und wir beeinflussen die Struktur mit allem, was wir auf physischer Ebene erfahren, und auch durch die Gefühle, die in uns diese Ereignisse begleiten.

In diesem 'Feedback' hat das, was wir physisch erleben, nur geringen Einfluß. Was die Struktur hauptsächlich beeinflußt, sind unsere Emotionen, - deren Intensität, Orientierung, und auch der 'Drive', mit dem wir unsere innere Motivation in Handlung umsetzen.

Wir fangen an diese Ebene zu erkennen, sobald wir unser Sein darauf ausrichten das Große Selbst zu erfahren.

Wir fühlen uns dabei jedoch nicht so, als ob wir den 'höheren' Zustand 'erwerben', als ob wir etwas 'Neues und Unbekanntes' in unser Leben aufnehmen. Es ist mehr die Erkenntnis, daß das Große Selbst das ist, was wir de facto jetzt sind und immer schon waren, selbst wenn uns dies zuvor nicht klar bewußt war.

Und auch wenn wir jetzt meinen, daß wir schon außergewöhnlich lange einen Zustand begrenzten Verstehens erfahren, - in dem Moment, in dem wir uns dieses phantastischen, majestätischen Kerns in uns bewußt werden, - wenn wir erkennen, wer wir wirklich sind, - in diesem Augenblick erscheinen uns diese restriktiven Zeiten nur noch als äußerst flüchtig, als Trugbild, als langer, intensiver Traum, aus dem wir gerade aufwachen.

Und sobald dieses Erkennen in uns aufsteigt, verändert sich auch unser Leben. Wir steuern es nun bewußt so, daß es die tieferen Bedeutungen mit erfäßt, zu denen wir jetzt Zugang haben. Wir vollenden einen Prozeß, den wir in

Gang setzten, als wir unseren Fokus auf die Ebene der Wahrheit verlagerten.

Wer mit der Sehnsuchtsstruktur vertraut ist, ist in der Lage seine Sehnsüchte - und die Anderer - so zu wandeln, daß sie dynamischer und produktiver werden, oder sich auf umfassendere, höhere Inhalte ausrichten.

Die Sehnsuchtsstruktur selbst ist begrenzt. Die Permutationen und Variationen, die in ihr möglich sind, sind nicht endlos, - und auch deren Umsetzung in physischer Umgebung ist limitiert.

Dies läßt sich mit einem Computer vergleichen. Die Maschine bietet eine Vielzahl an Variationen und Ausdrücken, die sich möglicherweise nie in all ihrer Gesamtheit manifestieren können, - doch die Apparatur selbst ist begrenzt. Was auch immer in der Maschine passiert, oder was sie anzeigt, oder was mit ihr gesteuert wird, das Gerät und alles was es tut, macht nur einen geringen Teil unseres Lebens aus - während außerhalb davon eine weit größere, riesige Welt existiert.

So existiert auch jenseits der Sehnsuchtsstruktur ein 'Außen', das unglaublich riesig ist. Beim ersten Wahrnehmen unseres Großen Selbst erhalten wir eine Ahnung dieses 'Außen', - das wir in all seiner Größe schauen, sobald wir über 'das Unmanifestierte' hinausgehen, - sobald wir die Begrenztheit der Sehnsuchtsstruktur verlassen.

**Jenseits des Unmanifestierten ist das Große Majestätische Selbst. Es durchdringt alles, bleibt davon jedoch unberührt (ist davon nicht gezeichnet).**

Die höchste Ebene, die wir erreichen, ist das Große Majestätische Selbst - in diesem Vers 'purusha' genannt.

Das Große Selbst ist all-durchdringend. - Es manifestiert sich in allem, was wir je erfahren.

In all der Zeit, die wir in materieller Umgebung agierten, blieb es völlig neutral und unbeeindruckt von dem, womit uns dieses Umfeld konfrontierte.

Neutral und unbeeindruckt heißt nicht, daß unsere materiellen Erlebnisse dem Großen Selbst gleichgültig sind. Genau das Gegenteil trifft zu. - Alles, was wir erleben, ist für das Selbst interessant und bereichert es immens.

Und auch wenn es unlogisch erscheint, einerseits neutral und unparteiisch zu sein, andererseits aber bereichert zu werden, so löst sich diese Diskrepanz leicht in einer simplen Analogie aus unserem eigenen Leben auf: - Wenn wir z.B. eine Tasse an unsere Lippen setzen um daraus zu trinken, dann tun wir dies ohne uns je zu erinnern, wieviel Zeit wir als Kleinkind damit verbracht hatten Kontrolle über diese spezielle Aktivität unserer Glieder zu erwerben. Als Erwachsener denken wir nie daran, was in uns während dieser lästigen Periode des Lernens vor sich ging, wie oft uns etwas mißlang, wie viele Dinge wir aufheben mußten bis wir die Fähigkeit beherrschten. Heute bewegen wir die Tasse wie selbst-

verständlich, völlig unberührt von dem, was während dieses Trainings geschah.

In gleicher Weise bereichert das Endergebnis unserer Erlebnisse das Große Selbst, doch bleibt es unbeeindruckt von dem, was während unseres 'Trainings' innerhalb der manifestierten (materiellen) Umgebung ablief.

Diese Sequenz von Ebenen, diese Karte des Bewußtseinsuniversums ist in vielen Upanishaden beschrieben. Einige der Schriften führen zusätzliche Details auf, einige fügen eine oder mehrere Ebenen hinzu, einige teilen eine bestimmte Ebene in 'Unterebenen' auf. Doch alle bestätigen das hier präsentierte Bild, wie eine Welt strukturiert ist, in der Bewußtsein den zentralen Platz einnimmt.

**Wer dieses (real) erkennt, erlangt Befreiung  
und Unsterblichkeit.**

Da die Gesamtmenge physischer Permutationen begrenzt ist, ist auch unser Interesse daran - zwangsläufig - begrenzt.

Wenn wir dann vollständig zufriedengestellt sind, - wenn wir alles, was wir in der Begegnung mit unseren Sehnsüchten in körperlicher Form erleben wollten, erfahren haben, - dann erkennen wir, daß Wir Teil dieses Großen Selbst sind, das all dies erfahren hat.

Da nun nichts mehr unerfüllt ist - integrieren wir diesen 'erfahrenden Teil' von uns wieder in das Große Selbst, das wir selbst SIND.

Unser Fokus verlagert sich vollständig auf unser Großes Majestätisches Selbst. Wir sind nun ewig frei von jeglicher Beschränkung, die die Enge physischer Manifestation unserem Bewußtsein auferlegt hatte. Und - da Tod und Sterben nur innerhalb dieser Grenzen stattfinden kann, - sind wir auch jenseits des Bereiches, in dem Tod möglich ist.

### **Unsterblich**

Genau diesen Übergang unseres Bewußtseins in den Bereich 'jenseits des Todes' beschreibt ein späterer Teil derselben Upanishad:

**Das Eine, dem alles bewußt ist, - das Große  
Selbst - stirbt nie;**

**noch wird Es je geboren.**

...

**Es ist ungeboren, ewig, andauernd, jenseits  
jeder Zeit.**

**Das Große Selbst stirbt nicht, selbst wenn der  
Körper getötet wird.**

*Katha Upanishad I.2.18*

Nun ist diese materielle Sphäre, in der wir uns gegenwärtig aufhalten, ein äußerst gefährlicher Ort: - Jeder, der hier je vor uns lebte, ist unausweichlich gestorben.

Wir wissen, daß unser Tod das einzige Ereignis ist, das wir mit hundertprozentiger Sicherheit erleben werden.

Und uns ist schon der Gedanke zuwider, daß unsere jetzige Realität letztendlich und unabwendbar enden wird.

Doch tief in uns - in jedem von uns - lebt etwas, das wach ist, das bewußt ist, - etwas, das, wenn auch nur selten, uns eine Ahnung vermittelt, daß wir unendlich mehr sind, unendlich größer und edler sind, als wir im Chaos des täglichen Lebens manifestieren.

**Kleiner als klein, größer als groß, residiert das Große Selbst im Herzen jeder Kreatur. ...**

*Katha Upanishad I.2.20*

Und dieses 'Etwas', dieses tiefere, unbestechliche, edle Bewußtsein bleibt offensichtlich bestehen. Das, was tief in unserm Inneren bewußt ist, was dort tief in uns verborgen ist, dieses 'Etwas' stirbt nicht.

Wenn alles andere stirbt, doch dieses 'Etwas' nicht, dann muß der Tod Grenzen haben.

Wo endet dann der Bereich, in dem Tod wirken kann?  
Und wie entkommen wir bewußt dessen Einflußsphäre?

**Das Große Selbst ... verfällt nicht, ... ist ewig, ... ohne Anfang, endlos, subtiler als intellektuelles Verstehen, beständig.**

**Sobald wir dies (im vollen Umfang) wahrnehmen, werden wir frei von des Todes Fängen.**

*Katha Upanishad I.3.15*

Tot ist immer nur die (materielle) Form - der Körper, - den wir einsetzen, um im Umfeld der Materie zu agieren, - wie auch die (Traum)Körper im Umfeld unserer Träume.

Unser Bewußtsein adoptiert diese Körper, damit es seine Sehnsüchte und Ängste in materieller Form erfahren kann.

Sobald wir erfahren haben, was wir dadurch lernen wollten, ist die Aufgabe des Körpers erfüllt, und er fällt weg.

Wir - unser Bewußtsein - existieren weiter, - bereichert von unseren Erlebnissen innerhalb physischer Grenzen.

Unser Körper ähnelt einem Auto, das wir für eine Weile fahren; wenn wir jedoch unser Ziel erreicht haben, steigen wir aus und engagieren uns in völlig andersartigen Themen.

Solange unser Fokus ausschließlich auf die Aktivitäten unserer materiellen Formen gerichtet ist, haben all diese Körper ein Haltbarkeitsdatum, das irgendwann abläuft.

Wenn wir jedoch unser Bewußtsein - das Zentrum all unseres Seins - außerhalb dieses begrenzten Fokus verlagern, - außerhalb unserer totalen Identifikation mit dem physischen Körper, - dann stirbt das, was außerhalb ist, nicht, - dann sind wir jenseits jeden Ablaufdatums unserer äußeren Hülle.

## Sehnsucht nach Expansion

So, wer ist nun dieses 'Wesen', das in uns wohnt und niemals stirbt?

Und - warum ist es hier? - Was will es damit erreichen?

**Aus uralten Zeiten stammend,  
aus Sehnsucht zu wachsen,  
sein Ursprung jenseits des Unmanifestierten,  
residiert es versteckt im Schutz unseres  
Herzens,  
und sieht die Welt durch die Augen der  
Lebewesen.**

**Und all dies bist - tatsächlich - Du.**

*Katha Upanishad II.1.6*

### **Aus uralten Zeiten stammend**

Wir - unser Großes Selbst - kreierten diese manifestierte Welt und versetzten uns dann in sie hinein, - so wie wir es in unseren Träumen tun, - aus Sehnsucht uns selbst zu erfahren, - aus dem Willen heraus das Große Selbst - unseren Ursprung - von einer 'virtuellen', vom Selbst getrennten (Außen-) Perspektive aus zu sehen.

Aufbauend auf dem, was bekannt (was alt) ist; - aus Sehnsucht Neues zu erfahren, - um zu erforschen was jenseits des Alten ist, - ins Unbekannte vorzudringen, - aus diesem Drang heraus und mit dieser Intention entstand unsere gegenwärtig manifestierte Welt.

### aus Sehnsucht zu wachsen

Nichts am Großen Selbst ist statisch oder stagnierend.

Seine Natur ist Faszination, - ist der Drang Neues zu entdecken, - ins Unbekannte vorzudringen, - sich seiner immensen Fähigkeiten und Kräfte bewußt zu werden.

Diese Sehnsucht zu wachsen, zu expandieren, motiviert daher auch uns. Genau dieser Drang nach Neuem steht daher auch im Zentrum all unserer gegenwärtigen Erlebnisse.

Das Große Selbst kreierte diese manifestierte Welt und versetzte sich dann selbst in diese Welt hinein, um darin fehlerbehaftete Vorstellungen, Ideen, Sehnsüchte und Ängste, die sein Wachstum - seine grundlegende Natur - beschränken, zu neutralisieren und aufzulösen.

'Mit reinigendem Feuer läutern' stellt die Katha Upanishad diesen Vorgang des Neutralisierens dar, - und demonstriert damit die Kraft und Intensität, mit der das Selbst - und damit auch wir - dynamisch nach immer größerer Klarheit strebt.

### sein Ursprung jenseits des Unmanifestierten

Dies offenbart die 'Schnittstelle', den Punkt, von dem aus die manifestierte Welt sich entfaltet. Es ist eine spezielle Fähigkeit des Großen Selbst, - genannt 'Ursprung alles Manifestierten', - die hier zum Ausdruck kommt.

Das heißt, daß der Ursprung dieser Welt außerhalb der 'Wolke noch unmanifestierter Sehnsüchte' liegt, die ich 'Sehnsuchtsstruktur' nenne, und die unsere Sphäre der Aktivität umgibt.

Das heißt, daß unser Ursprung weit umfassender ist als alles, was sich je in der Sphäre des Handelns, auf die wir gegenwärtig fokussieren, manifestieren könnte.

Und es bedeutet auch, daß unser Bewußtsein weit älter und majestätischer ist, als das, worauf wir im Augenblick unsere Aufmerksamkeit richten, - und vermutlich auch größer, als wir es je für möglich hielten.

**residiert es versteckt im Schutz unseres  
Herzens,  
und sieht die Welt durch die Augen der  
Lebewesen.**

Dieses Große, dieses Erhabene, aus dem wir hervorgingen, residiert unsichtbar in unserer jetzigen Form, wohnt verdeckt in dem Körper, in dem wir gegenwärtig leben.

Es offenbart sich uns nicht, es bleibt verborgen, da es nicht unseren gegenwärtigen Weg des Entdeckens stören will.

Und doch eröffnet das Selbst sich denen, die es erkennen wollen, die wissen, wo sie es finden, und die beständig danach forschen.

'Im Schutz (in der Höhle) unseres Herzens' finden wir das Große Selbst, so sagen viele Upanishaden. Doch in der Sprache des archaischen, blumigen Sanskrit ist damit nicht unser physisches Herz gemeint, sondern unsere Emotionen, unsere Gefühle, - die treibende Kraft unserer Existenz, - die uns überhaupt erst die innere Motivation, den Drive geben, tatkräftig zu handeln.

Sicher, - in den letzten dreihundert Jahren spielte unser Intellekt eine größere Rolle. Bestens trainiert vollbrachte er viel technischen Fortschritt auf der Ebene, die unsere Sinne materiell wahrnehmen. Doch über all den praktischen technischen Errungenschaften vergaßen wir völlig, daß unsere Gefühle die eigentliche treibende Kraft in unserem Leben sind.

Unser Intellekt kann uns nie motivieren uns zu verlieben, - oder riskante Abenteuer zu wagen, die auf den ersten Blick nicht machbar scheinen, - oder uns inspirieren ins Unbekannte aufzubrechen, - oder eine neue, revolutionäre Idee zu generieren, die aus dem Nichts zu kommen scheint.

Unser Herz, unsere Intuition, unsere Emotionen sind es, die all dies auslösen.

Und hier, in diesem - unseren - emotionalen Kern, hier finden wir das Große Selbst.

Hier ist es immer bei uns, sieht die Welt mit unseren Augen, erlebt, was wir erfahren, und bleibt doch verborgen, unsichtbar, um uns nicht zu stören, - es sei denn, wir wollen es bewußt erfahren.

**Und all dies bist - tatsächlich - Du.**

Wir sind es, die jetzt in dieses materielle Umfeld eingetaucht sind, - um herauszufinden, was real ist und was Illusion, - was funktioniert und was in Sackgassen führt, - was Erfolg bringt und was nur Energie verschwendet, - was in Stagnation mündet und was expandiert.

Es war unsere ureigene Entscheidung in dieses Abenteuer hineinzugehen. Und um dies ungestört erleben zu

können, beschränkten wir auch die Erinnerung an unseren großartigen Ursprung auf eine vage Ahnung. - Unser Bewußtsein erfährt diese Einschränkung solange, wie unser Fokus auf diesen Prozeß des Entdeckens gerichtet ist, - um an dessen Ende wieder der Größe gewahr zu werden, die wir tatsächlich sind.

Wir haben völlige Freiheit alles zu erfahren, was wir erkunden wollen.

Und auch das Ergebnis ist nicht vorherbestimmt. Was wir in dieser Welt erkunden - so seltsam oder quälend, so langweilig oder triumphierend, so schmerzlich oder selig es uns zu Zeiten erscheinen mag, - all dies ist nicht fixiert, nicht vorher festgelegt.

Alles, was wir erfahren, erweitert und intensiviert unser gegenwärtiges Sein, - und in Folge davon auch unser Großes Selbst; - 'das Kleine' spiegelt 'das Große' wider.

Und darüberhinaus ist all dies ein großartiges, packendes Abenteuer.

Das Große Selbst in uns bleibt wach und bewußt, auch während wir schlafen, und auch wenn unser Bewußtsein den materiellen Körper nicht wahrnimmt.

**Das Wesen, das (in uns) wach ist, wenn wir schlafen,**

**das Sehnsucht auf Sehnsucht in uns gestaltet,**

**dieses Wesen ist klare, transparente Bewußtheit,**

**ist das Expandierende, das Große Selbst,  
- ist Brahman, - ist unsterblich**

...

**Und all dies bist - in Wirklichkeit - Du.**

*Katha Upanishad II.2.8*

### **das Sehnsucht auf Sehnsucht in uns gestaltet**

Seit frühester Kindheit steigen in uns immer neue, immer größere Sehnsüchte auf. Wir wollen immer spannendere Abenteuer, Taten und Erfolge, - und haben den mächtigen Drang über alles hinauszuwachsen, was wir schon kennen, - was uns bereits bewußt ist.

All dieser Drang nach Neuem hat seinen Ursprung, erhält all seine vitale Energie vom Großen Selbst.

Der Kern all unserer Faszination mit Neuem entspringt der Inspiration des Großen Selbst, ins Unbekannte vorzudringen. Das Selbst kreierte und formte sogar diese manifestierte Welt, um immer neue Aspekte seiner selbst zu erfahren.

Und daher ist es völlig in Ordnung Sehnsüchte zu haben und deren Verwirklichung in materieller und nicht-materieller Form zu suchen. Daher ist es völlig in Harmonie mit unserer grundlegenden Natur in Vorhaben hineinzugehen, die uns das Unbekannte erschließen, die über das hinausgehen, was 'alt' ist, was wir schon kennen.

Denk' daher nie, daß du - um das Allerhöchste zu erreichen, - dich aller Sehnsüchte entledigen müßtest, daß du nichts Neues kreieren darfst, daß du das Unbekannte nicht erforschen dürftest.

Das Große Selbst ist niemals statisch. - Und so ist auch unser Leben ständig im Wandel, - so präsentiert es uns immer von neuem (noch) unbekannte Ereignisse. Wir brauchen diese fundamentale Kraft unseres Seins nur zu verstehen und zu akzeptieren, um damit unser Wachstum zu beschleunigen.

Um konkret Zugang zu dieser Kraft zu erhalten, empfiehlt es sich daher herauszufinden, auf welche Weise das Große Selbst sich genau jetzt, in unserem täglichen Leben offenbart.

### **Wie finden wir Anzeichen des Großen Selbst in unserer unmittelbaren Umgebung**

In unserem Inneren zeigt sich das Große Selbst in unserem Drive nach Expansion. - Und da es in Allem gegenwärtig ist, sollte es nicht schwer sein, auch im äußeren Umfeld Anzeichen des Selbst zu lokalisieren.

Solange wir auf Ebenen fokussieren, in der Materie die zentrale Rolle spielt, mag das 'Finden' einer Sache darin bestehen, die richtige Schublade zu öffnen, zu einem Set von Koordinaten zu reisen, oder einen bestimmten Raum aufzusuchen.

In einem Universum, in dem Bewußtsein die zentrale Rolle spielt, funktioniert dies nicht. Unser Geist fokussiert nie dauerhaft auf ein bestimmtes Objekt, einen Ort, eine Situation und auch nicht auf eine bestimmte Zeit.

Wir kennen dies aus unserer Schulzeit, wenn unser Geist hierhin, dorthin wanderte, aber definitiv nicht bei dem blieb, was der Lehrer erzählte. - Wir kennen dies,

wenn wir ein Auto fahren und unser Fokus dorthin driftet, was wir am Ziel machen wollen, - oder zu Menschen, die wir sehr lieben, - oder zu einer Abfahrt zehn Kilometer weiter. Unser Geist entfernt sich so beharrlich von dem schnellen Gerät, in dem wir sitzen, daß wir uns manchmal fragen müßten, wer überhaupt den Wagen steuert. - Und dies sind nur zwei einfache Beispiele.

Wenn unser Geist den Fokus so schnell wechselt, daß er nie an einem bestimmten Ort oder einer Situation haften bleibt, wie können wir dann das weit flüchtigere, alledurchdringende Selbst lokalisieren?

Wir brauchen einen neuen Ansatz.

Um etwas zu lokalisieren, das überall präsent ist, und sich doch unsichtbar darin versteckt, sollten wir uns ansehen, auf welche Weise das Selbst in unserem Bewußtsein in Erscheinung tritt. Hier finden wir subtile Mechanismen, die nicht im Vordergrund unserer Aufmerksamkeit stehen, - die wir für selbstverständlich halten und daher nie sonderlich beachten, - Interaktionen, die stattfinden, obwohl wir uns nie unmittelbar darin engagieren, - etwas, das nicht dauernd den Fokus wechselt, sondern kontinuierlich bleibt, - eine fundamentale Ebene oder Kraft jen-seits all der flüchtigen Eindrücke des täglichen Lebens.

Unserer jetzigen, technisch orientierten Zeit mag ein derartiger Ansatz suspekt erscheinen. Doch in den Zeiten der Upanishaden waren die Menschen fraglos damit vertraut, Anzeichen des Großen Selbst auf diese Weise aufzuspüren. So listen die Upanishaden eine Fülle von Anweisungen, wo und wie es sich lohnt derart zu suchen; - aber auch - und das mag sogar hilfreicher sein, - wo und

wie wir nicht suchen brauchen, wo wir nie unser Großes Selbst finden, egal welche heilige Stätten wir aufsuchen, welche ehrwürdige Methoden wir einsetzen, und wieviel frommen Eifer wir darin investieren.

Klar, - das Große Selbst ist in allem gegenwärtig, - so wie auch wir in allem, was wir träumen, präsent sind, - so wie wir in unseren Träumen alles kreieren, was uns umgibt. - Doch auch hier, in unseren Träumen, verweilt unsere Identität, unser Fokus nicht auf allem, was manifestiert ist, sondern konzentriert sich auf das Ich, das Zentrum unseres Bewußtseins, auf den, der in der Mitte steht und alles erlebt. Mit diesem Ich, diesem zentralen Erfahrenden, haben wir eine interaktive Figur, mit der wir unsere (Traum)Welt in aller Intensität, in allen Details erleben können, - die uns die Möglichkeit gibt, unsere 3D Kreation anzufassen, darin herumzuwandern und interaktiv darin zu handeln.

In der materiellen Welt, auf die wir gerade Aufmerksamkeit richten, sind WIR dieses Ich, sind WIR die interaktive Figur im Mittelpunkt. Wenn wir daher diese gegenwärtige Welt - unser Leben - besser steuern und weiten wollen, empfiehlt es sich spezielle Merkmale unseres Großen Selbst zu identifizieren, die uns erkennen lassen, in welcher Form es in unserem Bewußtsein und in unserem körperlichen Sein in Erscheinung tritt, - sodaß wir dessen immense Kraft und Weisheit auch für unsere Ziele einsetzen können.

Je mehr dieser Verbindung uns bewußt ist, desto mehr dieses mächtigen kreativen Drives manifestiert sich auch in unserem Leben.

Die nächsten Verse zeigen uns, wo wir Zeichen des Großen Selbst im täglichen Leben finden, - wo es sich in unserem Umfeld zeigt, - und auch in den Erlebnissen, die unseren Tag ausmachen.

...

Als Vitalität befähigt das Große Selbst uns  
- das erwachende Selbst (*Atman*) - unsere Sinne  
zu erfahren.

Als Geist befähigt es uns unsere Vorstellungen  
von dieser Welt zu weiten.

Als Verstehen befähigt es uns Zeit zu erkunden.

Als Seligkeit befähigt es uns Auflösung zu  
erleben. ...

*Subala Upanishad V.15*

Als Vitalität befähigt das Große Selbst uns  
- das erwachende Selbst (*Atman*) - unsere Sinne  
zu erfahren.

Als Vitalität, als Lebenskraft - in Sanskrit *prana* genannt  
- zeigt sich das Große Selbst in der Lebhaftigkeit und  
Energie, mit der wir unsere Sinne erkunden.

Der Drang, a// unsere Sinne zu erforschen, geht daher  
auf unseren elementaren Ursprung zurück, entspringt  
daher genau der Antriebskraft, die diese gesamte Welt  
hervorbrachte. Deshalb ist es völlig OK a// unsere Sinne  
einzusetzen, - um zu entdecken, um uns in dem zu engagie-

ren, was alles für uns manifestiert ist, - was tatsächlich wir für uns manifestiert haben, um es zu erleben.

Diese Vitalität und Kraft im Kern all unserer Sinneswahrnehmung ist genau die gleiche Macht, die diese Welt aus ihrem - unserem - großartigen Ursprung hervorbrechen ließ. Glaub' daher niemandem, der erklärt, daß du - um Zugang zu deinem Großen Selbst zu finden, - auf das Erleben ein oder mehrerer deiner wertvollen Sinne verzichten mußt. Diese Art Menschen kennen einfach ihr Großes Selbst nicht.

Nutz' die vitale Kraft in dir in ihrer ganzen Fülle.

**Als Geist befähigt es uns unsere Vorstellungen von dieser Welt zu weiten.**

Doch unsere Sinne sind nicht alles, was diese Welt zu bieten hat; - zudem ist der Bereich, in dem sie funktionieren, recht eng begrenzt.

Jenseits der Sinne manifestiert sich unser Geist. Und unser Geist drängt vorwärts, will verstehen, was wir wahrnehmen, will immer feinere, immer tiefere Aspekte entdecken, will diese Erkenntnis mit all seinen anderen Beobachtungen verbinden, - und sucht dabei nach immer umfassenderen, besseren Konzepten, die das erklären können, was wir in diesem Leben konfrontieren.

In diesem Erforschen, diesem Drive verstehen zu wollen was wir erleben, in diesem Drang unsere Gedanken und Konzepte immer mehr auszudehnen, manifestiert sich die immense Macht und Energie, mit denen das Große Selbst uns befähigt, unser Verstehen dieser Welt unausgesetzt zu weiten.

In welche Richtung wir unsere Gedanken expandieren lassen wollen, ist allein unsere Entscheidung.

Doch, - wie schon zuvor erwähnt - solange wir auf die Ebene des Geistes fokussieren, sollte uns klar sein, daß unsere Ideen wie diese Welt funktioniert, zwar durchaus die gewünschten Resultate bringen können, - uns aber ebenso leicht in die Irre führen.

Um uns Feedback zu geben, welche unserer Ideen funktionieren und welche nicht, existiert ein Mechanismus, der uns genau dies zeigt, - und das ist Zeit.

**Als Verstehen befähigt es uns Zeit zu erkunden.**

Zeit ermöglicht uns unsere Ideen und Vorstellungen über diese Welt wie unter dem Vergrößerungsglas zu testen, - bis wir herausgefunden haben, was effektiv ist und was nicht.

Unsere gegenwärtige Vorstellung von Zeit - die lineare Zeit, die Zeitlinie, mit der wir vertraut sind, - eignet sich bestens dazu Verabredungen zu treffen und Abläufe quantitativ zu messen. Doch dieses Modell erklärt nicht im Geringsten die wechselnden Geschwindigkeiten, die Zeit subjektiv in unserem Leben hat, - warum uns die Minuten, die wir beim Zahnarzt auf die Behandlung warten, wie Stunden vorkommen, - und warum die Stunden, die wir mit jemandem verbringen, den wir sehr lieben, unendlich schnell vergangen sind.

Doch die EINZIGE Zeit, die wir je WIRKLICH erfahren, ist nur diese SUBJEKTIVE Zeit.

Subjektive Zeiterfahrungen sind Perioden, in denen wir unsere Vorstellungen real prüfen, - um nicht-funktionierende Ideen, Umstände und Faktoren aufzulösen und das, was Ergebnisse bringt, zu bestätigen und zu verstärken.

In jedem Lernprozeß 'dehnt' unser Geist die Zeit, in der wir derart engagiert sind. Wir üben und beobachten was wir verstehen und beherrschen wollen über Zeiträume hinweg, die durchaus lange andauern können. In dieser 'gedehnten' Zeit nehmen wir immens viele Details wie in Zeitlupe auf.

Das klingt zwar seltsam, doch sind wir mit dem Vorgang bestens vertraut.

Wenn wir z.B. lernen ein Auto zu fahren, dann tun wir alles - das Schalten der Hebel, Beobachten des Verkehrs, Vermeiden von Hindernissen etc. - auf bedächtige, bewußt gesteuerte Art.

Diese Zeitlupe, dieses Ausdehnen der Zeit, befähigt uns tatsächlich zu verstehen, und neue Erkenntnisse und Fertigkeiten zu EINER ganzheitlichen Erfahrung zu verdichten.

Haben wir dann eine Fähigkeit gemeistert, setzen wir sie nicht mehr derart bedächtig ein, sondern tun es einfach, ohne je darüber nachzudenken, wieviel ausge dehnte Zeit nötig war, bis wir die Fertigkeit erworben hatten.

Als Kleinkind brauchten wir Jahre, um all die Muskelkoordination zu lernen, ein Glas mit Wasser zu füllen ohne etwas zu vergießen. Als Erwachsener tun wir dies völlig selbstverständlich, und manchmal sogar bei einem Gespräch, das all unsere Aufmerksamkeit fordert.

Wir dehnen Zeit, um in aller Ausführlichkeit unsere Vorstellungen testen zu können, wie wir Zugang zu neuen Fertigkeiten erhalten, - und mustern dabei alle Ideen aus, die kein Ergebnis bringen.

Dieses Strecken, dieses Erkunden der Zeit, um genau zu erfahren wie etwas funktioniert, ist ein Ausdruck des Großen Selbst.

Und noch ein weiterer Schritt: - Die Tatsache, daß wir NUR SUBJEKTIVE, AUSGEDEHNTTE Zeit erfahren solange wir auf unsere physische Umgebung fokussieren, zeigt uns, daß all unsere gegenwärtige Existenz ein einziger großer Vorgang des Lernens ist, in dem wir neue Erkenntnisse und Fähigkeiten erforschen und dabei immer tiefere Bedeutungen erkennen.

Uns mag nicht bewußt sein, daß wir gerade dabei sind etwas zu lernen, doch das bedeutet nicht, daß wir dies nicht tun. - Um diesen Vorgang bewußter steuern zu können, lohnt es sich festzustellen, welche Themen unseren Fokus derart intensiv fesseln, daß unsere subjektive Zeit expandiert, während wir sie erfahren. Wissen wir erst einmal, welche (Lebens-) Themen unsere Aufmerksamkeit so stark vereinnahmen, daß Zeit sich ausdehnt, ist es ein Leichtes derartige Themen abzuschließen - so wir dies wünschen.

**Als Seligkeit befähigt es uns Auflösung zu erleben.**

Intensives Glück - Seligkeit - ist eine fantastische Methode uns zu zeigen, daß wir zu einer umfassenderen Vision oder zu tieferem Verstehen durchgebrochen sind.

Das Aufsteigen ekstatischen Glücksgefühls zeigt uns immer, daß (innere) Blockaden sich gerade grundlegend aufgelöst haben und von nun an völlig aus unserem Leben verschwunden sind.

Unser intensives Hochgefühl markiert genau den Augenblick, in dem wir durchbrechen. Kristallklar erkennen wir, was unser Bewußtsein Sekunden zuvor noch blockierte. Wir fühlen uns, als ob Licht angeschaltet wurde, als ob wir endlich sehen können. Immense Freiheit durchflutet uns, - wir sind wie elektrisiert von Einblicken, die uns zuvor entgangen sind.

Unsere Einstellung ist völlig verändert. Wir erkennen jetzt neue Wege, neue Bedeutung. Befürchtungen und Sorgen fallen von uns ab. Eine Vorahnung zukünftiger Expansion steigt in uns auf, - und auch die Sicherheit, daß weitere, tiefere Einblicke noch auf uns warten.

Diese Art inneres Verstehen benötigt kein spezielles Wissen oder Training oder Ritual. Es steigt völlig natürlich auf, sobald die inneren Blockaden gelöst sind, die verhinderten, daß wir die höhere Verständnisebene erkannten.

Die Ekstase, die wir während derartiger Durchbrüche erleben, ist aber nur ein Vorgeschmack dieses intensiven Ausdrucks der fundamentalen Natur des Großen Selbst.

Je klarer wir diese fantastische Existenz tief in uns erkennen, je mehr wir uns daran orientieren, desto mehr manifestiert sich auch dieses ekstatische Glücksgefühl in unserem Leben.

Es lohnt sich Zeit und Energie zu investieren Hindernisse zu neutralisieren, die dieses superbe Hochgefühl blockieren.

Diese vier Zeilen zeigen, worauf es sich lohnt Aufmerksamkeit zu richten, um das Große Selbst zu orten.

Derartige Zeichen existieren auf allen Ebenen, auf die wir fokussieren.

Je klarer wir diese unmittelbaren Zeichen in uns und in unserer Umgebung erkennen, desto mehr weitet sich unser Bewußtsein.

Es ist jedoch allein unsere Entscheidung, in welchem Maß wir dies für unser Leben einsetzen.

## Darstellen des Nicht-Darstellbaren

Etwas zu beschreiben, das kaum faßbar und dennoch überall gegenwärtig ist, ist alles andere als einfach. Die Autoren der Upanishaden - die *Rishis* - wählten zwei genau gegensätzliche Wege, um diese Aufgabe zu lösen.

So stellt die eine Hälfte der alten Schriften dar, was nicht das Große Selbst - nicht *Brahman* - ist, um in uns etwas wachzurufen, das durch Worte, Bilder und intellektuelles Verstehen fast nicht vermittelbar ist.



Diese Art 'Negativportrait' gleicht anderen Ansätzen aus dieser Zeit, die ein befreites Wesen nur durch seinen Umriß kennzeichnen, aber den Raum leer lassen, der üblicherweise die Person darstellt.

*Bildnis eines Erleuchteten,  
wie es die Jains seit uralten  
Zeiten darstellen*

Das tägliche Leben konfrontiert uns zwar so gut wie nie mit Unbeschreibbarem, doch ist es leicht in all diesen Schilderungen die eindringliche Hilflosigkeit, die tiefe Sehnsucht zu spüren, in der die 'Sehenden' vor dreitausend Jahren versuchten, etwas so Erleuchtendes und doch so Unfaßbares darzustellen.

**Das Große Selbst - Brahman - ist ungeschaffen,  
- nicht von Anderem verursacht, - nicht in  
Anderes hineingesetzt, - lautlos, - formlos, -  
bar jedes Geruchs und Geschmacks,  
- unvergänglich, - nicht einfältig, - nicht (nach  
unseren Kriterien) eindrucksvoll, - ungeboren.**

**Wer sich stetig seines erwachenden Selbst  
(Atman) bewußt ist, erlebt nie wieder Leiden. ...**

*Subala Upanishad III.1*

Und auch wenn all dies darstellt, was unser Großes Selbst nicht ist, zeigt uns dies aber auch einen neuen Weg, in diesen problematischen Zeiten innere und äußere Sicherheit zu finden: - Ist unser Bewußtsein erst einmal im Großen Selbst verankert, sind wir auch jenseits jeder Angst.

**Dieses große, ungeborene Selbst**

- ohne jeden Verfall
- ohne jeden Tod - unsterblich
- jenseits aller Angst,
- genannt 'Das Expandierende', 'Das Große'  
- Brahman, -

**ist in der Tat ohne jegliche Furcht.**

**Wer tief in diesem Wissen verankert ist,  
wird dieses angstlose Selbst.**

*Brihadaranyaka Upanishad IV.4.25*

Eine ähnliche Zahl *positiver* Darstellungen zielt darauf, in uns die genau gleiche Motivation hervorzurufen, unser Großes Selbst zu finden.

**Das Große Selbst, das ungeboren ist und doch  
verborgen in unserem Herzen wohnt, -**

**Sein Körper ist Erde und es nutzt Erde,  
- doch kennt die Erde nicht ihr Großes Selbst.**

**Sein Körper ist Wasser und es bewegt sich durch  
Wasser, - doch kennt das Wasser nicht sein  
Großes Selbst. -**

**Licht - Luft - Raum - Geist - Verstehen - die  
Empfindung Zentrum aller Erfahrung zu sein -  
Intelligenz - das Unmanifestierte - das  
Unvergängliche - Tod, - all dies ist Ausdruck  
des Großen Selbst und Es bewegt sich in all  
diesem, - doch all dies kennt sein eigenes  
Großes Selbst nicht.**

**Dieses innere Selbst, in jedem existierend und in  
allem (manifestiert), jenseits alles Bösen, -  
dieses höchste, strahlende Wesen heißt  
*Narayana* ('Der Weg des Menschen'). ...**

**Wer dieses (Selbst) sucht, findet Befreiung. ...**

*Subala Upanishad VII.1*

### 'Der Weg des Menschen' - *Narayana*

Nach alter Sage ist *Narayana* der Name des 'Wesens', das in sich das gesamte Know-how verkapselt, wie diese Welt manifestiert wird.

Sobald unser Universum in Erscheinung treten soll, wird dieses Wissen in einer genau festgelegten Folge von Ereignissen aktiviert, - bis es den Zustand erreicht, den wir jetzt wahrnehmen.

*Narayana* ist nicht das Große Selbst in all seiner Totalität, stellt jedoch einen Teil davon dar. *Narayana* ist eine Personifizierung der Kraft, durch die die Gesamtheit unseres gegenwärtigen Seinszustandes Existenz annimmt.

Der Name dieses speziellen 'Wesens' übermittelt jedoch noch eine weitere wesentliche Botschaft, die Aufschluß über den Charakter der Welt gibt, die wir zur Zeit wahrnehmen.

'*Nara*' ins Deutsche übersetzt heißt '*Mann*' oder '*menschliches Wesen*', - und '*yana*' bedeutet '*Saga*', '*Ausdruck*' oder '*Weg*'.

Und ebenso wie '*Ramayana*' - eins der beiden großen Epen Indiens - als '*Die Saga, oder der Weg des Rama*' gesehen werden kann, läßt sich *Narayana* als '*Der Weg des Menschen*' interpretieren.

'*yana*' ist aber noch in anderen Worten zu finden, die weitere Informationen bieten, worin wir gegenwärtig involviert sind. So heißt '*na-yana*' = '*Auge*', was oft auch '*Beobachter*' bedeutet, während '*paraa-yana*' und dessen Ableitungen als '*Bestimmung*', '*Tendenz*', und auch als '*der, der verehrt werden soll*' übersetzt werden. Der-

artige zusätzliche Assoziationen sind typisch für Sanskrit und seine allegorische Struktur.

All dies mit einbezogen, weitet sich damit die Bedeutung von 'Narayana' zu: -

*'Der speziellen Bestimmung und Tendenz des Menschen Ausdruck verleihen, sie zu beobachten und zu honorieren', -*

kurz: *'Der Weg - die Saga - des Menschen'.*

Den fundamentalen Charakter dessen zu erkunden, was sich in physischer Form in uns und um uns manifestiert, ist die Herausforderung, der wir uns gegenwärtig stellen. Wir engagieren uns in dieser Welt, um den speziellen Weg des Menschen zu erforschen.

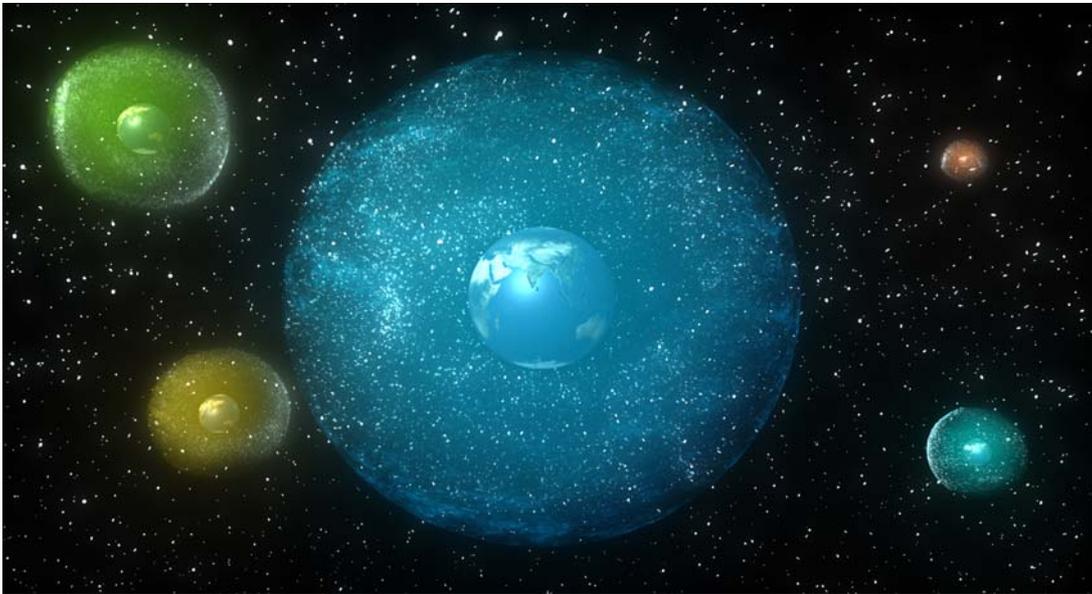
Es gibt aber noch eine weitere, - noch tiefergehende - Auslegung.

Alles was der Mensch - d.h. was wir in unserem gegenwärtigen Umfeld erfahren, - ist nur eine spezielle Variante, nur eine spezielle Art dessen, was darstellbar ist und dargestellt wird. Was wir gegenwärtig erfahren, ist nicht die Gesamtheit dessen, was sich manifestieren kann.

Wenn also unsere aktuelle Welt nur eine spezielle Variante all dessen ist, was Ausdruck annehmen kann, - was *Narayana*, der Name dieser Welt, impliziert, - dann existieren mit Sicherheit weitere Welten, in denen sich ganz andere Tendenzen darstellen.

Unsere 'Sehnsuchtsstruktur' mit ihrer 'Sphäre physischer Aktivitäten' ist höchstwahrscheinlich nur EINE von vielen Manifestationen, in denen unser Großes Selbst das Bewußtsein seiner selbst erweitert. - Tatsächlich mag es

eine Vielfalt alternativer Strukturen geben, die die unterschiedlichsten Entwicklungsstufen darstellen.



### *Vielgestalte Sehnsuchtstrukturen*

Diese anderen Sehnsuchtsstrukturen zu orten und zu erkunden ist ein ultimatives Abenteuer, das all denen offensteht, die ihr Bewußtsein über die jetzigen, engen Grenzen hinaus weiten.

- Vor uns liegen noch völlig unerforschte, ausgedehnte Dimensionen. -

Nun könnte man meinen, daß diese Interpretation doch weit über den reinen Namen 'Narayana' hinausgehe. Doch außerhalb der Upanishaden beschreiben eine ganze Reihe Quellen genau diese anderen 'Manifestationssysteme', deren Inhalt und Zweck sich völlig von der physischen Welt unterscheiden, die uns im Augenblick gerade fasziniert.

Ein Leben, in dem Bewußtsein die zentrale Rolle spielt, ist nicht an die Grenzen der Materie-Raum-Zeit fokus-

sierten Welt gebunden. Was wir - unser Bewußtsein - für möglich halten, eröffnet uns genau die Vielfalt an Wegen und Richtungen, die wir uns vorstellen. Wir brauchen nur diese (von uns für möglich gehaltenen) Richtungen einschlagen, um das Vorgestellte auch real zu erfahren.

Als wir Kind waren mußten wir einfach erforschen, was Eltern und andere Autoritäten für verboten oder unerreichbar erklärten, um unsere Sicht der Welt zu weiten. Auch jetzt lohnt es sich, Grenzen zu überschreiten, die andere für uns festlegen und in denen sie uns festhalten wollen. - Vor uns liegen unendliche Expansion und Faszination, so wir nur den Mut haben tatsächlich dort hineinzugehen.

### Und ein Wort zum Abschluß dieses Teils

All dies versucht ein Bild von etwas zu vermitteln, das jenseits jeder Beschreibung liegt.

Denen, die sich ihres Großen Selbst bewußt sind, kommen derartige Schilderungen wie flache, monochrome Fotos einer Landschaft vor, die sie selbst real in 3D, in leuchtenden Farben und fantastischer Tiefe erleben.

Und dennoch öffnen uns diese inadäquaten Bilder den Blick für eine grandiose Szenerie, die sich (noch) unerforscht vor uns erstreckt - und die uns jederzeit offensteht.

**In wem das Selbst (*Atman*) erwacht,**

**das in diese gefährliche Welt voller Widerstände eintauchte,**

**er ist der Schöpfer dieses Universums,  
er erschafft alles, was sich manifestiert.**

***Sein* ist diese Welt;  
und tatsächlich ist er *die Welt selbst*.**

*Brihadaranyaka Upanishad IV.4.13*

In dem Augenblick, in dem wir uns unseres Großen Selbst bewußt werden, erkennen wir auch, daß wir in '*diese gefährliche Welt voller Widerstände*' - in unsere absolut eigene Kreation / Projektion - aus freiem Willen hineingegangen sind, um hier unsere Sehnsüchte, Vorstellungen, Ideen und Ängste in materieller Form zu konfrontieren.

Dabei wird uns auch klar, daß wir, - wenn wir selbst diese Welt als unseren 'ureigenen Traum' erschufen, - wir dann auch Regisseur, wir dann auch Lenker dieser ureigenen, von uns geschaffenen Welt sind.

Um diese 'neue', hohe Position formativer Macht tatsächlich nutzen zu können, müssen wir jedoch erst einmal herausfinden, wie diese Welt sich steuern läßt, - wie die subtilen Mechanismen, in die wir so tief eingebunden sind, real funktionieren.

Es lohnt sich daher, Verbindung zur eigentlichen Power-Basis unserer Kreation - zu unserem Großen Selbst - aufzunehmen, - sodaß wir Zugang zu dessen außergewöhnlichen Fähigkeiten erhalten, - sodaß wir herausfinden, welche Inhalte wir überhaupt in unserer Kreation verwirklichen können, - um diese dann real zu manifestieren.



## • **Navigation - Expansion**

Wir wissen, wie wir unser Leben steuern. Wir haben eine Reihe verlässlicher Taktiken und Methoden, mit denen wir meist das erreichen, was wir vorhaben. Und wenn unsere erprobten Wege nicht funktionieren, - und wir kennen diese Zeiten gut, - dann schieben wir das auf ungünstige Umstände oder den störenden Einfluß anderer.

Doch wenn wir unbekanntes Territorium betreten -

- ◆ um ultimative Freiheit und Souveränität so schnell wir möglich zu erreichen
- ◆ um in dem Labyrinth der Zeit, das sich vor uns erstreckt, den optimalen Weg zu finden
- ◆ um in uns noch unbekannte Mechanismen unserer Gedanken, Emotionen und Handlungen zu aktivieren, die unsere Sicht weiten, und - das Wichtigste -
- ◆ um die Wahrnehmung unseres Großen Selbst zu stabilisieren und zu weiten,

bringt keine unserer 'bewährten' Methoden irgendein Ergebnis.

Dafür gibt es zwei Gründe:

**- Erstens -**

Keine unserer etablierten Taktiken, Wege und Denkweisen greift überhaupt in diesen Bereichen: -

**Das Große Selbst wird nicht erreicht durch hunderte Erklärungen,**

- noch durch das Studium alter Schriften
- noch durch intellektuelles Wissen
- noch durch Erforschen der Erinnerung
- noch durch Lernen der Veda
- noch durch die härteste Entsagung
- noch durch Verstehen der Komponenten, aus denen diese Welt sich aufbaut und deren Zusammenspiel (Sankhya)
- noch durch perfektes Beherrschen des Yoga
- noch durch Beachten der vier Stadien des Lebens

... noch durch irgendeinen anderen derartigen Weg läßt sich Wahrnehmung des Großen Selbst erlangen.

*Subala Upanishad IX.15*

Vieles von dem wir annehmen, daß es funktionieren sollte, mag zwar in einem Umfeld von Materie, Raum und Zeit Ergebnisse bringen, - nicht aber in einer Welt, in der Bewußtsein an zentraler Stelle steht.

Doch das heißt nicht, daß nicht Millionen Menschen derart untaugliche Methoden einsetzen. Die Welt ist voller Suchender, die althergebrachten Wegen folgen, - Wegen, die - in voluminösen Büchern beschrieben - zwar zusichern irgendwohin zu führen, doch ihr Versprechen nie halten. Die meisten dieser Sucher wollen nicht sehen, daß - wenn die beschriebenen Methoden tatsächlich funktionieren würden, - die Welt voller Erleuchteter wäre. Und das ist eindeutig nicht der Fall.

So nimm diese Liste als Hinweis, was nicht funktioniert, und verschwende weder Zeit, noch Energie, noch Herz darauf.

**- Zweitens - und weit wichtiger -**

Auf unserem Weg in die reale Expansion zählen nur echte Ergebnisse. Rein formales Bemühen, halbherzige Versuche, oder die bloße Angabe, 'daß man schon immer wachsen wolle', sind ohne jeden Wert.

Klartext: - Wenn wir jetzt NICHT erleuchtet sind - und wir wüßten mit Sicherheit, wäre dies der Fall, - dann funktioniert etwas in unserer Handlung, in unseren Gedanken und Gefühlen nicht ganz so, wie es sollte, - ganz einfach weil wir dieses außerordentliche, spezielle Erlebnis noch nicht erfahren.

Der Applaus von Freunden, Anhängern und Schülern, der Medien, einer bewundernden Öffentlichkeit, und selbst der Welt als Ganzes, - nichts davon zählt. - Wollen wir tatsächlich endgültige Freiheit finden, dann ist nur von Bedeutung, daß wir das Ziel erreichen. Alles andere ist stets nur temporär, - erfreulich möglicherweise, klar doch, - doch nie von Dauer.

**Die Einfältigen im Geiste suchen kurzlebige Freuden, - doch dadurch, daß sie derartiges verfolgen, verheddern sie sich im weitgespannten Netz des Todes.**

**Die Weisen wissen, daß nur das Große Selbst - Das Unvergängliche - beständig ist. Sie suchen dieses Beständige nie in dem, was immer nur flüchtig in dieser Welt erscheint.**

*Katha Upanishad II.1.2*

Und ein Weckruf bevor die Texte beginnen: -

**Wacht auf !**

**Hört zu !**

**Seid euch darüber klar, daß Zugang zu diesem hohen Wissen selten und kostbar ist !**

**Versteht dies und nutzt die ganze Macht eures Einblicks !**

**Denn der Weg vor euch ist nicht einfach,  
- wie auf der scharfen Klinge eines Messers  
ist Gehen schwer und Fallen leicht, -**

**so sagen es die Weisen, die diesen Weg kennen.**

*Katha Upanishad I.3.14*

Es ist also nicht ganz so einfach, das Höchste zu erreichen. In dieses Abenteuer hineinzugehen fordert beträchtliche Energie und intensiven Fokus von uns, - und zu manchen Zeiten können wir angesichts aller Hemmnisse

nur zäh daran festhalten, - um schließlich bleibende Wahrnehmung des Großen Selbst in uns zu öffnen, - um uns die höchste Freiheit, Kraft und Souveränität zu erschließen, die wir schon jetzt tief in uns tragen.

Wie stabilisieren wir Wahrnehmung des Großen Selbst und weiten unser Sein auf dessen immense Macht?

### Unseren Geist steuern

ist der zentrale Mechanismus.

**Mit dem Geist allein ist dies erreichbar. ...**

*Katha Upanishad II.1.11*

**Mit dem Geist allein ...**

Dies ist die spezielle Variante, die diese Welt charakterisiert. Dies ist 'Der Weg des Menschen', die Essenz der Saga, die wir jetzt gerade in aller Ausführlichkeit erleben: - zu erkunden, was unser Geist an Potential und Macht zu bieten hat, - was unser Denken bewegen kann, - und ob der Geist Grenzen hat oder nicht.

'Mit dem Geist allein ist dies erreichbar' bestätigt aber auch, daß wir real die Chance haben unseren fantastischen Ursprung genau durch das Instrument des Geistes zu erreichen, - daß wir Bewußtheit der immensen Kraft, die jetzt noch unentdeckt tief in uns ruht, auf unsere - des Menschen eigene - Art willentlich wiedererlangen können.

Wie steuern wir unseren Geist, um diese Weitung tatsächlich zu erfahren?

- 1 **Selbst in einem Geist, der Wahrheit sucht und so zur Ruhe gekommen ist, können irrige Ideen aufsteigen, wenn unerfüllte Sehnsüchte der Vergangenheit die Sinne reizen.**
- 2 **Unsere eigenen Gedanken lassen diese Erscheinungswelt entstehen.**  
**Befrei' deinen Geist daher von kurzlebigen, einengenden Sehnsüchten, die deine Sicht nicht weiten.**
- 3 **Was ein Mensch denkt, das *wird* er, - dies ist das ewige Mysterium.**
- 4 **So werde frei von ewig wiederkehrenden, sinnlosen, flüchtigen, begrenzten Sehnsüchten, - ganz unabhängig davon, ob du sie als gut oder schlecht wertest.**
- 5 **Steuere deinen Geist so, daß du dein Großes Selbst erkennst, - werd' EINS mit seiner immensen Gelassenheit und Kraft (die du schon jetzt in dir trägst), - verbinde dich mit dem unfaßbaren Glück, das deines Großen Selbst ureigene Natur ist.**
- 6 **Entscheidest du dich, deine Gedanken so intensiv aufs Große Selbst zu richten, wie du sie JETZT auf DIESE Welt ausrichtest, - dann kann nichts mehr dich daran hindern, von jeder Einschränkung frei zu sein.**

- 7 Der Geist arbeitet auf zwei unterschiedliche Weisen:
- sehnsuchtsgetrieben - was seinen Spielraum limitiert, und
  - frei von jedwedem begrenzten Verlangen.
- 8 Befrei' dich von dem Kokon, den die (materielle) Welt über dein Sein gezogen hat (von Schläfrigkeit, während du wach bist), - von der Verwirrung, von zielloser Aktivität, die fortlaufend deine Energie vergeudet;
- ist dein Bewußtsein dann frei von restriktivem Fokus, - und richtest du auf *das* Aufmerksamkeit, was *jenseits* des Geistes liegt, - dann (endlich) siehst du es:
  - dein eigenes grandioses Sein in seinem höchsten Status.
- 9 Es ist dein *Herz*, - deine Sehnsüchte, Ängste, deine Gefühle - die deinen Geist begrenzen und sein Potential zügeln.
- 10 Steure dein Leben so, daß diese Sehnsüchte sich lösen,
- indem du sie *erfüllst*
  - oder *über sie hinauswächst*
- dies wird dann zu Erkenntnis, führt zu Befreiung.

- 11 **Alles andere verfestigt nur die Knoten, die uns an Grenzen binden, die dieses manifestierte Umfeld um unser Bewußtsein zieht.**
- 12 **Die Seeligkeit eines Geistes, dessen Fesseln durch Einblick in das Höchste gelöst wurden, - der sich fortwährend des Großen Selbst bewußt ist, - läßt sich mit Worten nicht beschreiben. - Die Größe dieser Seeligkeit kann nur das innere Organ erfassen, das Geist genannt wird.**
- 13 **... Für die Menschen ist *Geist* die Ursache jeder Restriktion, aller Beschränkung, aller Abhängigkeit,  
- doch ist er auch genau das Werkzeug, endgültige Freiheit zu erreichen.**
- 14 **In seiner begrenzenden Funktion ist Geist an Objekte gebunden, die ihn einengen.  
In seinem unbegrenzten Modus ist Geist frei von jeder Sehnsucht nach Objekten, und daher fähig endgültige Freiheit zu erreichen.**

**Die, die dieses Feuer *nicht* zünden und zum Lodern bringen, dieses brennende, unbändige Verlangen nach Freiheit, - die unwissend bleiben wollen und nichts tun für Wachstum, zur Weitung ihres Selbst, - denen bleibt Kenntnis (Erinnern) des Weges zum Großen Selbst auch weiterhin verborgen.**

*Maitri Upanishad VI.34*

In den heutigen, modernen Zeiten glauben viele, daß ihre Gedanken und Gefühle von Ereignissen ausgelöst werden, über die sie wenig Kontrolle haben, - und daß speziell Emotionen sich kaum bewußt steuern lassen. Tatsächlich ist es aber weit leichter unseren Geist zu lenken, als wir uns vorstellen mögen. Da uns jedoch nie jemand erklärte, WIE dies funktioniert, sind uns einfach die entsprechenden Mechanismen nicht bewußt.

Wenn wir einen Muskel erstmals trainieren, um etwas Schweres zu heben, dann ist dies erst einmal anstrengend, schwierig, - und anfangs mag es uns nicht einmal gelingen, überhaupt etwas zu bewegen.

Wenn wir nun unsere Gedanken und Gefühle steuern wollen, stehen wir vor einer ähnlichen Situation. Unsere 'Gedanken-Muskeln' und 'die Kraft unserer Gefühle' müssen erst eine Weile trainiert werden, bis sie ausreichend Stärke haben, wirklich etwas zu 'bewegen', - sodaß wir mit dieser Kraft dann unser Leben erfolgreich in die von uns vorgegebene Richtung steuern können.

Hier ein kurzer Einblick in einen der Mechanismen, mit dem sich unser Geist steuern läßt, - mit dem wir seine ureigene Stärke ausbilden und seine tieferen Kräfte aktivieren. Der Mechanismus ist ungewöhnlich, funktioniert in der Praxis aber ausgezeichnet: -

'Unerwünschte' Gefühle - Wut, Sorge, Angst, Enttäuschung, Unsicherheit, Langeweile etc. - schränken unsere Lebensfreude erheblich ein und stehlen uns viel Energie.

Und doch haben wir diese Emotionen selbst willentlich in unsere gegenwärtige Existenz gestellt, - als Herausfor-

derung, - um uns in der Konfrontation damit zu bewähren, - und auch um zu erfahren, wie sie sich auflösen lassen.

Wut, Sorgen, Angst etc. sind intensive Emotionen, die wir nur in uns selbst fühlen. Unsere Bereitschaft, uns auf genau diesen Typ Emotion einzulassen, ist die eigentliche Ursache, weshalb wir sie erfahren. Derartige Gefühle werden nie von äußeren Ereignissen verursacht, die wir üblicherweise für deren Auslöser halten.

Ereignisse lösen Gefühle aus, die latent in uns vorhanden sind. Existieren in uns keine latenten 'negativen' Gefühle, entsteht auch kein 'Widerhall' in uns, und kein Ereignis kann derartige Emotionen dann je in uns hervorrufen.

Wir merken dies, wenn z.B. Situationen, die wir mit einer speziellen - positiven oder negativen - Emotion assoziieren, zu manchen Zeiten ganz andere Gefühle in uns auslösen. Und wir merken dies, wenn etwas, das uns tief berührt, in anderen Menschen nicht die geringste emotionale Reaktion hervorruft.

Ereignisse haben keine absolute Verbindung zu dem, was wir fühlen, während wir sie erleben. Es gibt kein kosmisches Gesetz, daß wir immer dann ärgerlich werden müssen, wenn der Wagen vor uns langsamer fährt, als wir es gerne hätten.

Wenn wir (physische) Ereignisse von unserer emotionalen Reaktion darauf trennen, werden wir fähig diese Gefühle zu steuern und aufzulösen.

Wir bestimmen einfach, welche Emotionen wir fühlen wollen, und entscheiden uns bewußt, negative Gefühle nicht zu unterstützen.

Und wenn wir merken, daß derartige Gefühle erneut in uns aufsteigen - wie es mit Sicherheit geschehen wird, - dann beeinflußt uns dies nun weniger intensiv, allein schon weil wir jetzt den Mechanismus kennen. Wir können die Emotion dann weit leichter neutralisieren, bis diese Art Resonanz in uns vollständig aufgelöst ist.

Gewiß - dieses Konzept ist weit vom gegenwärtig gängigen Verständnis entfernt. Wir sind darauf programmiert externe Ereignisse als Grund für negative Gefühle anzusehen. Wir reagieren gereizt, wenn jemand auch nur vorschlägt, unsere eigene emotionale Reaktion könnte die eigentliche Quelle dafür sein. Daß wir allein dafür verantwortlich sind - das kann und darf nicht sein.

Gewiß. - Doch leider bietet das gegenwärtige Verständnis, daß Ereignisse problematische Emotionen auslösen, keinen wirksamen Mechanismus, diese Irritationen grundlegend abzustellen. Wir wissen aus Erfahrung, daß die Beseitigung einer materiellen Ursache nicht verhindern kann, daß ein bestimmtes Gefühl erneut auftritt. Wir bräuchten viel Geld, wenn wir alle nur möglichen Ursachen für negative Situationen abstellen wollten, - nur um dann herauszufinden, daß unser Leben dadurch auf eine sterile, erheblich eingeschränkte Umgebung reduziert wird.

Auch wenn es anfangs viel Willenskraft erfordern mag unsere Gefühle derart bewußt zu steuern, befreit uns diese Methode doch grundlegend von einer automatischen Reaktion, die uns auf lange Sicht weit mehr Energie rauben würde.

Die Kraft unseres Willens wird um so stärker, je mehr wir uns von derart tiefsitzenden, gewohnheitsgeprägten

Reaktionen befreien. Die dadurch freiwerdende immense Macht können wir dann zur Expansion unseres Lebens einsetzen.

Dies skizziert kurz *eine* der Strategien, wie wir Gedanken und Emotionen effektiv steuern. Es würde aber erheblich vom Thema dieses Buches abschweifen hier tiefer darauf einzugehen. 'Unbekannte Horizonte' des selben Autors stellt diese Methoden ausführlich dar.

Fast alle Upanishaden betonen die immense Macht, die unser Geist tief in sich trägt. Die Seher der alten Zeit - die *Rishis* - hatten nicht den geringsten Zweifel, daß der Geist sich auf genau die expansive, grenzenbrechende Weise einsetzen läßt, die sie beschreiben. Und so sollten auch wir volles Vertrauen in die immensen, wenn auch noch unbekannteren Fähigkeiten haben, mit denen wir geboren wurden.

**Mit dem Geist allein können wir (uns all) dies erschließen (wahrnehmen). ...**

*Brihadaranyaka Upanishad IV.4.19*

Unser Geist ist nicht ohne Macht, - er ist nur nicht ausreichend trainiert !

### **Doch unser Geist ist unstet**

*'Wenn wir dies umsichtig fördern, erlangen wir es; - gehen wir nachlässig damit um, verlieren wir es wieder.'*

*Der Geist ist Schwankung unterworfen, daher sollten wir äußerst wachsam sein.'*

Rangaramanuja

Es ist die Natur unseres Geistes von Objekt zu Objekt zu springen und blitzartig auf eine Vielfalt unterschiedlicher Situationen zu reagieren.

Und es ist die grundlegende Natur unseres Körpers, stetig und kontinuierlich zu erscheinen.

Würde unser Körper jede Sekunde seine Form wechseln, wären wir sehr irritiert.

Und wir hätten auch große Probleme, wenn unser Geist so konstant und stetig wäre wie unser Körper. Würden wir ein Auto steuern, und unser 'stetiger' Geist ausschließlich den Rückspiegel betrachten, während er alles andere ignoriert, dauerte es nur Sekunden bis zum Unfall.

Nein, - wir wollen, daß unser Geist flexibel ist und schnellstmöglich auf die vielfältigsten Situationen reagiert. Beim Steuern eines Wagens erwarten wir, daß er ungefragt Gefahren rechtzeitig erspürt, Geschwindigkeit, Straßenzustand, Motorgeräusch und noch viel anderes parallel überwacht, und uns sicher ans Ziel geleitet.

Jeder Versuch, unseren Geist zu zwingen seine grundlegende Natur aufzugeben und - während der Meditation oder aus anderen Gründen - stetig zu werden, wird ebensowenig gelingen, als wenn wir unseren Körper dazu bringen wollten, alle paar Sekunden seine Form zu wechseln. Beides ist in dieser Welt nicht zu erreichen.

Innere Stetigkeit erreichen heißt - über die Ebene des Geistes hinauszugehen, - unseren Fokus auf Ebenen zu verlagern, die umfassender sind als der Geist, - Ebenen, die nicht mehr von dessen unbeständigem Flackern beeinflußt werden. Verlagere deinen Fokus auf die Ebene der Wahrheit, dort findest du Stabilität.

## Wie fokussieren wir auf Ebenen jenseits des Geistes

- 9 Es ist dein *Herz*, - deine Sehnsüchte,  
Ängste, deine Gefühle - die deinen Geist  
begrenzen und sein Potential zügeln.

Der Sog unserer Emotionen zu unerfüllten, engen Sehnsüchten hin schränkt unser Bewußtsein ein. Unerfüllte Sehnsüchte (und Ängste) koppeln unseren Fokus an begrenzte Objekte und Situationen, und halten uns darin fest.

Denke jedoch nie, daß du auf derartige Sehnsüchte verzichten müßtest. Entsagung - egal welcher Art - funktioniert nicht. Entsagung läßt immer einen Bodensatz unerfüllten Verlangens zurück, der uns unbewußt auch weiterhin beeinflusst. - Ein Mönch, der immer daran denkt keinen Sex zu haben, ist ein trauriger Mönch.

- 10 **Steure dein Leben so, daß diese Sehnsüchte  
sich lösen,**
- indem du sie *erfüllst*
  - oder *über sie hinauswächst*
- dies wird dann zu Erkenntnis, führt zu  
Befreiung.**

Neutralisiere einengende, emotionale Bindungen an Ereignisse, Personen oder Objekte, indem du sie erfüllst, oder indem du über sie hinauswächst.

Erfüllst du sie, wird dir bewußt, wie begrenzt die Befriedigung der verwirklichten Sehnsucht ist. Dein Interesse daran löst sich dann völlig automatisch auf.

Darüber hinauswachsen heißt, den Fokus auf höhere Ebenen zu verlagern.

Ganze Gruppen emotionaler Herausforderungen fallen von uns ab, sobald wir permanent auf eine höhere Ebene fokussieren. Das weitergefaßte Verstehen der neuen Ebene löst automatisch alle emotionalen Bindungen an engere Lebensthemen auf, die dann einfach wegfallen ohne viel Wirkung zu zeigen.

Dies hört sich wie Magie an, ist aber nichts anderes als das, was wir beim Aufwachsen vom Kind zum Erwachsenen erfahren. Was all unsere Energie und Aufmerksamkeit erforderte, als wir im Laufstälchen spielten - z.B. drei Klötze übereinanderzustellen, - interessiert uns nicht im Geringsten mehr, sobald wir darüber hinausgewachsen sind.

Beide Strategien neutralisieren Bindungen.

'*Unbekannte Horizonte*' beschreibt im Detail, wie wir unseren Fokus auf höhere Ebenen verlagern.

**Versteh' das Große Selbst als Herrn des  
Streitwagens,**

**sieh' deinen Körper als das Gefährt.**

**Dein Intellekt ist dann der Wagenlenker,  
und dein Geist die Zügel, mit denen er steuert.**

*Paingala Upanishad IV.1*

Mit derart praktischen Parabeln vermittelten die alten Seher, daß wir unser Leben gezielt steuern können, - und dies definitiv auch tun sollten.

Sicher, - in unseren Zeiten nutzen wir Autos, - aber ich glaube das Bild ist klar, - so klar und deutlich wie vor 3000 Jahren.

### **Werkzeug der Expansion**

Unser Geist kann jedoch weit mehr, als nur Bindungen an begrenzte, einengende Themen auflösen.

Unser Geist ist vor allem ein mächtiges Werkzeug der Expansion. Er öffnet Türen zu anderen Ebenen, zu anderen Dimensionen, kann uns bewußt mit der immensen Kraft und Faszination unseres Ursprungs verbinden.

Und unser Geist ist fähig, Wahrnehmung des Großen Selbst zu stabilisieren und zu weiten.

**Allein durch den Geist kann dies erlangt werden.**

**Was immer hier ist, ist auch dort.**

**Was immer dort ist, ist auch hier.**

**Dualität existiert nicht in dieser Welt.**

**Wer hier Vielfalt (Dualität) erfährt,  
verläßt nie den Zyklus materieller Verkörperung  
(geht von Tod zu Tod).**

*Katha Upanishad II.1.10-11*

**Dualität existiert nicht in dieser Welt.**

Bleibenden Zugang zum Großen Selbst erhalten wir, wenn wir beginnen, uns dessen alldurchdringender Natur bewußt zu werden.

So spiel' einfach mit der Vorstellung, daß jenseits all der Vielfalt, die du siehst, und auch IN all dieser Vielfalt ein einziges, umfassendes Bewußtsein existiert, - so wie auch jenseits deiner Träume wie auch darin nur eine Person existiert, die du bist. - Und obwohl du auch in deinen Träumen etwas völlig anderes zu sein scheinst als deine Umgebung, - so ist doch deine Traum-Umgebung, wie auch das, was du als Traum-Ich erfährst, - alles zweifelsfrei nur du selbst, - da nur du dies alles träumst.

Werd' dir bewußt, daß die gleiche all-durchdringende Natur auch in deiner gegenwärtigen Umgebung existiert. Seit deinem ersten Einblick in dein Großes Selbst trägst du diese vage Ahnung schon in dir.

So wie du Schöpfer und Hauptakteur deiner Träume bist, so durchdringt das Große Selbst deine gegenwärtige Umgebung, - in der DU, der du darin agierst, dieses Große Wesen im Ursprung tatsächlich bist.

Und du kreiertest dir deinen Geist, um diese real existierende Wirklichkeit klar erkennen zu können.

Wer ersten Einblick in sein Großes Selbst hatte, für den ist dies ein wichtiger, bewußter Schritt, die Wahrnehmung unseres großartigen Ursprungs dauerhaft werden zu lassen.

In denen, die ihr Großes Selbst noch nicht erkennen, mögen diese Worte eine archaische Sehnsucht auslösen, -

eine Ahnung, daß diese großartige Expansion tatsächlich möglich sein mag, - die Erinnerung an etwas, das lange tief vergessen war.

Denk' nie, daß du zu klein bist, oder nicht wert derart Großes zu erfahren, oder daß du irgendetwas Schlechtes getan hast, weswegen du nicht expandieren dürftest, oder daß irgendein anderer Grund existiert, den du zwischen dich und die Wahrnehmung deines Selbst gestellt hast.

Dieses großartige Wesen ist genau jetzt in dir. Du spürst es, wenn plötzlich aus heiterem Himmel die Ahnung des Edlen, des Majestätischen in dir aufsteigt. Das, was dich dann anweht, - wie flüchtig es auch sein mag, - zeigt, daß du doch soviel größer bist als alles, was dich jetzt einschränkt.

Wir alle durchlebten Zeiten, in denen wir den eigenen Erwartungen nicht gerecht wurden. - Doch all dies ist Vergangenheit, - ist nicht Heute. - Heute haben wir die echte Chance dorthin zu gehen. Heute haben wir diese Chance, da das Wissen um den Weg, der dorthin führt, unmittelbar vor unseren Augen ist.

Wir müssen nur konkret damit beginnen.

## Unendliche Kreativität

Das Große Selbst - dein Großes Selbst - ist weder simpel noch langweilig, nicht ausdruckslos, alltäglich oder träge. Unendlich vital und tief fasziniert vom Kreieren, - manifestiert sein kaleidoskopartig schillerndes Bewußtsein die intensivste Schönheit in Kunst, Musik und in tiefempfundenen Beziehungen. - Und da ist noch unendlich viel

mehr, - weit mehr, als wir uns vorstellen können, solange wir noch exklusiv auf unsere begrenzte, materielle Umgebung fokussieren.

Es lohnt sich, die Herausforderungen abzuschließen, die wir auf diesem *'Weg des Menschen'* erleben wollen, - um dann weit über diese Grenzen hinauszuwachsen.

**Der Geist ist es, mit dem wir wirklich sehen.**

**Der Geist ist es, mit dem wir hören.**

**Sehnsucht, kreative Kraft, Zweifel, Selbstvertrauen wie auch fehlendes Selbstvertrauen, Stetigkeit wie auch fehlende Stetigkeit, Scham, Findigkeit, Angst, - in Wirklichkeit ist all dies (nichts anderes als) Geist.**

**Unter Schmerzen geboren, getrieben vom Strom der Gefühle, unstedt, schwankend, verwirrt, voller Verlangen, unruhig, ist es leicht sich dem (trügerischen) Zustand der Selbstgefälligkeit anheimfallen zu lassen.**

**Wir denken *'ich bin er'* (*'ich bin nur diese begrenzte Person'*), *'dies ist mein'* (*'dies gehört nur mir'*), und verwickeln uns damit nurmehr in uns selbst, - so wie ein Vogel sich immer tiefer in einem Netz verheddert.**

**Jeder, der von sich meint, sein Leben (ego-getrieben) steuern zu können, der selbstgefällig ist und voller Gestaltungstrieb, ist tief (in Materie) eingebunden.**

Der all dies nicht ist, ist frei.

Daher befrei' dich von dem (illusionären) Gedanken, daß dein (materiegebundenes) Ich dein Leben tatsächlich steuern kann, daß du Kontrolle hast, - befrei' dich von dem Gestaltungstrieb (der nur auf Materie gerichtet ist), befrei' dich von Selbstgefälligkeit.

Das ist das Zeichen der Befreiung.

Das ist der Weg, der hier in dieser Welt zum Großen Selbst - zu *Brahman* - führt.

Das öffnet dir das Tor hier in deiner hiesigen Existenz.

Durch dieses Tor treten wir aus Dunkelheit heraus (ins Licht hinein), - hier hebt sich alles Verlangen (dem Materiellen zu begegnen) von unserem Sein.

*Maitri Upanishad VI.30*

Diese physische Welt ist unsere (mentale) Kreation. So wie wir unsere Träume gestalten, ist auch alles, was wir hier sehen, fühlen, spüren, nur unser eigenes Bewußtsein.

Einschränkungen und Schwierigkeiten, die uns in diesem physischen Umfeld begegnen, verursachen wir fast alle selbst mit unserer Tendenz, einige Bereiche unserer Kreation gut zu finden und vorzuziehen, andere Teile abzulehnen, und all den Rest als 'unwichtig', als 'bloßen Hintergrund' zu sehen.

Dies bewirkt eine Verwerfung innerhalb unserer (mentalen) Kreation, die das Gleichgewicht unserer Wahrnehmung erheblich stört.

Derartige Verwerfungen treten z.B. zwischen Familienangehörigen oder in Freundesgruppen auf, wenn wir innerhalb dieser Gruppen eine bestimmte Person explizit vorziehen und damit Neid, Sucht nach Aufmerksamkeit, Konkurrenzdenken und anderes destabilisierendes Benehmen auslösen.

Dieses Ungleichgewicht der Energien können wir leicht abstellen, wenn wir alles was wir wahrnehmen, grundlegend als das Unsrige akzeptieren. Wir befreien uns damit aus den traumähnlich beengten Erscheinungen unseres jetzigen Umfelds. Dieses Annehmen, dieses Akzeptieren läßt uns zu unserem eigentlichen Selbst durchbrechen.

Und auch hier brauchen wir auf nichts zu verzichten, sondern die Welt nur von einer neuen, souveränen, freieren Perspektive aus sehen.

Alles was uns umgibt, und auch alles was wir erleben, verstehen wir dabei als Teil der Struktur, der 'Kulisse unseres Lebens'. Diese Sichtweise löst künstliche, überflüssige Verwerfungen auf und trägt erheblich zu innerem Frieden bei.

Wir hören nicht auf aktiv zu sein und geben auch nicht Ziele auf, die für uns wichtig sind, - doch unser Handeln ist nun frei von Willkür und verzerrenden Gefühlen, und bringt uns daher weit bessere, befriedigendere Resultate.

Und wenn all dies anstrengend ist und wir uns überwinden müssen, um

- die Lethargie aufzulösen - die uns hindert neue Gedanken zu denken und unbekannte Bereiche zu betreten
- unseren Stolz aufzugeben, - da wir nun doch nicht ganz so großartig sind, wie wir gern möchten, daß andere es glauben
- unsere Faulheit zu überwinden, - die uns platte, sozial korrekte Ansichten äußern läßt, von denen wir schon lange nicht mehr überzeugt sind
- auf Ärger und Arroganz zu verzichten, - mit denen wir anderen unseren Willen aufzwingen
- unsere Sucht nach immer mehr Besitz loszulassen, und
- viel anderen Ballast abzulegen, der uns belastet und unser Wachstum behindert -

wenn Auflösen all dessen erheblich Energie kostet, dann -  
*werd' Mitglied im Club.*

**Das Große Selbst wird nicht erreicht von Menschen ohne (innere) Stärke, oder in Eile, oder durch Rücksichtslosigkeit, und auch nicht durch ziellose Entsagung.**

**Doch wer mit (innerer) Kraft, mit Sorgfalt und Umsicht vorgeht und seine Einschränkungen und Bindungen auflöst,**

- wenn er ein Wissender ist, - einer, in dem das Selbst dabei ist zu erwachen (*Atman*), - wird er die Sphäre des Großen Selbst - *Brahman* - erreichen.

*Mundaka Upanishad III.2.4*

Und wenn dies ein recht exklusiver Club ist, - nur um so besser. Wahrer Einblick ist sein Fundament, wie auch echtes Verstehen und geweitete Wahrnehmung. Ein Club ohne Mitgliedskarten, dessen Mitglieder sich unmittelbar erkennen - durch Augen, die wach sind, - durch inneres Licht, das aus ihnen strahlt, - durch Mitgefühl und Hilfe für die, die ebenfalls diesen Weg gehen, und andere.

Ein Club ohne Satzung, ohne Verwaltung, ohne Mitgliedsbeitrag, - ein Club, in den man sich nicht einkaufen kann, - den man nicht einmal findet, wenn das Selbst nicht wach ist oder nach dieser Wachheit strebt. Ein exklusiver Club, in dem nur das, was du wirklich bist, Bedeutung hat.

## Gefährliche Zeitgenossen - Eine uralte Liste

Die weisen Seher der Upanishaden wußten, daß bestimmte Typen Mensch alles dransetzen, in anderen jedes innere Wachstum zu vereiteln.

Dies sind die Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung, die unsere Zeit und Energie für sich vereinahmen, die diesen Weg lächerlich machen, die darüber diskutieren wollen nur mit dem Ziel alle Begeisterung und jeden Drive in uns zu töten.

Eine uralte Liste mit hochaktuellem Inhalt.

Dies hier behindert innere Expansion: -

Egoistische, nur auf eigenen Vorteil bedachte Personen kreieren (oft) ein Netz (aus Wahn und Täuschung), mit dem sie die Sucher wahren Einblicks fangen, beengen und in die Irre führen wollen.

Die derartige Netze der Täuschung weben, sind die

- die sich an Kleinem festhalten, obwohl man ihnen zeigt, daß das Große unmittelbar vor ihnen liegt
- die immer witzig sind, immer leicht schräg, ständig nach Aufmerksamkeit gieren und andere imitieren
- die bettelnd durch die Stadt ziehen
- die Personen verehren, denen jeder Charakter fehlt
- die höhere Wahrheit von denen lernen wollen, die nur *vorgeben* etwas zu wissen.

Und andere gibt es,

- die hinterhältig sind
- sich in prächtiger Kleidung zur Schau stellen, die über das Fehlen jeglichen Charakters hinwegtäuschen soll,
- die Betrüger sind, Bettler, Söldner, Schauspieler, und die der König verurteilt hat.

Und dann gibt es die,

- die angeben, daß sie - für Geld - fähig sind, Geister, Dämonen, Schlangen, Kobolde und Ähnliches zu vertreiben
- die vorgeben heilig zu sein, - die äußerlich Roben, Insignien und Zeremonie zur Schau stellen, ohne dies je innen verwirklicht zu haben.

Und dann gibt es noch die,

- denen es Freude macht, Sucher des wahren Einblicks mit falschen Argumenten und absurden Vergleichen zu verwirren, und die unsinnige, haarspalterische Dispute vom Zaun brechen.

All diese Menschen sollte man meiden.

Diese Personen sind ganz offensichtlich Diebe (unserer Zeit und Energie), und weit entfernt von jedem wahren Einblick.

Diese Welt - verwirrt von Dogmen, die das Große Selbst verneinen, voll irreführender Wertung und unechten Beweisen, - ist nicht mehr fähig zwischen echter Weisheit und flacher, nutzloser Doktrin zu unterscheiden.

*Maitri Upanishad VII.8*

Der Katalog ist circa 3000 Jahre alt, und auch in unserer Zeit noch hochaktuell. Ich würde Politiker und Rechts-

anwälte hinzufügen, um ihn auf heutigen Stand zu bringen. Ergänzt die Liste ruhig um weitere Personentypen, vor denen wir uns besser in Acht nehmen.

Verglichen mit der Zeit vor 3000 Jahren bietet unsere heutige, moderne Technologie jedoch den enormen Vorteil, daß sie alle obigen Kreaturen leicht lokalisierbar macht, - und wir sie somit leicht vermeiden können.

In unseren Zeiten sind all die Zeiträuber, all diese Betrüger, Bettler, Schauspieler in einen kleinen Kasten gesperrt, der diese Typen auf einer Glasscheibe vorzeigt. Der Kasten braucht Energie zum funktionieren, - und läßt sich daher leicht abschalten, - und ich meine deinen TV Set.

TV übt so große Faszination auf all die Schauspieler, Politiker, Bettler und Betrüger aus, auf all die Süchtigen nach schillernden Kostümen, heiligen Roben und glitzernen Orden, daß sie kaum Zeit finden, uns 'normale' Menschen zu beachten. All ihre Energie fließt dahinein in diese Box zu kommen. Und wenn wir die Box abschalten, verliert sie alle Macht uns Zeit zu stehlen.

TV begleitet alles mit Musik und schriller Hektik, die es im 'normalen' Leben nicht gibt. Viele nehmen bereitwillig diese Töne in sich auf, da sie sich dann nicht so einsam fühlen. Doch in Wirklichkeit starren sie auf eine Scheibe, - die leuchtet, Farben zeigt, und auf der Formen sich bewegen, - klar doch, - aber dennoch nie mehr ist als ein plattes Stück Glas. Und all dies, obwohl draußen doch eine 3D Welt existiert, die sogar mehr Dimensionen hat, wenn wir nur danach suchen.

Es lohnt sich die Warnung zu beachten.

## Zeitrahmen

Und jetzt stellt sich die Frage, wie lange all dies dauern wird, wie lange wir brauchen, bis unser Bewußtsein sich weitet, bis wir die inneren Kräfte kennen, bis unsere immensen Fähigkeiten stabil in uns zum Einsatz kommen, und - last not least - bis wir das intensive Glück erleben, daß unseres Großen Selbst ureigene Natur ist.

Andere Texte geben darauf wenig Antwort, doch die Upanishaden besagen klar, daß dies in einem halben Jahr erreicht sein kann.

**Wer sich des Großen Selbst sechs Monate lang kontinuierlich bewußt ist,  
dabei alle begrenzte Sehnsucht neutralisiert hat,  
und so frei ist von jeder Bindung dieser Welt,  
in ihm ist diese unvorstellbar hohe, mystische Einheit vollendet.**

*Maitri Upanishad VI.28*

**... alle begrenzte Sehnsucht neutralisiert hat,  
und so frei ist von jeder Bindung dieser Welt**

Es mag schwierig, ja unmöglich scheinen, in derart kurzer Zeit jede einschränkende Bindung abzulegen, - doch in der Praxis, - wenn wir uns wirklich ernsthaft darin einbringen, - ist es doch nicht so schwer.

Bei unserem allerersten Einblick in unser Großes Selbst passiert etwas mit unserem Drive nach mehr Geld, nach immer höherem Status, nach Anerkennung, und nach dem größeren Auto. All dies erscheint jetzt mehr und mehr

wie Kinderkram, wie etwas, das nicht wirklich all die Energie wert ist, und all das Geld, das wir aufwenden müssen, um diese Ziele zu erreichen. Das große, prächtige Bewußtsein, das wir so nahe bei uns spüren, ist weit attraktiver, als immer neues Spielzeug zu kaufen, um damit Leute zu beeindrucken, die wir nicht wirklich mögen.

Menschen, mit denen wir uns tief verbunden fühlen, brauchen wir nie zu beeindrucken. Sie nehmen uns so wie wir sind, - wie auch wir sie in gleicher Weise respektieren. Wahre Liebe und echte Anerkennung erhalten wir immer nur geschenkt, nie durch Bestechung, nie durch Druck.

Mit geweiteter Sicht bewerten wir nun neu, was wirklich wichtig ist, was wir tatsächlich brauchen in unserem Leben, was wir tatsächlich wollen für unser Leben. Und dann verlieren eine ganze Reihe Dinge enorm an Bedeutung. Wir merken einfach, wie trivial sie sind, und fühlen nicht mehr das Bedürfnis, wertvolle Zeit darauf zu verschwenden derartiges zu kaufen, zu polieren, und anderen vorzuführen.

Wir 'versagen' uns nie irgendwelche Erlebnisse oder Objekte. Sie fallen einfach von uns ab, - so wie wir die Spielsachen unserer Kindheit irgendwann vergaßen, weil die Erwachsenenwelt uns weit mehr faszinierte.

Und während sich all dies allmählich verflüchtigt, passiert etwas mit unserer Wahrnehmung. Je weniger irrelevante Dinge uns ablenken, desto klarer eröffnen sich in uns neue Dimensionen, - Einblicke und Verstehen, wie diese Welt tatsächlich funktioniert, - und was auf umfassenderen, 'höheren' Ebenen wirklich wichtig ist.

Das wiederum löst die noch verbliebenen begrenzten Sehnsüchte immer schneller auf, bis Wahrnehmung des Großen Selbst in unserem Leben fest verankert ist. Nun fangen wir wirklich an, die Welt, in der wir leben, real zu steuern.

Und dann beginnt ein neuer Abschnitt, den wir nun vollständig nach unseren Vorstellungen formen.

Sicher, - es braucht Intention und Willenskraft, um diesen Prozeß zu starten - und auch ihn beizubehalten. Doch je mehr Fortschritt wir erfahren, - und dadurch immer besser erkennen wie es funktioniert, - desto mehr merken wir, daß unser aufwachendes Bewußtsein unser Wachstum immer mehr verstärkt.

Der Rest ist einfach.

**Wenn alle enge Sehnsucht des Menschen Herz'  
neutralisiert ist, dann wird der Sterbliche  
unsterblich und erlangt das Große Selbst -  
Brahman - selbst hier in dieser Welt.**

*Katha Upanishad II.3.14*

**... erlangt das Große Selbst selbst hier in dieser Welt**

Und das bestätigt, daß wir nicht erst den Körper verlassen müssen, bevor wir Zugang zu den immensen Fähigkeiten in unserem Inneren erhalten. Wir brauchen nicht erst zu sterben, um das fantastische, majestätische Bewußtsein in uns zu finden.

Erst sterben zu müssen, würde das Spiel doch irgendwie verderben, - würde gründlich verhindern, daß wir

diese, unsere materielle Welt von unserer neuen, attraktiven Perspektive aus erforschen, - wäre nicht in Harmonie mit der beseelten, farbenfrohen Natur des Unbegrenzten Großen in uns, - würde nicht der inspirierten Kreativität gerecht, die wir in uns und um uns herum manifestieren.

Gewiß, - unser Körper fällt irgendwann weg, einfach weil er ein Ablaufdatum hat.

Doch wenn wir - bis dann - fest mit dem allgegenwärtigen Bewußtsein in uns verbunden sind, mit dem Fundament, mit dem Ursprung all unseres manifestierten Ausdrucks, - dann wird das, was in uns lebendig ist, - die Essenz dessen, was wir als Ich bezeichnen, das Zentrum all unserer Wahrnehmung, - wach bleiben, nicht das Bewußtsein verlieren, - dann werden wir unsere äußere Form nur mehr als Hülle sehen, über die wir hinausgewachsen sind. - Und dieses Ich nimmt all unsere Erfahrung, alles was wir in uns gewonnen haben, alle Inspiration, alles was wir wirklich sind, mit zu neuen Ufern.

## 101 Generationen

Und wir tun dies nicht nur für uns allein:

**Ein Suchender nach Freiheit, der wahrhaft frei von einengenden Bindungen sein will, führt einundzwanzig Generationen derer, deren Leben er berührt, sicher aus dem Ozean weltlicher Existenz.**

**Ist er sich (jedoch) des Großen Selbst bewußt, nimmt er 101 Generationen mit (in endgültige Freiheit).**

*Paingala Upanishad IV.1*

Schon wenn wir ultimative Freiheit nur anstreben, löst dies einen Sog, eine Welle aus, die andere aufweckt und weit mehr Menschen inspiriert, als wir jetzt kennen.

Bei denen, die sich ihres Großen Selbst bewußt sind, ist dieser Sog jedoch noch weit größer.

Menschen, die wir direkt oder indirekt, bewußt oder unbewußt inspirieren, senden uns Energie, die wiederum unser Wachstum beschleunigt und unseren Drive in diese Richtung immens verstärkt,

- bis mehr und mehr auf dieses Ziel zugehen,
- einige vor uns,
- viele Seite an Seite mit uns,
- und eine wachsende Zahl dabei ist aufzuwachen. -

Ein Vorhaben, das unser Engagement wert ist.



## • **Kontakt zum Großen Selbst**

Ich zögerte eine Weile, bevor ich diesen Abschnitt begann, da nirgendwo ein Weg, eine spezielle Handlung oder 'irgend etwas' beschrieben schien, mit dem wir direkt Kontakt zum Selbst aufnehmen könnten -

*'Und wenn man sämtliche Erscheinungswelten durchforscht, - das Erhabene, Reine Bewußtsein findet man nirgendwo anders als im eigenen Geist.*

*Wer dies nicht weiß, und das Selbst außerhalb seines Bewußtseins in der äußeren Welt sucht, findet es dort nicht.'*

Padma-Sambhava

*- Das Tibetische Buch der großen Befreiung -*

- *'... nirgendwo anders als im eigenen Geist'* - Und natürlich ist mir bewußt, daß Padma-Sambhava den Geist als das eigentliche Werkzeug deklariert, mit dem wir diesen großen Einblick erreichen. - Nur leider hinterließ er keine greifbare Instruktion, wie wir unseren Geist denn nun für diesen speziellen Zweck einsetzen sollten.

Später, - beim Lesen der Upanishaden - stieß ich dann auf zahlreiche Anweisungen und Hinweise, wie sich speziell durch Meditation direkter und intensiver Kontakt mit unserem Großen Selbst herstellen läßt.

Es brauchte eine Weile, bis ich die Ursache dieser seltsamen Diskrepanz zwischen den beiden Schriften gefunden hatte: -

In den Zeiten der Upanishaden war Zugang zum Großen Selbst ganz offensichtlich weit verbreitet, und Meditation ein völlig selbstverständliches 'Werkzeug', diese höchste Wahrnehmung zu verstärken, - so übermitteln es die zwölf ältesten dieser Schriften.

Im Lauf der Jahrhunderte muß dieses Wissen dann jedoch immer mehr 'verfallen' sein, sodaß man zwar noch wußte, daß es das Große Selbst gab, aber das Öffnen der Portale, - die Methoden mit dem Selbst zu kommunizieren, - völlig in Vergessenheit geraten waren.

Als dann *Das Tibetische Buch der großen Befreiung* entstand - ca. 1500 Jahre später - konnte der Autor keinen funktionierenden Vorgang mehr beschreiben, wie wir diesen wertvollen Einblick systematisch erreichen.

Sicher, - Padma-Sambhava war sich seines Großen Selbst bewußt, - doch hat er diese Verbindung vermutlich nicht mit einer speziellen Methode erreicht, sondern - weit wahrscheinlicher - durch persönliche Intuition oder durch Zufall.

### **Spontane Durchbrüche**

Eine beträchtliche Zahl Menschen scheint diesen großartigen Einblick auf ähnliche Weise erreicht zu haben. Während der letzten zwei Jahrtausende tauchen in vielen Kulturen immer wieder Berichte auf, die derart 'wunder-same' Einblicke dokumentieren.

Eine Analogie mag vielleicht am besten erklären, wie solch' plötzliche, ungeplante Expansion entsteht: - Stellen wir uns vor, Bewußtsein sei ein wolkenloser Himmel. Fehlerhafte Ansichten, irreleitende Ideen, Ängste, einengende Sehnsüchte etc. sind dann die Wolken, die uns beharrlich daran hindern, die Primärenergie unserer gegenwärtigen Existenz wahrzunehmen.

Hin und wieder jedoch teilen sich die Wolken für kurze Zeit, und dann sehen wir die strahlende Präsenz der Sonne. Dieses brillante Bild beeindruckt uns zutiefst. Zwar wissen wir weder, was die Wolken tatsächlich geteilt hat, noch können wir diese fantastische Erfahrung erneut hervorrufen, doch weitet die Wahrnehmung unser Leben grundlegend.

Nun ist trotz der beträchtlichen Zahl der Berichte über innere Expansion dennoch eher wahrscheinlich, daß die große Mehrheit dieser spontanen, natürlichen Durchbrüche nie dokumentiert wurde, da die, die dies erfuhren, ihre Einblicke anderen nicht mitteilen wollten.

Möglicherweise konnten sie sich nicht erklären, was sie wahrnahmen, da ihr Bild der Welt eine derartige, individuelle Weitung nicht zuließ, - oder die Größe ihrer Erfahrung erschreckte sie, - oder sie fürchteten die negativen Reaktionen anderer und Isolierung in ihrem sozialen Umfeld, - oder sie interpretierten ihren Einblick in Begriffen des religiösen Rahmens, mit dem sie vertraut waren, - oder konnten vielleicht einfach nur nicht schreiben.

Die kaleidoskopartigen Berichte, die unsere Zeit erreichten, zeigen die vielen unterschiedlichen intuitiven

Wege, auf denen diese speziellen Menschen sich ihres Großen Selbst bewußt wurden.

Einige dieser spontanen Einblicke lösten kreuzzugartigen Enthusiasmus und sogar umfassende Bewegungen aus, die anderen diese spezielle Wahrnehmung vermitteln sollten. Doch hielt sich dies immer nur für kurze Zeit. Waren die inspirierten Begründer erst einmal gestorben oder von der etablierten Machthierarchie unterworfen, verlor sich schnell alle Inspiration und Bewegung, - oft ohne überhaupt Spuren zu hinterlassen.

Die flüchtige Natur derartiger Kampagnen ist hauptsächlich dadurch verursacht, daß sie keine verlässlichen Instruktionen hatten, wie Aufmerksamkeit methodisch auf höhere Ebenen verlegt werden kann. Ist der 'Follow-me Effekt', den die energiegeladenen Initiatoren dieser Bewegungen immer auslösen, erst einmal abgeflacht, fehlt späteren Jüngern jede Methode ebenfalls diese große Wahrnehmung in sich wachzurufen, - und ein oder zwei Generationen später ist die ursprüngliche Inspiration der Gründer dann schon vergessen.

Hätte Padma-Sambhava eine Methode gekannt, die tatsächlich funktionierte, hätte er sie mit Sicherheit im *Tibetischen Buch der großen Befreiung* beschrieben.

Wenn wir also derartige Instruktionen aufspüren wollen, müssen wir in der Geschichte soweit zurückgehen, bis wir eine Ära finden, in der dieses Wissen noch lebendig war und real zum Einsatz kam.

## Ein uralter Weg in unbekannte Regionen unseres Geistes

Die Upanishaden beschreiben einen Typ Meditation, der - in aller Wahrscheinlichkeit - primär für die bestimmt ist, die sich ihres Großen Selbst bereits bewußt sind.

Wenn wir daher diese großartige Präsenz in uns wahrnehmen, - und sei es auch nur als erster Einblick, - wird diese uralte Methode der Meditation uns leicht mit unserem Selbst verbinden. Da wir unser Großes Selbst bereits kennen, brauchen wir in uns nur das Bewußtsein, - das Gefühl - für diese subtile Präsenz zu reaktivieren.

Je mehr wir das Selbst, seine immense innere Weite und sein mitreißendes Verstehen in den Vordergrund unseres Bewußtseins holen, desto mehr erfahren wir auch dessen enorme Kraft, und desto besser können wir all dies erkunden, vertiefen und auf unserer jetzigen Manifestationsebene einsetzen.

Und selbst wenn wir noch keinen Zugang zum Großen Selbst haben, kann dieser uralte Weg uns weiterbringen. Padma-Sambhava schrieb -

*'... wir sollten dennoch nicht auf Meditation verzichten; - denn wenn wir die Stille des Erhabenen Bewußtseins unverfälscht meditativ in unserem Geiste erfahren, öffnet sich uns die Klarheit der aus sich selbst geborenen Großen Weisheit.'*

Doch sei dir klar, daß du unbekanntes Gebiet betrittst. Die Anweisung der Upanishaden sind mit Sicherheit für

die bestimmt, die 'nahe bei' *Brahman* sitzen, - nahe bei ihrem Großen Selbst. Die uralten Schriften bieten keine Methode oder Technik, diesen Einblick überhaupt erst zu erlangen, - wie auch *Das Tibetische Buch der großen Befreiung* keine derartige Praxis beschreibt.

Versteh' daher, daß du am Experimentieren bist und daß Hindernisse deinen Weg blockieren können: -

Solange die Genüsse und Nervenkitzel der physischen Welt uns durch und durch faszinieren, fokussieren wir fast ausschließlich auf die beiden (unteren) Ebenen - Sinne und Geist. Wir wollen nicht wirklich unsere Wahrnehmung erweitern, oder unsere Art mit der Welt umzugehen, verändern. Zwar beteuern wir gern, expandieren zu wollen, doch unsere Unwilligkeit die Faszination der (unteren) Ebenen *auch nur temporär* zu hinterfragen, macht jedes 'spirituelle Werkzeug', das wir zur Verfügung haben mögen, völlig unwirksam und jede Anstrengung in diese Richtung zunichte.

Die Hauptkraft, die einer Meditation überhaupt erst Wirkung gibt, sind unsere Intentionen und die emotionale Energie, die wir darin investieren. Solange wir uns noch intensiv an den vertrauten (unteren) Ebenen festhalten, tragen wir tief in uns eine fundamentale Abneigung gegen echte Expansion und Veränderung. Genau diese negative emotionale Einstellung verhindert aber, daß wir ausreichend Stärke generieren, um unseren Fokus real auf höhere Ebenen verlagern zu können. Daß wir nach Außen hin verkünden, wie gern wir doch wachsen möchten, bewirkt nicht das Geringste und ist völlig ohne Belang.

Es lohnt sich daher Klarheit darüber zu suchen, welche Ziele wir wirklich in unserem Inneren tragen, und welche Themen wir im materiellen Kontext unbedingt noch erfahren wollen, - bevor wir eine Weitung unseres Bewußtseins über den materiellen Bereich hinaus ansteuern.

Auch unsere Vorstellungen wie Meditation funktionieren 'sollte' (es aber tatsächlich nicht tut), können leicht jedes Ergebnis blockieren oder unsere Erfahrungen stark einschränken.

Sei dir daher bewußt, daß du - um wirklich Zugang zu den Dimensionen jenseits der beiden unteren Ebenen zu erhalten, - aus dem 'Kokon des Vertrauten' ausbrechen mußt, der Sinne und Geist auf diesen beiden Ebenen umfassend vereinnahmt und dort festhält.

## Welche Meditationsart wählen?

Meditation erfordert, daß wir eine der kostbarsten Ressourcen die uns gegenwärtig zur Verfügung steht, neu einteilen, - unsere Zeit. Eine Technik auszuüben belegt einen erheblichen Anteil dieser Ressource. Es lohnt sich daher im Vorwege zu prüfen, ob das, was wir praktizieren wollen, überhaupt konkrete Ergebnisse bringen kann.

Die Wirksamkeit 'spiritueller' Methoden, Praktiken und Glaubenssysteme zu bewerten, ist recht einfach. Wenn wir uns nur die Menschen genauer ansehen, die derartige Techniken propagieren oder 'verkaufen', erfühlen wir intuitiv, wie weit diese Protagonisten selbst gekommen sind: - was sie nach all den Jahren Praxis ausstrahlen, - ob uneingeschränkte Expansion das wahre Thema ihres

Lebens ist, - oder sie nur Geld machen wollen, oder sich selbst zur Schau stellen, oder uns eine restriktive Lebensweise aufschwätzen möchten.

Versuch' zu spüren, ob sie sich ihres Großen Selbst bewußt sind, - d.h. ob sie wirklich wissen, was sie tun.

Sollten Ausstrahlung und Tiefe des Einblicks der Lehrer nicht wirklich beeindrucken, wäre es weise zu bewerten, ob wir ähnlich viel Zeit, Energie und Geld in diese Übung investieren wollen.

Oder in Klartext: - Wenn der Lehrer nach 20 Jahren Praxis dumpf und uninspiriert aussieht, und weit davon entfernt scheint umfassendere Ebenen wahrzunehmen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß du - nach zwei Jahrzehnten dieser Technik - exakt die gleiche Stumpfheit 'erlangt' haben wirst.

Fast alle traditionellen, - oder bekannten, - oder sozial akzeptierten Methoden und Glaubenssysteme bieten wenig mehr als starre Dogmen, wie Meditation oder andere Praktiken funktionieren 'sollten', - es aber nie tun. Hier gibt es entweder die stillschweigende Übereinkunft, daß es anmaßend wäre zu behaupten echte Bewußtseins-erweiterung erfahren zu haben (wie beispielsweise im Buddhismus), - oder die Anhänger nehmen esoterische Kräfte und Einblicke für sich in Anspruch, die sie in Wirklichkeit nicht haben (wie in fast allen anderen 'spirituellen' Organisationen).

Ob ein Meditationssystem (oder andere Methoden) Wirkung zeigt, hat nichts damit zu tun, ob wir viel Geld dafür ausgeben, - oder wen wir bezahlen, - oder wie intensiv wir an eine spezielle Technik glauben, - oder ob

wir einem charismatischen Lehrer zu Füßen sitzen, - oder Teil einer sozialen Gruppe ähnlich gestimmter Seelen sind.

Und auch wenn einige dieser Systeme Massen von Anhängern haben, sind fast alle derartigen 'Bewegungen' nach wenigen Jahren wieder verschwunden, - fast immer unter Zurücklassung einer kleinen Gruppe 'Gläubiger', die hartnäckig daran festhält, daß ihre verehrte Technik doch bleibende Ergebnisse liefern müßte.

Laß dich nur von deiner eigenen Erfahrung leiten.

Werd' mit der Funktionsweise deiner zukünftigen Praktik vertraut und versuche ernsthaft sie zum Laufen zu bringen. Stellen sich nach angemessener Zeit keine faßbaren Resultate ein, dann gib' auf und teste die nächste Methode.

Läßt eine Technik dich jedoch Regionen jenseits von Sinnen und Geist erfahren, - und bist du davon begeistert und kannst kaum erwarten größeren Einblick und mehr Klarheit zu erfahren, - dann lohnt es sich, das, was du praktizierst, weiter zu erkunden.

Die Meditationsanweisungen der Upanishaden unterscheiden sich erheblich von unseren heutigen Vorstellungen, wie Meditation funktionieren sollte. Sie haben nichts mit den Techniken gemein, die gerade en vogue sind, - und auch nichts mit deren Zielen.

Tatsächlich mag diese archaische Meditation so grundlegend von dem abweichen, was du unter Meditation verstehst, daß es dich irritiert.

Doch hab' ein wenig Geduld.

Je besser du diese neuen (tatsächlich aber sehr alten) Methoden kennenlernst, desto mehr siehst du die modernen Techniken von einer unabhängigen, exklusiven Perspektive aus. Du bewertest dann deine Erwartungen, das, was dir versprochen wurde, und die tatsächliche Wirkung heutiger Techniken in völlig neuem Licht.

Die Meditation der Upanishaden ist ein machtvolles Werkzeug, das dir Zugang zu Ebenen jenseits deines jetzigen Fokus verschafft.

### **Die zentrale Anweisung**

**Was ein Mensch denkt, das *wird* er,  
- dies ist das ewige Mysterium.**

*Maitri Upanishad VI.34*

*Leben ist da, wo unsere Aufmerksamkeit ist.* - Zu welchem Ereignis, Objekt, Gefühl oder Gedanken unsere Aufmerksamkeit hingezogen wird, das steht im Scheinwerferlicht unseres Fokus. Im Inneren dieses Lichtkegels agieren, reagieren, denken, fühlen und kommunizieren wir. Hier ist die Bühne, auf der unser Leben stattfindet.

An jedem normalen Tag richten wir den Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit auf begrenzte Ziele - Ausführen einer Arbeit, Zusammenkommen mit Menschen, die Bedürfnisse unseres Körpers etc., - oder wir driften in zufällige Ereignisse und Themen hinein, die uns von unserer Umgebung, Intuition oder unserem Instinkt präsentiert werden. Unser typischer Tag ist eine Mixtur dieser beiden Facetten.

Der Mechanismus hinter all dem ist leicht zu verstehen: - Wo immer unsere Aufmerksamkeit hinzielt, dieser Bereich unseres Umfelds wird lebendig, unmittelbar, dynamisch, erhält Energie, wird unser Leben.

Doch ebenso leicht, wie wir unsere Aufmerksamkeit auf begrenzte Ziele lenken, können wir unseren Fokus auf unbekannte Regionen unseres Bewußtseins ausrichten, - um diese verborgenen Bereiche in uns lebendig werden zu lassen, - um sie in den Vordergrund zu holen, - sie vom Scheinwerferkegel unserer Aufmerksamkeit beleuchten zu lassen.

Und auf exakt diese Weise können wir auch Kontakt mit unserem Großen Selbst aufnehmen.

Meditation ist nichts anderes als das bewußte Ausrichten unserer Gedanken auf die Bereiche unseres Seins, die wir lebendig werden lassen wollen.

**Entscheidest du dich, deine Gedanken  
so intensiv aufs Große Selbst zu richten,  
wie du sie JETZT auf DIESE Welt ausrichtest,  
- dann kann nichts mehr dich daran hindern,  
von jeder Einschränkung frei zu sein.**

*Maitri Upanishad VI.34*

### **Wie richten wir Aufmerksamkeit aus?**

In dieser Hinsicht sind die Upanishaden leider nicht sonderlich hilfreich. Zwar liefern sie uns ausführliche Details, worauf wir fokussieren sollten, und skizzieren

auch die Dimensionen, die auf uns warten, doch der Mechanismus, wie dieses Fokussieren nun tatsächlich funktioniert, fehlt. Diese Information muß in den Zeiten der Upanishaden so alltäglich, so natürlich gewesen sein, daß niemand sich je die Mühe machte, diese Basisanweisungen auch zu dokumentieren.

Doch - Rettung ist nahe - eine weitere Schrift fast gleichen Alters bietet genau dieses fehlende Glied: - Die Yoga Sutren des Patanjali.

Die *Yoga Sutren* geben tiefen Einblick in die Hierarchie der Meditationsebenen, gekoppelt mit praktischen Instruktionen, die für den Einsatz der Direktiven absolut notwendig sind. Aus diesem Grund gehen wir kurz auf diesen anderen alten Text ein.

Nach diesem Ausflug kehren wir zu den Upanishaden zurück.



Dieser Abschnitt präsentiert zwei ausgewählte Passagen der *Yoga Sutren des Patanjali*, die Einblick vermitteln, wie Meditation funktioniert.

Die meisten Experten stimmen überein, daß diese Schrift eine Sammlung mehrerer Texte ist, die in 300+ Jahren von ca. 200 v. Chr. an entstanden. Patanjali wird als Autor der Schrift genannt, doch vermutlich trug er nur einzelne Texte zu einem Werk zusammen.

Meine Übersetzung berücksichtigt die Unterschiede in der Ausdrucksweise zwischen der Periode, in denen die Sutren entstanden, und der heutigen Zeit.

Sie holt die praktischen Instruktionen der Sutren in den Vordergrund.

Da ich den Text nicht vornehmlich als philosophisches Werk interpretiere, sehen Gelehrte meine Übersetzung als kontrovers an.

Die Darstellung in moderner Sprache nimmt dem Original jedoch nichts von seiner Wirkung.

**Die  
Yoga Sutren  
des  
Patanjali**

**Buch I - Sutren 42 bis 51**

**Buch III - Sutren 1 bis 5**



## **Ein kurzer Ausflug in archaisches Yoga**

Wir kennen Yoga hauptsächlich als System sanfter indischer Übungen, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen sollen. Doch diese Übungen machen nur einen winzigen Teil einer uralten Schrift aus, die weit mächtigere Instruktionen enthält.

Unser gegenwärtiger, fast ausschließlicher Fokus auf 'Yoga-Stellungen' geht auf ein einziges Element (*asana*) der Schrift zurück, das das Positionieren des Körpers zur Vorbereitung und während der Meditation beschreibt. Die mit diesem Element assoziierten Übungen weiteten sich zu dem, was wir im Westen heute unter Yoga verstehen.

Der gesamte Rest - und das ist erheblich mehr - ist so gut wie unbekannt.

### **Ein uraltes Handbuch für Meditation**

Die Yoga Sutren werden als eins der sechs klassischen Systeme hinduistischer Philosophie angesehen.

Doch wenn man anfängt zu lesen, merkt man schnell, daß das Werk mehr dem Handbuch eines Trainingsseminars ähnelt, als einer philosophischen Schrift: - Die Sutren präsentieren fast ausschließlich ausführliche praktische Anweisungen, wie Meditation funktioniert, und wie wir optimale Ergebnisse damit erzielen.

Die Instruktionen sind so klar und eindeutig, daß man sie eigentlich nur ausprobieren braucht, ohne weitere Anweisungen nötig zu haben.

### ***Doch brauchen wir dazu nicht einen Guru ?***

Meditation wird heutzutage hauptsächlich zum Abbau von Spannungen eingesetzt. Sie soll Menschen Ruhe bringen, die von ihren Jobs oder vom Leben im allgemeinen gestreßt sind. Solche Entspannungstechniken sind leicht zu erlernen und werden meist auf nicht-esoterische, praktische Art weitergegeben.

Auf inneres Wachstum gerichtete Meditation jedoch ist von Geheimnis umwittert. Hier wird stillschweigend vorausgesetzt, daß - wenn die Technik von einem mystischen Guru mit Draht zum Übernatürlichen vermittelt wird, - die Versenkung weit tiefere Wirkung zeigt.

Doch gerade das Geheime, das derartige Instruktion umschwebt, ist Anzeichen eines grundlegenden, entscheidenden Problems.

Geheimhaltung wird immer nur eingesetzt, um zu verschleiern, daß kein echtes Wissen vorhanden ist, - daß der mystische Lehrer, der erhabene Guru, kein echtes Verstehen hat, - und möglicherweise auch, daß sich dahinter noch eine weit finstere Strategie verbirgt.

Ich weiß, ich weiß, - er oder sie sieht heilig aus, hat enorm viel Charisma, und eine Ausstrahlung, die nur als überirdisch bezeichnet werden kann. Doch, - wenn er oder sie wirklich Einblick hat, - warum errichtet er oder sie dann künstliche Barrieren - *Geheimhaltung* - im Prozeß der Weitung des Bewußtseins?

Zu welchem Wissen wir Zugang haben, hängt ausschließlich davon ab, wieweit wir selbst uns der unendlichen Quelle der Weisheit öffnen, die jeder in sich trägt.

Wissen, das in uns noch von Vorurteilen, Irrtum oder falschen Vorstellungen blockiert wird, erschließt sich uns nicht. Auch wenn es uns in allen Details präsentiert wird, sind wir nicht fähig es zu verstehen.

Zugang zu höherem Wissen erhalten wir in dem Maße, in dem wir Energie in das Auflösen unserer eigenen, individuellen Blockaden (Stolz, Starrheit etc.) investieren.

Daher ist das geweitete Bewußtsein und wahre Verstehen, das wir erfahren nachdem wir diese inneren Blockaden neutralisiert haben, immer das Ergebnis unserer ganz eigenen Anstrengungen und Intentionen.

Diese innere Weitung kann nie durch Geben oder Zurückhalten formaler Informationen gesteuert werden.

Bindung an einen Guru, eine bestimmte Technik, eine Hierarchie der Geheimnisse, oder eine soziale Gruppe, die dies als Lebensinhalt ansieht, sind nur weitere Hindernisse auf unserem Weg zu größerer Freiheit, - zusätzliche Hindernisse, die wir in jedem Fall erst auflösen müssen, bevor wir weiterkommen können.

Es lohnt sich, derartige 'Mechanismen des Geheimen' zu beachten, um nicht von unterschwelliger, völlig überflüssiger Manipulation eingefangen zu werden.

Meditation, so wie die Upanishaden und Yoga Sutren sie beschreiben, ist weder mystisch, noch kompliziert. Wir erweitern und vertiefen nur Fähigkeiten, die wir schon jetzt kennen. Wir brauchen dazu auch keine Hilfe von

außen. Wir müssen nur verstehen, wie in uns diese Mechanismen funktionieren, und sie auf höhere Sicht ausrichten.

Fragen, die während der Praxis auftauchen mögen, beantworten die, die den gleichen Weg gehen und die die Lösung aus eigener Erfahrung kennen. Diese Gemeinschaft kann im Internet kontaktet werden (siehe '*Was tun ... ?*' am Ende dieses Buches).

Umgangssprachlich dargestellt besagt '*Yoga Sutren*' -

**Anweisungen  
wie wir unsere jetzige Existenz  
mit dem Ursprung verbinden**

Ich ziehe es jedoch vor, die ausgewählten Passagen nach ihrem konkreten Ziel zu benennen -

# **Wahrnehmen des Großen Selbst durch Meditation**

**(Sutra 42 - Yoga Sutren - Buch I)**

**Meditation, die Klänge (Mantren), (geistige) Inhalte,  
oder (mentale) Vorstellungen von Objekten oder  
emotionalen Themen einsetzt,  
bindet uns an weiteres materielles Erfahren.**

Die Sutra zeigt, welche Folgen das Meditieren (Visualisieren) auf begrenzte Themen hat.

Meditation dieser Art richtet unseren Fokus - in subtiler Weise - auf weitere Interaktionen im Bereich der Materie, und verhindert damit jede echte Expansion.

Klänge (Mantren), geistige Inhalte, wie auch Bilder materieller Objekte und emotionaler Themen sind fest in unserer gegenwärtig manifestierten Realität verankert. Wenn wir derart begrenzte Objekte visualisieren und Energie darauf richten, - so wie wir es während der Medi-

tation tun, - binden wir unsere Sehnsüchte (oder Ängste) an genau diese begrenzte Region. Wir verstärken damit das Band zwischen uns und unserer jetzigen physischen Umgebung und verursachen so weitere (fortgesetzte) Interaktionen zwischen unserem Bewußtsein und der materiellen Wirklichkeit.

Da Mantrien in vielen Meditationssystemen eine zentrale Rolle spielen, beschreibt ein Abschnitt weiter unten, in welchem Bereich Mantrien überhaupt funktionieren, welche Wirkungen sie hervorrufen, wo ihre Grenzen liegen, und weshalb sie unsere Expansion behindern können (→ Seite 231).

### **(Sutra 43)**

**Doch existiert ein Meditationstyp, der keine Bindung an weitere materielle Erfahrungen auslöst.**

**Wenn wir während der Meditation unser Selbst (unsere Identität, - das, was wir als Ich ansehen) mehr und mehr von (ständigen) Erinnerungen an unsere physische Existenz lösen, erreichen wir einen Zustand, in dem keine kleinlichen (begrenzten) Gedanken oder Emotionen das Weiten unseres Fokus während erleuchtender (höherer) Wahrnehmung stören.**

Anfangs manifestiert sich dieser Zustand nur als vage Ahnung, als eine exquisite Subtilität, die wir in uns fühlen, während wir dieses Ziel anstreben.

(Der zweite Abschnitt der Yoga Sutren - Seite 213 ff. - beschreibt ausführlich, wie wir diese Subtilität in uns hervorrufen.)

**(Sutra 44)**

Aus dieser (anfänglichen Empfindung) entsteht (dann) ein weit bewußteres und zielgerichteteres Erkunden unserer neuen Wahrnehmung, - die uns in der Folge immer höhere, feinere Einsicht erschließt.

Diese beiden Meditationstypen - die entweder weitere Bindung an materielles Erleben hervorrufen (Sutra 42), oder dies nicht tun (Sutra 43) - unterscheiden sich grundlegend (sind charakterisiert) durch die Subtilität unseres Fokus während des Vorgangs.

Wenn wir unsere innersten Gedanken und Emotionen auf immer feinere Bereiche richten, die jenseits der Bilder und Erinnerungen unserer materiellen Manifestationsform liegen, kommen wir umfassender (höherer) Sicht systematisch näher.

**(Sutra 45)**

Der Fokus auf immer subtilere Aspekte dessen, was wir denken und fühlen, endet mit (kulminiert in) der Wahrnehmung des Unmanifestierten.

Das Unmanifestierte ist eine Art 'Wolke', die die physische Sphäre umgibt, auf die wir gerade Aufmerksamkeit richten. Es enthält Sehnsüchte (und Ängste), die wir noch nicht konfrontiert haben, und die sich in unserer Zukunft manifestieren werden.

Bei der Vorstellung des Großen Selbst nannte ich diese Ebene noch nicht manifestierten Verlangens die 'Sehnsuchtsstruktur' (Seite 122).

Je mehr unsere Wahrnehmung sich über die Ebenen der Sinne und des Geistes hinaus ausdehnt, desto mehr erkennen wir diese 'Wolke' unmanifestierter Sehnsüchte als eine riesige Domäne mit subtilen und mächtigen Strukturen, die ständig im Wandel begriffen ist, und enorme, auf Expansion gerichtete Energie besitzt.

Wenn wir die Sehnsuchtsstruktur erst einmal in ihrer Gänze erkennen, wird uns klar, daß sie begrenzt ist, - und daß die immense Vielfalt, die wir in unserer gegenwärtig manifestierten Realität erfahren - alles, was wir denken, fühlen und tun - in dieser Struktur enthalten ist und von ihr umschlossen wird.

Wir merken aber auch, daß unser Bewußtsein hier nicht endet. Was an den Grenzen der Struktur endet, ist (nur) der Teil unseres Bewußtseins, den wir auf die materielle Realität richten, und dem wir innerhalb dieser Realität Ausdruck verleihen.

### **(Sutra 46)**

**Solange wir (während der Meditation und außerhalb davon) unseren Fokus in den Grenzen des Unmanifestierten halten, wachsen wir nicht darüber hinaus.**

Um die Großartigkeit unbegrenzten Bewußtseins real erfahren zu können, müssen wir aus den Grenzen der Sehnsuchtsstruktur ausbrechen. Nur jenseits dieser 'Wolke begrenzter Sehnsüchte und Ängste' fangen wir an, die wahre, unbegrenzte Majestät unseres Bewußtseins zu erkennen. Das Erleben dieser Weitung unserer Perspektive läßt immense Energie in unser Sein fließen.

**(Sutra 47)**

Sobald wir die Grenzen des Unmanifestierten überschritten haben (sobald wir unsere Anhaftung an materielle Objekte und deren Erinnerung hinter uns gelassen haben), - wird unsere Wahrnehmung reiner. Wir werden fähig höhere Ebenen zu erkennen, und unsere Wahrnehmung des Großen Selbst (in den Yoga Sutren *adyatma* genannt) wird immer intensiver.

**(Sutra 48)**

Diese (zunehmende Reinheit) läßt uns einen speziellen Zustand - *ritambhara* ('die Macht des Wahren') - erfahren. In diesem Zustand erkennen wir die wahre Natur der Realität und ihren unablässigen Drang (Fluß) nach Expansion.

Die Erfahrung von *ritambhara* - der 'Macht des Wahren' (erneuert) stellt unsere bewußte Verbindung zu diesem ewig expansiven Fluß wieder her.

*Ritambhara* ist faktisch die Verlagerung unseres Bewußtseins auf die Ebene der Wahrheit.

**Jenseits des Geistes ist Wahrheit  
(ist Erkenntnis der Wahrheit).**

*Katha Upanishad II.3.7-8*

- Seite 120 -

Wir erfahren diesen besonderen Zustand als eine Art 'Raum', in dem kein begrenzter Gedanke und keine einengenden Sehnsüchte oder Ängste uns stören.

*Ritambhara* fühlt sich anfangs wie ein zerbrechliches Gleichgewicht an, in dem wir einfach nur sind, - wo unsere Sinne und der Geist keine Impulse (physischen Ursprungs) mehr an unser Bewußtsein ausgeben, - und wo wir doch eine Lebendigkeit und Wachheit erfahren, die weit intensiver ist als jegliche Sinneswahrnehmung und jeder materiegebundene Gedanke.

Dieser Zustand trägt großes Kraftpotential in sich. Was wir visualisieren, während wir ihn erfahren, hat ausreichend Macht sich in unserem Leben zu manifestieren.

### **(Sutra 49)**

Dieses spezielle Erlebnis ist so spürbar anders als alles, was wir zuvor erfahren haben, daß wir es leicht von jedem anderen Einblick unterscheiden können, den wir z.B. durch Lesen von Schriften, verbale Instruktion oder durch Nachdenken erhalten.

### **(Sutra 50)**

Diese Erfahrung löst alle Bindungen, die uns (unser Bewußtsein) an unsere materielle Existenz koppeln; - und (neutralisiert) auch all unsere latenten Sehnsüchte und Ängste, die sich gegenwärtig nicht manifestieren.

### **(Sutra 51)**

Und wenn selbst diese(r Vorgang der) Auflösung geendet hat, endet auch unser restriktiver, intensiver und exklusiver Fokus auf materie-bezogene Objekte

und Inhalte (die gegenwärtig unsere Wahrnehmung erheblich einengen).

Nun sind wir fähig, das (immense Universum) wahrzunehmen, das *jenseits* aller materiellen Objekte existiert.

Hier endet das erste Buch der Yoga Sutren, -  
- das die Grundmechanismen der Meditation präsentiert, -  
und erklärt, wie sich Bewußtsein über die Sphäre physischer Manifestation hinaus ausdehnen läßt.

### Und tiefere Anweisungen

Buch III der Yoga Sutren bietet uns weiteren und tieferen Einblick: -

Drei Komponenten müssen zusammenkommen, damit Meditation ihre höchstmögliche Wirkung entfalten kann: -

- 1 Gedanken (und Emotionen) ausschließlich in eine Richtung zu lenken, ist 'Ausrichten' (des Bewußtseins).  
(Sanskrit: 'dharana').
  
- 2 Wenn wir in diesem Zustand des 'Ausrichtens' unsere Gedanken (und Emotionen zielgerichtet und fokussiert) steuern, - dann ist der kontinuierliche Fluß unserer Gedanken 'Meditation'.  
(Sanskrit: 'dhyana').

- 3 Wenn das Objekt (oder Thema), auf das derartige *'Meditation'* gerichtet ist, ausschließlich und ungestört von anderen Gedanken in unserem Geist präsent ist,  
 - und unsere gesamte Aufmerksamkeit so intensiv einnimmt, daß wir (praktisch) mit dem Objekt *'verschmelzen'*,  
 - dann ist dies *'höchste Sammlung'*.  
 (Sanskrit: *'samadhi'*).
- 4 Werden diese drei Komponenten  
 - *'Ausrichten (von Gedanken und Emotionen)'*  
 - *'Meditation'* und  
 - *'höchste Sammlung'*  
 gleichzeitig auf ein Objekt gerichtet,  
 ist dies *'Steuern (des Geistes)'*  
 (Sanskrit: *'samyama'*).
- 5 Sobald wir dies gemeistert haben, steigt in uns das Licht des Wissens auf.

*Yoga Sutren - Buch III, 1-5*

### **Ausrichten (des Bewußtseins) - *dharana***

Ausrichten von Gedanken und Gefühlen wie es die Sutra beschreibt, ist nicht das, was wir im allgemeinen unter 'Konzentration' verstehen.

Konzentration - so wie wir es aus dem täglichen Leben kennen, - erfordert Anstrengung, um unseren Fokus auf

das gewählte Objekt gerichtet zu halten. Anstrengung jeder Art blockiert jedoch grundlegend das Aufsteigen von *ritambara*, - und verhindert damit, daß wir 'die Macht des Wahren' (Sutra 48 - Yoga Sutren - Buch I) überhaupt erleben.

Auch während wir die Ebene der Wahrheit wahrnehmen, ist diese Erfahrung anfangs so zart und instabil, daß jede Art Anstrengung den Einblick sofort unterbricht.

Herkömmliche Konzentration richtet unsere Energie auf einen speziellen Punkt unserer Realität aus.

Im Gegensatz dazu ist das 'Ausrichten der Gedanken' wie die Sutra es beschreibt, kein Bündeln unseres Fokus. Stattdessen lassen wir unsere Aufmerksamkeit leicht auf dem gewählten Thema ruhen, und erlauben unserem Geist sich völlig natürlich auf tiefere, unbekannte Aspekte und Merkmale des Themas auszudehnen. Es ist eine Art Akzeptieren, Assimilieren, ein souveränes, anstrengungsloses Integrieren dessen, was am Rand unseres Fokus existiert, - eine Art 'peripheres Sehen' an der Grenze dessen, was das Spotlight unserer Aufmerksamkeit beleuchtet.

### **Meditation - *dhyana***

Meditation ist das kontinuierliche Ausrichten unserer Gedanken und Emotionen.

Diese Kontinuität erreichen wir, indem wir unser Bewußtsein trainieren, auf das von uns gewählte Thema oder Objekt gerichtet zu bleiben. Das bedeutet, während der Meditation Gedanken bewußt loszulassen, die keine Beziehung zu dem Thema haben, auf das wir fokussieren wollen.

Die Entscheidung sollte ohne jede Anstrengung geschehen, und einfach darin bestehen, dem von uns gewählten Thema Vorrang zu geben.

Die stimulierende, feine Energie, die von der Ebene der Wahrheit in unser Sein fließt, - die immer tieferen Bereiche des von uns gewählten Themas, die wir entdecken, - all dies ist weit attraktiver als andere Objekte, die in unsere Gedanken hineindriften mögen.

Dieser Strom subtiler Energie verankert uns immer stärker in der Ebene der Wahrheit. Anfangs sind unsere Momente des Einblicks kurz, doch je mehr wir dies praktizieren, desto klarer und stabiler nehmen wir diese Region wahr.

Wir 'trainieren' unsere Wahrnehmung jedoch nicht so, wie wir in einem Fitneß-Studio Muskeln aufbauen würden. Es ist eher ein gelassenes Wiederholen der Übung ohne jede Anstrengung, sodaß wir kontinuierlich vertrauter damit werden wie unser Bewußtsein sich anfühlt, wenn es in unbekannte, subtilere Regionen expandiert.

Wieviel Zeit nötig ist diesen Zustand zu stabilisieren, ist bei jedem unterschiedlich. Ausdauer beschleunigt den Vorgang erheblich. Generell braucht es drei bis sechs Monate, bis wir diese spezielle Erfahrung während der Meditation bewußt hervorrufen können. Dies ist aber auch abhängig von der Intensität und Intention, mit der wir in den Zustand hineingehen.

### **Wie auf Unterbrechungen reagieren?**

Sollten Gedanken (an andere Themen) unsere Meditation stören, bekräftigen wir in uns, daß wir nur das eine,

gewählte Thema meditativ erkunden wollten, und steuern unseren Fokus immer wieder bewußt dorthin zurück.

Irritierende Gedanken, die hartnäckig und beharrlich die Meditation unterbrechen, lenken uns nie durch deren Inhalt ab, sondern durch die intensiven Gefühle, die mit den störenden Gedanken einhergehen.

Wenn wir in dieser Situation versuchen mit der 'Macht unseres Geistes' unsere 'starken Emotionen' in direkter Konfrontation zu bekämpfen, funktioniert dies nicht. Es wird uns nicht gelingen die intensive Störung 'wegzumeditieren'.

Diese Art Ablenkung hat ihren Ursprung immer in den 'unteren' Ebenen (Sinne, Geist). Ein derartiger 'Kampf' richtet unseren Fokus daher auf genau die Ebenen, die wir doch hinter uns lassen wollten, - und verhindert damit, daß wir die weit subtilere Ebene der Wahrheit wieder erreichen.

Erfolg bringt eine völlig andere Strategie: - Wir bleiben einfach sitzen und halten die Augen geschlossen, doch hören auf unsere Gedanken ausrichten zu wollen.

Wir lassen nun zu, daß unsere Aufmerksamkeit zu der körperlichen Empfindung hinwandert, die jeden starken emotionalen Ausbruch begleitet. Die körperliche Empfindung manifestiert sich gewöhnlich als eine Art 'rohes' Gefühl in der Region des Solar Plexus, kann aber auch in anderen Bereichen des Körpers auftreten.

Das 'Hinwandern' unseres Fokus zur physischen Region, in der das 'rohe' Gefühl auftritt, geschieht automatisch, - so wie auch Schmerz unseren Fokus auf sich zieht, ohne daß wir dazu etwas tun müßten.

Wir lassen unsere Aufmerksamkeit diese 'rohe' körperliche Empfindung anstrengungslos solange wahrnehmen, bis der emotionale Sturm abgeflaut ist. Dies geschieht gewöhnlich innerhalb weniger Minuten. Sobald dann in uns (neue) Gedanken aufsteigen, die mit den früheren starken Emotionen nichts mehr zu tun haben, können wir die Meditation fortsetzen, indem wir einfach unserem gewählten Meditationsthema wieder Vorrang geben.

Hilfreich ist auch, störende Themen außerhalb und vor der Meditation abzustellen, sodaß etwaige starke Emotionen, die ein spezielles Thema begleiten, schon im Vorwege neutralisiert werden.

*'... so sollten wir unser Leben (unser Haus) in Ordnung bringen, damit Ruhe darin einkehrt und wir unsere Identität mit dem Erhabenen Großen besser erkennen können.'*

- Evangelium der Wahrheit (18) -

### **Höchste Sammlung - *samadhi***

*Samadhi* wird in der heutigen Zeit oft mit 'Erleuchtung' gleichgesetzt. Es gibt jedoch mehrere Arten von *samadhi*-Erfahrungen, die in unterschiedlich hohe Wahrnehmungsebenen hineinreichen und sich erheblich voneinander unterscheiden.

[ In *nirvikalpa samadhi* - der höchsten Form - verschmilzt das Bewußtsein vollständig mit dem Großen Selbst, während in *savikalpa samadhi* noch Unterschiede zwischen *Brahman* und dem Erfahrenden bestehen.

Andere Arten des *samadhi* wiederum werden von der emotionalen Intensität und der inneren Motivation beeinflusst, mit der die Meditation betrieben wird. ]

*Samadhi* wie die Yoga Sutren es hier beschreiben, erfahren wir, wenn wir - während der Meditation - einen Zustand tiefer Identität mit dem Thema erreichen, auf das wir fokussieren -

*'... und unsere ganze Aufmerksamkeit so intensiv einnimmt, daß wir (praktisch) mit dem Objekt 'verschmelzen'*

Das heißt nicht, daß wir dadurch 'erleuchtet' werden, oder unser Ich in etwas aufgeht, das so viel größer ist, als wir es jetzt sind. Es heißt einfach, daß unser Bewußtsein sich auf das gewählte Objekt oder Thema ausdehnt und es in unser Sein integriert.

Durch Praxis wird dieses 'Verschmelzen' tiefer, sodaß das Thema, das wir meditativ 'visualisieren' mit all seinen Aspekten klar in unserem Bewußtsein erscheint. Wir nehmen nun auch weit mehr und weit subtilere Einzelheiten dieses Themas auf als außerhalb der Meditation.

Wir können leicht erkennen, ob wir Höchste Sammlung - *samadhi* - erreicht haben: - Sobald wir diese Tiefe der Meditation erreichen, fühlen wir uns weit weg von aller Geschäftigkeit des täglichen Lebens. Inspirierende, feine Energie, Vitalität, Enthusiasmus und Faszination fließen in unser Sein, - und diese Energien bleiben bei uns, noch lange nachdem die Meditation beendet ist.

Außerhalb der Meditation merken wir dies als größere Klarheit unseres Geistes. Unsere Emotionen sind intensiver und positiver. In uns öffnen sich Einblicke in Bereiche des Lebens, die uns zuvor völlig unbekannt waren. Unsere

Sicht auf die Ziele unseres Lebens ist nun weit souveräner. Wir beginnen einen tieferen Sinn darin zu erahnen und erfahren noch viele andere Weitungen, die sich hier nicht alle aufzuführen lassen.

Tiefe Sammlung - *samadhi* - dieser Art kann, - muß aber nicht - von einer intensiven inneren (3D) Vision dessen, worauf wir meditieren, begleitet werden.

Letztendlich bedeutet *samadhi*, in dieser Weise auf unser Großes Selbst zu meditieren, sodaß sich unser gesamter Fokus auf die wahre Majestät unseres Bewußtseins ausdehnt. Diese spezielle Ausrichtung der Meditation beschreiben wiederum die Upanishaden in aller Ausführlichkeit ( → Seite 223).

### **Steuern (des Geistes) - *samyama***

Wenn wir diese drei Komponenten - *Ausrichten unseres Bewußtseins* - *Meditation* - *Samadhi* - gleichzeitig ausführen, ist dies '*Steuern unseres Geistes*'.

Dieses Steuern beschränkt sich jedoch nicht auf die Meditation allein. *samyama* dehnt sich mit der Zeit auf unsere gesamte Existenz aus, - auf den Teil, der innerhalb physischer Grenzen manifestiert ist, - und außerhalb davon.

Und ein spezieller Rat: - Nimm dir hinreichend Zeit *ritambhara* - '*Die Macht des Wahren*' stabil zu erfahren. Finde eingehend heraus, wie sich diese neue Fähigkeit deines Bewußtseins anfühlt. Sei dir bewußt, daß du gerade dabei bist, einen subtilen Mechanismus deines Bewußt-

seins zu aktivieren, der keine Entsprechung in der materiellen Welt hat.

### Das Licht des Wissens - *prajna*

Dunkelheit ist eine Eigenschaft der Sehnsuchtsstruktur, die nicht über deren Grenzen hinausreicht. Öffnet sich unser Bewußtsein erst einmal den Dimensionen außerhalb dieser begrenzten Sphäre, nehmen wir dort, wo zuvor alles schwarz war, ein unwiderstehliches blaues Leuchten wahr, das sich in wachsender Intensität bis in den weiten Horizont erstreckt.

Unendliche Erfüllung steigt in uns auf, da wir uns tiefer und tiefer ins Zentrum dieses subtilen Lichts hineinbewegen. Es enthüllt sich uns nun eine brillante innere Klarheit, von der wir jetzt wissen, daß wir sie nie wirklich verloren haben.

*'... damit ihr - Kinder der Einsicht - wißt, daß oben (im Erhabenen) der Tag keine Nacht hat, - daß Licht dort ist, das nie verlöscht, und das vollkommen ist.'*

- Das Evangelium der Wahrheit (26) -

Was wir in diesem Zustand aufnehmen, bietet uns tiefstes Verstehen, warum wir wirklich unsere gegenwärtige materielle Existenz erleben. Und dieser weite Einblick verschafft uns einen unfehlbaren Kompaß, mit dem wir aus den verschachtelten Irrgärten des physischen Lebens herausfinden.

In dieser Art zeigen die Yoga Sutren, wie wir unseren Geist weiten.

Welche Inhalte wir während der Meditation visualisieren können, um diese höchste Wahrnehmung zu erreichen, beschreiben die Upanishaden ausführlich und in großer Klarheit. -

# Die Upanishaden

## - Fortsetzung -

Die Yoga Sutren zeigen, wie Meditation funktioniert. Wenn wir uns nun Regionen erschließen wollen, die jenseits unserer gegenwärtigen Wahrnehmung liegen, müssen wir als Erstes herausfinden, worauf wir während der Meditation unseren Geist richten sollten, - d.h. durch welche Bilder und Inhalte, mit welcher Art der Visualisierung wir dieses Ziel erreichen.

Und wenn wir unser Leben tatsächlich weiten wollen, - statt nur mit einer weiteren Technik zu spielen, dann würde es sich auch lohnen zu wissen, wo wir uns hineinbegeben, wenn unsere Existenz sich real verändert.

Erfreulicherweise bieten die Upanishaden präzise Informationen zu genau dieser Frage. Sie schildern ausführlich, welche Richtungen wir während der Meditation einschlagen können, - und welche Auswirkungen die Wahl dieser Richtung konkret für uns hat.

## Vier Kanäle

Während der Meditation bewegen wir uns in eine von vier Richtungen - völlig unabhängig davon, welche Methode wir einsetzen. Jeder dieser 'Meditationskanäle' erzeugt Ergebnisse, die sich von den drei anderen Kanälen grundlegend unterscheiden.

Welche dieser vier Richtungen wir einschlagen, bestimmen wir selbst, - durch die Themen, die wir während des meditativen Zustands visualisieren, - und, - weit wirksamer noch, - durch die emotionale Intensität und die Intentionen, mit denen wir unsere Projektionen oder Visualisierungen mit Energie versehen.

Unsere Wahl der Richtung bestimmt nicht nur, was wir während der Meditation erfahren, sondern beeinflusst unser ganzes Leben, - weshalb wir ja überhaupt meditieren.

Es gibt vier Arten der Meditation: -

- **konstruktive Meditation**  
- auf nicht-egoistische, 'rechtschaffene', 'tugendhafte' Ziele ausgerichtet
- **destruktive Meditation**  
- mit grausamen oder gewalttätigen Intentionen
- **sehnsuchtsgetriebene Meditation**  
- auf egoistische, selbstsüchtige Ziele gerichtet
- **unwiderrufliche Meditation**  
- auf Befreiung gerichtet (totale Wahrnehmung des Großen Selbst) ...

*Subala Upanishad - XI.1*

Die ersten drei Meditationskanäle richten unseren Fokus auf Ziele, die gänzlich im Bereich unserer gegenwärtigen materiellen Existenz liegen. Wenn wir uns also in diese Richtungen bewegen, beschränken wir unsere Aufmerksamkeit - d.h. was wir konkret im Leben erfahren, - ausschließlich auf das, was innerhalb der Sehnsuchtsstruktur möglich ist.

Die drei ersten Kanäle eignen sich daher nicht dazu Befreiung zu erreichen, oder das Große Selbst in seinem ursprünglichen, majestätischen Zustand wahrzunehmen.

Der vierte Kanal - *unwiderrufliche Meditation* - ist der einzige, der über die Grenzen der Sehnsuchtsstruktur hinausführt. Er richtet unseren Fokus gänzlich auf das Große Selbst und läßt uns über unsere gegenwärtige Faszination mit begrenzten Vorstellungen und Gefühlen hinauswachsen. Der vierte Kanal ist der eigentliche Schlüssel zur endgültigen Befreiung.

Da wir wissen sollten, worauf wir uns bei einem neuen Unterfangen einlassen, hier kurz und knapp die Merkmale der vier Kanäle: -

### **Konstruktive Meditation**

- auf nicht-egoistische, 'rechtschaffene',  
'tugendhafte' Ziele ausgerichtet

Wir betreiben *konstruktive Meditation*, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf nicht-egoistische Themen ausrichten.

Diese Art Themen mögen vom Charakter her uneigennützig sein, oder auch unseren Fokus auf unsere persönli-

che Expansion richten, d.h. auf Visualisierungen, die unser Bewußtsein weiten.

'*Rechtschaffen*' und '*tugendhaft*' steht in Anführungszeichen, da Kulturen diese Begriffe oft unterschiedlich interpretieren. Doch unabhängig von all derartigen Lesarten bewegen wir uns in diese Richtung, wenn wir - während der Meditation und außerhalb davon - auf nicht-egoistische, wachstumsorientierte Themen fokussieren, die andere Wesen weder behindern noch irgendwie verletzen.

Das heißt nicht, jederzeit allen helfen zu müssen, oder unsere Zeit ausschließlich dafür einzusetzen andere zu unterstützen.

Es bedeutet, anderen zu ermöglichen, ihre speziellen Lebensthemen zu erfahren. - Und dies mag zu Zeiten durchaus heißen, keine helfende Hand auszustrecken, sondern ihnen Gelegenheit zu geben, ihre Herausforderungen auf eigene Weise zu meistern, - sodaß sie individuelle Stärke und Selbstvertrauen aufbauen können.

Durch *konstruktive Meditation* erreichen wir zwar keine direkte Wahrnehmung unseres Großen Selbst, doch schaffen wir damit die Grundlage, aus dem Kokon einschränkender (materieller) Sehnsüchte und Ängste ausbrechen zu können, der uns auf der physischen Ebene umhüllt und dort festhält.

Und dies funktioniert so: - *Konstruktive Meditation* richtet unsere Aufmerksamkeit auf das, was jenseits aller egoistischen Ziele liegt. Sie macht uns dadurch das riesige Netzwerk der Kooperation bewußt, das wir, - wie auch alle anderen Wesen, die in dieser manifestierten

Welt ebenfalls Wachstum erfahren wollen, - gegenwärtig gemeinsam erleben. Dies weckt in uns aktives Verständnis für die Bedürfnisse anderer, - was uns in Folge wiederum größere Kooperation und Unterstützung erfahren läßt.

Genau diese, über persönliches Verlangen hinausgehende Bewußtheit, löst höchst effektiv die Verzerrungen auf, die egoistisches Verfolgen begrenzter und einschränkender Ziele im Energiefluß in dieser - unserer ureigenen - materiellen Manifestation immer hervorruft.

Wenn wir erst einmal die gesamte physische Welt als 'unsere ureigene Kreation' erkennen, fühlen wir nicht mehr die Notwendigkeit einen speziellen Teil davon zu (über)betonen, sondern fangen an, die Welt in ihrer Gesamtheit zu sehen. Wir erkennen, daß WIR ALLES SIND, was wir wahrnehmen. Wir erkennen, daß alles, was uns umgibt, und auch alles, was wir in uns fühlen, doch irgendwie dem entspricht, was wir im Inneren wirklich sind, was wir wirklich erfahren, erforschen, lernen, verstehen wollen. Und dieser umfassende Einblick ist die praktische Basis dafür, zu der unfassbar großen Welt durchzubrechen, die jenseits der begrenzten Sehnsuchtsstruktur liegt.

### **Destruktive Meditation**

**- mit grausamen oder gewalttätigen Intentionen**

*Destruktive Meditation* richtet Aufmerksamkeit auf das Verletzen anderer Wesen, - oder auch darauf, uns selbst auf irgendeine Weise zu schädigen.

Das bedeutet Befriedigung zu fühlen, wenn wir Ärger oder Wut auf andere projizieren und deren ängstliche

oder verwirrte Reaktion beobachten; - oder Schadenfreude über die Wirkung von Manipulation und Täuschung zu empfinden; - oder Spaß daran zu haben, anderen zu nehmen, was sie nicht freiwillig geben, - oder Gefallen daran zu finden, andere zu dominieren, deren Freiheit einzuschränken, - oder ihnen Schmerzen zu verursachen.

*Destruktive Meditation* führt die, die derartige Gedanken und Emotionen während der Meditation (und außerhalb davon) visualisieren, in eine Umgebung, die von Wesen mit gleichartigen Absichten bevölkert ist und daher ebenfalls auf diese Weise handeln.

Und all dies manifestiert sich ebenso, wie alles, auf das wir intensive Gefühle und Gedanken richten, sich dadurch belebt und zu unserer Wirklichkeit wird.

### *Sehnsuchtsgetriebene Meditation*

- auf egoistische, selbstsüchtige Ziele gerichtet

*Sehnsuchtsgetriebene Meditation* ist das Ausrichten unseres Bewußtseins auf Erlangen gefälliger Gegenstände, - oder darauf Kontakt zu Personen zu erhalten, von denen wir uns gegenwärtig getrennt fühlen, - oder auf Trennung von denen, deren Gegenwart und Einfluß wir als unangenehm empfinden, - oder auf das Beenden unerfreulicher Zustände, - oder auf die Sorge, bestimmte Objekte und Situationen in diesem Leben nicht (mehr) erfahren zu können, - oder daß wir Kontakt zu Personen haben wollen, die gegenwärtig nicht an uns interessiert sind.

*Sehnsuchtsgetriebene Meditation* löst weiteres Erleben in der Welt der (physischen) Manifestationen aus. Dabei bestimmt die Stärke unserer Emotionen und

Gedanken während derartiger Projektionen und Visualisierungen, wie tief wir unsere Sehnsüchte - und damit unser Bewußtsein - in der Welt verankern, auf die wir gerade fokussieren, - und wie intensiv wir diese Welt dann in Folge davon erfahren.

### *Unwiderrufliche Meditation*

- auf Befreiung gerichtet

(totale Wahrnehmung des Großen Selbst)

*Unwiderrufliche Meditation* ist der eigentliche Schlüssel, mit dem wir unser Bewußtsein von den Grenzen dieser manifestierten, physischen Umgebung endgültig befreien.

Das heißt nicht, unseren Körper aufzugeben (ihn sterben zu lassen), sondern nur, unseren Fokus auf die weit ausgedehnteren Dimensionen auszurichten, die wir schon jetzt in uns tragen, und die wir niemals verlieren können.

Die Upanishaden nennen diesen Kanal '*Meditation ohne Wiederkehr*', da sie Veränderungen in uns auslöst, die unumkehrbar sind: - Haben wir erst einmal unser Großes Selbst in all seiner Großartigkeit, Majestät und Macht wahrgenommen, gelingt es uns nicht mehr, die Bandbreite unseres Bewußtseins auf das vorherige 'kleine' Selbst zu reduzieren, wenn wir unseren Fokus wieder auf die physische Realität richten. Ein derart machtvoller Einblick läßt uns erkennen, wie intensiv die materielle Umgebung uns einschränkt, wie wenig sie dem entspricht, was wir wirklich sind, und daß unser Bewußtsein weit umfassender ist.

*Unwiderrufliche Meditation* erfahren wir nicht spontan. Es bedarf Intention und Vorbereitung, diesen vierten Kanal real zum Funktionieren zu bringen.

Und wir bereiten uns dafür nicht nur durch Meditieren vor. Unser Fortschritt in diese Richtung hängt auch erheblich davon ab, wie wir uns außerhalb der Meditation verhalten.

Um unser Bewußtsein aus dem Kokon restriktiver (materieller) Sehnsüchte und Ängste ausbrechen zu lassen, empfehlen die Upanishaden, daß wir uns für nicht-egoistische, expansive Absichten entscheiden, so wie die *Konstruktive Meditation* es beschreibt.

Der Abschnitt '*Meditation direkt auf das Große Selbst*' stellt im Einzelnen dar, was *Unwiderrufliche Meditation* ist und wie sie funktioniert (Seite 265).

## Die Grenzen heutiger Systeme

Nun mögen die, die in ihrer (modernen) Meditation '*das natürliche Fließen von Gedanken und Mantra*' oder ähnliches praktizieren, sich möglicherweise Sorgen machen, ob negative Gedanken und Gefühle, die während der Meditation in ihnen aufsteigen, sie nicht in eine Richtung treiben lassen, die sie definitiv nicht erfahren wollen.

Aber, - kein Grund zur Besorgnis, - Meditation, wie die Upanishaden und die Yoga Sutren sie definieren, ist das bewußte Steuern unserer Gedanken in eine ganz spezielle, sorgfältig gewählte Richtung. Und dies ist weit entfernt von dem, was die meisten heutigen Systeme tun. Fast alle modernen Meditationstechniken setzen eine Art Treibenlassen ein, bei dem wir Gedanken und Emotionen erlauben in jede beliebige Richtung zu driften.

Da ich derartige Techniken lange Zeit praktiziert habe, weiß ich selbstverständlich um die entspannende Wirkung

und bessere Bewältigung von Streß und Spannungen, die dadurch erreicht werden mag.

Doch obwohl dies Meditation genannt wird, ist es weit davon entfernt. Derartige Praktiken sind Entspannungstechniken, die zwar effektive Meditation, wie die Yoga Sutren sie beschreibt, vorbereiten können, für sich allein jedoch weder Einblick in höhere Ebenen dieser Wirklichkeit vermitteln, noch unsere Wahrnehmung über unsere jetzigen physischen Grenzen hinaus expandieren lassen.

Gedanken oder Gefühle, die während dieses Driftens in uns aufsteigen, haben nicht die Kraft unsere Existenz und Wahrnehmung in etwas völlig anderes zu wandeln, - doch das wissen wir inzwischen auch aus eigener Erfahrung.

Viele der neuen, modischen Techniken verwenden Mantrén, deren Bedeutung unbekannt oder geheimgehalten ist, und deren eigentliche Wirkungsweise nie wirklich erklärt wird.

Da wir in der Meditation der Upanishaden ein ganz spezielles Mantra einsetzen, hier eine kurze - nicht-mystische - Einführung, worum es bei diesen geheimnisvollen Klängen überhaupt geht.

## Die rätselhaften Mantrén

Für die meisten Menschen sind Mantrén Worte mit geheimen magischen Kräften, die auf mystische Weise irgendwie unsere physische Wirklichkeit beeinflussen, - wenn wir sie nur richtig aussprechen, und natürlich auch wissen, welches Mantra welche Wirkung hervorruft.

Und so setzen wir denn Mantrén zur Meditation ein, für Rezitationen, Chanting, Zeremonien und andere Aufgaben, - ohne die allergeringste Ahnung was sie bedeuten, wie sie funktionieren, welche Wirkung sie tatsächlich hinter den Kulissen auslösen mögen, und mit nur äußerst vagen Vorstellungen, wie wir sie überhaupt verwenden sollten.

So weit, so gut. - Wir wissen aber auch, daß all dies nicht die geringste reale Wirkung hat.

Sicher, - wir fühlen uns entspannt nach zwanzig Minuten 'meditativen' Driftens, doch können wir diesen Effekt auch leicht mit irgendeinem Wort, das uns angenehm erscheint, erzeugen.

All dies vorweggeschickt, erklärt der folgende Abschnitt, wie Mantrén tatsächlich funktionieren: -

## Telefonnummern

Nehmen wir eine Analogie, die in unserer heutigen elektronischen Zeit leicht verständlich ist: - Mantrén gleichen Telefonnummern. Wir wählen eine Nummer, (d.h. setzen ein Mantra auf eine bestimmte Art ein), und erreichen und aktivieren damit eine genau definierte innere Funktion der Sehnsuchtsstruktur.

Die Weisen des alten Indien personifizierten diese Funktionen und assoziierten sie mit subtilen Wesen, die feingestimmte Fähigkeiten besitzen (Sanskrit: *devas*). Wir können diese Kräfte also mit derartigen *devas* gleichsetzen, wenn wir dadurch leichter Zugang dazu finden.

Das Personifizieren von Kräften und Funktionen ist auch heute weit verbreitet, und wird in Mathematik, Elektronik, Physik, Medizin und anderen modernen Wissen-

schaften vielfach verwandt. Wenn wir mit Volt, Ampere, Watt, Tesla, Gauß etc. umgehen, setzen wir faktisch Namen von Menschen ein, die auf irgendeine Weise mit einer ganz speziellen Funktion assoziiert sind.

Genau das gleiche passiert, wenn wir mit Mantrien umgehen, - mit dem einzigen Unterschied, daß die Person mit der speziellen Funktion, die wir anrufen, lebendig ist, - wenn auch auf einer anderen Ebene als die, auf die wir gegenwärtig fokussieren.

Wenn wir nun jemanden per Telefon anrufen, haben wir normalerweise eine recht klare Vorstellung davon, wen wir anrufen, und auch warum wir sie oder ihn kontakten. Wir wissen, daß zufälliges Wählen von Zahlen, oder anrufen ohne eine rechte Idee, warum wir dies tun, wenig konkrete Wirkung zeigt.

Wenn wir daher bestimmte Komponenten unseres Lebens stimulieren, beleben oder reparieren wollen, sollten wir exakt wissen, mit wem wir Verbindung aufnehmen, und auch, was genau unser Ziel ist. Einen Klempner anzurufen, wenn wir einen Arzt brauchen, bringt nicht das gewünschte Ergebnis.

Das Gleiche gilt auch für den effektiven Einsatz von Mantrien: - Wir müssen wissen, welchen Teil, welche Funktion der Sehnsuchtsstruktur wir aktivieren wollen, - und wir brauchen auch die exakte 'Telefonnummer' - d.h. den Namen, der mit der gewünschten Funktion assoziiert wird, oder, - wenn dies leichter vorstellbar ist, - die Bezeichnung des Wesens, das dafür zuständig ist. Nur dann haben wir eine reale Chance, faßbare Wirkungen im physischen Leben zu erfahren.

## Wiederholungen

scheinen beim Einsatz von Mantrén eine wesentliche Rolle zu spielen - so glauben viele. Doch dies ist nur eine irrtümliche Vorstellung, die auf unsere momentane (technische und materialistische) Faszination mit 'Quantität statt Qualität' zurückgeht.

De Fakto reicht es völlig aus, ein Mantra ein einziges mal zu manifestieren. Geschieht dies mit intensiver Kraft und starkem inneren Drive, starten wir damit den Fluß der Energie und rufen die angestrebte Wirkung hervor, die wir dann durch kontinuierliche Wiederholung auch nicht weiter verstärken können.

Übertragen wir diesen Mechanismus doch einfach in unsere heutige Zeit: - Wenn wir möchten, daß ein Klempner kommt und unseren Wasserhahn repariert, dann nützt es nichts, ihn 108 mal (eine heilige Zahl in Indien) anzurufen. Entweder kommt er und erledigt den Job, oder er tut es nicht. Und wenn er die Arbeit nicht ausführen will, oder dazu nicht fähig ist, dann nützt es ebenfalls nichts, seine Nummer derart oft zu wählen.

## Konferenzschaltungen

Die subtilen Funktionen der Sehnsuchtsstruktur sind in organische Hierarchien gestaffelt, die heutigen Firmenverwaltungen ähneln, - nur mit weit netteren Leuten.

So mag es auf den ersten Blick am effektivsten sein, nicht einen der unteren 'Angestellten' zu kontaktieren, um etwas zu bewirken, sondern direkt den Boss anzurufen. Doch oft ist es gerade der 'untere Angestellte', der den Job dann auch ausführt. So empfiehlt es sich, von Fall zu

Fall zu entscheiden, welche Funktionsebene wir für eine bestimmte Aufgabe aktivieren wollen, oder - falls die *deva* Version besser klingt, - wen genau wir kontaktieren.

Die alten Inder entwickelten eine komplexe Technologie gerade für derartige Aufgaben: - eine Art 'Konferenzschaltung' an eine ganze Gruppe von Funktionen (oder *devas*), die Wirkungen auf vielen verschiedenen Ebenen miteinander kombiniert, ohne daß wir dazu jede Funktion aufwendig einzeln aufrufen müßten.

Derartige 'Konferenzschaltungen' werden *bija* Mantrien genannt. Sie sind ganz einfach Abkürzungen der Funktionsnamen - auf die gleiche Weise, wie wir die Kurzform 'UNO' nehmen, wenn wir die 'United Nations Organization' mit all ihren Befugnissen meinen.

Welches Mantra die besten Ergebnisse hervorruft, hängt zunächst einmal von der Person ab, die sie einsetzt, und weiterhin von der Aufgabe, die erledigt werden soll. Zu erklären, welches Mantra für welches Unterfangen am besten geeignet ist, würde jedoch eine andere Art von Buch erfordern.

### **Das Add-on 'Namo' oder 'Namah'**

Fast alle Mantrien positionieren das Wort '*namo*' oder '*namah*' entweder unmittelbar vor dem Mantra, oder als eine Art 'Coda' an dessen Ende.

Die Übersetzung - falls sie denn mitgeliefert wird - besagt dann entweder '*ich verehere ...*' oder '*ich verbeuge mich vor ...*' oder dergleichen. Das ist zwar nicht falsch, ignoriert aber völlig den weit tieferen Zweck dieses allgegenwärtigen, scheinbar völlig überflüssigen 'Add-ons': -

'*Namo*' oder '*namah*' entspricht dem deutschen Wort 'Name' sowohl vom Klang her, als auch in seiner Bedeutung. Wenn wir - aus eigener Motivation - einer Person oder einem Gegenstand einen speziellen Namen geben, dann nehmen wir damit diesen Menschen oder Gegenstand bewußt in unser persönliches Leben auf, - und zwar nur auf positive Weise.

Wir verleihen einen besonderen, persönlichen Namen nie Gegenständen oder Jemandem, den wir nicht mögen, oder als schlecht ansehen, oder loswerden wollen, oder mit dem wir uns nicht assoziieren möchten. Derart Unangenehmes belegen wir mit neutralen Ausdrücken wie '*diese Person*' oder '*das Ding da*' oder - wie in weitbekannten Filmen über einen Jungen, der Zauberer werden möchte, mit - '*der, dessen Namen wir nie aussprechen*'.

Wenn wir daher '*namo*' oder '*namah*' verwenden, dann heißt das, daß wir damit die Funktion des entsprechenden Mantras (oder *devas*) positiv in unser Leben aufnehmen.

'*Namo*' oder '*namah*' ist selbst kein Mantra, und nicht einmal ein Teil davon, sondern eine Art Verpackung, durch die wir unsere positive Intention und Energie mit der 'Telefonnummer' koppeln. Dieses positive Akzeptieren und die Kraft, die wir auf die subtile Funktion (oder den *deva*) projizieren, ist der eigentliche Schlüssel, mit dem wir sicherstellen, daß das, was wir mit dem 'Anruf' erreichen wollen, sich auch manifestiert, - so wie auch wir jemandem, der uns inständig darum bittet, helfen würden, sofern dies in unserer Macht steht.

'*Namo*' oder '*namah*' rein formal einzusetzen, ohne zu wissen, was es tatsächlich bedeutet, und ohne dies mit

dem positiven emotionalen 'Push' zu versehen, der es zum Laufen bringt, hat keine Wirkung.

Und selbstverständlich würde unsere moderne Wissenschaft nichts des eben Beschriebenen akzeptieren, - so wie sie auch mit vielen anderen zentralen Eigenheiten unseres Lebens, - z.B. Inspiration, Intuition, Liebe, innerer Antrieb, Motivation etc. - nichts anfangen kann. Die Wissenschaft kennt keine der subtilen Mechanismen unseres Lebens, oder will davon nichts wissen, - und ist unendlich weit davon entfernt, *Brahman* oder das Große Selbst überhaupt als erfahrbar anzusehen.

### **Der begrenzte Wirkungsbereich der Mantren**

Da Mantren nur Aufgaben innerhalb der Sehnsuchtsstruktur erledigen können, funktionieren sie ausschließlich auch nur in diesem Rahmen. Kein Mantra kann unser Bewußtsein aus diesen Grenzen hinausführen.

[ Formeln wie '*aham Brahmasmi*' ('*Ich bin Brahman*') oder '*tat tvam asi*' ('*Du bist all dies*') sind keine Mantren, sondern *mahavakyas* - 'Leitsätze' - die in knappen Worten Grundsätze der Upanishaden zum Ausdruck bringen. ]

Es gibt jedoch einen Trick. Die Upanishaden beschreiben, wie wir ein spezielles Mantra genau für diese 'unmögliche' Aufgabe einsetzen können, - und zwar das Berühmteste seiner Art: - den Klang '*AUM*' oder '*OM*'.

*AUM* finden wir am Anfang fast aller Mantra-sequenzen. Es wird meist als '*kosmischer Klang*' oder '*Ausdruck der allumfassenden Wirklichkeit*' oder '*Vereinigung aller Energien*' angesehen, - was nicht weit von

seiner Funktion, wie die Upanishaden sie verwenden, entfernt ist.

Und da wir schon Analogien aus dem Bereich der 'Telekommunikation' verwenden, - AUM läßt sich mit einer Landesvorwahl vergleichen. Es ist eine Art Summton, den die Sehnsuchtsstruktur abgibt, so wie jede Großstadt einen ganz eigenen, individuellen Klang ausstrahlt.

Wenn wir nun AUM so einsetzen, wie es die Upanishaden beschreiben, sprechen wir damit die Sehnsuchtsstruktur als Ganzes an. Es ist, als ob wir die Vorwahl einer Nation wählen, um jeden in Reichweite dieser Nummer zu kontaktieren. Und da dies in einem Telefonsystem zu keinem Ergebnis führt, kommen wir mit dieser speziellen Analogie hier definitiv nicht weiter.

Im Kontext der Sehnsuchtsstruktur funktioniert dies jedoch. AUM macht uns deren Gesamtheit bewußt, läßt uns dabei aber auch ihren begrenzten Wirkungsbereich erkennen, zeigt uns die Grenzen. Und sind wir uns dieser Grenzen erst einmal bewußt, können wir die Struktur und alles was sich darin ausdrückt, leicht verkapseln, - um dann darüber hinauszuwachsen, um dann größer zu werden als all das.

Und genau diesen Mechanismus beschreibt die *Maitri Upanishad* als erstes Thema zum Visualisieren während der Meditation: -

## Durchbrechen der Sehnsuchtsstruktur

Der Körper ist der Bogen,  
AUM ist der Pfeil,  
dein Geist ist dessen Spitze,  
Dunkelheit das Ziel, -  
ziel' auf das Dunkle (durchbrich die Dunkelheit).

Ist durchbrochen, was derart eingehüllt war,  
siehst du das Große Selbst - *Brahman* -  
funkelnd wie ein Rad aus Feuer, in allen Farben  
der Sonne, unendlich lebendig, jenseits des  
Dunklen, strahlender als jede Sonne, als jeder  
Mond, Feuer oder Blitz.

Hab' Vertrauen: - erblickst du einmal das  
Große Selbst, bist du unsterblich.

*Maitri Upanishad VI.24*

### **Der Körper ist der Bogen**

Der Körper verankert unser Bewußtsein in dieser physischen Wirklichkeit. Durch ihn nehmen wir unsere Umgebung wahr, er gibt uns Fähigkeit, in dieser Welt zu agieren. So ist unser Körper die Basis, von der aus wir - wie mit dem Bogen abgeschossen - unseren Fokus in größere Dimensionen katapultieren.

### **AUM ist der Pfeil**

Fest gegründet auf dieser Basis fokussiere nun auf den Klang AUM, - auf das Summen, das die Gesamtheit dieser

Welt durchdringt, - das der Gesamtheit der materiellen Welt entspricht.

Wenn du dann diesen Summton in dir spürst, weite den Klang nach außen, - weite ihn, bis er alle Sehnsüchte (und Ängste) umschließt, die diese materielle Welt entstehen lassen. Weite dein Bewußtsein, bis es die Sehnsuchtsstruktur vollständig erfaßt.

Verkapsele nun diese umfassende Bewußtheit in deinem Geist, stell' sie verstärkend hinter dein Sein, - und schaff' dir so deinen eigenen Pfeil der Expansion.

### **Dein Geist ist dessen Spitze**

Visualisiere deinen Geist als Spitze dieses Pfeils. -

Geist ist der äußerste Punkt, ist die scharfe Schneide deines Bewußtseins, - ist die Essenz der '*Geschichte des Menschen*' (→ Seite 149), ist das Besondere, das wir in dieser Manifestation erkunden wollen, ist der Fokus unserer gegenwärtigen Existenz. - So stell' an die Spitze deines Pfeils das, was du als 'Ich' bezeichnest, - das Zentrum, den Mittelpunkt all deiner Wahrnehmung.

### **Dunkelheit ist das Ziel, - ziel' auf das Dunkle (durchbrich die Dunkelheit)**

Dunkelheit existiert nur im Kontext des Materiellen.

Dunkelheit existiert für uns nur solange, wie wir unser Bewußtsein an materielle Sehnsüchte koppeln.

So ziele diesen Pfeil des AUM, - der die gesamte Sehnsuchtsstruktur - all deine Sehnsüchte und Ängste - umfaßt, dessen messerscharfe Spitze dein Geist ist, - richte diesen Pfeil darauf, das Dunkle zu durchbrechen.

'Das Dunkle durchbrechen' heißt: - sei dir bewußt, daß außerhalb aller materiellen Sehnsüchte Licht existiert.

Weite dein Bewußtsein über alle Sehnsüchte hinaus, die deinen Fokus an materielle Existenz binden, an Dunkelheit, an Enges, Kleinliches, - durchbrich diese Schranken.

Erwarte Licht zu sehen jenseits dieser Grenzen, - visualisiere, empfinde dieses Licht.

Nicht deine physischen Augen erspüren dieses Helle, es ist die strahlende Kraft des Sehens, die deinem essentiellen Sein entspringt.

Folg' diesem lichten, transparenten Blau, so wie es sich vor dir bis in den weiten Horizont erstreckt, - und, - je tiefer du in dieses Licht hineingehst - desto intensiver, subtiler und bezaubernder wird sein Strahlen.

**Ist durchbrochen, was derart eingehüllt war,  
siehst du das Große Selbst - *Brahman* -  
funkelnd wie ein Rad aus Feuer, in allen Farben  
der Sonne, unendlich lebendig, jenseits der  
Dunkelheit, ...**

Licht, das nie verlöscht, und das erhebende, lebende Energie ausstrahlt, leuchtet in allen höheren Dimensionen außerhalb der Sehnsuchtsstruktur.

Was zuvor dunkel verhüllt war, liegt jetzt hinter dir. Folg' diesem subtilen Strahlen, das kontinuierlich expandiert und dir immer höhere Klarheit eröffnet.

**Hab' Vertrauen: - erblickst du einmal das  
Große Selbst, bist du unsterblich.**

Und deshalb heißt es *unwiderrufliche* Meditation. -  
 Sahest du einmal dieses brillante Licht, dann ist der, der  
 zurückkommt, nicht mehr der, der er zuvor war.

## **Schritt für Schritt**

Zur Visualisierung bieten die Upanishaden eine Reihe  
 praktischer Anweisungen, diese Bilder konkret einzusetzen: -

**Such' dir einen sauberen Ort mit klarer,  
 ungestörter Atmosphäre (für deine Meditation),  
 sei selbst rein - (in deiner Intention zu wachsen,  
 und auch in deinen Handlungen in dieser  
 begrenzten, materiellen Welt),  
 sei gegründet in Wahrheit (orientier' dich am  
 Wahren),  
 studiere das Echte,  
 sprich (nur) das aus, was echt ist,  
 überdenke das Echte, meditiere auf das Echte,  
 opfere (das Unechte) dem Echten -  
 (verbanne Illusionen aus deinem Leben, gib' dem,  
 was echt ist, Vorzug).**

*Maitri Upanishad - VI.30*

Hast du einen geeigneten Ort für deine Meditation  
 gefunden, setz' dich dort aufrecht und bequem hin.

Es ist nicht nötig, in der Meditation eine spezielle Kör-  
 perhaltung einzunehmen. Das Beibehalten einer speziellen

Position lenkt einen (erheblichen) Teil unserer Aufmerksamkeit auf die Ebene des Körpers. Diese Energie fehlt uns dann für das Erkunden höherer Ebenen unseres Bewußtseins.

Schließ' nun deine Augen.

### **AUM visualisieren**

**Meditiere auf AUM, indem du zuerst auf dessen Buchstaben fokussierst (wiederhole AUM langsam in deinem Geist).**

**Dann ohne auf dessen (einzelne) Buchstaben zu fokussieren.**

**Und schließlich werd' dir bewußt, was AUM essentiell beinhaltet, - (daß dieser Klang die Sehnsuchtsstruktur in seiner Gesamtheit umschließt und durchdringt).**

**Erheb' dich derart über die Gegensätze von Unwissenheit und Erkenntnis, erheb' dich über die Welt von Name und Form,**

**- werde das Große Selbst - Brahman.**

*Amritabindu Upanishad - 7*

Manifestiere AUM während der Meditation zunächst, indem du zunächst das Wort langsam in deinem Geist wiederholst, und dann im Weiteren auf die einzelnen Buchstaben fokussierst.

Bist du damit vertraut, manifestiere AUM als eine Art Summton, der die drei Buchstaben - A - U - M - parallel erklingen läßt, wie drei Töne, die gleichzeitig auf einer Orgel gespielt werden.

Visualisiere dieses Summen, wie es bis zur äußersten, bis zur subtilsten Grenze der Sehnsuchtsstruktur vordringt.

Wenn dein Bewußtsein dann die Sehnsuchtsstruktur als Ganzes erfaßt, - wenn du die vielgestaltigen, kaleidoskopartigen Gegensätze von Unwissenheit und Kenntnis, von Form und Name, Gleichgültigkeit und Ambition, Liebe und Angst, Langeweile und Ungestüm in ihrer Gesamtheit und auch ihrer Begrenztheit erkennst, dann -

- erheb' dich über all das, - werde (wieder) das Große Selbst, das du in Wirklichkeit bist.

### **Ablenkung durch störende Gedanken**

Während wir AUM oder andere Bilder visualisieren, mögen Gedanken in uns aufsteigen, die Aufmerksamkeit auf Themen lenken, die nichts mit dem zu tun haben, worauf wir fokussieren wollen, - und die dadurch unsere Meditation stören.

In genau dieser Situation helfen uns die praktischen Instruktionen der Yoga Sutren weiter: -

**Wenn wir während der Meditation unser Selbst (unsere Identität, - das, was wir als Ich ansehen) mehr und mehr von (ständigen) Erinnerungen an unsere physische Existenz lösen,**

erreichen wir einen Zustand, in dem keine kleinlichen (begrenzten) Gedanken oder Emotionen das Weite unseres Fokus während erleuchtender (höherer) Wahrnehmung stören.

Aus dieser (anfänglichen Empfindung) entsteht (dann) ein weit bewußteres und zielgerichteteres Erkunden unserer neuen Wahrnehmung, - die uns in der Folge immer tiefere, subtilere Einsicht erschließt.

*Yoga Sutren - Buch I Sutra 43-44*

Gib' während der Meditation einfach solchen Gedanken und Wahrnehmungen Vorrang, die das Subtile in deinem Fokus vertiefen.

Entscheide dich dagegen, Bilder, Gedanken und Emotionen, die in materiellen Erfahrungen ihren Ursprung haben, erneut mit Aufmerksamkeit und Energie zu verstärken.

Meide die Bilder und Gedanken, die dir vertraut sind, sodaß dein Fokus aus dem Kreis deines bekannten Lebens ausbrechen kann.

Sollten Gedanken oder Emotionen in dir aufsteigen, die Situationen oder Objekte zum Thema haben, die du unendlich oft schon gesehen oder gefühlt hast, dann nimm dies als Signal, als Hinweis, genau diese Eindrücke loszulassen. Folge stattdessen den delikaten Impulsen, die außerhalb dieser engen, materiegebundenen Themen liegen, und die deine Aufmerksamkeit aus diesen Grenzen hinausführen.

Diese Impulse - oder Ahnungen - oder Eindrücke - oder Einblicke - sind anfangs sehr zart.

Halte dich an dieses Feine und Delikate, - verfolge es in zunehmend subtilere Bereiche, spür' ihnen nach, wie sie immer interessanter, belebender, energievoller werden, - bis tiefe Gelassenheit und Klarheit in deinem Herzen aufsteigt.

**Hier erreichen wir einen Ort, an dem unser Geist zur Ruhe kommt und Frieden findet. ...**

**Und - so wie Feuer, dem Brennstoff fehlt, dort verlöscht wo es brannte, - ganz ähnlich erlöschen *Gedanken*, die nicht erneut von Aktivität angefacht werden, an ihrem eigenen Ursprung.**

*Maitri Upanishad - VI.34*

Wenn wir aufhören Gedanken und Sehnsüchte, die auf Materie gerichtet sind, mit unserer Energie zu verstärken, fehlt diesen schon kurze Zeit später alle Kraft, unsere Aufmerksamkeit gefangenzunehmen.

Der subtile Raum, den wir nun erfahren, - in dem keine latenten Gedanken oder Impressionen oder (materielle) Tendenzen mehr auftreten, - eröffnet in uns jetzt eine völlig neue Art der Wahrnehmung.

**Diese (zunehmende Reinheit) läßt uns einen speziellen Zustand - *ritambhara* ('die Macht des *Wahren*') - erfahren. In diesem Zustand erkennen wir die wahre Natur der Realität und ihren unablässigen Drang (Fluß) nach Expansion.**

Dieses spezielle Erlebnis ist so spürbar anders als alles, was wir zuvor erfahren haben. ...

Diese Erfahrung löst alle Bindungen, die uns (unser Bewußtsein) an unsere materielle Existenz koppeln; - und (neutralisiert) auch all unsere latenten Sehnsüchte und Ängste, die sich gegenwärtig nicht manifestieren.

Und wenn selbst diese(r Vorgang der) Auflösung geendet hat, endet auch unser restriktiver, intensiver und exklusiver Fokus auf materiebezogene Objekte und Inhalte (die gegenwärtig unsere Wahrnehmung erheblich einengen).

Nun sind wir fähig, das (immense Universum) wahrzunehmen, das *jenseits* aller materiellen Objekte existiert.

*Yoga Sutren - Buch I Sutra 48-51*

'Durchbrechen der Sehnsuchtsstruktur' und das Visualisieren von AUM ist *unwiderrufliche Meditation*, - ist der Meditationskanal, der in endgültige Freiheit führt.

Da es bei einem Aufbruch ins Unbekannte besser ist, mehr als nur einen Weg zu kennen, präsentiert das Folgende zwei weitere Meditationssequenzen, die ebenfalls unumkehrbaren Einblick herbeiführen. Diese beiden Bildfolgen nutzen andere Arten der Visualisierung, und bieten damit zusätzliche Informationen, wie wir dieses Ziel praktisch ansteuern.

## Abstreifen der Hüllen

Diese Bildersequenz visualisiert das *Abstreifen der Hüllen*, das Entfernen der Krusten, die uns gegenwärtig umgeben und begrenzen, - sodaß die Wahrnehmung des Unvergänglichen, des Großen Selbst sich ganz von allein in uns entfalten kann.

Die Bilderfolge richtet unsere Aufmerksamkeit auf immer feinere, subtilere Mechanismen unserer Gefühle, Gedanken und Intentionen. Schritt für Schritt zeigt sie uns, wie wir über unseren jetzigen, exklusiven Fokus auf die Welt der Materie hinauswachsen.

Die Sequenz ist komplexer als die vorherige. Sie enthält Mechanismen, mit denen wir zunächst nicht vertraut sein mögen, die uns aber dennoch immens beeinflussen. Sie macht uns subtile, verborgene Funktionen unseres Lebens bewußt, die wir dann willentlich steuern können.

Auch außerhalb der Meditation kann das Überdenken dieses Themenkomplexes Einblick in tiefere Bedeutung und Grundmotivationen unseres Leben öffnen.

Verweile auf jeder einzelnen Stufe solange, bis ein lebendiges, energetisches Bild oder Gefühl für das Thema dieser Hülle aufsteigt. Fühle, wie diese spezielle Begrenzung deines Bewußtseins sich in dir als Emotion, als Gedanke manifestiert, und wie es in der Folge nicht nur deine jetzigen Aktivitäten beeinflußt, sondern auch die Richtung, in die dein Leben sich als Ganzes bewegt.

Laß' beim Visualisieren der Sequenz zu, daß jede Stufe sich ohne jede Anstrengung völlig natürlich aus der vorangehenden entfaltet.

Und nimm' dir alle Zeit der Welt die Einflüsse zu identifizieren, die dein Leben so grundlegend formen. Spüre, wie auf jeder Stufe feinere, subtilere, aber auch immer mächtigere Mechanismen wirken, die Einfluß auf dich ausüben.

Sei nicht in Eile. Versuche nicht wie bei einem Rennen den höchsten Zustand als Erster, vor allen anderen zu erreichen. Es ist kein Anderer in diesem Rennen, und auch das Rennen existiert nicht, - was du in dem Augenblick merkst, da du dich ernsthaft auf diesem Weg engagierst. So nimm dir ausreichend Zeit zu identifizieren, was dich subtil beeinflusst, was dich einschränkt, - und lös' dich dann von allem, was letztendlich nicht dein Bewußtsein ist, sondern nur eine weitere Hülle, die es umschließt und einengt.

Und wenn du nicht mehr weißt, was Thema des nächsten Bildes ist, dann unterbrich einfach die Meditation, lies' nach, wie der nächste Schritt aussieht, und starte die Sequenz erneut.

Die Folge der Bilder mag beim ersten Lesen noch kompliziert erscheinen. Doch mit ein wenig Übung bist du nach kurzer Zeit mit der gesamten Sequenz vertraut.

Und sollten andere Gedanken in deine Meditation hineindriften, komm' einfach sanft wieder zu dem Bild zurück, das du visualisieren willst.

**Streif' (als Erstes) die (fünf) äußeren Hüllen ab, (die die Bandbreite deines Bewußtseins beschränken).**

**- Laß' dann deinen Fokus vom Scheitelpunkt des Kopfes aus nach oben aus dem Körper driften.**

Fünf Hüllen umfassen unser Bewußtsein: -

- unser physischer Körper - der sich im wesentlichen aus Nahrung aufbaut
- die Funktionen des Atmens, des Bewegens und unserer Vitalität
- unsere Identifikation mit dem Ich (die Gleichsetzung unseres Seins mit unserem physischen und emotionalen Körper),
  - was Sehnsucht, Freude, Schmerz, Anfang, Ende und Veränderung in uns verursacht
- unsere Fähigkeit, aus den Interaktionen unserer Sinne mit deren Umgebung Wissen zu gewinnen,
  - die Kraft unseres Willens, und
  - die Fähigkeit unser Leben steuern zu können.

Diese Hülle mag bewußt und intelligent erscheinen, doch täuscht dies. Sie vermittelt diesen Eindruck, da sich in ihr Merkmale des Großen Selbst widerspiegeln. Ihr Wirkungsbereich reicht jedoch nur bis an die Grenze der Sehnsuchtsstruktur, nicht aber darüber hinaus.

- unsere Fähigkeit in dieser begrenzten Welt Glück, Euphorie und Freude zu erfahren. -  
Diese Hülle ist ein Echo des höchsten Glücks, das die essentielle Natur des Großen Selbst ausmacht. Solange wir jedoch ausschließlich auf unsere materielle Umgebung fokussieren, kann dieses Glück nur partiell in unser Leben treten, so wie ein Echo nur der Widerhall des eigentlichen Klangs ist.

Die meisten Menschen identifizieren sich völlig mit einer oder mehrerer dieser begrenzten Hüllen. Sie sind fest davon überzeugt, nicht mehr zu sein als der Körper, den sie bewohnen, - oder die Emotionen, die sie spüren, - oder das Wissen, zu dem sie Zugang haben; - oder sie glauben, daß das Ich, die Identität, die sie gegenwärtig wahrnehmen, *alles* ist, was sie nur sein könnten, - oder daß sie nur dann wirklich leben, wenn sie eine Art Ekstase erfahren. - Tatsächlich verdecken diese Hüllen aber nur das großartige, mächtige Selbst, das wir im Inneren real sind.

So weite dein Bewußtsein auf das, was jenseits dieser äußeren Hüllen existiert. Zieh' deinen Fokus aus den jetzigen engen Grenzen ab. Werd' dir erneut bewußt, daß deine Essenz unendlich erhabener, ausgedehnter, machtvoller ist als diese fünf Hüllen. Halte dich nicht mit deren Grenzen auf, - erspür' einfach nur, wie dein Bewußtsein weit über diese Schranken hinausreicht, und gib' ihm (dir) die Möglichkeit, diese Fesseln hinter sich zu lassen.

**... laß' deinen Fokus nun vom Scheitelpunkt des Kopfes aus nach oben aus dem Körper driften.**

Wachse darüber hinaus, dein ganzes Sein nur auf den Körper beschränkt zu sehen, - und auch darüber, an einengenden Gedanken, Gefühlen und dem exklusiven Fokus auf das 'kleine Ich' festhalten zu wollen.

Visualisiere dieses Ausbrechen, indem du dir vorstellst, deinen Körper vom Scheitelpunkt deines Kopfes aus nach oben zu verlassen.

**Bist du aus den Hüllen des Körpers ausgebrochen,**

**- werd' größer als (deine Sehnsucht) Erde (erfahren zu wollen).**

Wachse darüber hinaus, Erde erfahren zu wollen, - darauf zu stehen, sie zu fühlen, zu riechen, - zu erwarten, daß aus ihr grüne Pflanzen sprießen, - daß Erde bis an den Horizont reicht, - daß sie die Basis ist, auf der du handelst und ruhst.

Versteh', daß diese Sehnsucht nur ein kleiner Teil der unbegrenzten Weite deines Bewußtseins ist, - und nimm diesen Teil in diese unendliche Weite auf.

**Bist du aus Erde ausgebrochen,**

**- werd' größer als (deine Sehnsucht) Wasser  
(erfahren zu wollen).**

Wachse darüber hinaus, Wasser trinken zu wollen, dich darin zu waschen, zu schwimmen, - Wasser als Regen, Seen, Flüsse, Ozeane, Wellen, Gischt erfahren zu wollen, - und in all den anderen vielfältigen Formen, die tief in dir als feine Sehnsucht existieren.

**Bist du aus Wasser ausgebrochen,**

**- werd' größer als (deine Sehnsucht) Feuer  
(erfahren zu wollen).**

Wachse über die *Sinnes*-wahrnehmung von Feuer, Hitze und sichtbarem Licht hinaus. Fokussiere stattdessen auf das Leuchten des inneren Lichts und dessen Strahlen.

**Bist du aus Feuer ausgebrochen,**

**- werd' größer als (deine Sehnsucht) Luft  
(erfahren zu wollen).**

Wachse darüber hinaus, Luft, Wind und Bewegung erfahren zu wollen.

**Bist du aus Luft ausgebrochen,**

**- werd' größer als (deine Sehnsucht) Raum  
(erfahren zu wollen).**

Wachse darüber hinaus, dein Ich, deine Identität, deine Sehnsüchte nur in der 3D Umgebung physischen Raumes erleben zu wollen.

**Bist du aus Raum ausgebrochen,  
- brich aus (deinem) Geist aus.**

Der Geist ist das, was wir in unserer '*Geschichte des Menschen - Narayana*', - in dieser speziellen Sehnsuchtsstruktur - gerade erforschen.

Intellektuelle Funktionen und analytisches Denken sind jedoch nur ein Teil der immensen Fähigkeiten unseres bewußten Geistes.

Intuition ist dessen zweite Hälfte. Intuition öffnet Einblick in Ebenen der Erkenntnis, zu denen Intellekt und analytischer Geist der Zugang fehlt. Mit Intuition steuern wir weit mehr Bereiche unseres Lebens, als uns bewußt ist.

Vereine Intellekt mit Intuition.

Werd' größer als die Überzeugung, dein analytischer Geist könne ein wahres Abbild deines Seins vermitteln, - größer als der Stolz, dein Intellekt habe doch alle Antworten, - blick' weiter, - über die Unschlüssigkeit, Unsicherheit und Verwirrung hinaus, die intellektuelles Denken immer begleiten.

Erkenne, daß der Zusammenschluß von Intellekt und Intuition dir einen weit größeren Bereich deines Seins zugänglich macht.

Ist dies erkannt, brich' aus deinem jetzigen exklusiven Fokus auf diesen 'vereinten' Geist aus.

Du brauchst dazu den Geist nicht aufzugeben, nur über deine ausschließliche Ausrichtung darauf hinauszuwachsen; - sodaß du das weit größere, erhabene Bewußtsein, - in dem der Geist, wie wir ihn aus

dem materiellen Umfeld kennen, nur eine kleine Rolle spielt, - uneingeschränkt erfahren kannst.

**Bist du aus (deinem) Geist ausgebrochen,  
- wachse über die subtilen Elemente hinaus.**

Löse dich von den subtilen, machtvollen Mechanismen, die Sehnsüchte und Ängste in dir hervorrufen, - die die in der Sehnsuchtsstruktur gespeicherten, noch unmanifestierten, latenten Sehnsüchte konkret in dein Leben treten lassen.

Wachse über die feinen, kaum wahrnehmbaren Hoffnungen und Befürchtungen hinaus, die auf enge Themen der materiellen Welt gerichtet sind.

**Bist du aus den subtilen Elementen ausgebrochen,  
- wachse über den Ursprung der Intention, diese manifestierte Welt erfahren zu wollen, hinaus.**

Gemeint ist hier das allererste Aufsteigen des Dranges, dich selbst, deine Sehnsüchte, deine Ängste, deine Intelligenz in materieller Form erfahren zu wollen.

Diese Hülle manifestiert sich in unserem Inneren als die Tendenz, physische Formen fühlen zu wollen, Materie zu berühren, Geräusche und Klänge zu hören, Gerüche aufzunehmen, Formen zu sehen, Zeit und deren Ablauf zu erleben, mit anderen Wesen auf diese Weise umzugehen, zu lernen und intellektuell verstehen zu wollen.

Genau diese subtilste Sehnsucht veranlaßt das totale Aufgehen unseres Bewußtseins in der Welt der Materie, - auf so umfassende Weise, daß alle andere Wahrnehmung dadurch ausgeschlossen wird.

Wenn du größer als all das werden willst, dann erkenne die Anzeichen dieses subtilsten Verlangens in dir, - und wachse darüber hinaus, dein Sein ausschließlich mit derartigen (materiellen) Manifestationen gleichzusetzen.

**Bist du aus 'dem Ursprung der Intention diese manifestierte Welt erfahren zu wollen' ausgebrochen,**

**- wachse über das Unmanifestierte hinaus (verlagere dein Bewußtsein auf das, was jenseits der Grenzen der Sehnsuchtsstruktur existiert).**

Erkenne, daß alles (noch unmanifestierte) Verlangen, das die Sehnsuchtsstruktur ausmacht, begrenzt ist, - daß dies tatsächlich nur einen kleinen Teil deines Bewußtseins belegt, - daß dein Bewußtsein in Wirklichkeit aber unglaublich groß und unendlich weit ist.

Wachse über alle Sehnsüchte und Ängste hinaus, die deinen Fokus an materielle Existenz binden.

**Bist du aus dem Unmanifestierten ausgebrochen,  
- wachse über das Unvergängliche hinaus.**

Alle Sehnsuchtsstrukturen - und die Handlungssphären in deren Zentren - sind endlich, egal wie

riesig sie uns erscheinen mögen, während wir in ihre begrenzte Wirklichkeit eingetaucht sind.

All diese Strukturen falten sich wieder ein (hören auf zu existieren), sobald wir gelernt haben, was wir durch unsere Interaktionen darin lernen wollten, und sobald wir ihren Charakter hinreichend erfahren haben.

All diese Strukturen sind in eine Ebene eingebettet, die *'das Unvergängliche'* genannt wird, - eine Ebene, die fort dauert, während in ihr Sehnsuchtsstrukturen entstehen und sich wieder auflösen.

Diese *'Schicht des Unvergänglichen'* ist nicht das Große Selbst selbst, sondern (nur) der Teil des Selbst, der die Vielfalt der Manifestationen in ihren unendlichen Variationen möglich macht.

Wachse auch über diesen Teilaspekt des Selbst hinaus, sodaß du das Große Selbst in seiner vollständigen Majestät erkennen kannst.

**Bist du aus dem Unvergänglichen ausgebrochen,  
- wachse über den Tod hinaus.**

Werd' größer als deine Verbindung zum Tod.

Wachse darüber hinaus, Veränderung, Verfall, Absterben und Verlust erfahren zu wollen, - für andere wie für dich selbst.

Löse dich von der Leere, von dem Drama, das das Verschwinden eines Wesens oder Gegenstandes aus der Welt, auf die du gegenwärtig fokussierst,

auslöst, - löse dich von den gewaltigen Emotionen,  
die das Auflösen tiefer Bindung begleiten mag.

Wachse über deine Bindung an den Tod hinaus, -

- dann geht der Tod im Allerhöchsten auf.

**Im Allerhöchsten gibt es weder Existenz,**

- noch Nicht-Existenz,

- noch Existenz und Nicht-Existenz.

**Dies ist die Weisung, die zur Befreiung führt,**

- so wie die Veden es beschreiben,

**so wie es in den Veden geschrieben steht.**

*Subala Upanishad - XI.1*

Diese Folge von Bildern ist darauf gerichtet, unser Bewußtsein aus seinen restriktiven Hüllen zu befreien, - nicht dadurch, daß wir diese Krusten ablehnen oder bekämpfen, - sondern indem wir sie in die unendlich weiter gefaßte Existenz unseres - und ihres - Ursprungs aufnehmen und integrieren.

Wir verweigern uns nicht diesen Hüllen, wir negieren sie nicht, wir wachsen nur über ihren Gültigkeitsbereich hinaus, - so wie wir über das Geländer unseres Laufstälchens hinauswachsen, als unsere Erfahrungswelt größer wurde. Wir verachten diese Geländer nicht, sondern verstehen ihre Existenz als Teil unseres Wachsens, als etwas, das es uns möglich machte, Aktivitäten auszuprobieren und zu trainieren, während es uns vor größeren

Ereignissen schützte, mit denen wir noch nicht umgehen konnten.

Auf genau die gleiche Weise beschützt uns Das Große, Das Majestätische, das wir durch diese Übung in uns freisetzen wollen. Das Selbst liefert uns all die (manifestierten) Werkzeuge, mit denen wir die uns angeborene Größe auf unsere ganz eigene Weise, in dem von uns gewählten Tempo und völlig nach eigenem Willen und Ermessen realisieren können. Es bietet uns auch allen Raum und alle Zeit der Welt, all die Wege zu erforschen, die wir in Form subtiler und nicht ganz so subtiler Sehnsüchte in uns tragen -

- um am Ende all dieser Erfahrungen die Geländer, die Hüllen hinter uns zu lassen, die nun überflüssig sind; - um unseren Fokus zu weiten, bis wir uns unserer wahren Stärke, unserer gewaltigen kreativen Kraft, unseres tiefen Wissens, unendlicher Liebe und Mitgefühls wieder bewußt sind.

Und während Klarheit über unsere tatsächliche Macht wieder in uns aufsteigt, erkennen wir auch, daß uns das immens bereichert hat, was wir im Zustand eingeschränkter Fähigkeiten und begrenzter Möglichkeiten erkundeten, -

- Einschränkungen ('Geländer'), - von denen wir jetzt merken, daß wir sie nicht mehr brauchen.

Hast du die Sphären der Sonne, des Mondes, des Feuers durchbrochen und das Große Selbst erreicht (bist du dir deiner Einheit mit dem Großen Selbst bewußt),

- aus eigener Kraft rein geworden - bist du nun fähig, die (allumfassende) Intelligenz zu erkennen, die des Großen Selbst ureigene Natur ist, - souverän, unabhängig, unerschütterlich, unsterblich, unzerstörbar, fortdauernd, ... die allerhöchste Wohnstatt, begeistert vom Wahren wie von Allwissenheit, - das, was aus sich selbst heraus groß ist.

*Maitri Upanishad - VI.38*

Es mag Zeit brauchen diese höchste Intensität der Visualisierung zu erreichen.

Und es mag notwendig sein, diese Sequenz erst eine Weile zu trainieren, bis sich deren innewohnende Macht in dir vollständig manifestiert.

## **Meister des Kosmos**

In der Katha Upanishad (II.3.7-8) wird das Große Selbst 'Purusha' genannt, - was 'Höchstes Wesen', wie auch 'Seele und Ursprung des Universums' bedeutet.

Und dieses Bild - 'Meister des Kosmos' - ist die dritte Meditationssequenz. Sie stammt aus vielen Teilen der Upanishaden, die das Große Selbst vor dem Hintergrund eines sternensäten Universums visualisieren, das im Licht unzähliger Sterne erstrahlt.

*Stell' dir vor, du befindest dich in einem gewaltigen Universum voller Sterne und Planeten, die alle wach und bewußt sind und in lebendigem, brillantem Licht erstrahlen.*

*Sieh' dich als Teil dieses Universums, - mit einen Körper, der aus diesen hellwachen, lebenden Sternen besteht. Visualisiere den Umriß deines Sternenkörpers in brillantem Licht vor der Tiefe des schwarzen Alls.*

*Versetze dich - das Zentrum deiner Wahrnehmung - in den Teil dieses Sternenkörpers, der dich am meisten anzieht.*

*Erkenne jeden der funkelnden Lichtpunkte deines Sternenkörpers als deine eigenen Zellen, von denen jede für sich individuelle Bewußtheit und Lebendigkeit versprüht und intensive Energie ausstrahlt.*

*Begreife, daß du Herrscher dieses brillanten Körpers bist, - daß du die Zellen in ihrer Gesamtheit steuerst, - und daß sie deine Anweisungen erwarten.*

*Erkenne, daß noch weit großartigere, weit interessantere, reichere Dimensionen voll kreativer Macht überall um dich herum existieren, - und daß diese Dimensionen DEIN sind, - sie zu formen, - sie zu erforschen, - und darin zu agieren.*

*Und da du die Kraft spürst, die vom Großen Selbst ausgehend in deinen kosmischen Körper strömt, so sendest auch du Energie an deine Zellen, - sodaß ihr Sein sich ebenfalls multidimensional weitet.*

Nimm dir Zeit, dieses Bild in dir lebendig werden zu lassen. Auch wenn es dir simpel erscheinen mag, hat es doch die immense Macht, dein Bewußtsein rapide in ganz andere Welten zu versetzen.

Und wenn bestimmten Bereichen deines Lebens oder deines physischen Körpers Kraft oder Gesundheit fehlt, sende mit diesem Bild Energie in diese Regionen und beleb' sie damit.

### Zeichen des Fortschritts

Zwei ganz spezielle Erlebnisse markieren die Weitung in der Meditation: -

- Da ist zunächst das plötzliche, (bisweilen auch langsame, aber machtvolle) Aufsteigen umfassenden, majestätischen Verstehens, - ausgedehnter als je zuvor, - das uns Tiefen in unserem Inneren bewußt macht, die wir nie zuvor betreten haben, und das von intensiver, elektrisierender Souveränität begleitet wird.

Das Gefühl ist äußerst angenehm. Es läßt uns die Komponenten unseres Lebens *außerhalb* der Meditation, und auch die Richtung, in die sich unser Leben generell bewegt, von einer neuen, geweiteten Perspektive aus bewerten. Es befähigt uns Faktoren zu ändern, von denen wir erkennen, daß sie nicht optimal sind, - so wir nur Mut genug haben, dies auch im täglichen Leben umzusetzen.

- Das zweite Erleben eröffnet sich, sobald das Erste eingetreten ist, - entweder unmittelbar danach oder später. Es ist das Auflodern einer intensiven blau-gelben Flamme in unserer inneren Vision. In der Flamme sind

andere Farben ebenfalls präsent, doch in geringerem Maße.

Die lodernde Flamme erfaßt und umschließt alle fehlerhaften Vorstellungen, Ideen, Konzepte, Vorurteile und Meinungen, die wir noch in uns tragen - selbst wenn auch nur in subtiler, uns kaum bewußter Form. Sie verbrennt all dies restlos, - und befreit uns dadurch ein für allemal von der Macht, die diese Vorstellungen über uns hatten.

Die Flamme strahlt schiere Ekstase aus, und das Verbrennen unserer irreführenden Ideen ist von einem Gefühl tiefster Erleichterung begleitet.

Und auch hier bietet sich uns die Möglichkeit diese Einblicke im täglichen Leben umzusetzen, - um das Wirkliche immer klarer zu erfahren.

Diese beiden Bilder mögen während der Meditation in dir aufsteigen, - oder nicht. Ich beschreibe sie hier, damit du sie erkennst, wenn du sie erfährst.

## Wie lange meditieren ?

Wir kamen nicht in diese physische Welt um nur zu meditieren. Wir sind hier um den Charakter des Materiellen zu erleben, - unsere Ideen, Sehnsüchte, Träume und Ängste in physischer Form zu konfrontieren, - zu verstehen, wie wir darauf reagieren und wie wir aktiv damit umgehen.

Wir sollten daher ein Gleichgewicht zwischen physischer Aktivität und Meditation ansteuern.

Für die meisten Menschen sind 15-20 Minuten jeweils morgens und abends optimal, doch ist dies nur ein allgemeiner Anhalts- und Anfangswert. Es empfiehlt sich

jedoch, die Meditationszeit je nach unseren Erfahrungen immer neu zu bewerten und festzulegen.

Das Visualisieren der drei Meditationssequenzen kann äußerst intensiv sein und unser Leben zutiefst durchschütteln. So mag es völlig ausreichen, eins dieser Themen nur fünf Minuten lang oder auch weniger zu projizieren, wenn dies mehr Energie in unser Sein fließen läßt, als wir ausgeben können.

Dies ist kein Wettlauf, und es bringt auch keinen zusätzlichen Vorteil, länger oder öfter zu meditieren als andere.

### **Und wir sollten auf Warnzeichen achten**

Wenn du merkst, daß du dich aus dem aktiven Leben zurückziehst, - wenn du den Umgang mit Anderen vermeidest, - wenn du deine tägliche Arbeit vernachlässigst und am liebsten der materiellen Welt als Ganzes aus dem Weg gehen möchtest, - wenn du dich in dein Zimmer zurückziehst und nicht mehr herauskommen magst, - dann ist es höchste Zeit, die Länge deiner Meditation deutlich zu verkürzen, - oder ganz darauf zu verzichten, - und zwar solange, bis du dich wieder stabilisiert hast.

Sei wachsam, - und reagiere auf diese Zeichen, bevor dies dein Leben durcheinanderbringen kann.

Ansonsten gestalte deine Meditation ganz nach eigenen Vorstellungen, - welche Weite du erfahren möchtest, - welche Wege du einschlagen, welche Dimensionen du erforschen willst, - wie tief deine Faszination sein soll, - und wem du auf dieser fantastischen Reise ins völlig Unbekannte begegnen möchtest.

## Meditation direkt auf das Große Selbst

Als ich vor langer Zeit im Kontext alter Jaina Schriften erstmals auf *unwiderrufliche Meditation* stieß, wußte ich nicht, was dies bedeutet. Es hieß natürlich nicht '*unwiderrufliche Meditation*', sondern '*weiße*' oder '*reine*' Meditation (Sanskrit: - *shukla dhyana*).

Ich fragte nach, wie '*weiße Meditation*' denn funktioniere, und erhielt die rätselhafte Antwort, daß dies 'Meditation auf das Selbst' sei. Und da ich zu dieser Zeit nur mein eigenes, begrenztes Selbst kannte, wunderte ich mich, wie Meditieren auf etwas so Kleines und Vertrautes je höhere Dimensionen in mir öffnen könnte.

Jahre später verstand ich dann, daß hier nicht mein eigenes kleines Selbst gemeint war, sondern die '*Meditation auf das Große Selbst*'.

Doch wie meditiert man auf etwas, das überall präsent ist, und sich in uns, wie auch in allem was uns umgibt, manifestiert?

Und auch hier fand ich in den alten Texten ausführliche Beschreibungen, wie wir einzelne Eigenschaften, Aspekte und Charakteristika des Großen Selbst visualisieren können, um diesen speziellen Zugang zu erhalten.

**Meditiere auf dieses (Große) Selbst,  
das nie altert, - frei ist von jedem Tod, -  
ohne jede Furcht, - ohne jede Sorge, - endlos.**

*Subala Upanishad - V.1*

Und: -

**Die Wissenden, die sich des Großen Selbst bewußt sind, erleben Es als unermesslich (unbeschreibbar) groß, - transzendent (nie völlig erfaßbar solange wir auf das Materielle fokussieren), - überirdisch, - ungebunden, - rein, - strahlend leuchtend, - bar jeder Form, - Herrscher über Alles, - unergründlich, - nicht eingeschlossen noch begrenzt von jedweden Körper, - verborgen in unserem Körper weilend, - unsterblich, - seine Essenz die Seeligkeit.**

*Subala Upanishad - VIII.1*

Doch sei dir klar, daß dies tatsächlich endgültige und unwiderrufliche Meditation ist. Trägst du in dir noch Sehnsucht nach körperlichen, materiellen und begrenzten Erlebnissen, - so subtil und versteckt dies auch sein mag, - solltest du erst diese Tendenzen verwirklichen, bevor du dich auf das einmalige, höchste Abenteuer einläßt: - Umkehr ist nicht mehr möglich, sobald wir uns in dieses Große gewandelt haben.

**Derart vertieft im Großen Selbst - in *Brahman*, - wird *der* verwandelt, der (wahrhaft) Sehnsucht hat, die Höchste Wirklichkeit zu sehen.**

*Maitri Upanishad - VI.30*

Und von hier an finden sich in den Upanishaden keine weiteren Anweisungen mehr, wie dieser Weg fortgeführt werden kann. Doch uralte Schriften der Jains bieten genau diese fehlenden Instruktionen, - wie sie auch so gut wie alle anderen Weisungen dieses Buches in ihrer Essenz bestätigen.

Die Jains beschreiben vier Stufen, die wir durchlaufen, während wir uns unseres wahren, unglaublich kreativen Selbst vollends bewußt werden: -

- 1 Vertieft in Meditation über einzelne Aspekte (oder Eigenschaften) des Großen Selbst, lassen wir unbewußt zu, daß diese sich (in unserem Geist) gegeneinander austauschen.
- 2 Vertieft in einen bestimmten Aspekt des Großen Selbst, verändern wir diesen speziellen Aspekt während der Meditation nicht.
- 3 Im Zustand umfassender Vertiefung in uns selbst (während wir bereits alle Aspekte des Selbst gleichzeitig und vollständig wahrnehmen), - existieren in uns noch feine, subtile Vibrationen (die letzten, noch verbleibenden Überreste unserer tiefen Bindung an die Materie).
- 4 Umfassende Verschmelzung mit dem Großen Selbst. Wir sind nun beständig und unzerstörbar auf das Große in uns ausgerichtet, jenseits jeder materiellen Bindung.  
(Und vollenden so den Prozeß, in dem wir uns bewußt wurden, wer wir tatsächlich sind.)

*Tattvarthasutra - IX.39*

Und von hier an ist es deine eigene Geschichte.

Die Dimensionen, die du jetzt betrittst, sind jenseits aller Worte, die der materiellen Welt entstammen. Kein Bild, keine Beschreibung, die ihren Ursprung im Physi-

schen hat, kann je die Intensität und Weite schildern, die sich nun in deinem eigenen Sein entfaltet.

### Sofortige Erleuchtung

Drei Männer wanderten im alten Indien durchs Land, als sie unter einem großen Banyan-Baum einen Weisen sitzen sahen, der tiefes Wissen ausstrahlte. Ehrfürchtig kamen sie näher und fragten ihn, wann jeder von ihnen Erleuchtung erlangen würde.

Der Heilige lächelte und sagte dem Ersten: "Noch vier Verkörperungen, dann bist du erleuchtet."

Der erste Mann wurde bleich, wandte sich ab und murmelte verdrießlich: " *VIER LEBEN NOCH!* - Und ich dachte, ich würde es in *diesem* Leben schaffen!"

Der Heilige wandte sich dem zweiten Mann zu: "Für dich sind es zehn Inkarnationen, bis du frei bist von dieser begrenzten Welt."

Niedergeschlagen stolperte der zweite Mann zurück auf den Weg und seufzte: " *ZEHN LEBEN!* - Schrecklich! - Und ich dachte, ich sei erheblich weiter als mein Freund."

Dem dritten Mann sagte der Weise: "Vor dir liegen noch so viele Leben, wie diese Birke dort Blätter hat."

Und die Birke zeigte eine Unmenge winziger Blätter.

Doch sobald er die Antwort hörte, sprang der dritte Mann in höchster Freude auf und rief: " *Fantastisch!* - *ICH WERDE ERLEUCHTET!* - *ES GIBT ERLEUCHTUNG FÜR MICH!!* -

- Und in diesem Augenblick war der Mann erleuchtet.

Zugang zu erhalten zu dem Großartigen Wesen, das tief in uns wohnt, ist, was wirklich zählt.

Es ist völlig unwichtig dabei, ob wir dies systematisch oder auf 'logische' Weise erreichen, - oder auf einem 'vernünftigen', 'angemessenen' Weg, - oder auf eine speziell vorgeschriebene Art, - oder durch Zugehörigkeit zu einer besonderen Religion, - oder indem wir ausschließlich an bestimmte Inhalte glauben.

Nichts davon ist relevant, sobald sich in uns diese unendliche innere Vision öffnet, da -

- nun ein neues Kapitel für uns beginnt, - jenseits von Zeit, Raum und Materie, - jenseits jeder Bedeutung, jeder Vorstellung, jeder Richtung, die wir verfolgten, solange unser Fokus noch ausschließlich auf die physische Umgebung gerichtet war, - ein neues Kapitel totaler Freiheit, fantastischem Verstehen, immenser Kraft, Weisheit, Liebe und Souveränität - unser wahres Erbe.



# Zeit

## *aufzuwachen*

Viele, mit denen ich über die Weitung ihres Bewußtseins sprach, über das Aktivieren neuer, fantastischer Fähigkeiten tief in uns, äußerten grundlegenden Zweifel daran, daß sie *je* etwas Höheres, je etwas Größeres erfahren könnten als das, was sie zur Zeit leben. Erstaunlicherweise scheint es eine tief eingegrabene und weit verbreitete Überzeugung zu geben, daß alles nur immer schlechter wird, daß sich die Welt in einer Abwärtsspirale des Verfalls befindet, in der auch wir verfangen sind.

Doch das ist nicht der Fall.

Hier der Grund dafür: -

Die *Rishis* - die Wissenden der uralten Zeiten - wußten weit mehr, als daß das Große Selbst existiert und wie wir es bewußt wahrnehmen. Sie hatten auch tiefen Einblick, wie diese Welt der Materie auf subtiler Ebene funktioniert, und waren sich dabei eines umfassenden Zeitzyklus bewußt, der alles Leben auf dieser Erde beeinflusst. - Sie

wußten, welchen Einfluß die einzelnen Phasen dieses Zyklus auf die Menschen hatten, die sich darin verkörperten.

Diese Einflüsse reichen von einer langen Periode (Sanskrit: *yuga*) von 4.800 Jahren, in der Wahrnehmung, Verstehen und Ethik den höchsten Stand erreicht und das materielle Leben konfliktfrei, einfach und langandauernd ist - genannt '*Das Zeitalter des Wahren*' oder '*Das goldene Zeitalter*', Sanskrit: *satya yuga*, -

- zu den 3.600 Jahren des *treta yuga*, - einer Periode, in der Verständnis und Lebensdauer sukzessive abnimmt, -

- zu der Periode, in der technisches Wissen das immer geringer werdende Verstehen ersetzt, wie diese Welt allein mit der Macht des Geistes gesteuert werden kann, - das *dwapara yuga* mit 2.400 Jahren, -

- zu der kürzesten Periode von 1.200 Jahren, in der Wahrnehmung, Ethik, Verstehen und Lebensdauer auf den niedrigsten Stand sinkt, in der das Leben am härtesten ist, und in der egoistische Unternehmungen, die keine Rücksicht darauf nehmen, ob dadurch andere Wesen verletzt, getötet oder behindert werden, die Chance haben, die Welt für einige Zeit zu dominieren, - genannt '*Das dunkle Zeitalter*', Sanskrit: *kali yuga*.

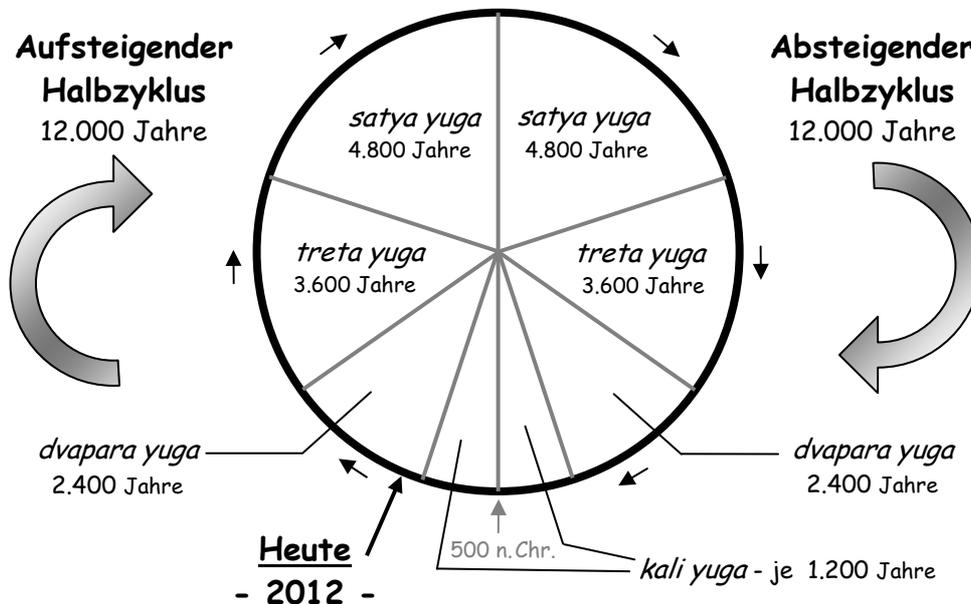
Diese vier Perioden laufen in zwei Halbzyklen von je 12.000 Jahren ab: -

- ein absteigender Halbzyklus, in dem die Kraft des Bewußtseins am Abnehmen ist, - und

- ein aufsteigender Halbzyklus, in dem Verstehen und Einblick mehr und mehr zunimmt, bis 'Das Zeitalter des Wahren' wieder erreicht ist.

(Eine weitere, in Indien weit verbreitete Berechnungsart ist auf Seite 294 kommentiert.)

Eine Grafik macht den gesamten Zyklus leicht verständlich: -



- Der Zeitzyklus, wie die Rishis ihn beschreiben -

Zweck dieser Perioden mit höchst unterschiedlichem Charakter ist es, denen, die ihre Sehnsüchte und Ängste in materieller Form erleben wollen, eine breite Palette von Umgebungen anzubieten, sodaß sie die Herausforderungen, denen sie sich stellen möchten, in einem optimalen Umfeld dafür konfrontieren können.

Da es allein unsere Entscheidung ist, welche Periode wir erfahren, taucht immer auch gleich die Frage auf: *'Warum verkörpern wir uns nicht permanent im Goldenen Zeitalter, da unser Verstehen dort den höchsten Stand erreicht, und unser Leben völlig ohne Probleme ist?'*

Nun, die Antwort darauf ist einfach: - Im *Goldenen Zeitalter - satya yuga* - können wir nicht alles erfahren, was wir materiell erleben wollen. Angst, Wut, Gier, Täuschung etc. existiert nicht im *Zeitalter des Wahren*, da jedes Wesen vollständig versteht, was im Geist anderer vor sich geht, und dies völlig natürlich auf positive und helfende Weise unterstützt. Wir können in dieser speziellen Periode daher keine 'negativen' Emotionen erfahren oder egoistische Ambitionen testen.

Und weiterhin brauchen wir in einer Zeit, in der alles perfekt ist, weit länger das zu lernen, was wir im physischen Umfeld lernen wollen, als in einer Periode, die vor Herausforderungen nur so strotzt, und in der das Leben zu Zeiten wild und chaotisch ist.

Die zweite Frage ist immer: - *'Wo sind wir jetzt?'* - *'Welchen Abschnitt dieses Zyklus erfahren wir genau jetzt?'*

Und die Antwort ist simple Mathematik: - Nach dem astronomischen Almanach der Hindus begann die *Periode der Dunkelheit* des absteigenden Halbzyklus um 700 v. Chr. und dauerte 1.200 Jahre bis 500 n. Chr. In diesem Zeitabschnitt war die Welt an ihrem tiefsten Punkt, effektive Kommunikation existierte nicht, Gruppen von Menschen kämpften fast permanent gegen andere Gruppen, Krankheiten (Pest) dezimierten immer wieder

die Bevölkerung, und nur wenige Menschen wurden älter als 30-40 Jahre.

Dann begann der aufsteigende Halbzyklus mit einem weiteren *Zeitalter der Dunkelheit*, das bis 1700 n. Chr. dauerte.

Und seit 1700 leben wir in der darauffolgenden Periode, dem *dwapara yuga*, das 2.400 Jahre dauert, -

- was uns jetzt den aufsteigenden Teil des Zyklus erfahren läßt, in dem Wahrnehmung, Verstehen, Kommunikation und Ethik expandieren, - und in dem nichts mehr wirklich verfällt.

Klar. - Natürlich habe ich von globaler Erwärmung gehört, - wenn man denn dran glauben möchte; - ich weiß, daß Nationen gegeneinander kämpfen, daß die Bodenschätze der Welt zur Neige gehen, daß globale Konzerne uns vergiften, daß die jungen Generationen um soviel seichter sind als die älteren, - die Liste könnte endlos weitergehen. - Und doch ist all dies kaum mehr als ein Medienzirkus, ist immer nur der Versuch der Medien unsere Aufmerksamkeit zu hijacken, - um uns dann Werbung für schlechten, überteuerten Kaffee unterzujubeln, für Hundefutter, das 'königlich' sein soll, und für Waschpulver, die kein Deut anders sind als andere Marken.

Doch die Anzeichen zunehmenden Verstehens, der Expansion, der wachsenden Ethik sind direkt vor unseren Augen, wenn wir nur Aufmerksamkeit darauf richten, wenn wir nur Tatsachen sprechen lassen, statt dumpfen Medien die Interpretation zu überlassen.

Machen wir uns nur einmal bewußt, daß große Regionen dieser Welt seit mehr als 65 Jahren (oder 140+ Jahren in den USA) eine ausgedehnte Periode des Friedens erfahren, - Friede, der länger andauert als je während der 3.000+ Jahre davor, - und immensen Wohlstand hervorbrachte.

Sehen wir uns doch nur die beispiellose Expansion unseres Wissens um Technik und Elektronik an, das uns seit 1700 ungeahnte Bereiche erschließt, und der ganzen Welt einen Komfort und Luxus bringt, der in jeder früheren Zeit nicht einmal vorstellbar gewesen wäre.

Hungersnot, - ein ständig wiederkehrendes Problem der dunklen Zeitalter, - ist etwas, das die letzten drei Generationen überhaupt nicht mehr erfuhren. Sicher, - das Problem ist noch nicht gänzlich beseitigt, und vieles muß noch erreicht werden, doch sind wir der vollständigen Lösung dieses Übels heute näher als in jedem Jahrhundert davor (→ Welthunger-Index 2011).

Unsere Lebenserwartung wuchs von etwa 30 Lebensjahren im Mittelalter auf mehr als das Doppelte - 67+ Jahre (2010) - mit einer klaren Tendenz weiter zuzunehmen.

Im zwanzigsten Jahrhundert baute sich ein weltweites Kommunikationsnetz auf, das inzwischen fast jeden mit jedem verbinden kann und mehr und mehr Wissen für alle jederzeit frei zugänglich macht, - völlig unvorstellbar nur hundert Jahre zuvor.

Ganze Nationen werden sich ihrer natürlichen Rechte bewußt und befreien sich von größenwahnsinnigen Diktatoren und Machtgruppen, die ganze Länder mit allen darin

lebenden Menschen als ihr persönliches Eigentum ansahen und völlig willkürlich regierten.

Da sind die Fortschritte der Medizin, die - nur ein Beispiel - jedem das ganze Leben lang ein funktionierendes Gebiß bieten, - da sind Schnelligkeit und Komfort heutiger Transportsysteme, - die Verbreitung von Demokratie und persönlicher Sicherheit, - der zunehmende Schutz unserer Umwelt, - der immense Luxus unserer eigenen Wohnstatt, der früher nicht einmal Königen zur Verfügung stand, - all dies und noch viel mehr waren nur ein Jahrhundert zuvor nicht einmal vorstellbar. All dies sind Anzeichen einer grundlegenden, positiven, sich ständig gegenseitig verstärkenden Wandlung, wenn wir diese Indikationen nur in diesem neuen Licht sehen wollen.

Klar gibt es noch Überbleibsel und Defizite des dunklen Zeitalters, - primitives, reflexartiges Benehmen, egoistische, rücksichtslose Vorhaben, und die Überzeugung, es existiere ein 'gottgegebenes' Recht, andere dominieren zu dürfen, das einzelne Menschen, wie auch ganze Nationen noch immer gefangen hält. Doch sind wir jetzt grad' einmal 310+ Jahre im *dwapara* Zeitalter, - wir haben 2.400 Jahre Dunkelheit und Chaos hinter uns, die tiefe egoistische Mechanismen in der Menschheit hinterließen und die wir erst nach und nach abschütteln.

## 200 Jahre in die Zukunft

Projizieren wir diese Entwicklung doch einmal - ganz spielerisch - zweihundert Jahre weiter in die Zukunft.

- Technischer Fortschritt wird viel von seinem jetzigen Glanz einbüßen. - Haben wir erst einmal optimalen physischen Komfort erreicht, sind neu-modische Gadgets kaum mehr als Ablenkung. Wir sehen sie dann nicht mehr als etwas an, mit dem wir anderen beweisen können, daß wir - nur weil wir ein neues Spielzeug haben, - um so viel weiter sind als sie.

Stattdessen interessieren wir uns mehr und mehr für die weit faszinierendere Erkundung der *Bewußtseinsdimensionen*, die wir direkt - ohne jede Maschine - erleben können. Und die Erkenntnisse, die wir von diesen 'Reisen' mitbringen, bereichern dann wiederum unsere materielle Umgebung.

- Die Medizin wird sich dahin verlagern Gesundheit ganzheitlich zu fördern, statt vornehmlich isolierte Teile des Körpers zu reparieren, wie es zur Zeit geschieht. Da die Menschen generell gesund sind, wird die Medizin nicht mehr von den aufgeblähten Verwaltungen und extrem hohen Kosten dominiert werden, die heute Probleme bereiten.
- Wissen und Kunst wird allen frei zugänglich sein. Deren Verbreitung wird nicht mehr von riesigen Konzernen gesteuert, die nur den Großteil des Gewinns einstecken, ohne den Urhebern einen fairen Teil davon weiterzugeben.

- Religion wird wieder das tun, was sie eigentlich tun sollte: - uns inspirieren mit unserem großartigen Ursprung Verbindung aufzunehmen. Statt lediglich Glauben zu propagieren, wird sie uns helfen, die grandiose Existenz in uns unmittelbar zu erfahren, - und uns Wege zeigen, unsere materiellen Sehnsüchte weit leichter und effektiver zu erleben.

Die Menschen werden ihr Großes Selbst direkt wahrnehmen, ohne daß ein Vermittler dazwischensteht. Und die, die Hilfe brauchen, werden frei wählen können, welche der vielen, breitgefächerten Gruppen ihre Bedürfnisse am besten erfüllen.

Die zeremoniellen Priester und pompösen Amtsinhaber der heutigen Kirchen sind verschwunden, da ihre Funktion als obsolet erkannt wurde, - ein Prozeß, der bereits vor dreihundert Jahren begann.

- Spaß und Erholung werden weit intensiver sein, da sie sich mehr auf unsere Emotionen richten - das eigentliche Zentrum, in dem all unser Glücksempfinden, all unsere Ekstase, all unsere Zufriedenheit real entsteht. Das heißt nicht, daß es keine Diskos mehr geben wird, sondern daß das, was wir darin erfahren, weit intensiver ist und weit mehr Befriedigung in uns hervorruft.
- Zukünftige Generationen werden weit besser verstehen, daß wir Materie und Besitz nicht in andere Bewußtseinszustände mitnehmen können, - so wie wir auch nichts Physisches in unsere Träume transferieren können.

Ihnen ist weit klarer als unserer jetzigen Generation, daß nur unsere Erfahrungen immer bei uns bleiben, - die Essenz, die Gesamtsumme, das Ergebnis aller Herausforderungen, denen wir begegnen, - alles was wir emotional intensiv durchleben, - allen Mut, den wir zeigen, - die Hilfsbereitschaft, alle tiefe Liebe, die wir geben und empfangen, - Gedanken, die wir umfassend erkunden, - Fähigkeiten, die wir uns von Grund auf aneignen, - und all unsere echten Einblicke und Erkenntnisse.

Die Aufmerksamkeit verlagert sich daher auf das Erfahren, statt darauf, die Werkzeuge der materiellen Welt nur zu sammeln, sie nur zu 'haben', nur zu besitzen. Materielle Objekte werden als reine Mittel gesehen, mit denen wir Sehnsüchte, Ideen, Ansprüche und Vorstellungen in materieller Umgebung erkunden, - als reine Werkzeuge, die wir nicht festhalten brauchen, sobald sie uns die gewünschten Erkenntnisse vermittelt haben.

Insgesamt richten wir weit mehr Aufmerksamkeit auf das, was wir tatsächlich SIND, statt nur auf das, was wir besitzen, - und weit mehr auch darauf, was bei uns bleibt, wenn unser Bewußtsein fundamental andere Wahrnehmung und Funktionen aktiviert, - was unausweichlich geschehen wird.

- Diese Verlagerung des Fokus wird die Gesellschaft erheblich verändern.

Die Menschen der Zukunft wissen aus eigener Erfahrung, daß Streben nach optimalem physischen

Komfort nur maximale Bequemlichkeit bringt, - und daß dieser Weg dort endet.

So wird die gegenwärtige Bewunderung von Menschen, die Unmengen an Geld, Mitteln und Macht nur zur eigenen Bereicherung anhäufen, sich dahin wandeln, die Einfältigkeit, Gier und innere Armut wahrzunehmen, die solchem Handeln zugrundeliegt.

Und dies wird in Ablehnung umschlagen, sollten derartige Mittel nicht zur Förderung der Gesellschaft (oder der Menschheit) eingesetzt werden, der sie de facto entzogen wurden. Schon jetzt beurteilen wir Firmen, Banken und Konglomerate danach, ob ihre Produkte nicht anderen schaden, und ob sie umweltverträglich und ohne Ausbeutung der Arbeiter hergestellt werden.

Diese erweiterte Bewußtheit macht auch Schluß mit der bizarren Vorstellung, daß jemand - nur weil er Geld besitzt oder darüber verfügen kann, - sich deshalb automatisch auch das Recht nehmen dürfe, das Leben anderer einzuschränken, oder festzulegen, was diese zu denken und zu glauben hätten, oder wie sie sich verhalten sollten.

Die Kinder - oder Kindeskindern - derjenigen, die gegenwärtig riesige Reichtümer auf Kosten und zum Nachteil vieler anderer anhäufen, werden eine bessere Ethik in sich tragen und das Unrecht, das ihre Vorfahren anrichteten, wieder ausgleichen.

- Insgesamt wird es weit leichter sein, all das zu erleben, was wir in materieller Form konfrontieren wollen.

Während wir jedoch Materie erfahren, wird uns parallel immer bewußt sein, daß unser reales Sein jenseits unserer 3D Umgebung weit größer ist als das, was wir physisch erleben. Und diese innere Bewußtheit allein wird uns weit besser leiten, als alles Dogma, als alle Theorien, Glaubenssysteme und wissenschaftliche Erkenntnisse es je könnten.

In den vergangenen dreihundert Jahren nahm ein Typ Mensch materielle Existenz an, der anders ist als in all den zweitausend Jahren davor. Diese neue Art Mensch sucht inneres Wachstum, Expansion, klareres Verstehen, tiefere Ethik, technischen Fortschritt, umfassendere Kommunikation und sich ständig weitende Kooperation mit anderen. Trotz Weltkriegen, Völkermorden, restriktiven wie destruktiven Ideologien, Wirtschaftszusammenbrüchen und Freiheitseinschränkungen manifestiert sich diese Expansion mit einer Unabwendbarkeit, mit einer Unausweichlichkeit, die deren rapides Wachstum stetig weiter anfaht.

Kein Individuum und keine Gruppe konnte je diesen Fortschritt stoppen, der alle Aspekte des Lebens umfaßt, - konnte diese Entwicklung nicht einmal für kurze Zeit bremsen, da der breit angelegte Aufstieg sich in allen anderen Teilen der Welt fortsetzt, die nicht unter dem Einfluß destruktiver Gruppen oder Individuen stehen; - bis deren Zeit abgelaufen ist und die Region, die sie dominierten, wieder in die allgemeine Expansion einklickt.

So wie die Aristokratie, die die Welt über zwei Jahrtausende hinweg dominiert hatte, innerhalb weniger Jahrzehnte obsolet wurde und allen Einfluß verlor, - so

wie die Macht von Religionen und Priestern sich verflüchtigt, da mehr und mehr Menschen nicht mehr bereit sind ihr Leben von repressiven religiösen Dogmen dominieren zu lassen, - auf genau die gleiche Weise werden viele weitere Einschränkungen einfach wegfallen, da unsere Kinder und deren Nachkommen sie als leer und völlig überflüssig erkennen.

Die zukünftigen Generationen werden weit expansiver denken, fühlen und handeln als wir, - so wie unser Denken, unsere Gefühle, Sehnsüchte und Handlungen weit expansiver sind als alles, was frühere Generationen je erfuhren.

Der Beweis für all dies ist unmittelbar vor unseren Augen: - Wie anders formen wir unsere Welt heute als vor nur sechzig Jahren.

Selbstverständlich ist es allein deine Entscheidung, welche Sichtweise du annehmen willst -

- in die Expansion hineingehen, - und darin vom Sog und der natürlichen Kraft des aufsteigenden Halbzyklus verstärkt werden,
- oder die ständige Verschlechterung annehmen, die die Medien propagieren, - um diesen Verfall dann auch konkret zu erfahren.

Es ist allein deine Entscheidung, was du erleben willst, denn -

**Was ein Mensch denkt, das wird er,  
- dies ist das ewige Mysterium.**

*Maitri Upanishad VI.34*

Ich persönlich empfehle - du wirst es schon vermuten - die Wucht und die Verstärkung des aufsteigenden Zyklus wahrzunehmen und das Bewußtsein aktiv zu weiten.

Und doch, - wenn du in dieser gegenwärtigen materiellen Umgebung Lebensthemen erleben willst, die nicht auf Wachstum gerichtet sind, - mußst du möglicherweise erst diese Sehnsüchte abschließen, bevor anders geartete Themen sich eröffnen werden.

Wenn dir dabei jedoch das immense Potential bewußt ist, das in dir nur darauf wartet aktiviert zu werden, - wenn du weißt, daß du jenseits jeder materiellen Sehnsucht tatsächlich das Große Selbst bist, - dann kann dir dies beim Konfrontieren dieser Sehnsüchte enorm helfen, sodaß sich dir schließlich neue Dimensionen und Bedeutungen erschließen, - so du dies willst.

### **Wie läßt sich Wissen an weit in der Zukunft liegende Generationen weitergeben ?**

Gehen wir einmal dreitausend Jahre zurück in die Vergangenheit, - in die Zeit, in der weise Menschen sich bewußt wurden, daß bald eine Periode beginnt, in der alles Wissen über die Mechanismen inneren Wachstums vergessen sein würde, in der die Menschen sich aus trivialsten Gründen umbringen, und in der sie - befangen in engen Dogmen und Glaubenslehren - wertvollste Informationen zerstören würden, die für die Expansion weit in der Zukunft liegender Generationen immens wichtig sind.

Wie transferiert man Wissen an eine Generation 3.000 Jahre in der Zukunft, wenn man weiß, daß die Menschen,

die in der dazwischenliegenden Periode physische Form annehmen, unfähig sind, selbst den kleinsten Teil dessen, was damals allgemeines Wissen war, zu verstehen.

Was tun, um diese Aufgabe zu lösen? -

- Alles aufschreiben? - Schrift existierte damals definitiv, doch Schreibmaterialien waren rar und würden auch nicht drei Jahrtausende überdauern. Konkret war auch die Gefahr, daß Feuer, Naturkatastrophen, wahnsinnige Herrscher, Gleichgültigkeit oder simple Nachlässigkeit die niedergeschriebene Information zerstören konnten. Und selbst wenn man die Schriften auf 'sichere' Orte über das ganze Land verteilte, wäre doch die Wahrscheinlichkeit groß, daß diese Verstecke während der nächsten 3000 Jahre gründlich vergessen werden.
- Die Information in Stein meißeln? - Nun, - abgesehen davon, daß dies ein riesiger Aufwand wäre, müßten die Steine dann auch vor Erosion geschützt werden, damit die eingravierte Schrift nicht weggewaschen oder verschliffen wird. So müßten um diese Steintafeln herum Schutzgebäude errichtet werden, - möglicherweise Tempel, - um den Wert des eingemeißelten Wissens zu betonen. - Doch was ist mit Erdbeben, Verfall, Einsturz und anderen katastrophalen Widrigkeiten, die nicht vorhergesehen werden können und allen Aufwand zunichte machen.

- Elektronische Speicher existierten nicht in diesem weit zurückliegenden Zeitalter, - doch das war eher von Vorteil. Wenn wir schon heute nicht mehr fähig sind, Daten auszulesen, die vor nur 50 Jahren auf Band gespeichert wurden, - wenn CDs und DVDs nach 20 Jahren schon zerfallen, und es in 20+ Jahren vermutlich kaum noch Lesegeräte dafür gibt, - wenn eine Speicherung in der (Daten-) 'Wolke', die gerade en vogue ist, jederzeit durch eine einzige politische, ökonomische oder technische Entscheidung abgeschaltet, gelöscht, blockiert oder verfälscht werden kann, dann ist jede elektronische 'Sicherung' dieses unschätzbaren Wissens viel zu anfällig und jederzeit weit offen für Vernichtung. Und nach 3000 Jahren Verfall und dunkler Zeit mag nicht einmal mehr die technische Basis für Elektronik existieren.

Die Lösung, auf die die alten *Rishis* kamen, war genial: - Zum Erhalt dieses essentiellen Wissens, - um es uns zu übertragen, - kreierte sie eine handlungsfähige Kette von Menschen, die Generation für Generation die Information auswendig lernten und dann ihren Kindern übertrugen. Auch wenn sie den Inhalt dieser Texte nicht mehr verstanden, war ihnen doch die Bedeutung des ganzen Unternehmens klar. Und so konnten sie direkt auf unausbleibliche Katastrophen reagieren, auf intelligente Weise entkommen, Kriegen ausweichen, vor brutalen Herrschern, Hungersnöten, Epidemien und anderem Unheil fliehen, während sie ständig dieses unschätzbare Wissen in sich trugen.

In dieser Tradition war Weitergeben von Informationen die Essenz. Der Hauptfokus lag darauf Wissen zu transferieren, NICHT, es geheim zu halten.

Eine geniale Lösung, die tatsächlich funktionierte: Die Kenntnis der alten Weisen um die subtilen Mechanismen dieser Welt liegt uns in tadellosem Zustand vor. Jetzt ist es Aufgabe unserer Generation - in diesem aufsteigenden Teil des Zeitzyklus - diese Information zu entziffern, sie aus den Händen trockener Schriftgelehrter zu befreien, denen es fast gelungen wäre, diese kostbaren Einblicke verstiegen und irrelevant erscheinen zu lassen. Jetzt liegt es an uns die Informationen zu reaktivieren, sie zu testen und konkret einzusetzen, - und sie anderen weiterzugeben.

Und wir haben jetzt auch die Chance an etwas teilzuhaben, das wahrhaft expansiv ist, das unser Leben größer werden läßt, das uns zu dem werden läßt, was wir schon immer sein wollten, - und noch viel mehr.

Die Menschen, die in dieser Zeit materielle Existenz annehmen, zeigen enorme Kreativität, sind bereit, ständig größere Visionen dieser Welt zu adaptieren, sind dabei, die Machtstrukturen und Unterwürfigkeit der Vergangenheit abzuschaffen.

Immer mehr Menschen dieses neuen Typs werden sich inkarnieren und diese Welt aktiv auf intelligentes Wachstum ausrichten statt auf Stagnation, - auf universelles Verstehen statt auf Blockade von Wissen, - auf Mitgefühl und gegenseitige Förderung statt auf sinnloses Anhäufen von Macht, Geld und Mitteln, - auf Expansion in unbe-

kannte Regionen in unserem Inneren statt einem speziellen Glauben anzuhaften.

Ein großes Abenteuer liegt vor denen, die aktiv in diese neue Phase ihres Seins hineingehen, - ihre immensen inneren Fähigkeiten erkunden, - die vielgestalten, noch unbekannt Dimensionen erforschen, die die Welt uns jenseits von all dem bietet, was wir schon kennen.

All dies findet jetzt statt, - und überall um uns herum.

Wir brauchen nur darin einzuklicken.

### Die Upanishaden, die dieses Buch nicht erwähnt

Da ich nur wenige Verse aus dem Gesamtwerk der Upanishaden für dieses Buch entschlüsselt habe, stellt sich natürlich die Frage, welche Informationen der Rest bietet. Da das Große Selbst Hauptthema dieser Schriften ist, könnten sich in dem Werk eine Fülle weiterer Einblicke verbergen.

Wie verschaffen wir uns einen Überblick? - Wie erhalten wir einen Lageplan dieser umfangreichen, komplexen Sammlung von Schriften, die Hunderte von Autoren über einen Zeitraum von mehr als 800 Jahren zusammentrugen.

Wenn wir uns hierbei an der '*Evolution intellektuellen Denkens*' orientieren, - wie es die meisten Schriftgelehrten tun, - gibt uns das keinen praktischen Hinweis auf die Struktur, - wie nur wenige Zeilen weiter deutlich wird.

Um einen wirklich brauchbaren Überblick dieser speziellen Schriften zu erhalten, sah ich mir an, wie das Hauptthema von den ältesten bis zu den jüngsten Upanishaden

dargestellt war, - ob Veränderungen in Stil, Charakter oder in der Betonung bestimmter Aspekte uns dieses vielschichtige Werk nicht besser zugänglich machen könnten.

Und hier wurde ich fündig: - die ältesten Schriften verkünden einfach nur, auf welcher vielfältigen Weise das Große Selbst - *Brahman* - mit der physischen Welt verbunden ist, zählen praktisch nur die unendlich vielen Faktoren und Wege auf, in denen und durch die sich das Große Selbst in unserer Welt manifestiert.

Im Mittelfeld gibt es Versuche, die Informationen in einen logischen Rahmen zu stellen, - während die Texte, die unserer Zeit am nächsten stehen, eine Fülle von Themen behandeln, die mit *Brahman* nicht das Geringste zu tun haben und teils als pompöse intellektuelle Argumente präsentiert werden.

Alles in allem finden wir hier eine Verlagerung des Fokus von machtvoller Evokation - zu Ansätzen intellektueller Darstellung - zum Überbetonen von Nebensächlichkeiten und irrelevanten Spitzfindigkeiten.

Wenn wir diese eindeutigen Veränderungen mit einer 'Evolution intellektuellen Denkens' zu erklären versuchen, würde dies eher einen intellektuellen Verfall dokumentieren, als zunehmende Klarheit. Würden die Texte tatsächlich eine 'intellektuelle Evolution' darstellen, müßten die Upanishaden universeller, brillanter, geschickter in der Präsentation werden, - was sie nicht sind.

Wenn wir jedoch das abnehmende Verstehen mit einbeziehen, wie es während des *Zeitalters der Dunkelheit* - *kali yuga*, - auftrat, dann beginnt diese seltsame

Verlagerung des Fokus Sinn zu machen: - Als die ersten Upanishaden entstanden, war das Verstehen noch intakt, doch diese Art Einblick verlor sich immer mehr, je tiefer das Zeitalter der Dunkelheit das Bewußtsein trübte, bis die Menschen schließlich den in ihnen existierenden, großartigen Schlüssel zu einer ganz anderen Art Leben völlig vergaßen.

### Die ältesten Upanishaden

listen daher nur zahlreiche Eigenschaften unseres Lebens und beschreiben deren Verbindung zu *Brahman*.

Das Fehlen jeder Art Instruktion, wie wir Zugang zum Großen Selbst erhalten, zeigt uns, daß in dieser fernen Vergangenheit die meisten Menschen vermutlich grundlegenden Einblick in ihren Großen Ursprung hatten, und daß das reine Reden darüber, das reine Erwähnen, das In-Erinnerung-Rufen schon vollkommen ausreichte, in den Zuhörern die essentielle Verbindung zu der majestätischen Existenz in ihrem Inneren wieder lebendig werden zu lassen.

Viele der frühen Texte erwähnen komplexe Ketten von Faktoren, die unsere materielle Welt 'kreieren'. Sie beschreiben äußerst detailliert, wie Sehnsüchte tatsächlich diese Welt physisch manifestieren, - und übermitteln uns damit auch, daß die Menschen vor 3000 Jahren weit vertrauter mit diesen Mechanismen waren, als wir es jetzt sind.

## **Upanishaden, die zwischen 500 bis 200 v. Chr. entstanden**

präsentieren ausführliche Erzählungen, die - teils in komplexe Rahmengeschichten eingefügt - das ausschmücken, was die älteren Upanishaden darstellen. Diese dekorativen, märchenartigen Fabeln vertiefen zwar nicht das Hauptthema, machten aber die Texte einem Publikum zugänglich, das immer weniger bewußt war.

In dieser Zeit setzte auch ein Trend zu intellektuellem Erklären ein, - der die Schriften zwar heutigen Generationen gerechter darstellt, tatsächlich aber nur ein weiteres Zeichen dafür ist, daß wahres Verständnis zunehmend verfiel: -

Intellektuelles Argumentieren - so sehr wir es zur Zeit wertschätzen mögen - hat die Tendenz eine Vielzahl unterschiedlicher Ansichten aufwallen zu lassen, statt klaren Einblick in den Inhalt dessen zu liefern, was der Autor tatsächlich vermitteln will.

Nachdenken und intellektuelle Aufbereitung von Themen ist heute sehr en vogue, doch unser tägliches Leben steuern wir hauptsächlich mit Mechanismen, die weit jenseits allen rationalen und logischen Denkens liegen.

Wenn wir z.B. eine Straße überqueren wollen, erspüren wir intuitiv, ob ein Wagen, der unseren Weg kreuzt, uns möglicherweise verletzen könnte, und entscheiden uns dann im Bruchteil einer Sekunde, ob wir losgehen oder nicht. Rein intellektuell darüber nachzudenken wäre viel zu langsam für unser schnelles tägliche Leben. Würden wir hier nur Intellekt und Nachdenken einsetzen, könnten wir vermutlich nie die andere Seite erreichen.

## Die 'jungen' Upanishaden

sind im allgemeinen eher kurz. Sie erläutern hauptsächlich weniger gewichtige Punkte unter Verwendung recht seltsamer Argumentation, und haben größtenteils nicht den geringsten Bezug zum Großen Selbst - *Brahman*. Viele dieser Texte muten auf den ersten Blick völlig überflüssig an.

Es scheint also, daß von den ältesten Upanishaden an jede folgende Generation immer weitere Details an das Hauptwerk anfügte, um es an aktuelle Veränderungen in Ausdruck, Lebensthemen und Gesellschaftsstruktur anzupassen, -

- und dokumentierte dabei unabsichtlich den Verfall, der im dunklen Zeitalter mehr und mehr das Bewußtsein der Menschen beeinträchtigte.

## Wenn du die Upanishaden *selbst* lesen willst

### - Eine Art Warnung -

Die drei Phasen der Upanishaden geben jedoch nur eine erste, recht grobe Orientierung.

Wenn du die Upanishaden selbst erkunden willst, hier ein etwas drastischer Hinweis darauf, was dich erwartet:

Versetzen wir uns - fiktiv natürlich - in das Jahr 5000, - rund 3000 Jahre in die Zukunft.

Die technischen Fortschritte der heutigen Zeit sind lange verloren und schon seit rund 2500 Jahren völlig vergessen.

In dieser fernen Zukunft findet nun ein religiös orientierter archäologischer Gelehrter etwas, was er noch nie zuvor gesehen hat: - das Handbuch für einen Computer.

Er sinnt eine Weile darüber nach und kommt dann zu dem Schluß, daß dieses uralte Buch eine unbekannte prähistorische Philosophie darstellt, in der es darum geht völlig mysteriöse, gänzlich unvorstellbare Kräfte zu steuern, - und übersetzt das Werk auf entsprechende Weise.

Was dabei herauskommt erklärt mit Sicherheit nicht, wie ein Computer funktioniert, noch wird sich daraus je eine luzide Philosophie ergeben.

So fiktiv sich dies anhört, so direkt läßt es sich auf gegenwärtige Interpretationen altindischer Schriften anwenden. Fast alle Übersetzungen, die in den letzten hundertfünfzig Jahren entstanden, projizierten verstiegene, theoretische Konzepte auf die Texte und wandelten sie dadurch in leblose, abstruse Doktrin. De facto schildern die Schriften jedoch nichts anderes als praktische Mechanismen, wie wir Bewußtsein einsetzen und erweitern können, - Mechanismen, die während der letzten 2000+ Jahre gründlich vergessen waren.

Die ersten Übersetzungen dieser Art waren stark von religiöser Orientierung inspiriert und sind recht lesbar, wenn auch weit entfernt von jedem echten Verstehen.

Einige der neueren Interpretationen sind jedoch so wirr, daß man sich fragt, warum die Autoren dies eigentlich geschrieben haben, - und auch, ob sie die Sprache, in die sie übersetzten, überhaupt beherrschen.

Derart konfuse Interpretationen einmal beiseitegestellt, warten zeitlose Inhalte darauf entdeckt zu werden. Die Upanishaden, wie auch andere Werke ähnlichen Alters, tragen in sich eine Fülle tiefer, mächtiger und solider Instruktionen, die den Aufwand wert sind, von dieser neuen Perspektive aus entschlüsselt zu werden.

Dies wird mit Sicherheit die Funktionsweise der subtilen Mechanismen ans Licht bringen, die die Welt manifestieren, die wir gerade erleben und Zugang zu Bereichen der Technik und anderen Gebieten öffnen, die uns heute noch völlig unbekannt sind.

Etwas Kenntnis des Sanskrit macht es einfacher alternative und passendere Bedeutungen für die Begriffe der Originaltexte zu finden, doch würde ich nie vorschlagen, erst diese Sprache zu lernen, bevor man die Texte liest.

### Diskrepanzen in der Berechnung

Es existiert ein Konflikt zwischen den modernen und den alten Methoden, die Länge der 'yugas' oder 'Zeitalter' zu berechnen. Eine heutige, in Indien weit verbreitete Lesart meint, daß die kürzeste Epoche, das 'Dunkle Zeitalter' - *kali yuga* - 864.000 Jahre dauern würde, während das 'Goldene Zeitalter' - *satya yuga* - 1.728.000 Jahre lang sei.

Tatsächlich ist es jedoch ein Rechenfehler, der diese 'lange Berechnungsart' entstehen ließ: - Als vor ca. 2.700 Jahren das Dunkle Zeitalter - *kali yuga* - begann, wagte niemand dies dem damaligen indischen König mitzuteilen.

Und da zu dieser Zeit niemand mehr wußte, wie *yugas* zu berechnen waren, verlängerten seine Gelehrten einfach die vorangegangene, weniger bedrohliche Epoche - *dwa-para yuga* - um ihn bei Laune zu halten.

Einige Jahrhunderte später bemerkten andere Gelehrte den Fehler. Doch statt zu der ursprünglichen Berechnung zurückzukehren, legten sie eigenmächtig fest, daß ein Jahr eines *yugas* 365 menschlichen Jahren gleichzusetzen sei, woraus schließlich die 'Langberechnung' entstand, die heute in Indien populär ist.

Die Schrift, in der die Berechnung der *yugas* ursprünglich beschrieben wurde - '*Die Gesetze des Manu*' - erwähnt aber nur normale Jahre, und definiert die einzelnen Äras mit 4800, 3600, 2400 und 1200 = 12.000 Jahren für einen Halbzyklus, woraus sich die 24.000 normalen Jahre des vollen Zyklus ergeben.

'*Die Gesetze des Manu*' - die '*Manu Smrti*' - sind etwa ebenso alt wie die Upanishaden, wobei das darin aufgezeichnete Wissen aus einer noch älteren Zeit stammt, die fast jenseits jeder Geschichtsschreibung liegt.

[ Für die Indologie-Interessierten: - *Die Gesetze des Manu* präsentieren eine Vielzahl Wege, das materielle Leben zu verstehen und intelligent zu steuern, darunter auch ein System, Zeit in Einheiten zu unterteilen (Kapitel 1, Sutren 64 - 68). Diese Einheiten reichen von '*einem Augenblick*' (*nimesha*) - was etwa einer Sekunde entspricht, - zu Intervallen, die unseren Minuten, Stunden, Tagen und Jahren ähneln, - bis hin zu extrem langen Zeitspannen wie dem '*Tag der Götter*' oder '*Tag des Brahman*', die ausgedehnten Zeiträumen entsprechen, wie wir

heute ähnlich lange Perioden z.B. 'Eiszeit', 'Mittelalter' o. ä. nennen.

Während der Ära der Dunkelheit wählten die damaligen Gelehrten nun aus diesem Zeitsystem willkürlich die Zeiteinheit 'Tag der Götter' aus, um damit die Länge der *yugas* zu definieren. Sie übersahen dabei völlig, - daß diese spezielle Einheit nur eins von vielen gelisteten Intervallen war, - daß der Text nirgendwo erwähnte, daß diese spezielle Zeiteinheit auf die *yugas* anzuwenden sei, - und daß das *Manu Smṛti* im Original-Sanskrit eindeutig Menschenjahre beschreibt. ]

Abgesehen von den (bewußten) Fehlkalkulationen, auf die die 'Langberechnung' der *yugas* zurückgeht, wären Zeiträume von 864.000 bis 1.728.000 Jahren für uns aber auch völlig ohne jeden praktischen Wert, da derart lange Epochen viel zu ausgedehnt sind, um uns zu helfen, unser jetziges Leben besser verstehen und steuern zu können. Auch entsprechen derart lange Zeitspannen nicht dem übrigen Inhalt der *Gesetze des Manu*, das ansonsten fast ausschließlich rein praktische, unmittelbar umsetzbare Anweisungen bietet.

Sollte angeführt werden, daß die 'Langberechnung' ihren Ursprung doch im Göttlichen habe, begibt sich die gesamte Frage damit in einen Bereich religiösen Glaubens, der per Definition jenseits jeder Diskussion ist.

## Und einige vereinzelte Gedanken -

### Warum ich nicht alle Upanishaden übersetzt habe

Ich stelle ausgewählte Passagen der Upanishaden vor, die Einblick geben, worum es in diesem Werk überhaupt geht.

Dies ist wie ein erster Pfad durch einen dichten Wald, der zuvor als undurchdringlich angesehen wurde. Hat man die andere Seite erst einmal erreicht, kann man jederzeit zurückgehen und die anderen Teile in Ruhe erkunden.

Sollte das, was ich geschildert habe, dir Zugang zum wahren Inhalt der Upanishaden geben, - und schaffst du es mit dieser neuen Perspektive dein Leben zu weiten, dann ist das unendlich mehr, als die Schrift in seiner Gänze zu lesen oder zu übersetzen (was Indologen gerne anstreben), - und nichts zu verstehen.

Klar, die Upanishaden enthalten mehr Themen und Details, als ich in diesem Buch behandeln könnte, - doch haben wir erst einmal Zugang zu diesem großartigen Wesen, *Brahman*, dem zentralen Thema dieser Schriften-sammlung, - und wird uns dabei bewußt, wer wir im tiefsten Inneren wirklich sind und immer schon waren, - dann haben wir den Generalschlüssel zu allem, was uns die Texte noch zu bieten haben.

### Zu einfach ?

Und da ist der Einwand, daß meine Art diese alten Schriften darzustellen, zu simpel, zu einfach sei, daß dieses große Werk doch wesentlich komplexer wäre.

Doch, - warum soll es denn nicht einfach sein?

Warum sollte eine subtilere, mächtigere, weiter fortgeschrittene Weise das Leben zu führen, denn überhaupt kompliziert sein?

Als Dreijähriger konnten wir uns nicht vorstellen, Dinge zu tun, die Erwachsene taten, - z.B. ein Auto steuern; - doch heute fühlt sich diese Fähigkeit für uns völlig natürlich und selbstverständlich an.

Alles, was wir perfekt ausführen, ist für uns einfach.

Wenn wir etwas als schwierig ansehen, bedeutet das nur, daß wir es noch nicht wirklich verstanden haben, - oder daß die, die es als kompliziert und unverständlich definieren, nicht möchten, daß wir Zugang dazu erhalten.

Sicher, - wenn wir etwas als kompliziert ansehen wollen, dann können keine Worte uns je von dieser Überzeugung abbringen.

Doch auch wenn jemand unbedingt denken möchte, das Leben sei schwierig, dann heißt das nicht, daß alle anderen dies ebenfalls glauben und ihr Leben ähnlich verkomplizieren müßten.

**Dies hier betrifft nur DICH !**

Dieses Buch ist nur für **DICH** geschrieben und betrifft auch nur **DICH**.

Mach' dein Verstehen nicht davon abhängig, ob dein Nachbar, dein Klempner, oder Menschen anderer Länder und Kulturen es auch verstehen könnten, oder ob es Menschen in der Vergangenheit hätte helfen können.

Teste einfach, ob du dein Leben damit besser steuern kannst, - das hilft anderen mehr als du denkst.

## Sinn des Lebens

Ein sicherer Weg neue Dimensionen und größere Zusammenhänge zu entdecken ist, sich aktiv auf die Suche zu machen, warum wir diese intensive, nicht immer angenehme Welt überhaupt erleben.

- Da gibt es die, die spüren, daß ihre Existenz Sinn hat, die aber nie dazu kommen, dieser Ahnung auf den Grund zu gehen.

Für sie würde es sich lohnen Energie darin zu investieren, die Grundmotivation für ihre gegenwärtige materielle Existenz zu finden. - Für sie würde es sich lohnen Geist und Emotionen darauf zu richten, dieses vage, doch essentielle Gespür unmittelbar in sich lebendig werden zu lassen.

Erhalten sie dann ersten Einblick in den tieferen Sinn ihrer Existenz, beginnt eine weit faszinierendere Entdeckungsreise, in der sie diesen Sinn testen, weiten, und ihr Erleben auf das neu Erkannte ausdehnen.

- Dann gibt es die, die das (unbestimmte) Gefühl haben, daß sie nicht freiwillig in diese materielle Umgebung versetzt wurden, daß sie irgendwie dazu gezwungen wurden, diesen Mahlstrom kaleidoskopartiger, chaotischer Begegnungen zu erleben.

Nun, für diese Menschen ist es sogar erheblich wichtiger herauszufinden, wer oder was überhaupt bewirkt hat, daß sie diese unablässige, zu Zeiten traumartige Folge von Ereignissen, Gedanken und Gefühlen tatsächlich erfahren.

Für sie ist es absolut notwendig den oder das aufzuspüren, was sie - real - hier hineinversetzt hat, und, - falls sie diese Welt nicht mögen, - auch herauszufinden, wie sie sich daraus wieder lösen können, - und, wichtiger noch - wohin sie gehen wollen, wenn sie mit ihrer Extraktion Erfolg haben.

- Und dann sind da noch die, die denken, daß es nicht den geringsten Sinn gibt, warum sie Existenz erleben, - daß Lebewesen nicht mehr sind als absurde, verrücktspielende chemische Cocktails, die unerfindlicher Weise zufällig Bewußtsein entwickelten.

Nun, -

**Was ein Mensch denkt, das wird er,  
- dies ist das ewige Mysterium.**

*Maitri Upanishad VI.34*

Solange derartige Menschen diese spezielle Überzeugung haben, - egal, ob sie es sich selbst ausdachten oder von anderen übernahmen, - solange gibt es keinen anderen Sinn für sie, nur flaches materielles Leben, letztendliche Irrelevanz, keinen tieferen Einblick und auch keine fantastische Entdeckungsreise, - bis sie dieses Konzeptes müde werden.

**Durchdrungen von Ignoranz, sich selbst für weise, für gelehrt haltend, Narren, geplagt von Sorgen, sind sie doch nurmehr Blinde, die von anderen Blinden geleitet werden.**

*Mundaka Upanishad -I.2.8*

## Der Weg ist NICHT das Ziel

Der vielzitierte Satz 'Der WEG ist das Ziel' ist eine groteske Glorifizierung des 'Versuchens', - und bedeutet in Wirklichkeit, das Ziel nie zu erreichen.

Das sollte mal jemandem erklärt werden, der gerade auf dem Weg zu seiner Geliebten ist. Den geliebten Menschen erreichen, mit ihm oder ihr zusammen zu sein, ist hier das absolute Ziel, - und nichts weniger als das wird je Erfüllung bringen.

Viele moderne 'spirituelle' Praktiken propagieren aber genau dieses unendliche 'Versuchen'. Sie lehren blindes, mechanisches Wiederholen, bei dem allein die Wiederholung das Ziel ist, nie aber die Ekstase des Erreichens, nie das Erlangen des Höchsten, nie Begeisterung für die neuen Dimensionen, die sich entfalten, nachdem der Weg beendet ist.

Fast alle, die derartige Methoden praktizieren, glauben fest daran, daß sie um so schneller wachsen, je regelmäßiger sie ihre Technik ausführen. Und selbst wenn sie nach Jahren beharrlichster Praxis noch immer keinen echten Durchbruch erlebt haben, halten sie doch hartnäckig an ihrem, als heilig angesehenen, glorifiziertem Versuchen fest.

'Aber wenn ich Ski fahre, ist es doch nicht mein Ziel, die Talstation zu erreichen, sondern den gesamten Weg dorthin so intensiv wie möglich zu erfahren,' höre ich oft als Gegenargument. - Doch wenn wir Ski fahren, ist der Vorgang des Skifahrens unser Ziel, und solange wir dies tun, haben wir dieses Ziel auch vollends erreicht. Im Tal anzukommen war hier nie unser Hauptzweck.

Auch sollten wir von unserem Erleben des Weges nie darauf schließen, wie das Ziel real aussehen mag. Die Realität des Zieles ist immer völlig anders als die Wirklichkeit der Wege, die dorthin führen.

Und nur wenn wir das Ziel real erleben, können wir sehen, was sich jenseits davon befindet, - nur dann eröffnen sich uns auch die neuen, größeren, höheren Dimensionen, die noch vor uns liegen und auf Erschließung warten.

Klar, - wenn wir vom 'endlosen (fruchtlosen) Versuchen' dazu übergehen, das Ziel tatsächlich erreichen zu wollen, wird dies unsere Bequemlichkeit grundlegend stören und eingefahrene Gewohnheiten erheblich durcheinanderbringen. Doch, - was wir dabei niederreißen, ist nur unsere Stagnation, ist nur die schale Illusion, daß wir doch gut am Wachsen sind, - wo wir in Wirklichkeit nur auf der Stelle treten.

Auf der Basis dessen, was ich von diesem Ziel bereits gesehen habe, ist für mich persönlich das Erreichen das Einzige, was wirklich zählt. Sollte ich wählen das Erhabene, das Glück, die Kraft, die Weisheit und die Liebe, die diesem Ziel innewohnt, zu erfahren, - oder nur den Weg dorthin, - würde ich mich immer dafür entscheiden, dieses Ziel in all seiner großartigen Majestät zu erleben.

### **Mystische Gefühle**

Und dann gibt es die Frage, ob meine eher praktische, zugängliche Darstellung 'höherer' Dimensionen nicht das

Magische auflösen würde, das alles 'Spirituelle' doch zu umschweben scheint.

Nun, - auch hier ist die Antwort einfach: - Willst du echte Mystik erfahren, dann such' danach nicht auf den Ebenen der Sinne und des Geistes. Hier findest du nur Phantasiegeschichten und eine seichte Scheinwelt, die nichts Reales an sich hat.

Steig' höher, laß' den 'Karneval esoterischer Zirkel' hinter dir. Hast du erst einmal realen Einblick in höhere Dimensionen, eröffnet sich dir eine weit magischere Welt, - weit phantastischer, weit mächtiger, weit zauberhafter als alles, was du dir jetzt vorstellen magst.

Wir brauchen nur dorthin zu gehen.



## Was tun, wenn Du selbst diese Expansion erfährst

- Nun, - als erstes lohnt es sich Kontakt mit anderen aufzunehmen, die Ähnliches erleben, - zum Austausch von Erfahrungen, - um neue inspirierte Freunde zu treffen und gemeinsam schneller weiterzukommen.

Auf unserer Website

[unbekannte-horizonte.de](http://unbekannte-horizonte.de)

bieten wir einen ersten Treffpunkt.

- Erkunde den Weg, den Hermann in **Unbekannte Horizonte** beschreibt.

Das Buch zeigt, wie wir Wahrnehmung gezielt auf höhere Ebenen verlagern, und wie wir den Herausforderungen begegnen, die wir auf diesem Weg konfrontieren.

- Und es bietet eine völlig neue Sicht, wie diese Welt wirklich funktioniert.

Das Buch steht online frei zur Verfügung. Lies es auf unserer Website

[unbekannte-horizonte.de](http://unbekannte-horizonte.de)

lade es als pdf-Datei herunter, oder bestell' das Buch in gedruckter Form.

Wir planen, dort weitere Dokumentationen und Schriften zu diesem Thema zu veröffentlichen.

# Hermann Kuhn

# Unbekannte

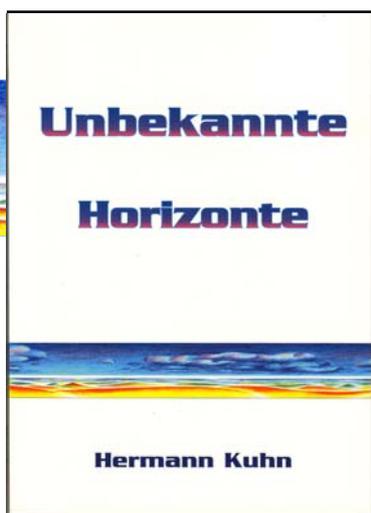
# Horizonte

Irgendetwas stimmt nicht.

Leben muß mehr sein als nur das.

Warum nicht eine neue Sicht einholen, wie das Spiel läuft.

- Es macht Fähigkeiten bewußt, die tief in uns verborgen sind
- Es gibt Einblick, wie diese Welt tatsächlich funktioniert
- Es öffnet die neuen Horizonte, nach denen wir uns sehnen



Eine Neu-Interpretation der Welt  
von Hermann Kuhn

Paperback

258 Seiten € 12,90

**Crosswind**  
Publishing

ISBN 978-3-9811466-7-7