



**Ulrich Kormann**

**Dem  
Leben  
vertrauen**

**Der innere Weg**

**Ein Weg existiert erst dann als Weg, wenn er gegangen wird. Ein Weg, der nicht gegangen wird, ist kein Weg. Der Weg, den du suchst und gerne gehen möchtest, der Weg des wahren Lebens, der entsteht und entfaltet sich unter deinen Füßen mit jedem einzelnen Schritt, den du tust. Wenn du den Weg des wahren Lebens suchst, dann wisse: Du stehst auf ihm, und sobald du einen Schritt vorwärts gehst, hast du einen lebendigen, wahren Schritt getan und ein Stück von diesem Weg verwirklicht. Einen anderen als diesen – deinen – Weg des Lebens gibt es in Wahrheit für dich nicht.**



**Ulrich Kormann  
Pens. Sozialtherapeut & Liedermacher  
Versteht sich als  
christlich-buddhistischer Brückenbauer**

Ulrich Kormann

## **Dem Leben vertrauen**

**Der innere Weg**

Erscheint in der Schweiz  
im Selbstverlag von

Ulrich Kormann  
Bahnhofstrasse 8  
CH-3457 Wasen i.E.

(1. Auflage 2015)

2. minimal ergänzte Auflage 2024

Copyright © 2024 Ulrich Kormann

Print on Demand

Druck und Verlag  
epubli GmbH, Berlin  
[www.epubli.de](http://www.epubli.de)

# Inhalt

Vorwort von Dr. Roland Mahler	7
Vorspiel	10
Weinendes Kind	11
Abgrunds Wege	18
Gefängnis aus Glas	21
Worte in deinen Ohren	24
Die schützende Hand	27
Wer die Liebe ist	30
Lobgesang	33
Erleben	36
Rad der Zeit	39
Schritte aufs Wasser	43
Es war einmal	46
Der gute Hirte	49
Dank in Leiden	52
Hingabe	57
Du, der ‚Ich bin‘	62
Freiheit	68
Auf Erden, im Himmel und im All	77
Der Weg des Lebens	81
Dem Leben vertrauen	84
Mutter Erde	87
Wach auf!	95
Anhang	101
A) Satipatthana	101
Der Sinn	101
Der Weg	102
Die Weggemeinschaft	104

Der Körper	108
Die Geistinhalte	111
Die Geisteszustände	112
Die Gefühle	115
Satipatthana (auch) für Christen	117
B) Der spirituelle Weg des Autors	120
Das ist es!	120
Meditation	121
Krise und Chance	123
Von Buddha zu Christus	124
Von Christus zu Buddha	127
C) Ansprache von Johannes Oberteufer	131
D) Nachspiel	133
E) Buchempfehlungen	134

# Vorwort

von Dr. Roland Mahler  
Theologe, Psychotherapeutischer Psychologe MSc

Dem Leben vertrauen – eine einfache und klare Botschaft in einer Zeit, in welcher eben dieses Leben komplex und kompliziert erscheint, seine Formen unklar und seine Inhalte fragwürdig sind. Mit den Texten dieses Buches wird ein Weg markiert, der als solcher nicht ein für allemal gebahnt vor uns liegt, sondern der für jedes Individuum eine Suche und ein Forschen bedeutet. Gerade beim Suchen helfen freilich die Markierungen, welche uns hier als Hilfe zur Orientierung gegeben werden. Sie sind in grösseren oder kürzeren Abständen zu finden und geben jedem auf seinem Weg das Gefühl, nicht alleine zu sein auf seinem Weg. Gerade darin liegt die Stärke dieser Gedanken! Sie legen nicht fest und engen nicht ein, sie sind in keiner Weise als Belehrung und Besserwisserei gemeint. Vielmehr versuchen sie Leinen auszuwerfen, die man aufgreifen und an denen man sich halten und so zu einem bestimmten Punkt gelangen – die man aber auch einfach ignorieren und beiseite lassen kann!

Dem Leben vertrauen, heisst stets einer Unmittelbarkeit vertrauen, die hinter all dem Mittelbaren und Vordergründigen des Daseins liegt. Dieses Unmittelbare heisst oft Gott. Auch dort, wo der Gottesname nicht verwendet wird, geht es um dasselbe, das uns direkt und ohne Vermittlung angeht, das uns so betrifft, dass – wenn wir uns darauf einlassen – es uns zugleich ganz zu uns selbst und über uns hinaus bringt. Hier geht es nicht um Religion oder Religiosität, sondern um ein Stück Selbsttranszendenz, um den Blick auf uns selbst in einem definitiv grösseren Zusammenhang, der uns in die Mitte bringt und uns aufgehen lässt in einem Ganzen.

Die Gedanken des Autors sind Ausdruck seines eigenen Weges, seines Vertrauens in das, was sich ihm als Leben ereignet. Nicht nur helle und strahlende Szenerien, sondern auch viel Dunkles oder Graues, das mehr verhüllt als es offenbart. Leben ist eine Wirklichkeit, die nach Hingabe ruft. Letztere aber bedingt Vertrauen, welches seinerseits durch Treue genährt wird. Dass es im Leben oder besser: auf dem Lebensweg so etwas wie Treue gibt, scheint alles andere als selbstverständlich zu sein. Im Vordergrund stehen nicht selten Veränderung und Verlust. Das Schicksal schlägt gnadenlos zu und lässt uns oft sprachlos vor Schmerz und Wut. Dass es dabei eine Treue gibt, welche das Vertrauen ins Leben trägt, erschliesst sich nur durch Achtsamkeit, durch geschulte, geübte und verinnerlichte Wahrnehmung von Zeichen, die sich nicht aufdrängen, von Tönen, die nicht in unseren Ohren gellen, von Emotionen, die nicht überwältigen, von Offenbarungen, die uns nicht entrücken. Hier versucht ein Mensch ein Zeugnis zu geben von scheinbar Banalem, Unspektakulärem und gerade deswegen Einzigartigem und Unerhörtem. Nur wer sich auf den Weg der Achtsamkeit begibt – wie er immer ihn auch nennen mag im Horizont seiner eigenen Tradition und Sozialisation – wird Zeuge dieses Wertewandels, wird im Nichts alles erkennen, um darob zu verstummen. Oder er wird sein Wort finden, seine Sprache, welche ihn verstehen lässt.

Sei es die endgültige Überwindung des Schmerzes oder die Zuversicht, im Schmerz nicht alleine zu sein – die Hoffnung auf Trost selbst ist es, welche den Weg in die Zukunft weist. Keine blosse Utopie, sondern eine Gewissheit des Herzens, die uns Mut gibt in der Realität unseres Alltags, die uns an uns selbst und an das Menschsein glauben lässt, die uns die Kraft gibt, Schritt für Schritt weiter zu gehen, mit Liebe zum Unscheinbaren in Erwartung des Grossen, mit dem Sinn für den Augenblick im Bewusstsein des Ewigen. Nichts Abgehobenes und dennoch von grosser Tiefe, so locken uns die Worte des Verfassers in unser eigenes Inneres, in die

Begegnung mit den eigenen Motiven und Sehnsüchten, in die pure Gegenwart des Lebens.

Christliche und buddhistische Begrifflichkeit begegnen und ergänzen sich in den Texten dieses Büchleins. Dies mag für religiöse Puristen und Dogmatiker ein Ärgernis darstellen, es sollte den Herzensleser aber nicht irre machen, vielmehr möge er darin jene Wegmarken erkennen, welche ihn genau dorthin führen können, wo er selbst hingehört.

Winterthur, im Februar 2015

# Vorspiel

Die 21 Kapitel der vorliegenden Schrift spannen einen Bogen vom Schmerz und von den Abgründen des Lebens zu einem Leben in Frieden und verantwortungsbewusster Freiheit.

Hierbei vertrete ich eine vollständige Subjektivität spirituellen Erlebens und die Abhängigkeit der Deutung solchen Erlebens von Kultur, Erziehung, Religion usw.

Im Anhang wird das frühbuddhistische Achtsamkeitstraining (Satipatthana) vorgestellt und im Kontext unserer christlich geprägten Kultur kurz erläutert und der Autor beschreibt seinen spirituellen Weg.

Ein spezieller Dank geht an meine Lebensgefährtin Nicole Kormann, an meinen ersten Satipatthana-Lehrer Mirko Frýba, an meinen „älteren Bruder“ und Freund Johannes Oberteufer, an Roland Mahler für sein hilfreiches Mentoring und das Vorwort und an Matthias Sägesser für die tollen Illustrationen.

Gerne nehme ich persönliche Rückmeldungen zu dieser Schrift entgegen, denn wachsen und reifen kann der Mensch nur am Gegenüber, am Du, dem er sich aussetzt indem er sich ihm offenbart.

„Dem Leben vertrauen – der innere Weg“ ist eine Offenbarung meines Herzens und meines Geistes, meines Fühlens und Denkens. Den Widerhall dieser Offenbarung erwarte ich mit Freude und Spannung.

Ulrich Kormann

# 1 **Weinendes Kind**

*Draussen scheint die Sonne nun  
plötzlich  
klar...*

*Bin kein Weiser  
nicht heilig  
auch nicht erwachsen  
oh Mensch!*

*und will es nicht sein*

*In diesem Moment  
bin ein weinendes Kind  
ich  
in der Stadt*

*hab' die Mutter  
verloren  
allein steh' ich da*

*versunken in meine Tränen*

*Vor mir  
die Zeiger der Uhr sie wandern  
tickend  
ohn' Unterlass*

*nie Rast nie Ruhe  
die Hetze geht weiter  
Gewimmel-Getümmel*

*vorbei  
an weinenden Kindern*

*vorbei  
an lebenden Toten  
vorbei  
an Tränen von gestern  
und  
Träumen von morgen  
vorbei  
am suchenden Menschen*

*Die Sonne  
- so kurz geh'n Momente -  
ist weg*

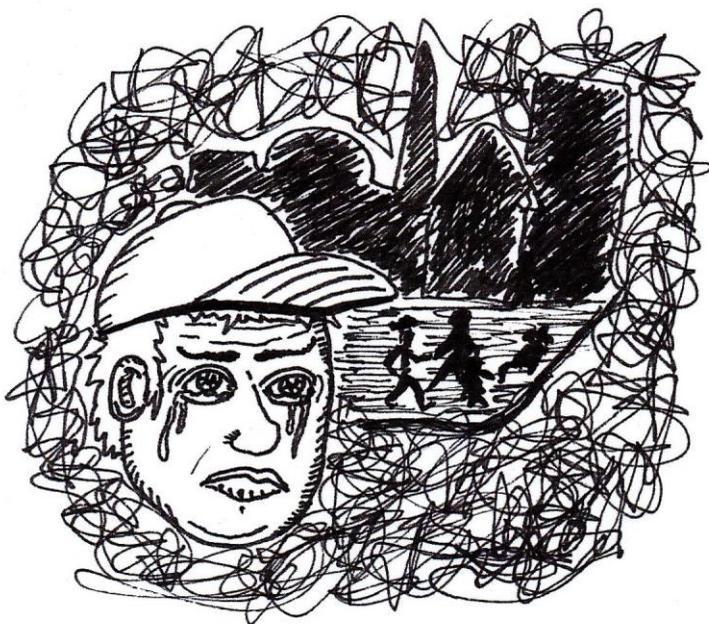
*Des Himmels blau  
gewandelt  
ist's grau  
lässt Tränen  
tropfend  
in Träume hinein  
die Quelle versiegen  
und trocknen  
die Erde  
rein*

*Weinende Kinder -  
siehst du  
ihre Tränen  
nun wirklich nicht?*

*Da sitz' ich also  
- ein Kind -  
dieser Stadt*

*das Weinen ver-siegt  
die Augen noch rot  
schau' ich um mich  
und sehe die Not*

*Kinder  
- nur Kinder -  
im reissenden Strom  
der Tränen und  
über den Wassern  
der Traum  
ist tot<sup>1</sup>*



Eben noch bestätigten das Grau des Himmels und der Regen deine depressive Grundstimmung und du fühltest dich berechtigt im Trüben zu fischen und dem Dunkel zu frönen. Aber schon scheint draussen die Sonne und nun bist du allein mit dem Dunkel in deinem Innern und die Klarheit aussen erscheint als eine Anklage gegen dein Fischen im Trüben. Du wirfst die Anklage zurück an die Sonne und an die fröhlichen

---

<sup>1</sup> Tagebuch, 2. März 1982

und lachenden Menschen um dich herum. Was müssen sie auch so scheinheilig tun als wäre das Leben nur eitel Sonnenschein? Sonne und Freude erkennst du als Heuchelei, als Leugnung des Dunkeln und des Trüben das du erlebst. Draussen scheint die Sonne nun plötzlich, klar...

Du weißt, es ist nicht weise, im Trüben zu fischen. Du weißt, es ist nicht heilig, Sonne und Freude der Heuchelei und der Lüge zu bezichtigen. Du weißt, es ist kindisch, dich so zu verhalten und dein kindischer Trotz sagt: „Genau so will ich es: Ich will weder weise, noch heilig, noch jemals erwachsen sein! Mit eurer lächerlichen Pseudofröhlichkeit habe ich nichts zu schaffen und von der Sonne lasse ich mich nicht mehr zu einer Hoffnung verleiten, die im unvermeidlich kommenden Regen nur wieder ersäuft wird.“

Deine Arroganz, deine Aggression, deine Wut gegen alles Gute, Schöne und Wahre wurzeln in tiefen Enttäuschungen und Verletzungen eines hilflosen Kindes. Das bist du: Ein weinendes Kind, schreiend, wütend um sich schlagend in der grossen anonymen Stadt. Im Angriff dein Angegriffensein verbergend.

Es ist dir peinlich. Du hast gross angegeben, wie du weder weise, noch heilig, noch erwachsen sein wolltest, und nun klagst du die Sonne und die Freude der andern Menschen an und nennst sie Lügner und Heuchler. Es ist wahr: Du hast die Mutter verloren. Vielleicht hat sie dich verlassen, aber wahrscheinlicher noch hast du sie verlassen. Doch wie auch immer: Es ist genau richtig so. Hättest du dich entschieden weise, heilig und erwachsen zu sein, dann würdest du keine Verlassenheit erleben, so aber willst du die Verantwortung für dein Leben nicht übernehmen und belässt sie stattdessen bei deiner Mutter. Nun ist die Mutter fort und mit ihr die Verantwortung für dein Leben. Ja, was jetzt? Da ist ein Leben, dein Leben, dein Erleben, und keiner ist dafür verantwortlich. Was jetzt?

Du bist allein. Diese Erfahrung, dieses Erleben ist existenziell. Du bist allein. Mitten im Menschengewühl einer Grosstadt dieser Erde – es kann auch ein kleines Dorf sein, das macht keinen Unterschied – bist du vollkommen allein. Darin erlebst du Wahrheit. Deine Tränen aber kommen nicht aufgrund des Alleinseins, sondern aufgrund der Erfahrung von Einsamkeit. Dass du allein bist, das ist wahr, das ist echt, und wärest du bereit, weise, heilig und erwachsen zu sein, dann würdest du das Alleinsein als eine Gnade und einen Segen erleben. Aber du bist es nicht, bist nicht weise, nicht heilig, nicht erwachsen und willst es auch nicht sein. Also übernimmst du nicht die alleinige Verantwortung für deine Existenz und so bist du nicht nur allein, sondern zudem auch noch einsam. Die Erfahrung der Einsamkeit entsteht in deiner Zurückweisung der Verantwortung. Verantwortungslos stehst du da, versunken in deine Tränen. Einsam ausgeliefert dem Ablauf der Zeit. Wozu? Wohin? Äonen verstreichen, nichts ändert sich.

Ameisenmenschen um dich herum. Die Zeit, gerade eben innerlich erlebt noch äonisch langsam zerrinnend, jetzt, aussen erkannt, in wahnsinnigem Zeitraffertempo dahinhetzend, hält dich zum Narren. Sie gaukelt dir vor sie käme von damals und gehe nach dann und du kämest mit ihr aus der Vergangenheit und gehest mit ihr in die Zukunft. Dann wieder scheint es dir, die Zeit, auch deine Zeit, käme aus der Zukunft auf dich zu nur um sogleich in der Vergangenheit zu entschwinden. So erlebst du die Zeit als eilend...

Du erlebst die Zeit als ausserhalb deiner selbst. Deine Zeit steht still. Du bist im Zentrum des Hurrikans, der um dich herum tobt, während du im Auge der Stille sitzt und dem chaotisch wirbelnden Geschehen zuschaust. Vorbei eilt die Zeit an dir, dem weinenden Kind, und an all den anderen weinenden Kindern, die du nun um dich herum erkennst. Schon bist du nicht mehr so einsam. Irgendetwas ist geschehen.

Was ist geschehen? Du siehst lebende Menschen als tot. Wie Marionetten treibt sie die Zeit an dir vorbei. Schemen wie Halluzinationen. Gestossen von der Vergangenheit, gezogen von der Zukunft, getrieben von der zerrinnenden Zeit.

Das ist geschehen: Du erkennst die Illusion der zerrinnenden Zeit. Alles Gestern, alles Vorher ist vorbei. Alles Morgen, alles Danach kommt erst noch. Beide sind Schemen, existieren nur in deiner Vorstellung. Dein Klammern an Vergangenes und Künftiges lässt dich unfrei sein. Dein Schieben der Übernahme der Verantwortung für dein Erleben in die Vergangenheit oder in die Zukunft ist ein reines Gedankenspiel, ohne Realitätsbezug, ohne Wirklichkeitsgehalt. Hier bist du: Du, der das Gute, das Schöne und das Wahre suchende Mensch. Die Zeit eilt...

Die Zeit ist Illusion. Suche nicht in ihrem Ablauf nach der Wahrheit. Die Zeit ist der tobende Hurrikan, alles mit sich reissend und zerstörend. Die Wahrheit, die Schönheit, die Güte findest du im Auge des Hurrikans, dort wo umgeben von Dunkelheit und lärmendem Chaos die Sonne scheint und völlige Stille ist. Dort ist die Zeit, die nicht Illusion ist, die Zeit, die nicht kommt und geht. Diese Zeit trägt den Namen „Jetzt“ und der Ort, an dem sie ist, trägt den Namen „Hier“. Wenn du noch suchend bist, wenn du noch nicht gefunden hast, dann suche nirgendwo anders als hier und jetzt, denn nirgendwo sonst ist Wahrheit, nirgendwo sonst ist Wirklichkeit. Hier und jetzt scheint die Sonne, hier und jetzt strahlt das Licht der Güte, hier und jetzt sind Schönheit und Freiheit. Sie waren niemals und werden niemals sein, wenn nicht hier und jetzt.

Vorbei das Weilen in der Stille und im Licht im Zentrum des Zyklons. Vorbei auch das tobende Chaos. Zwielficht...

Kein Licht, keine Sonne, kein Orkan, kein Leben, das den Namen verdienen würde. Grau in grau erlebst du die Einheit von Innen und Aussen. Vorbei die Kluft, zu Ende die Spaltung.

Doch freudlos wird die Einheit erlebt: Des Himmels Blau, gewandelt ist's grau...

Tränen enttäuschter Hoffnungen und unerfüllter Erwartungen tropfen in deine Träume und Visionen von Zukunft und ertränken sie im Trank der Vergänglichkeit und Vergeblichkeit. Vorbei die Zeit der Illusionen. Die Quelle von Unwissenheit und Ignoranz versiegt angesichts der Wirklichkeit und trocknet das Irdische rein von unnötigem Leiden.

Du siehst die Tränen der Menschen erst dann wirklich, wenn du ihren Ursprung, ihre Quelle, in dir selber gefunden hast. Die Quelle ist die Missachtung der Seinsgesetze. Das Gesetz der Vergänglichkeit ignorierst du und klammerst dich an Vergängliches. Das Gesetz der Unzulänglichkeit, der Leidunterworfenheit ignorierst du und klammerst dich an Leidunterworfenes. Das Gesetz der Ich- und Selbstlosigkeit ignorierst du und klammerst dich als Besitzender an Besitz. Wenn du dies einmal tief erkannt und akzeptiert hast, dann weißt du, was Leben ist. Wenn du weißt, was Leben ist, wenn du vollständig akzeptierst, dass Leben nichts anderes ist als Sterben, und Sterben nichts anderes als Geborenwerden, dann weißt du auch aus erkanntem Erleben was Leiden und was Leidfreiheit ist. Dann verstehst du die Menschen und ihre Tränen ebenso wie ihre Fröhlichkeit und ihr Lachen.

Still geworden im Zentrum des Zyklons. Ordnung und Chaos erlebend erkannt. Was du jetzt siehst ist die eigentliche, die einzige, die wahre Not der menschlichen Existenz: Die ignorante Unwissenheit bezüglich der Gesetzmässigkeiten des Lebens. Und du siehst keine bösen Menschen mehr, keine Verbrecher, keine von einem willkürlichen Tyrannen zu ewiger Qual verdamnte Sünder, nichts dergleichen. Was du jetzt siehst sind nur unwissende, hilflose, leidende Kinder. „Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun“ hat vor zweitausend Jahren einmal ein Sehender für sie gebetet.

Das Ende der Illusionen. Die Sicht auf die Wirklichkeit wie sie ist. Unverfälscht. Nackt. Gesegnet bist du, wenn du diese Sicht erträgst. In reiner Gnade lebst du, wenn du das Ende aller Illusionen erlebst. Traumlos lebst du so. Erwacht.

## 2 Abgrunds Wege

*Dunkel sind des Abgrunds Wege  
Musst du sie gehen, gehe rege  
Schau nicht hinab und bleib' nicht stehen  
Willst du den Morgen wieder sehen*

*Lass' die Schatten kommen und geh'n  
Beachte sie nicht und lass' sie verweh'n  
Denn willst du mit ihnen tändeln und lachen  
Werden sie sich vertausendfachen*

*Sie werden dir schmeicheln und werden dich locken  
Sie werden lustvoll im Wahn frohlocken  
Sie werden dich binden, sie werden dich knebeln  
Sie werden dich in den Abgrund hebeln*

*Dunkel sind des Abgrunds Wege  
Musst du sie gehen, gehe rege  
Schau nicht hinab und bleib' nicht stehen  
Willst du den Morgen wieder sehen<sup>2</sup>*

Es kommt vor auf deiner Lebenswanderung, dass du einen grauenhaften Abgrund entlang wandern musst. Solche

---

<sup>2</sup> Tagebuch, 15. September 2007

Abgründe gibt es unzählige, und viele lassen sich einfach nicht vermeiden, weil der einzige Weg genau an ihrer Kante verläuft. Wenn du ein Leben leben willst das diesen Namen verdient, dann fürchte dich nicht vor den Abgründen. Fürchte dich nicht, aber behandle sie mit grösster Achtung, mit grösstem Respekt. Sie sind gefährlich, sie können vernichten.



Auf einem Drogentrip spazierte ich über die Kornhausbrücke in Bern. Da hörte ich meinen Namen rufen. Zuerst nur sanft und leise, dann immer eindringlicher. Die Stimme kam von unten, von der Aare. Ich beugte mich über die Brüstung und noch eindringlicher wurde von unten mein Name gerufen. Da hob ich mein linkes Bein über die Brüstung. Schon sass ich halbwegs auf der Mauer, als ich mit einem Schlag erwachte und meine Absicht erkannte: Ich war drauf und dran der Stimme zu folgen und mich in den Abgrund zu stürzen. Ein riesiger Schrecken erfasste mich und ich rannte, rannte über

die Brücke und bis nach Hause. Erst Jahre später wurde mir klar, dass die Brücke und ihr Abgrund Sinnbild waren des eigentlichen Abgrunds, dem entlang ich zu jener Zeit gewandert bin: Dem Abgrund mit dem Namen „Drogen“. Wie ich auf der Kornhausbrücke mit dem Schrecken davongekommen bin, so auch bezüglich des Drogenkonsums. Aber nicht jedem ergeht es so, viele erwachen nicht aus dem Traum und gehorchen den Schattenstimmen ohne deren wahre Natur zu erkennen.

Es gibt viele Schattenstimmen die zu dir sprechen. Es ist nicht leicht, sie von den Stimmen des Lichts zu unterscheiden. Das braucht Übung und ein klares Bewusstsein. Nur dann ist es möglich, die Schatten furchtlos kommen zu lassen, ihnen zu begegnen und sie ohne Halten weitergehen zu lassen. Wenn du es schaffst, ihnen keine unnötige Beachtung zukommen zu lassen, dann werden sie verwehen, sie werden vergehen wie Dunkelheit die von Licht berührt wird.

Egal ob es sich um Schatten der Gier, des Hasses oder der Verblendung handelt: Sobald du mit ihnen liebäugelst, und sei es nur so zum Spass, werden sie sich ungehindert und rasant vermehren. Vieles, was du unternimmst, im Glauben damit deinen Daseinsschmerz zu lindern, entpuppt sich so als ein Fass ohne Boden, als ein Abgrund der dich tiefer reisst und dir statt Leidbefreiung nur mehr und mehr Leiden schenkt.

Strebe nach einem Sein im Licht. Suche nicht Schatten und Dunkelheit, denn diese haben kein wahres Sein, keine eigene Existenz. Halte dich an das Gute, Schöne und Wahre.

### 3 Gefängnis aus Glas

Anlässlich eines Seminars während des Studiums in Sozialtherapie wurde uns eine leere Mineralwasserflasche gegeben mit dem Auftrag, daraus etwas Kreatives zu schaffen. Es war sehr eindrücklich zu sehen, wie fantasie reich die einzelnen Studenten die Aufgabe meisterten. Mein Beitrag war das Lied „Gefängnis aus Glas“<sup>3</sup>. Ich habe die Flasche eine Weile angeschaut und plötzlich sah ich mich selber darin, als kleines Menschlein, gefangen in diesem Kerker aus Glas.



Das Gefängnis aus Glas ist der im vorherigen Kapitel beschriebene Abgrund. In dieses Gefängnis fällst du, wenn du zu lange in den Abgrund blickst, wenn du dich von der verlockenden Stimme die dich ruft und dir Versprechungen macht verführen lässt. Das Gefängnis ist das Süchten des ichzentrierten Menschen, sein Verlangen nach Besitz, sein Habenwollen, sein Erlebenwollen. Die Objekte dieser Begierde sind so vielfältig wie es die Wünsche der Menschen sind: Geld, Macht, Ruhm, Rausch, Betäubung, Sex, Arbeit, Freizeit, Religion... alles kann dich mit sanften Stimmen rufen und in den Abgrund der Abhängigkeit locken.

Das war mein Bild: Das Bild des gefallenen Menschen in einem Gefängnis aus Glas.

---

<sup>3</sup> Geschrieben in Mundart, 2. November 2004

Der Abhängige, Süchtige, sieht wohl das Leben um sich herum noch, ist aber von ihm wie durch die unsichtbare Wand seiner Gefangenschaft getrennt. Und dieses Getrenntsein vom freien, vom frei fließenden Leben wird erlebt als zunehmende Kälte und Starre, vorausgesetzt die Selbstwahrnehmung von Geist und Herz ist noch nicht vollständig zum Erliegen gekommen.

Wenn du dich als gefangen erkennst und der Wunsch nach Befreiung in dir laut wird, dann sind dein Geist und dein Herz noch lebendig, dann ist deine Selbstwahrnehmung noch intakt. Was kannst du tun? Wie kommst du aus der Flasche heraus?

Du erkennst vielleicht, es wird dir bewusst, dass du nicht erst seit gestern in dieser Flasche sitzt. Du warst zu wenig achtsam, zu wenig bewusst, du dachtest, die Stimme im Abgrund sei echt, sei wahr, und wenn du ihr folgest, würde sie dich reich belohnen mit Glück und Wohlergehen oder sie würde zumindest deine Leiderfahrung betäuben. Nun erkennst du, dass die Stimme gelogen hat. Du wurdest betrogen. Du siehst rückblickend, wie lange es bereits her ist, seit du gefallen bist. Das Gefängnis ist alt. Du frierst.

Mein Bild ging weiter: Ich sah, dass Regen kommen müsste. Die Flasche müsste im Regen stehen und, obschon der Flaschenhals sehr eng ist, würde mit der Zeit sich Wasser sammeln in der Flasche und der Wasserspiegel würde höher und höher klettern, und so würde ich schliesslich aus dem Gefängnis hinausgeschwemmt werden.

Nun kannst du es aber nicht selber regnen lassen. Über das Wetter hast du keine Macht. Vielleicht gibt es tatsächlich Regenmacher, die solches zu tun vermögen, aber du? Du weisst, dass der Regen eigenen Gesetzmässigkeiten folgt. Diese Gesetzmässigkeiten sind der Herr des Regens. Diesen Herrn ruft dein gefangenes Herz an. Nicht Worte sind es primär, sondern die erlebte Kälte, der erlebte Schmerz, die erlebte Verlassenheit sind es, die den Ruf ausmachen.

Das Wasser trägt dich genau soweit, als du dich seinen Gesetzmässigkeiten einfügst. Verhältst du dich wie ein Stein, denkend: „So, nun mach' mal“, dann wirst du ertrinken. Ohne deinen eigenen Einsatz geschieht nichts Befreiendes. Damit dich das Wasser trägt, musst du dich dem Wasser gemäss verhalten. Du musst schwimmen oder dich auf dem Rücken liegend, richtig atmend, mit einem Minimum an Bewegung vom Wasser tragen lassen. Das Wasser trägt dich sobald und soweit du dich auf sein Wesen einlässt.

Wer weiss, vielleicht war der Schrei deines Herzens der Regenmacher? Das Wasser ist gekommen, es regnet aus dem Leben ausserhalb des Gefängnisses direkt in deinen Abgrund hinein. Dieses Lebenswasser erfüllt dein Gefängnis, der Abgrund läuft über von Leben und du schwimmst in die Freiheit. Das ist Glück, das ist wahres, echtes Leben! Frei und ungebunden! Freude, Glückseligkeit, Licht und Leben umgeben und durchtränken dich.

Dankbarkeit erfüllt dein Herz, deinen Geist. Sie will sich verströmen an das Leben, an das neu wiedergefundene Leben. Die Kraft dieses Lebens mit seinen gesetzmässigen Bedingungen und Bedingtheiten hat den Regen fallen, das Wasser des Lebens strömen lassen.

Dieses umfassende lebendige Ganze nennst du vielleicht Herr oder Gott oder Tao oder Dharma oder Gesetz. Der Name den du ihm gibst ist nicht so wichtig, er ist bedingt durch die Kultur, in der du aufgewachsen bist und lebst. Das Bild, das du dir machst von diesem Ganzen ist ein Bild deiner Vorstellungskraft, es weißt auf das Leben hin, ist es aber nicht selber. Das Symbol, das du benützt um diese Wahrheit darzustellen, ist ein mögliches unter unzähligen. Achte sehr darauf, dies niemals zu vergessen. Wenn du es vergisst, wirst du in einen neuen Abgrund fallen, in eine neue Gefangenschaft, in die Sklaverei von dogmatischem Absolutismus und religiösem Fanatismus. Dem beuge vor durch Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit.

## 4      **Worte in deinen Ohren**

Ungezählte Stimmen reden auf dich ein. Stimmen von aussen und Stimmen von innen. Stimmen von anderen Menschen, Stimmen von Kultur, Erziehung, Religion, Ideologie. Stimmen deiner eigenen, oft un- oder wenig geprüften Überzeugungen, Fantasien, Vorstellungen, Wünsche. Dein ganzes Verhalten und dadurch dein ganzes Erleben werden von solchen Stimmen bestimmt. Von den Stimmen, auf die du hörst, denen du glaubst und vertraust. Diese Stimmen prägen dein Leben.

Das Wort der Wahrheit ist ein Wort das Frieden und Freiheit bringt, ein Wort, das dein Herz mit Gutem, Schönem und Wahrem erfüllt. Das Wort der Lüge ist ein Wort das Streit und Gefangenschaft bewirkt, ein Wort, das dein Herz mit Bösem, Hässlichem und Verlogenen anreichert. Sei wachsam! Achte gut darauf, was eine Stimme, ein Wort, in deinem Geist, in deinem Herzen auslöst. Wo dein Herz offen wird, empfänglich für das Leben und alles Lebendige, da ist das Wort der Wahrheit, da ist die Stimme des Lichts. Wo sich dein Herz verschliesst gegen das Leben und alles Lebendige, da ist ein Lügenwort, da ist die Stimme des Abgrunds, die Stimme der Verlorenheit.

Alles Leben sucht Wahrheit, sucht wahres Leben. Du suchst etwas, was da ist, etwas, das tatsächlich existiert. In Wirklichkeit ist es das einzige, das tatsächlich Existenz hat, denn was ist Lüge? Nichts anderes als die Abwesenheit von Wahrheit. Nur, frage dich einmal tief und ernsthaft: Gibt es denn irgendwo eine Abwesenheit von Wahrheit, von Wirklichkeit?

Lüge ist ein Schemen, ein Schatten ohne eigene Existenz, denn sogar die Lüge ist als Lüge wahr. Sobald du eine Lüge als Lüge erkennst siehst du nichts anderes als die Wahrheit, die Realität, du siehst die Dinge so, wie sie wirklich sind.

Und was ist Leben? Geborenwerden und Sterben. Was suchst du also? Geboren bist du offensichtlich bereits geworden und das Sterben steht dir mit Sicherheit bevor. Du lebst also. Hier ist es, das Leben, das du suchst. Hier, direkt vor und in deiner Nase. Kein anderes Leben ist wirklicher als das, das du gerade hier und jetzt erlebst. Und weil dieses hier und jetzt erlebte Leben wirklich ist, ist es auch wahr. Du suchst die Wahrheit, suchst das Leben: Hier sind sie, hier und jetzt.

Solange du deinen Lebensweg nicht tief liebst, solange bestehen Zweifel, und solange Zweifel bestehen, solange macht Hoffnung einen gewissen Sinn. Aber nicht die Hoffnung ist der Weg, die Liebe ist es. Sobald du das Leben, dein Leben, alles Lebendige, zutiefst zu lieben vermagst, verschwindet jeder Gedanke, jedes Gefühl von Vergeblichkeit und alle Hoffnung erfüllt sich in dieser erlebten Liebesfähigkeit hier und jetzt. Dann bist du hoffnungslos liebend und jeder Gedanke, jedes Wort, jede Handlung macht Sinn.

Du selber bist als Liebender der Weg des wahren Lebens. Gott sei die Liebe, und wer liebe, kenne Gott und sei aus Gott geboren. Deine Liebesfähigkeit ist deine Göttlichkeit.

Du bist – dein Herz ist – die Türe zu einem segensreichen Leben. Die Türe kann verschlossen und fest verriegelt sein, dann wird vielleicht dennoch ein klein wenig Segen durch das Schlüsselloch fließen, wenn du die Türe aber weit öffnest, Schlüssel und Kette ins Meer wirfst oder gar die Türe vollständig aus den Angeln hebst und verbrennst, dann wird der Segen so überfließend sein, dass sich durch dein weit geöffnetes Herz Gutes, Schönes und Wahres in nie endendem Fluss in dein Leben und Erleben ergießen. Du hast es in der Hand: Du bist der Besitzer des Schlüssels. Fürchte dich nicht vor den Schatten, die das ausströmende Licht begleiten werden: Sie sind unvermeidlich, denn wo Licht ist, ist auch Schatten, auf jeden Fall solange, als das Licht auf Hindernisse trifft. Aber nicht die Schatten haben die Kraft und die Macht,

das Licht hat sie. Wo immer das Licht hinströmt kann kein Schatten jemals bestehen.

Die Worte der Fanatiker und Dogmatiker sind Worte des Todes. Buchstabenhörigkeit ist einer der schlimmsten und tiefsten Abgründe überhaupt. Wo das Wort als eine bestimmte Folge von Buchstaben wichtiger genommen wird als der Bedeutungsgehalt der Buchstabenfolge, da ist Lüge, nicht Wahrheit. Das Beharren auf bestimmte Namen und der Anspruch auf das Alleinseligmachen durch genau diese Buchstabenfolge kommen einem Mord gleich, einem Mord an der Wahrheit, an der Wirklichkeit. In Buchstabenfolgen ist keine Wahrheit. Die Wahrheit, das Leben, geht vom Geist aus der die Buchstabenfolge versteht. Ist dieses Verstehen da, dann werden die Namen als bedingt durch Kultur, Religion, Ideologie begriffen.

Geistlose Worte, Worte der Dogmatiker und Fanatiker, Worte der Schriftgelehrten, der Philosophen, der Theologen die sich an bestimmte Buchstabenfolgen klammern und nicht zu erkennen vermögen, dass andere Buchstabenfolgen, andere Namen, unter Umständen genau dasselbe zu bezeichnen versuchen wie die von ihnen gewählten, solche Worte treffen niemals die Wirklichkeit, niemals die Wahrheit, sie sind Worthülsen ohne Inhalt, oft nicht bloss vergeblich geäußert sondern zudem zum Schaden von vielen.

Also achte darauf, dass dein Wort geisterfüllt ist, achte darauf, dass du nicht den Wegweiser zum Weg selber erklärst. Es mag tatsächlich nur einen wahren Weg geben und nur ein echtes Ziel, Wegweiser aber stehen an jeder Stelle wo auch immer ein Mensch steht, und ein jeder von ihnen zeigt, bedingt durch seinen Standort, in eine leicht bis sogar krass andere Richtung. Und auf einem jeden stehen andere Namen, je nach Zwischenetappe und verwendeter Sprache. Sei auf der Hut!

Dein Wort gibt Leben. Es gibt Leben insoweit es tatsächlich geisterfüllt ist und nicht eine leere Worthülse. Geisterfüllt ist

ein Wort, dass erkanntes Erleben undogmatisch und nicht fanatisch wiedergibt. Wenn dein Geist und dein Wort echt sind und ohne Absolutheitsanspruch, dann ist dein Wort ein Wort des Geistes der Wahrheit. Sonst nicht. Liebe strömt nicht von einem Besitzer aus und das Wort der Liebe ist kein Besitz. Das geisterfüllte Wort ist frei von Besessenheit.

Was ist Glaube? Glaube ist nicht ein Fürwahrhalten von etwas. Glaube ist ein tiefes Vertrauen ins Leben und seine Gesetzmässigkeiten. Ein solcher Glaube ist keine Blindgläubigkeit in irgendwelche Glaubenssätze, sondern sein Fundament ist erkanntes Erleben. Vertrauen ins Leben wächst wiederum dort, wo das Leben, das Erleben, das erkannte Erleben, geliebt wird. In dieser Liebe zum Leben wird das Wort der Wahrheit geboren. Ein solches Wort hat Autorität, hat Vollmacht, weil es keine Theorie ist, keine Worthülse, sondern tief erlebtes und darin nicht selten auch tief erlittenes und in seiner existenziellen Wirklichkeit erkanntes Leben. Dieses Wort wurzelt nicht in Illusionen, nicht in Fiktionen, sondern in der nackten Wirklichkeit, und diese allein ist Wahrheit.

## **5 Die schützende Hand**

Im Gefängnis aus Glas, eingekerkert in ein durch Erziehung, Schule, Kultur und nicht zuletzt durch deine eigenen Vorstellungen geprägtes Weltbild. Auch wenn du dir dessen nicht bewusst bist: Du lebst gemäss einem Weltbild. Du musst dich weder religiös noch sonst wie ideologisch identifizieren, dennoch hast du ein Weltbild. Dieses Weltbild ist die Welt, in der du lebst. Dieses Weltbild ist die Wand, vor der du stehst und die dich vom wahren unmittelbaren Erleben abhält. Alles erlebst du durch die Brille deines konditionierten Weltbildes

und gemäss diesem Weltbild nimmst du die Welt wahr und reagierst auf sie.

Wenn du den Unterschied erkennen und erleben möchtest zwischen einem Leben aus zweiter Hand und einem echten unmittelbaren Erleben, dann kommst du nicht darum herum, dich deinem Weltbild zu stellen, es kennenzulernen. Denn nur was du kennst, kannst du allenfalls auch willentlich verändern. Dein Weltbild ist konditioniert, es ist jahrelang eingeübt, von Kindheit an. Du kannst, wenn du willst, die Konditionierung aufheben, da, wo du unheilsame Konditionierungen erkennst. Du kannst dich neu konditionieren, in Liebe und Weisheit, dann wirst du anders auf deine Erlebenswelt reagieren als heute. Und schliesslich kannst du es lernen auf die vermeintliche Sicherheit von Konditionierungen zu verzichten und immer wieder auch in der Unmittelbarkeit der Erfahrung zu leben, im Hier und Jetzt.

Eine auf einem Weltbild erbaute – vor sich hingestellte – Zukunft ist immer auf Sand gebaut. Das Weltbild, die Ideologie mag noch so edel sein, sie ist dennoch reine Fiktion. Das Weltbild ist niemals die Wirklichkeit, der Unterschied ist derselbe wie der zwischen dem Wegweiser und dem Weg oder dem zwischen der Speisekarte und der Speise. Du kannst dich beim Wegweiser unten im Tal niederlassen, der zur Bergspitze verweist, und dir einreden, du seiest am Ziel. Du kannst die Speisekarte verzehren und dir einreden, du hättest die Speise genossen. Bei genügend Wahn wirst du es sogar schaffen, die Illusion deines Tuns nicht zu durchschauen. Aber ein solches Tun bietet kein Fundament für ein echtes Leben. Wenn dein Leben auf deinen Vorstellungen von Zukunft gründet, dann wird der Strom des wahren Lebens dieses auf Sand gebaute Fundament früher oder später mit Leichtigkeit mit sich reissen. Bist du jetzt nicht bereit, deine Illusionen fahren zu lassen, dann wirst du es durch solche Erfahrungen lernen müssen. Das ist nicht weiter schlimm, kann aber sehr schmerzhaft sein.

Getrieben zu *sein*, getrieben *nicht* zu sein, getrieben zu rauschhaftem Sinnenerleben, getrieben zu Dogmatismus... getrieben ohne Möglichkeit diesem Drang irgendetwas entgegenzusetzen oder ihn irgendwie zu kanalisieren. Vielleicht rechtfertigst du, wie ich es getan habe, dieses getriebene Leben mit dem Hinweis auf deine Freiheit. Aber das ist keine Freiheit, sondern Sklaverei. Du bist eine Marionette in der Hand deiner Triebe. Die wahre Freiheit ist genau das, was du zutiefst fürchtest, denn die wahre Freiheit bedeutet die völlige Verantwortung über das Leben zu übernehmen. Nicht nur über dein Leben, über alles Leben. Du schiebst die Verantwortung andauernd irgendwo hin, sprichst sie deiner Mutter, deinem Vater zu, der Gesellschaft, Gott, deinen Trieben, deinem Charakter, und genau dadurch versklavst du dich selber an jene oder an jenes, dem du die Verantwortung für dein Erleben in die Schuhe schiebst. Du bist ein Sklave und bleibst es solange, bist du bereit bist eigenverantwortlich zu leben.

Die Schattenstimmen, der dich rufende dunkle Abgrund, sie blenden durch verlockende Versprechungen und gemalte illusionäre Bilder voller süßer Verheissungen deinen Verstand und benebeln dein Bewusstsein, so, dass du nicht mehr klar zu sehen und nicht mehr folgerichtig zu denken vermagst. Das Dunkel ist ein Blender.

Achte auf die Stimmen und auf ihren Klang! Stimmen des Lichts befreien den Körper, die Gefühle, das Herz, den Geist. Stimmen des Dunkels versklaven den Körper, ersticken die Gefühle, lassen das Herz frieren und den Geist verbittern. Das kannst du wahrnehmen wenn du wach bist, achtsam und bewusstseinsklar.

Die Gesetzmässigkeiten des Lebens sind wie eine schützende Hand. Sobald du sie erkennst und den Widerstand aufgibst, dienen sie dir. Solange du ihnen widerstrebst, sie ablehnst, gegen sie aufbegehrt und gegen sie ankämpfst, stehst du auf verlorenem Posten.

Du musst nicht den Gesetzen dienen, wie es die institutionalisierten Religionen und der Staat von dir fordern. Dass eine solche Forderung nicht aus der Wahrheit kommt erkennst du wiederum in den Empfindungen, die sie in dir auslöst.

Die Lebensgesetze dienen vielmehr dir. Deshalb lerne sie kennen und füge dich in sie ein, dann wirst du sie als eine schützende Hand über deinem Leben kennen lernen und das Wort „Gesetz“ erhält eine völlig neue Bedeutung für dich.

Das einzige Immer, das existiert, ist das Immer hier und jetzt. Es ist immer hier und jetzt. Es ist nie gestern oder morgen. Gestern und morgen können nur in Vorstellungen erlebt werden, niemals in der körperlichen Realität hier und jetzt. Immer bei dir zu sein bedeutet hier und jetzt im Strom des wahren Lebens zu leben. Nicht mehr alleine sein heisst in die Ganzheit des Lebens eingebettet zu sein. Echte Sicherheit ist nicht die Sicherheit von Versicherungen und Kapital, sondern sie besteht in der Unmittelbarkeit des Erlebens hier und jetzt. Dieses unmittelbare Erleben hier und jetzt ist das einzige, was dir solange du lebst nicht genommen werden kann. Nicht ein zeitlich und räumlich fernes, vergangenes oder zukünftiges Paradies, das Hier und Jetzt ist dein wahres Zuhause.

## **6 Wer die Liebe ist**

Dich will ich sehen, dich will ich fühlen, deine Liebe, deine Vergebung, deinen Frieden will ich erleben. Denn du bist wirklich, du bist real. Nicht eine Fiktion will ich sehen, keine eingebildeten Empfindungen will ich fühlen, keine fiktive Liebe und Vergebung will ich mir selber einreden oder mir von anderen einreden lassen, keinen nur gedachten Frieden will

ich erleben. Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben, dich will ich erleben. Dich will ich erleben und genauso wie du bist, denn nur so bist du echt, nur so bist du wirklich, nur so bist du wahr.



„Nicht wer mir folgt, wer seinen eigenen Weg geht ist mein Begleiter“, hat Mohsen Charifi in einem Gedicht geschrieben<sup>4</sup>. Wenn du klarbewusst deinen Weg gehst, dann verdienst du mein Vertrauen. Nicht dass ich dir alles glaube, was du sagst, in dem Sinne, dass ich alles was du äusserst für bare Münze nehme, und nicht dass ich dir nachfolge auf deinem Weg: Ich folge dir darin nach, dass, wie du den deinen Weg gehst, ich

---

<sup>4</sup> Mohsen Charifi: „Bis wir das begreifen, was wir schon immer wussten“ (Mohsen Charifi Verlag 1998)

den meinen gehe. Mein Vertrauen, mein Glaube, betrifft deinen Weg für dich ebenso wie den meinen für mich.

Als Weg des wahren Lebens bist du immer bei mir. Darin sind wir nicht unterschieden voneinander. Es ist schön, zu wissen, dass es dich gib, dich, den Weg, die Wahrheit und das Leben.

In allem Leben, in allem Lebendigen offenbart sich der Weg des wahren Lebens. Deshalb kannst du in keinem seienden Leben deinen Feind entdecken, und so hast du keine Feinde mehr. Du hast keine Feinde mehr, weil du selber allem Freund bist. Dieses bedingungslose Vertrauen in die Wirklichkeit kann niemals mehr enttäuscht werden, weil es auch alle Schmerzerfahrung mit einschliesst und nicht mehr der Illusion unterliegt, es gäbe ein unvergängliches, leidloses, personales Einzelleben. Ein solcher unerschütterlicher Glaube besteht nicht im Fürwahrhalten von etwas, sondern in der tiefen und als Wahrheit erkannten Erfahrung von Vergänglichkeit, Leidunterworfenheit und selbstloser Bedingtheit.

Stille Freude ist eine Freude, die in der Ergriffenheit durch den Weg des wahren Lebens besteht. Du wirst von der Wirklichkeit ergriffen, alle Lüge, alle Illusion fällt von dir ab und du erkennst es. Es ist das Erleben der Wahrheit, von der Jesus sagte, dass sie dich frei machen wird. Diese stille, innere Freude am Weg, an der Wahrheit, am Leben wird dich nie mehr verlassen. Selbst in der Erfahrung von Schmerz und Leid ist diese stille innere Freude immer noch da, einfach aus dem Grunde, weil auch Leid und Schmerz wahr sind und somit dem Weg des wahren Lebens zugehörig.

Die Liebe, das bist du. Das ist vielleicht noch nicht deine Erkenntnis, aber wenn du Liebe suchst, dann suche sie nirgendwo sonst als in dir.

Zwinge dich nicht zur Liebe, das ist unmöglich. Wenn du möglicherweise kaum dich selber zu lieben fähig bist, wie willst du dir die Liebe zu deinem Nächsten oder gar zu deinem

Feind anbefehlen? Das ist nicht möglich. Liebe kann überhaupt nicht befohlen, nicht angeordnet, auch nicht geboten werden, denn Liebe ist frei strömende Wahrheit dort, wo die Pforten des Herzens geöffnet sind, dort, wo sie nicht mehr in Schranken gehalten, nicht mehr unterdrückt wird. Die Liebe findest du in dir, nirgendwo sonst. Aber bevor du sie findest, wirst du wahrscheinlich zuerst Türen öffnen, vielleicht Wände einreissen und dich aus gläsernen Gefängnissen befreien müssen. Ich bin ein Mensch wie du, wie jeder andere, und wenn die Liebe, wenn der Weg des wahren Lebens mein wahres Sein ist, dann ist dies auch bei dir und bei jedem anderen Menschen so.

## **7 Lobgesang**

Die gesalbte Tochter, der gesalbte Sohn. Die Salbung ist die Salbung des Geistes der Wahrheit. Lass dir nicht einreden diese Salbung gebe es nur und ausschliesslich für die Anhänger einer bestimmten Religion. Der Geist der Wahrheit kümmert sich nicht um Religionen, er kennt auch keine beziehungsmässige Bevorzugung. Der Geist der Wahrheit wirkt dort, wo die Wahrheit gelebt wird. Dort wo die Wahrheit gelebt wird, von dort geht die Salbung aus und dort fliesst sie auch hin. Du bist der gesalbte Sohn, du bist die gesalbte Tochter weil du in der Wahrheit lebst. Es gibt keine andere Wahrheit als die Wirklichkeit und deshalb hast du gar nicht die Möglichkeit nicht in der Wahrheit zu leben, denn aus der Wirklichkeit kannst du nicht entfliehen. Du hast allerdings die Möglichkeit gegen die Gesetze des Seins anzugehen, dich ihnen zu widersetzen, aber auch dies geschieht nicht ausserhalb der Wirklichkeit. Du bist der gesalbte Sohn, die

gesalbte Tochter, weil du in der Wahrheit lebst und weil sich die Wahrheit durch dich kundtut.

Du bist das Tor zum Frieden. Dein Herz ist die Pforte. Vielleicht hältst du sie noch verschlossen weil du Angst hast vor dem, was da aus deinem Herzen strömen wird. Und es ist wahr: Es wird nicht nur Licht und Frieden kommen, es wird auch Dunkles und Schmerzhaftes hervorbrechen. Doch denk daran: Nicht das Dunkle, das Licht hat die Macht.

Der Lohn, den das Öffnen der Herzenspforten mit sich bringt, ist herrlich. Er ist in der Welt des Irdischen und in der Welt des Geistes herrlich. Die Herrlichkeit besteht in der Ergriffenheit durch die Wahrheit, in der stillen und unverlierbaren inneren Freude an der Wahrheit. Nichts in der Welt ist damit vergleichbar, weder materielle Werte noch sinnliche Freuden.

Es gibt die, durch ein unsichtbares Band zusammengehaltene, Gemeinschaft von Menschen welche die Wahrheit erkannt haben. Rund um den Globus preisen dankbare offene Herzen durch das freie Hindurchströmen der Wahrheit den Sohn, die Tochter des Ewigen. Tausendfach, millionenfach auferstanden im Fallenlassen von Illusion und Lüge. Die Wesen der höheren geistigen Welten stimmen ein in dieses Strömen der Wahrheit, ein Chor von Herzensstimmen der Liebe und des Mitgefühls erfüllt den Kosmos. Das anfangslose und endlose Sein, einige nennen es den Vater oder die Mutter, wird erfreut durch diesen himmlischen Klang. Dieser Klang ist der Pulsschlag des Seins, der Gesang der freien Existenz.

Wo immer ein geöffnetes überströmendes Herz weilt, da ist ein himmlischer Ort. Solche Herzen sind Götterboten, Boten des Guten, Schönen und Wahren. In der Gegenwart solcher Boten ist es leicht, den Mut zu finden um die Herzenstüren aufzuschliessen. An solchen Orten ist keine Angst, keine Furcht vor den das Öffnen begleitenden Schatten.

Wenn der Mund übergeht von dem, was das Herz erfüllt und durchströmt, dann formt er Worte, Namen, Sätze. Gesalbte werden gepriesen rund um den Globus unter vielen Namen, in unzähligen Vorstellungen, Bildern, Symbolen. Er ist der Christus, der Gesalbte Gottes, er ist der Buddha, der vollkommen Erwachte, er ist Krishna, der Flötenspieler, sie ist Gaia, die Mutter Erde, ist die Natur, ist das Leben, ist der Weg, ist die Wahrheit, ist alles und nichts und weit mehr als das. Lass dich nicht verwirren durch die Vielzahl der Namen und Formen, sie sind nur menschlich, nur kulturell bedingt. Und wenn dein Herz überströmt zum Lobpreis, dann lass' deinem Herzen freien Lauf und lass es selber den Namen formen, der ihm entspricht. Fürchte dich nicht, der erlebten Wahrheit einen Namen zu geben, lass es zu, lass es geschehen. Preise die Wahrheit in deinen Worten, in den Worten deines Herzens, und wisse stets, dass dein Lobgesang nicht dem Namen und nicht der Form gilt, sondern der durch diese symbolisierten Wirklichkeit.

Der Lobgesang und das Licht des überströmenden Herzens bedeuten das Ende der Dunkelheit, das Ende der Gefangenschaft, das Ende ignoranter Unwissenheit. Der Geist der Wahrheit füllt alle Abgründe auf und du kannst darüber gehen wie Jesus über das Wasser.

Nun erkennst du dich selber als Tochter, als Sohn des Lichts. Es ist das erkannte Erleben, das dir die Gewissheit schenkt. Du brauchst keine Bestätigung von irgendeiner Seite dafür. Und wenn dir ein einzelner Mensch oder eine ganze Gemeinschaft die Gotteskindschaft abspricht, dann machst du dich davon nicht abhängig, denn nicht äussere Autoritäten, sondern der Geist der erlebten und erkannten Wahrheit allein ist dein Zeuge: „Der Geist des Menschen allein weiss, was in ihm ist“<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Bibel, 1.Kor 2,11

## 8 Erleben

Der leere Raum, das Gefängnis aus Glas. Das Leben hinter Glas, ausserhalb, getrennt von dir, unwirklich wie ein Traum. Es betrifft dich nicht, hat mit dir nichts zu schaffen. Du lebst in Isolationshaft, fern von deinen Mitmenschen.

Es gelangt durch die gläsernen Wände zwar Licht in dein Gefängnis, aber das Licht scheint kalt, leblos. Auch in deinem Innern ist nicht nur Finsternis, auch dort ist ein Licht, doch das Licht ist wie herzlos, ist kein Licht der Liebe. Der Schmerz, den du erlebst, ist über den Schmerz hinaus ein tiefes Leiden an deiner eigenen Existenz und am Sein überhaupt. Du weißt nicht warum es so ist, warum das Licht nicht wärmt und warum der Schmerz nicht einfach nur Schmerz, sondern tiefes existenzielles Leiden ist.

Das wahre Leben, das Lebenswasser, was soll das sein? Wie kann sich dieses wahre Leben dir geben? „Wer sucht der findet“<sup>6</sup>, hat ein Gesalbter vor zweitausend Jahren gesagt. Wenn du das wahre Leben aufrichtig suchst, dann wird es sich dir offenbaren, es wird sich dir geben, du kannst es als ein Geschenk entgegennehmen. Denn machen kannst du es nicht. Suchen tust du es, indem du deine Herzenstüre aufschliesst und in dein Innerstes eingehst. Denn das wahre Leben ist nicht etwas oder jemand ausserhalb von dir, sondern es ist in dir, in deinem eigenen Inneren zu finden. „Das Reich Gottes ist inwendig in euch“<sup>7</sup>, hat derselbe Gesalbte gesagt. Also suche Frieden, Freiheit, Liebe nicht ausserhalb deiner selbst, suche nicht dort, wo es nichts zu finden gibt, suche an der Quelle, suche in deinem Herzen.

---

<sup>6</sup> Bibel, Mt 7,8

<sup>7</sup> Bibel, Lk 17,21

Je näher du der Quelle kommst, umso mehr Erinnerungen werden aufsteigen. Erinnerungen an längst Vergessenes, Erinnerungen an vor langer Zeit bereits Erlebtes. Diese Erinnerungen, vielleicht vage, ohne Worte, ohne Bilder, weniger formulierte als vielmehr gefühlte Erinnerungen, sind die Führer und Wegweiser auf deiner Suche. Was du suchst, Weg, Wahrheit, Leben, war stets da, hast du nie verloren, nur vergessen. Was du schliesslich findest, hier und jetzt findest, war immer da, immer frei verfügbar.

Es gab wahre, verwirklichte Menschen zu allen Zeiten. Christus gilt den Christen als ein solcher. Buddha den Buddhisten. Sie und viele andere waren und sind Repräsentanten von Liebe und Freiheit. Sie sind Wegweiser für dich. Ihr Wort kann Führung sein für dich, kann dir Leben bringen in dein Gefängnis. Ihr Wort, ihre Lehre, ihr gelebtes Vorbild vermögen dir Kraft zu geben, Mut, deine Türen zu öffnen und dieselbe Liebe, dieselbe Wahrheit in deinem eigenen Inneren zu finden und ausströmen zu lassen. Sobald das geschieht, steigt der Pegel des Lebenswassers in deinem Gefängnis und wird dich zur Freiheit führen, ins volle, wahre, echte, unverfälschte Leben.

Die Auferstehung aus dem Gefängnis des Todes geschieht in dir, an dir, mit dir, hier und jetzt. Sie ist der Lohn für deine mutige Suche, für deine Bereitschaft, die Herzenstüre zu öffnen, allen Risiken zum Trotz.

Er, der Gesalbte, er, der Erwachte, sie leben in deinem Herzen, und dort findest du sie. In deinem eigenen Erleben findest du sie. Sie sind nicht getrennt von dir. Sie sind dein Weg des wahren Lebens.

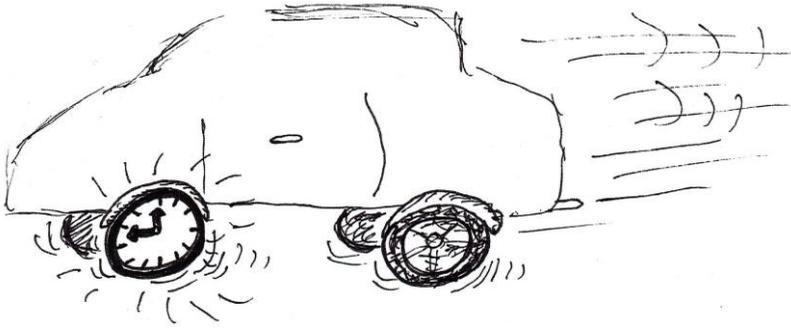
Der Weg ist nicht getrennt von deinen Schmerzen, weder von den körperlichen, noch von den psychischen. Mit dieser Erfahrung schwindet alles Leiden am Schmerz. Wenn selbst Schmerzerfahrungen, nicht anders als Wohl- und Glückserlebnisse, zum Weg des wahren Lebens gehören, ja, der

Weg des wahren Lebens sind, dann fällt der Widerstand gegen den Schmerz von dir ab und damit das existenzielle Leiden am Schmerz.

Du erlebst den Weg nicht als gesondert von dir. Er ist kein Geist, der von dir Besitz ergreift, kein von dir getrenntes Wesen innerhalb oder ausserhalb von dir. Der Weg, das bist du, als genau der Mensch, der du bist. Mit allen Freuden und allem Schmerz, mit allen Befähigungen und allen Mängeln und Schwächen. Sobald du ihn in dir erkennst, bist du eins mit ihm und mit dir selber. Dann freust du dich über deine Fähigkeiten und Kräfte ohne Überheblichkeit und du akzeptierst deine Begrenzungen und Schwächen ohne Verurteilung. Du bist wahrer Ausdruck des Lebens, du bist einer seiner Wege.

Das wahre Leben ist in dir und je mehr du darin aufgehst, umso mehr bist du eine Personifikation, eine Menschwerdung des Ewigen. Du bist es zu jeder Zeit, bist es niemals nicht gewesen, aber Dunkelheit lag über dem Weg, Lügen versperrten die Sicht auf die Wahrheit und die Angst vor dem Tod hinderte das Leben daran ekstatisch aufzusteigen. Leben und Tod lassen sich jedoch nicht trennen. Jedes Leben trägt seinen Tod in sich. Fürchtest du den Tod, dann fürchtest du auch das Leben, und fürchtest du das Leben, dann fürchtest du auch den Tod. Die wahre Freiheit aber ist ohne Anfang und ohne Ende. Sie ist deine wahre Heimat ohne jemals dein zu sein. Dein vergängliches, dem Tod unterworfenen Wesen wird niemals in dieses Reich eingehen, weder als Körper, noch als Seele, noch als Geist. Nur im Erwachen zu vollständiger Selbstlosigkeit verwirklicht es sich. Willst du es als Besizender besitzen, dann entzieht es sich dir. Gib also jeden Anspruch darauf auf und lebe dein Leben hier und jetzt.

## 9 Rad der Zeit



Wenn du in der Blüte des Lebens stehst, als Jungendlicher, voll im Saft, voller Hoffnungen und Erwartungen an das Leben, dann wird es dir möglicherweise schwer fallen, meine Aussagen zu verstehen. Was denkt der Frühling an den Herbst? Dennoch: Mancher junger Mensch, und so ist es auch mir ergangen, erlebt mitten im Frühling bereits den ersten Herbst, den ersten Winter, das erste Sterben. Dann, wenn er die Liebe gefunden zu haben vermeint und sie nur wenig später bereits wieder verliert. Das ist Sterben, Tod. Da fallen die Blätter vom Baum des Lebens und nackt steht er da, leblos, starr.

Wenn du eine Herbstzeit erlebst, dann kämpfe nicht dagegen an, es ist umsonst. Lass los. Wenn der Wind des Schicksals an deinem Sein rüttelt und dir die Kleider und allen Schmuck vom Leibe reisst, dann sei bereit nackt dazustehen. Versuche nicht einen Anschein von Leben aufrechtzuerhalten, denn Totes, das sich einen Schein von Leben verpasst, ist hässlicher anzuschauen als ein eingestandenes Sterben das sich dem Prozess der Loslösung hingibt ohne Widerstand. Lass deine alten Lasten los, auch wenn sie einst noch so schön in Blüte gestanden sind. Vergänglichkeit, Sterben, Tod

sind Charakteristiken des wahren Lebensweges. Verweigere dir die Einsicht in diese Wahrheit nicht.

Wenn das Rad der Zeit dich in den Wahnsinn treiben will, dann suche das Auge des Hurrikans. Gehe in dich. Dort kannst du Stille finden, Ruhe, Zeitlosigkeit. Lass dich nicht hetzen und hetze dich selber nicht. Lieber gib diesen oder jenen Lebensanspruch, dieses oder jenes Verlangen auf und komm zur Ruhe. Im Zeitlosen wirst du einen Schatz finden, dem keines der zeitlichen Dinge das Wasser zu reichen vermag. Das Rad der Zeit dreht sich schnell und immer schneller: Gib auf dich acht, lass dich nicht verheizen. Komm zur Ruhe. Führe ein besonnenes, ein bewusstes Leben.

Jeder hat eine Geschichte, seine ganz eigene, ganz persönliche Geschichte. Es gibt Milliarden von Lebensgeschichten. Nimm die deine nicht zu wichtig. Schau nicht zu oft und nicht zu tief in deine Vergangenheit und vor allem: Bleibe nicht an ihr hängen! Die Vergangenheit, ganz egal wie sie war, ist vorbei. Schon das Gestern, schon das Vorhin sind vorbei. Bleibe nicht an irgendetwas Vergangenen kleben, weder an Gutem, noch an Schlechtem. Das Leben ist unaufhaltsame Veränderung, und wenn du an irgendeinem Aspekt des Lebens haften bleibst, dann lebst du nicht mehr, dann stirbst du nur noch. Wenn du zu sehr in deine persönliche Geschichte schaut, dann siehst du nur noch Vergangenes und das eigentliche Leben hier und jetzt entgeht dir. Wenn dich deine Vergangenheit in ihren Klauen hält, dann gibt es nur eines: Lass alles Alte vergehen, denn nur so kann etwas Neues entstehen.

Wenn du nicht bereit bist, Altes loszulassen, dann wird sich dir auch nichts Neues eröffnen. Damit Neues entstehen kann, muss Platz geschaffen werden. Wenn Neues überhaupt gesehen werden will, dann ist dies nur möglich, indem vom Vergangenen abgesehen wird. Lass Altes los, immer und immer wieder, dein ganzes Leben lang. Wenn du wahres Leben erleben willst, dann halte nicht an Vergangenen fest,

denn Vergangenes ist niemals wahr, niemals wirklich. Vergangenes existiert nur in deiner Vorstellung, nicht in der Wirklichkeit hier und jetzt. Leben, wahrhaft und echt leben, kannst du aber nur hier und jetzt. Lebe nicht ein Leben in der Erinnerung an vergangene Begebenheiten, lebe nicht ein Leben in der Vorstellung erwünschter zukünftiger Ereignisse, lebe ein Leben in der Wirklichkeit hier und jetzt. Und wenn Neues wachsen und entstehen soll, dann kann auch dies nur hier und jetzt geschehen, nicht morgen oder übermorgen. Wenn du das Neue des Heute nicht zu sehen vermagst, wieso solltest du dann das Neue morgen erkennen können? Lass die Vergangenheit los und ergreife auch nicht Zukunftsphantasien.

Es ist unmöglich Zeitliches loszulassen solange du dich mit Zeitlichem identifizierst. Wenn du aber diese Identifikation lösen kannst, wird alles möglich. Identifiziere dich nicht mit deiner Geschichte, du bist in Wahrheit viel mehr und etwas ganz anderes als sie. Wenn du die Ewigkeit findest, dann wird dein Zeitliches belanglos. Es gehört zum Leben, deine persönliche Geschichte gehört zu deinem Leben, ist aber nicht wichtiger als alles Zeitliche, alle persönlichen Geschichten aller deiner Mitmenschen auf diesem Globus. Nur wenn du dich loslässt, kannst du wirklich zu dir kommen.

Gib all dein zeitliches Leben, dein ganzes vergängliches Sein dem Unvergänglichen, dem Zeitlosen hin. Vertraue dem Zeitlosen und du wirst einen neuen Frühling erleben, in unvergleichlichem Glanz. Du wirst ihn geschehen lassen ohne Anhaften, du wirst ihn auch wieder vergehen lassen, er wird in den Sommer übergehen, dieser in den Herbst, der in den Winter, und das Rad des Lebens von Geburt zu Tod und von Tod zu neuer Geburt, wird dich nicht mehr aus der Bahn werfen, wird dich nicht mehr erschüttern, weil du in diesem Zyklus die Wirklichkeit zu sehen vermagst. Du wirbelst nicht mehr hilflos herum im Hurrikan, du stehst ruhig im Auge des Zyklons und siehst das Entstehen und Vergehen alles Zeitlichen in deinem Erleben, innen wie aussen.

Der gekreuzigte Gesalbte ist Symbol für die Hingabe der persönlichen Geschichte und der ichzentrierten Erwartungen an das Ewige. Alles Ich und Mein muss sterben damit das Ichlose und Selbstlose geschehen kann. Das Sterben der egoistischen Vorstellung „Ich in der Welt“ ist nicht leicht, und je mehr du an ihr und an dir selbst hängst, umso schmerzhafter ist dieser Tod des egozentrierten Ichs. Der Weg, die Wahrheit und das Leben, das bist du nicht nur als die vergänglichen, zeitlichen Aspekte deines Wesens, sondern mehr noch als das Unvergängliche, Todlose, Selbstlose. Um das Anfangslose und Endlose zu erfahren lass alles Gewordene und Vergehende los.

Dieses neue Leben ist das Leben ohne Anfang und Ende. Ohne Anfang und Ende meint nicht eine unendliche lineare Zeitdauer, ohne Anfang und Ende meint zeitlos. Dieses zeitlose, nicht am Ablauf der Zeit sich orientierende Leben, ist das ewige Leben hier und jetzt. Ewigkeit ist nur hier und jetzt wirklich, nur hier und jetzt erlebbar. Sie ist das Erleben im Auge des Hurrikans. Diese zeitlose Zeit ist hier und jetzt da. Das ewige Leben hat eine vollständig andere Qualität als das zeitliche Leben. Beides kannst du erleben. Beides kannst du nur hier und jetzt erleben.

Das Irdische Geschehen hat sich nicht verändert, ist sich gleich bleibend in allem Schönen und allem Schrecklichen, aber deine Wahrnehmung des Irdischen ist anders geworden, eine erwachte, eine erleuchtete Sicht auf die Wirklichkeit hast du kennen gelernt, und auch wenn du diese Sicht vielleicht immer wieder auch verlieren wirst, der Zugang zu ihr wird dir stets offen bleiben. Das Leben wird dir nie wieder als eine Verdammnis erscheinen, der Schein des Heiligen wird stets auf ihm ruhen, weil du es nie mehr anders wirst sehen können denn als den Weg der Wahrheit.

## 10 Schritte aufs Wasser

Ein Weg existiert erst dann als Weg, wenn er gegangen wird. Ein Weg, der nicht gegangen wird, ist kein Weg. Der Weg, den du suchst und gerne gehen möchtest, der Weg des wahren Lebens, der entsteht und entfaltet sich unter deinen Füßen mit jedem einzelnen Schritt, den du tust. Wenn du den Weg des wahren Lebens suchst, dann wisse: Du stehst auf ihm, und sobald du einen Schritt vorwärts gehst, hast du einen lebendigen, wahren Schritt getan und ein Stück von diesem Weg verwirklicht.

Da du den Weg nicht sehen kannst bevor du ihn gehst, bedeutet jeder Schritt dieses Weges einen Schritt ins Ungewisse, du setzt den Fuss auf eine Stelle, die dir bodenlos, nicht tragfähig erscheint. Das ist das Risiko des wahren Lebens, das Risiko lebendigen wahren Lebens: Dass du Vertrauen brauchst, eine Art Urvertrauen in das Leben, entgegen allem Anschein der Vertrauensunwürdigkeit den das Leben dir häufig zu präsentieren scheint. Nun aber wollen wir ja auf keinen Fall der Blindgläubigkeit das Wort reden, wie soll das also gehen? Was du brauchst ist ein sehendes, prüfendes Vertrauen. Wenn du das Vergängliche bereits als nicht tragfähig erlebt und erkannt hast, dann prüfe nun das Unvergängliche. Wenn sich das Zeitliche als nicht vertrauenswürdig erwiesen hat, wie wäre es dann, nun das Zeitlose auf seine Tragfähigkeit und Vertrauenswürdigkeit hin zu untersuchen? Wage also kleine Schritte ins Ungewisse und entdecke, was daraus erwächst und entsteht.

Jesus ist problemlos über das Wasser geschritten ohne unterzugehen. Verstehe dieses Symbol, dieses Gleichnisbild. Da war ein Mensch voller Urvertrauen in die Existenz, in eine Existenz, die vor 2000 Jahren nicht besser war als heute (ob sie heute besser ist als damals, sei dahingestellt). Es sind nicht die materiellen Elemente, von denen sich dieser Mensch

getragen wusste, nicht das Vergängliche, nicht das Zeitliche war es, dem sein Vertrauen gegolten hat, sondern das Ewige. Das von Geborenwerden und Sterben Unberührte. Und einer seiner Lehrlinge fand den Mut und die Kraft, ebenfalls das Irdische loszulassen und ins Nichtmaterielle zu vertrauen, und siehe da: Das Ungewisse war tragfähig. Es war tragfähig genau solange als das Vertrauen stark war. Kaum erkannte er sein Tun und die – nach weltlichem Ermessen – Unmöglichkeit dessen, was hier geschah, begann er zu sinken.<sup>8</sup>



Das Vertrauen in die Kraft des Geistes der Wahrheit ist eine subtile Sache, ein sehr zerbrechliches Geschehen. Dennoch: Hast du nur einmal einen oder zwei Schritte lang die Tragfähigkeit des Ungewissen erlebt, dann bist du ein neuer

---

<sup>8</sup> Bibel, Mt 14,22-33

Mensch. Nach dem Erwachen aus der Illusion der Sicherheit des Materiellen und der Erkenntnis des Nichtmateriellen als tragend erhält dein Leben eine neue Richtung, eine neue Tiefe, einen neuen Sinn. Der Buddha nannte das, was er gefunden hatte, „Dharma“, das heisst „das Tragende“.

Du wirst noch oft sinken und untergehen auf diesem Weg, denn das Vertrauen braucht starke Wurzeln in der Erkenntnis. Die Erkenntnis, in der das Vertrauen wurzeln muss, ist die durchdringende Erkenntnis der Vergänglichkeit allen Seins. Nur durch solche Erkenntnis lässt du nach und nach das Nichttragende, eben das Vergängliche und Leidunterworfenen, los und erlebst das Getragenwerden jenseits von Zeitlichem und Räumlichem. Du wirst noch oft sinken, aber nie wirst du weiter sinken als auf den Weg der Wahrheit und des Lebens. Denn dieser ist überall, wo du gehst und stehst. Und wenn du in einen Abgrund fällst, dann wirst du auch dort den Weg des wahren Lebens wieder finden und der Weg wird dich aus dem Dunkel ins Licht führen.

Lass dir nicht einreden du müsstest dies und jenes tun, beispielsweise dich bekehren oder dich einer Kirche oder Gemeinschaft anschliessen, um die Freiheit zu finden. Wie der Mann aus Nazareth unbeirrt seinen Weg des Lebens gegangen ist, so gehe auch du den deinen. Du bist ebenso ein Kind Gottes, ein wahres Wesen, wie er es war. Es gibt keinen Weg zum Erlöser hin. Es gibt für dich keinen Erlöser ausserhalb deiner selbst: „Du selbst bist die Antwort“, so der Titel des Alterswerks von C.S. Lewis<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> C.S. Lewis: „Du selbst bist die Antwort“ (Brendow 2007)

## 11 Es war einmal

Unsere westliche Kultur orientierte sich jahrhundertlang fast ausschliesslich am Beispiel der Person Jesus Christus. Er war sich sicher und hat es gezeigt durch sein eigenes Leben und Wirken, dass er selber die Antwort sei. Er hat gesagt, er sei gekommen als ein Zeuge der Wahrheit, um die Wahrheit sichtbar zu machen, damit die so sichtbar gemachte Wahrheit als Wahrheit erkannt werden könne, und die so erkannte Wahrheit werde uns freimachen.<sup>10</sup> Wie er, so auch wir sind also zu diesem einen Zweck hier in der Existenz: Um Wahrheit zu sein, um als Wahrheit erkannt zu werden und so befreiend, erlösend zu wirken in der Welt. Das ist der Sinn des Lebens.

Er wurde geboren auf einer Wandschaft. Das Symbol des Unterwegsseins begleitet sein Leben von der Geburt bis zum Tod und darüber hinaus. Das Unterwegssein, der Wandel, die unaufhörliche Verwandlung, das Entstehen und Vergehen jeden Erlebens und jeden Augenblicks, das macht das Leben aus, charakterisiert es. Wenn du irgendetwas als deine Heimat bezeichnen möchtest, dann kann das nur die Veränderung sein. Wenn du in der Wahrheit geboren bist, dann erkennst du die Vergänglichkeit als deinen Geburtsort, das Vorläufige, das Unbeständige. An diesem Geburtsort lebst du dein Leben, egal wo auch immer du hingehst, und an diesem Ort des Lebens wirst du auch sterben, wird all dein Unbeständiges, verwehen und aufgehoben werden.

Lies, wenn du es überhaupt tust oder tun möchtest, die Bibel als eine Bilder- und Symbolsprache. So wird sie dir reichhaltige Nahrung bieten für dein Sein. Lies sie keinesfalls in dogmatischer Buchstabenhörigkeit, denn wenn du sie so liest, wird sie dich starr und leblos machen, dann wird sie für dich zu einem Buch, das dich versklavt und gefangen nimmt, statt

---

<sup>10</sup> Bibel, Joh 8,31-32; Joh 18,37

dass es dir zur Freiheit verhilft. Habe Mut und deute für dich ganz persönlich, ganz subjektiv, Bilder wie dieses von der Geburt auf der Wanderung in einem Stall und auch dieses von der Empfängnis durch eine Jungfrau. Nimm diese Erzählungen und Beschreibungen nicht wörtlich, das würde dich nur irreleiten, meditiere aber darüber und versuche zu empfinden und zu erkennen, was solche Bilder in dir auslösen, welche Bedeutung sie haben könnten für deine Erkenntnis der Wahrheit, für dein Leben, für deinen Weg.

Er hat gezeigt, dass das Sein in Wahrheit Liebe ist und die Existenz eingebettet in dieses Sein. Er hat von dieser Liebe nicht nur gesprochen, er hat sie gelebt. Und immer dann, wenn du selber die Liebe lebst, dann ist dieses Sein dein Weg, dein Leben, deine Wahrheit, dann bist du der Weg, die Wahrheit und das Leben. Deute also die Wahrheit nicht ausschliesslich in einen Menschen hinein, der vor mehr als zweitausend Jahren auf der Erde lebte. Verhalte dich nicht so, als sei der lebendige Weg der Wahrheit heute nicht mehr möglich, als sei nicht ein jeder Mensch, ein jedes Wesen, die gesamte Schöpfung Weg und Wahrheit und Leben.

Komme zu deinen Mitmenschen mit einem vergebenden Herzen. Wir sind alle voller Mängel, Schwächen, Fehler. Das Leben wird zur Hölle ohne Vergebung. Wenn du deine Mitmenschen auf ihre Versagen festnagelst, dann machst du nicht nur ihnen, sondern vor allem auch dir selber das Leben zur Hölle. Ein anklagendes Herz ohne Vergebung, ohne Versöhnung, ist ein einziger qualvoller Schmerz. Das anklagende und nicht zu Vergebung und Versöhnung bereite Herz ist ein Herz welches Leiden verursacht für sich selber und für andere. Wenn du das klar erkennst, dann unternimm alles nur Mögliche, um von inneren Anklagen frei zu werden. Nicht nur von den Anklagen an andere, Einzelne, Familie, Gesellschaft oder Gemeinschaft, auch und im Grunde vor allem befreie dich von den Anklagen an dich selbst. Wenn du dir vergibst, dich mit dir, mit deiner persönlichen Geschichte

und Existenz aussöhnst, dann lebst du in der Liebe, dann entfaltest du den Weg des wahren Lebens.

Frei von Anklage, frei von Verurteilung ist der Mensch, jeder Mensch, ein total lebendiges Geschenk der Wahrheit an das Leben. Du kannst dich selber als ein solches Geschenk erleben, wenn du nur bereit bist dich anzunehmen wie du bist.

Der Mensch Jesus von Nazareth ist ein leuchtendes Beispiel und Vorbild der Vergebungsbereitschaft. Noch vom Kreuz herunter, nach Folter und Erniedrigung, bat er das Sein, den Vater in seinen Worten, um Vergebung für seine Peiniger.<sup>11</sup> Er wusste, dass nur ein unwissender Mensch andere Wesen willentlich Leiden macht. So erkannte er in der menschlichen Unwissenheit den Ursprung von Leidverursachung. Unwissenheit über die Wahrheit kann jedoch überwunden und aufgehoben werden. Deshalb war es ihm nicht möglich, seine Richter und seine Folterknechte der Unwissenheit anzuklagen, vielmehr war die Unwissenheit das Motiv für seine Vergebung und die Vergebung ein augen- und herzenöffnendes Handeln eines aus der Unwissenheit erwachten Menschen.

Wenn du alle diese und viele andere Geschehnisse, von denen die Bibel berichtet, ihrer wahren Bedeutung nach erfasst, dann werden auch deine Herzensaugen aufgehen und der trügerische Schlaf des Unwissenden wird der befreienden Klarbewusstheit des Erwachten weichen. Dann sind Anklage und Unversöhnlichkeit nicht mehr möglich und dein Herz wird frei sein zu lieben, in der ihm eigenen, vollständig subjektiven Art und Weise. Verzichte darauf, deine Befähigung zur Liebe und ihren Ausdruck mit anderen Menschen zu vergleichen. Liebe ist unvergleichlich und unvergleichbar. Lebe mutig in ihr und lass sie frei durch dein Leben fließen und den Ausdruck finden, der ihr entspricht. Er ist einmalig. Kein anderer Mensch auf dieser Erde kann so lieben wie du es tust.

---

<sup>11</sup> Bibel, Lk 23,34

Die Zeit, da der Mensch Jesus von Nazareth als ein mit Liebe, mit Vergebung, mit Wahrheit Gesalbter auf dieser Erde lebte, die liegt weit zurück in der Vergangenheit. Lange ist es her. Du aber, du lebst. Du lebst hier und jetzt. Durch dich können alle diese wertvollen und heilenden Dinge wie Liebe, Vergebung, Wahrheit, und viele positive und heilsame Herzenshaltungen mehr hier und jetzt wirklich sein. In dir lebt heute ein Kind von Wahrheit und Liebe auf der Erde.

Die Erde, die gesamte Schöpfung, so sagt die Bibel, warte auf das Offenbarwerden der Kinder Gottes.<sup>12</sup> Viele Herzenstüren sind noch fest verschlossen, aus diesem Grund sehen wir so wenig Göttliches, so wenig Güte in der Welt. Also öffne du dein Herz weit und lass die Wahrheit strömen durch dich in die Existenz. Das ist dein Anteil, deine Aufgabe, das ist das, was du tun kannst.

## **12 Der gute Hirte**<sup>13</sup>

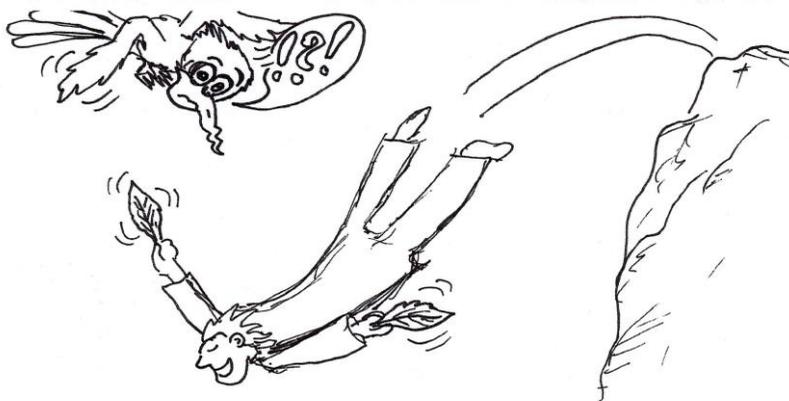
Sobald du die Gesetzmässigkeiten erkennst, den Widerstand gegen sie aufgibst und dich ihnen einfügst, erlebst du sie als dir dienend, dich behütend, dich führend. Der Buddha nennt das Gesetz des Seins „Dharma“, das „Tragende“. Das Gesetz des Seins trägt dich, deine Existenz, alle Existenz. Es ist der Herr über Leben und Sterben. Du kannst dagegen aufbegehren, dich dagegen stemmen, es als ungerecht verurteilen, es bekämpfen oder es auszutricksen versuchen, du wirst damit nichts anderes erreichen als eine Zunahme der Unbefriedigung und Leiderfahrung in deinem Leben.

---

<sup>12</sup> Bibel, Röm 8,20-21

<sup>13</sup> Bibel, Psalm 23

Diesen persönlichen Kampf gegen das Gesetz des Seins nennen gottgläubige Menschen Ungehorsam gegen Gott. Dieser Ungehorsam schafft Leiden. Das ist eine Realität und hat nichts mit der veralteten Wortwahl heiliger Schriften zu tun. Du brauchst das Gesetz, die Gesetzmässigkeiten des Seins nicht zu personifizieren, brauchst sie nicht als Gott, Herr oder Vater personal vor dich hin zu stellen. Wenn du das nicht tust, ändert das aber nichts an der Tatsache, dass deine Existenz getragen wird von existenziellen Gesetzmässigkeiten. Es ändert auch nichts daran, dass deine Weigerung, dich den Gesetzmässigkeiten einzufügen, dich leiden macht. Wenn du denkst, du könntest der Schwerkraft trotzen und dich über eine Felswand hinausstürzen, dann wirst du auf den Felsen im Tobel zerschellen. Du wirst nicht fliegen. Je genauer du jedoch die Gesetze des Seins kennenlernst und dein Leben von ihnen tragen lässt, desto leidloser und freier lebst du. Das bedeutet auch das biblische Wort vom Gehorsam gegenüber Gott.



Die Gesetze, das sind nicht die zehn Gebote oder andere menschliche Forderungen. Menschliche Gesetze können dir allerdings auch behilflich sein, nämlich darin, ein gutes Leben zu leben innerhalb der Kultur, der Gesellschaft in der du lebst. Die Seinsgesetze sind aber weitaus existenzieller als jedes menschengemachte Gesetz. Prüfe gut, ob ein Gesetz

menschlich ist oder existenziell. Gerade im religiösen Bereich schreiten menschliche Gesetze und Forderungen gerne und häufig im Kleid des Göttlichen und Gottgewollten einher. Gesetze des Seins gibt es im Übrigen nicht nur auf der physikalischen, sondern genauso auch auf der immateriellen Ebene. Manchmal bilden menschliche Gesetze solche existenzielle Gesetzmässigkeiten ab. Verwechsle auch nicht das Original mit dem Abbild. Nicht Abbilder sind es, die dich tragen, sondern nur die Originale. Die Seinsgesetze sind dein Hirte genau insoweit, als du sie erkennst und dich von ihnen tragen lässt.

Wenn du dich tragen lässt, die Gesetze des Seins dir dienen lässt, dann wird dir an nichts mangeln. Das bedeutet nun nicht, dass du zwingend reich an Gütern sein wirst. Das Mangel erleben entsteht in der Spaltung zwischen der Wirklichkeit wie sie ist und deinem die Wirklichkeit zurückweisenden Verhalten. Die Wirklichkeit wie sie ist willst du nicht, etwas anders aber willst du. Das ist Mangel erleben und darin besteht die eigentliche Leiderfahrung. Es geht hier nicht um das körperliche Schmerzerleben: Körperlicher Schmerz und psychisches Leid sind zwei verschiedene Paar Schuhe. Psychisches Leiden ist die Diskrepanz zwischen der Wirklichkeit und deinen Vorstellungen wie sie sein sollte, also Mangel erleben. Eine Psyche, die keinen Mangel erlebt, leidet nicht. Die Hingabe an die Gesetzmässigkeiten des Seins befreit vom Erleben von Mangel, befreit vom Leiden. Klarbewusst und gewollt im Gesetz zu leben bedeutet den Weg des wahren Lebens zu gehen, ja, ihn zu sein.

Wenn dein Weg dich entlang von Abgründen führt und durch gläserne Gefängnisse hindurch, dann bist du auch in Finsternis und Isolation furchtlos, denn dein Weg ist das Sein als der Weg des wahren Lebens. Da gibt es keine Verurteilung, keine Verdammnis, keine ewige Verlorenheit, keine nie endende Qual als Strafe für deinen Irrtum. Da gibt es nur das Aufzeigen von Irrtümern und darin die Chance sie als solche zu erkennen und zu überwinden. Das ist die grösste

Hilfe für jeden Menschen: Das Wissen darum, dass der Weg des wahren Lebens stets da ist und jederzeit als der gute Hirte erkannt und realisiert werden kann.

Das Wasser und das Brot des Lebens sind jederzeit griffbereit. Selbst mitten in einem feindlichen Angriff erlebst du keinen Mangel, keine Verwirrung. Der Strom des gesetzmässigen Lebens hat dich erfasst, du schwimmst frei in ihm ohne Mangel, ohne Leiden. Feindselige Attacken können dieser Wahrheit nichts anhaben. Solltest du selbst alle Güter verlieren, sogar das Leben, dann hast du damit nur ohnehin Vergängliches verloren. Du fürchtest dich nicht davor, Vergängliches zu verlieren, weil du an nichts Vergänglichem mehr anhaftest. Du schaust das Unvergängliche, Leidlose, Todlose, und von daher beziehst du dein Leben, das wahre, das „ewige“ Leben.

Das Todlose, ist nicht an ein Ich gebunden, es kennt kein Ich, kein Selbst, keinen Besitzer und keinen Besitz. Du wirst sterben, dein Ich und dein Selbst, ohnehin niemals wirklich, werden nirgendwo hingehen. Dieser Wahn erlöscht und was bleibt ist nichts von dem, was jemals vergänglich war, was bleibt ist nur das, was immer schon war und niemals entstanden ist: Das Unentstandene und Unvergängliche, das Leidlose und Todlose.

## 13 Dank in Leiden

*Auf grüner Au will er mich weiden  
Meiner Seel' zur Freud' zum Wohl  
Mir lacht das Herz, bin frohen Muts  
Ist nichts, das andern ich müsst' neiden*

*Doch unversehens trifft das Los  
Des Kreuztragens meinen Schoss  
Mich der so gerne will vermeiden  
Allen Schmerz und jedes Leiden*

*Willst du mich läutern mittels Zorn?  
Willst meinen Dank noch für den Lohn?  
Was willst du, strenger Gott  
Von mir in meiner Not?*

*Schon werd' ich still und liege da  
Dein Geist in meinem spricht dein 'Ja'  
Ich nehm' es auf und sprech' dir's zu  
Ja - du bist mein Gott, du meine Ruh'*

*Not und Schmerz ist mein Gebein  
Doch in aller Qual und Pein  
Bist du da, mein Herr und Gott  
Bist meiner Leiden Ruheort*

*So dank' ich dir von ganzem Herzen  
Für deine Führung, für dein 'Gut'  
Und dass du mir in allen Schmerzen  
Deine Kraft gibst, deinen Mut<sup>14</sup>*

Kein Mangel erleben, kein psychisches Leid, auch keinen körperlichen Schmerz: Es geht dir rundum gut. Das Leben ist schön, du lachst und bist zufrieden mit allem, was es dir bringt. Du kannst nicht verstehen, weshalb es so viele griesgrämige Menschen gibt, so viel bitterer Ernst. Das Leben zeigt sich dir von seiner Sonnenseite, unbeschwert, leicht und lebenswert. Du siehst keinen, dem es besser geht als dir, so bist du auch frei von Neid und Eifersucht. Solche Erlebenszeiten sind toll. Sie sind ein Geschenk des Himmels, reines Gnadenerleben.

---

<sup>14</sup> Tagebuch, 25. Juli 2006

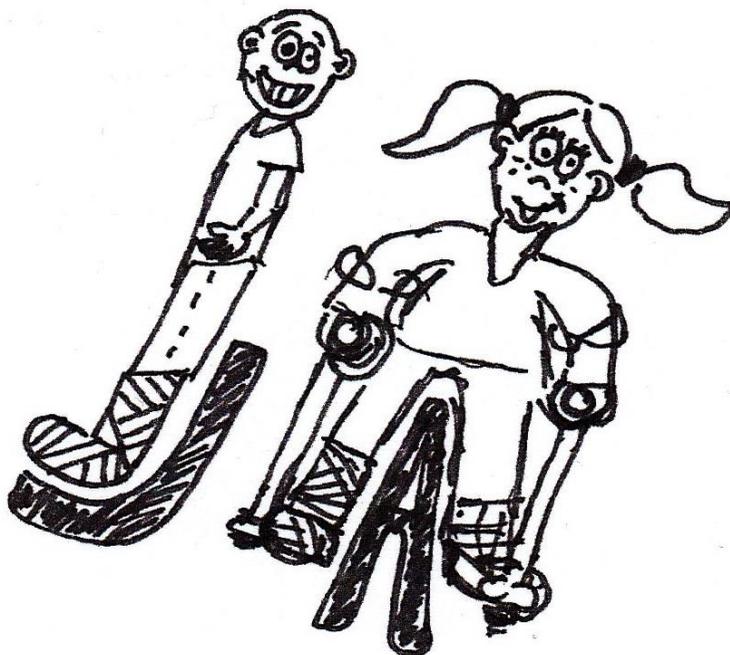
Nun aber, mit einem Schlag, rücken die Vergänglichkeit und der Mangel wieder in dein Bewusstsein. Irgendetwas ist vorgefallen, das dir das Kreuz des Lebens neu offenbart hat und du bist aufgefordert, dieses Kreuz, dein Kreuz, in voller Bewusstheit zu tragen. Schmerz- und Leiderfahrung sind dem Menschen nichts Erwünschtes. Wie jeder Mensch, jedes Lebewesen überhaupt, trachtest du nach Wohlergehen und Glück und möchtest Schmerz und Leid vermeiden. Dies ist die Grundmotivation für all unser menschliches Leben und Wirken: Das Vermeiden von Leiden und das Erlangen von Glück. Nichts anderes bestimmt unser Sein, unser Verhalten. Nun treffen dich Schmerz und Leiden, ganz entgegen deinen Vorstellungen und Wünschen.

Was soll nun das? Soll dieser Schmerz, soll dieses Leiden dir nun etwa dienlich sein auf dem Weg des wahren Lebens? Will dich jemand irgendwie erziehen und formen durch dieses Geschehen? Hast du gegen die Seinsgesetze verstossen, hast du gegen sie angekämpft, so dass nun Leiden die Folge ist davon? Sollst du nun etwa noch dankbar sein für diesen Lohn?

Du willst überhaupt gar nicht erzogen werden, und schon gar nicht auf diese Weise. Aber das Leben und seine Gesetze kümmern sich nicht um dein Wünschen und Wollen, sie gehen ihren eigenen Weg mit dir. Wenn du das Kreuztragen vergessen hast, dann wird dir eben zur Erinnerung verholfen. Die Existenz ist eine in allen ihren Aspekten durch und durch vergängliche und leidunterworfenene. Da hast du keine Wahlmöglichkeit, das hast du zu lernen, zu erkennen und demgemäss zu leben.

Ja, das Sein, das Leben, ist manchmal sehr streng. Es gewährt Momente des Glücks, Augenblicke der Freiheit, und kaum hast du dich darauf eingerichtet ein glücklicher Mensch zu sein, treffen dich Schmerz und Leid. Wenn nun Gott überhaupt irgendetwas von dir will, wenn die Seinsgesetzmässigkeiten dich etwas lehren wollen, dann ist es deine

Bewusstheit. Verdränge und verleugne nicht den dunklen Aspekt des Lebens, den Schmerz, das Leid. Leben bedeutet Geborenwerden und Sterben, nicht nur das Eine. Leben geht einher mit empfinden und fühlen, Leben ist empfinden und fühlen, und was empfunden, was gefühlt wird sind Wohl und Weh, Lust und Leid, Freude und Trauer, nicht nur das Eine.



Was du zu lernen hast, ist dieses: Dass du nicht zur einen Hälfte des Lebens Ja sagen kannst und zur andern Nein. Wenn Du zum Leben Ja sagen willst, dann musst du lernen, dieses Ja der ganzen Lebensfülle zukommen zu lassen. Sagst du Ja zum Leben, dann sagst du auch Ja zu Schmerz und Tod, denn Leben gibt es nicht ohne Schmerz und Tod. Sagst du aber Nein zum Schmerz und zum Tod, dann sagst du auch Nein zum Leben, denn wo kein Schmerz und kein Tod sind, da ist auch kein Leben. Es gibt wohl das Todlose, Leidlose, aber

unsterbliches schmerzfreies Leben gibt es nicht. Suche die Mitte der Existenz: Lebe frei von Bejahung und Verneinung des Existierenden. Was ist, das ist, und so wie es ist, so eben ist es. Dein Bejahen oder Verneinen, dein Begehren oder Ablehnen ändern an der Wirklichkeit nichts. Es verändert sich aber dein Erleben der Wirklichkeit, wenn du über Anziehung und Abstossung hinauskommst und das Leben und die Lebenserfahrungen anzunehmen lernst wie sie sind.

Das ist der beste Weg für den Umgang mit Schmerz und Leid: Werde still. Lasse deine stürmenden und stürmerischen Gedanken bezüglich der Erfahrung fahren und gib dich dem Erleben hin. Es ist wie es ist. Wohlig oder schmerzhaft. Höre auf Nein zu sagen zum Schmerz, denn dein Nein verstärkt den Schmerz nur. Sage nicht Ja zum Schmerz, aber versuche Ja zu sagen zur Erfahrung, die du gerade machst. Der Geist der Wahrheit ist es, der in deinem eigenen Geist das Ja zur Erfahrung spricht und dadurch das Erleben zum Erkennen macht. Das so erkannte Erleben ist wirklichkeitsgemässes Erleben und Erkennen. Du sprichst dein Ja zur Erfahrung der Existenz wie sie ist, gerade jetzt, gerade hier.

Er ist es, zu dem du das Ja sprichst, er, dein Weg des wahren Lebens. In Lust und Schmerz, in Freude und Leid. Nur auf diesem, deinem persönlichen Weg des wahren Lebens, kannst du Ruhe finden und Frieden und Befreiung. Du bist es, du selber bist dieser Weg. Nimm' dich an, lebe dich, wer und wie auch immer du gerade bist.

Du kannst nicht ausserhalb deiner selbst weilen. Wenn du den wahren, echten Ruheort für deine Leiden suchst, dann suche in dir selber, denn nur inwendig in dir kannst du das Reich des Friedens, das Todlose und Leidlose finden. Dort ist der Ruheort für all dein Erleben. Wenn du nun diesen Ruheort findest, wenn du den Frieden erlebst auch mitten im Schmerz, dann wird dein Herz erfüllt von Dankbarkeit.

Du erkennst einmal mehr den Weg des wahren Lebens in deiner eigenen Existenz. Der Weg des wahren Lebens ist deine Kraft, ist dein Mut. Du magst ihn in schweren Zeiten innen nicht mehr sehen und aussen anbeten, das macht keinen Unterschied, denn der Geist der Wahrheit ist nicht örtlich zu lokalisieren. Er ist weder nur aussen noch nur innen. Wenn du ihn aber nur aussen siehst und aussen nur anbetest, dann bleibt dein eigenes Inneres mit einiger Wahrscheinlichkeit unberührt davon. Nur wenn dein eigener Geist zum Geist der Wahrheit wird, nur dann bist du selber zum Weg, zur Wahrheit und zum Leben geworden und kannst demzufolge zum Vater, zu den Seinsgesetzen durchkommen und mit ihnen mitschwingen, so dass das Leiden überwunden wird.

## 14 Hingabe

Gott ist ohne Anfang und ohne Ende. Er ist Sinnbild von Ursprung, Sinn und Ziel alles Zeitlichen. Alles Zeitliche kommt aus einer nicht zu ergründenden Anfangslosigkeit und wenn es vergangen ist, bleibt dieses Anfanglose als zugleich Endloses übrig. Ich sehe Gott als die Personifizierung des zeitlosen Seins. Der Buddhist nennt dieses Anfanglose und Endlose, dieses Ungeborene und Unsterbliche, „Nirvana“. Diesem Sein jenseits von Zeit und Raum überlasse dich. Dieses unvergängliche Sein allein ist frei von Leiden.

In der Zeitlosigkeit des Seins liegt die Unmittelbarkeit des Erlebens. Hier ist kein egozentrischer Wille, der sich den Seinsgesetzen widersetzt und mit ihnen auf Kriegsfuss steht. Hier ist nur Soheit, Sosein. In diesem Sosein geschieht das gesetzmässig Notwendige und darin Notwendende wie von

alleine. So wirkt Gott durch dich das, was ihm gefällt, und das heisst, das Gute, Schöne und Wahre.

Wann immer durch dich Gutes, Schönes und Wahres geschieht, dann erfüllt dich dieses Erleben mit Dankbarkeit. Auch wenn es schwer war für dich, auch wenn es schmerzhaft war: Siehst du Güte, Schönheit und Wahrheit darin entstehen und daraus hervorgehen, dann erfüllen dich Freude und Dankbarkeit.

Du bist nur dann in der Lage wirklich alles anzunehmen, was dir widerfährt, wenn du siehst und klar erkennst, dass dies alles in der Wahrheit geschieht, auf dem Weg des wahren Lebens. Wenn all dein Erleben deinem anfangslosen Urgrund entspringt und alle deine Reaktion darauf von Güte und Wahrheit geleitet ist, dann gibt es keinen Grund für Reue und für Selbstanklagen. Dann geschieht alles, was geschieht, gesetzmässig, im Geist der Wahrheit, dann ist es in Gott getan. Und im Grunde kannst du gar nichts ausserhalb Gottes tun, denn „in ihm leben, weben und sind wir“.<sup>15</sup>

Wenn dein Wille kein egoistischer, kein egozentrierter ist, der für sich alles Gute, Schöne und Wahre will, während ihm die andern Menschen, alle die weiteren Geschöpfe der Schöpfung – pardon – am Arsch vorbei gehen, dann entspricht dein Wille dem Willen Gottes, dann entspricht er den Gesetzmässigkeiten des Seins. Daran kannst du arbeiten. Du kannst es lernen, deinen Egowillen vom grösseren umfassenderen Willen für das Ganze zu unterscheiden und dich in jedem konkreten Einzelfall dafür zu entscheiden, deinen ich-zentrierten Willen dem Willen nach Güte, Schönheit und Wahrheit für die gesamte Schöpfung unterzuordnen. Das ist echte Herzenskultur. Und eines Tages wirst du bemerken, dass nur noch *eine* grosse Sehnsucht in deinem Herzen wohnt: Die eine grosse Sehnsucht nach endgültigem Frieden und unverlierbarer Freiheit für alle Wesen.

---

<sup>15</sup> Bibel, Apg 17,28

Deine Seele, das ist deine Bedürftigkeit als ganzer Mensch. Deine Seele ist ein Bild für dein Erleben von Mangel in dieser Existenz. Dieses Mangel erleben, diese deine Bedürftigkeit lege vertrauensvoll in die Hände des Ewigen, des zeitlosen Seins. All deine Erinnerungen an Erleben von Mangel in deiner Vergangenheit und all deine Vorstellungen und Ängste bezüglich Bedürftigkeit in der Zukunft lege vertrauensvoll in die Hände der Gegenwart, in die Hände des zeitlosen Seins hier und jetzt. Hier und jetzt ist der Weg des wahren Lebens real, und wenn irgendwann und irgendwo deine Seele, deine Bedürftigkeit gestillt werden kann, dann hier und jetzt, in dieser Gegenwart.

In dieser Gegenwart hier und jetzt liegt dein Heil, liegt deine Freiheit, liegt aller Frieden des Seins. Wenn du die Befreiung aus der Bedürftigkeit, aus dem Mangel erleben nicht hier und jetzt finden kannst, dann wirst du sie nirgendwo und niemals finden können, denn alle Zeit ist im Augenblick ihrer Wirklichkeit und Wirksamkeit hier und jetzt. Richte also alle Liebe deines Herzens die dir nur irgend möglich ist, nirgendwo anders hin und in keine andere Zeit, nicht in Vergangenheit und nicht in Zukunft, als nur in die Zeit jetzt und in den Raum hier. Vermagst du dein Hier und Jetzt, alle deine Mitmenschen und Mitwesen, alle deine Erlebensräume und Lebenssituationen nicht liebevoll anzunehmen und zu akzeptieren, wie willst du es dann mit den Dingen, Wesen und Situationen tun können, die aus der Zukunft kommend für dich zur Gegenwart werden?

Hierin darfst du nun bedenkenlos masslos sein. Gib' alle deine Liebesfähigkeit ins Hier und Jetzt. Es ist egal, was gestern und vorgestern gewesen ist. Es ist egal, was morgen und übermorgen sein wird: „Sorge dich nicht um den morgigen Tag“, sagt Jesus in der Bergpredigt.<sup>16</sup> Das einzige Leben, das du wirklich hast, findet hier und jetzt statt, ausschliesslich hier und jetzt. Sei masslos in der Hingabe deiner selbst an die

---

<sup>16</sup> Bibel, Mt 6,24-34

Notwendigkeiten der Gegenwart. Sei masslos in der Hingabe deines kleinen Ichs mit seinem egoistischen Willen an das grosse, anfangs- und endlose „Ich bin“ mit diesem umfassenden allheitlichen Willen für die Freiheit und den Frieden des Ganzen.

Das grenzenlose Vertrauen ist kein blindgläubiges Vertrauen in Glaubenssätze und religiöse Dogmen. Das grenzenlose Vertrauen erwächst aus der tiefen Einsicht in die Wirklichkeit des Seins. In dieser Einsicht werden dir die Wahrheit der Vergänglichkeit, der Leidunterworfenheit und der Selbstlosigkeit deiner und aller Existenz bewusst und du erkennst die allseitige Bedingtheit und Abhängigkeit deiner persönlichen Existenz von allem deine Existenz umgebenden Existierenden. Du erkennst die Allheit, die All-Einheit des Seins. In dieser Erkenntnis wird dir vollkommen klar, dass das Leben niemals den Sinn haben kann, dir alle deine egoistischen Wünsche und Begehlichkeiten zu erfüllen. Du erkennst, dass das Leben, auch dein Leben, einen viel grösseren und umfassenderen Sinn hat, als du dir je erträumen konntest. Mit Freuden und mit grosser Dankbarkeit weißt du dich geborgen in Gott, weißt du dich getragen vom Dharma, dem Tragenden, dem Gesetz des Seins.

Wo der Anfang ist, da ist auch das Ende. Aus dem Anfangslosen, dem Zeitlosen bist du gekommen und das Zeitlose, Endlose wird bleiben, wenn du das Zeitliche gesegnet haben wirst. Es ist dein Vater, ist deine Mutter. Dort fanden deine Zeugung statt und deine Geburt. Im Prozess deiner Menschwerdung gelangtest du zum mystischen Baum der Erkenntnis von Gut und Böse, und du wolltest die Fähigkeit der Erkenntnis erlangen. Du hast sie erlangt, und sie hatte einen hohen Preis: Die Unmittelbarkeit des Erlebens war der Preis. So wurde die Frucht des anderen mystischen Baumes, des Baumes des Lebens, für dich beinahe unerreichbar.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Bibel, 1.Mose 2-3

In der Zeitlichkeit umherirrend suchtest du schon bald das ewige, das zeitlose Leben. Du erkanntest, was der Preis war für die Erkenntnis, aber du erkanntest auch, dass die Vertiefung der Erkenntnis, die tiefe Einsicht in die Gesetzmässigkeiten all dieses Geschehens, die Transzendierung der Erkenntnis von Gut und Böse bedeutet und dich zum Baum des Lebens würde zurückführen können. „Wer überwindet, dem will ich zu essen geben vom Baum des Lebens, welcher im Paradiese Gottes ist“, sagt der Christus in der Offenbarung des Johannes.<sup>18</sup>

Die Überwindung der Erkenntnis durch Erkenntnis ist der Sinn des ganzen symbolhaften biblischen Geschehens zwischen Paradiesvertreibung und Erlangung des ewigen Lebens. Nichts davon geschah in der Vergangenheit, nichts davon wird in der Zukunft geschehen: Alles dies vollzieht sich hier und jetzt in deiner eigenen Existenz und es bedeutet den vollkommenen Frieden und die vollkommene Freiheit des Seins. Dieser Friede, diese Freiheit, das ist der Vater. Du kannst sie auch Mutter nennen, oder Natur, oder Leben, oder wie immer dein Herz dir zuflüstert. Um das Wesen geht es, nicht um den Buchstaben.

---

<sup>18</sup> Bibel, Offb 2,7

## 15 Du, der ‚Ich bin‘

*Ja, du befreist, du, der ‚Ich bin‘  
In mir in dir da liegt der Sinn  
Verborgen tief im eig’nen Herzen  
Bereit zum Lachen und zum Scherzen*

*Die Oberfläche ist so hart  
Humorlos ernst und hungrig satt  
Sie ist das Ich, das nicht ich bin  
Und raubt dem Leben jeden Sinn*

*Doch du, der namenlose Eine  
Der ‚Ich bin‘ im eig’nen Scheine  
Machst als der Lieb’ äonisch Wesen  
Mich von falschem Ernst genesen*

*Du, der ‚Ich bin‘, du gibst mir Kraft  
Und schenkst mir Freude wesenhaft  
‚Ich bin‘ der Weg, die Wahrheit auch  
Ich bin als Leben Gottes Hauch*

*Ich bin in dir und du in mir  
Wir sind uns gegenseitig Zier  
‚Ich bin‘ die Liebe, bin der Geist  
Ich bin das Ich, das du befreist <sup>19</sup>*

Vor vielen Jahren, als ich in psychischem Leid (Depression) eines Nachts, ich ging nur noch nachts aus dem Haus, aus Angst vor den Menschen, draussen auf einer Waldlichtung zum Himmel schrie, ging mir die Bibelstelle durch den Sinn, in der Mose Gott nach seinem Namen fragt, und Gott antwortet,

---

<sup>19</sup> Tagebuch, 16. April 2007

sein Name sei "Ich bin, der ich bin".<sup>20</sup> Ich realisierte damals im Wald, dass ich nicht einen Namen als blossen Namen, sondern viel mehr seine wahre Bedeutung anrufen sollte, und so schrie ich dort in der Stille der Nacht zum Himmel: "Ich bin der ich bin!", immer wieder, und mit einem Schlag wurde mir plötzlich bewusst, dass der Geist der Wahrheit durch meinen eigenen Mund, in meinen eigenen Worten rief: "Ich bin der ich bin".



Ich bin der Mensch, der ich bin. Und so stimmt auch dies: Niemand kommt zum Ewigen als allein durch sein eigenes Sein. Und im eigentlichen Grunde besteht dieses „Ich bin“ im Entwerden der egozentrierten Ich-Verblendung, im Aufgeben und Erlöschen des Ich-Wahns, denn nur im Erlöschen der Selbstsucht besteht das umfassende Wesen des unver-

---

<sup>20</sup> Bibel, 2.Mose 3,14

gänglichen, todlosen Ganzen, das die Bibel der Christen „Gott“ nennt und der Palikanon der Buddhisten „Nirvana“. Erst wenn du dieses Du, das du ausserhalb deiner selbst wahrnimmst (personal oder phänomenal), als dein eigenes wahres Wesen erkennst, erst dann vermag es dich zur Freiheit zu führen und nur so kann es zu deinem „Erlöser“ werden.

Jesus ermahnte seine Nachfolger, dass sie, sollte jemand nach seinem Ableben behaupten: „Hier ist der Christus, oder dort“, es nicht glauben sollten, und wenn jemand sagen sollte: „Er ist in der Wüste“, so, sagte er, „geht nicht hinaus“, und wenn jemand sagen sollte: „Er ist in den Kammern dort“, so sollten sie es nicht glauben.<sup>21</sup> Dieselbe Wahrheit predigte er auch in Bezug auf die menschlichen Vorstellungen vom Reich Gottes. Oft habe ich gehört, dass in christlichen Gemeinden das Reich Gottes gebaut würde, das ist ein Unsinn, und Jesus sagt dazu: „Gehet nicht hin und laufet ihnen nicht nach“, denn „man wird nicht sagen: Siehe hier! oder: Siehe dort ist es! Denn das Reich Gottes ist inwendig in euch.“<sup>22</sup>

In dir selber, in deinem eigenen Herzen, in deiner eigenen Existenz ist alles zu finden, was es an Wahrheit, an Wirklichkeit überhaupt zu finden und zu entdecken gibt. Im selben Sinn ermahnte der Buddha seine Nachfolger, sie sollten nicht nach äusseren Autoritäten gehen, nicht nach heiligen Schriften, nicht nach blossen Vernunftgründen oder nach intellektuellen Grübeleien, sondern einzig und allein nach der eigenen Erfahrung, nach dem eigenen, als heilsam oder unheilsam erkannten Wirken und Erleben.

Auf dem Weg der Wahrheit des konkreten eigenen Lebens und Erlebens gibt es viel zu Lachen und zu Scherzen. Da ist kein Raum für trübsinnige, angstbeladene Frömmigkeit, denn das wirkliche Leben ist ein Feld für forschende Menschen die an einem Versagen oder einem Fehlverhalten nicht verzagen,

---

<sup>21</sup> Bibel, Mt 24,23-26

<sup>22</sup> Bibel, Lk 17,21

die sich selber die Fehler und Irrtümer vergeben und immer wieder neu aufstehen und weitergehen können, in der inneren Gewissheit, dass genau dieses Leben und genau dieser eigene Lebensweg der wahre Weg des Lebens ist. Einen anderen als diesen – deinen – Weg des Lebens gibt es in Wahrheit für dich nicht.

Die Oberfläche deines Lebens, das ist die Oberflächlichkeit deines Erlebens. In dieser Oberflächlichkeit nimmst du alle deine Wahrnehmungen als bare Münze und lässt dich von deinen Vorstellungen über das Leben in die Irre führen. Das Leben ist dann hart, wenn du ein hartes, verschlossenes Herz hast. Dann wird das ganze Leben zum Leiden für dich. Das Leben ist wohl ernst zu nehmen, aber nicht zu ernst, nicht ohne Humor, denn ohne Humor ist das Leben nicht lebenswert.

Wenn du die tiefe Wahrheit deines Lebensweges noch nicht erkennst, wenn du noch nicht sehen kannst, inwiefern du selber der Weg, die Wahrheit und das Leben bist, dann bist du noch hungrig, dann bist du noch hungrig und durstig nach Wahrheit. Wenn dem so ist, dann rede dir nicht ein, keinen Hunger und keinen Durst zu haben, denn damit würdest du dich einer Illusion hingeben, und statt mutig und ausdauernd nach der Wahrheit zu suchen würdest du dir einreden bereits gefunden zu haben und satt zu sein. Auch das wäre eine Form von Oberflächlichkeit, und diese Oberflächlichkeit in Bezug zur Lebenswirklichkeit würde dich niemals sättigen, niemals deinen Durst löschen können.

All dein Körperliches und all dein Geistiges ist die Oberfläche des Seins, ist das, was du nicht bist. Wenn du dich damit identifizierst und in dieser blossen Oberfläche der Existenz das wahre Leben zu erkennen glaubst, dann wird dir aus dieser Identifikation immer wieder Leid entstehen, denn dann identifizierst du dich mit etwas Vergänglichem, mit etwas Leidunterworfenem. Du bist tatsächlich der Weg des wahren Lebens, aber weniger in den vergänglichen Aspekten, sondern

weit mehr im Unvergänglichen, im Leidlosen, im Todlosen, und dieses ist nur zu finden im Selbstlosen. Die Oberfläche raubt als das, das du nicht bist dem Leben jeden Sinn nur solange, als du sie statt als das, das du nicht bist, als das anschaust, das du bist.

In „Die Kunst des Liebens“ schreibt Erich Fromm: „Gott kann keinen Namen haben. Ein Name bezeichnet immer ein Ding oder eine Person, etwas Bestimmtes. Wie kann Gott einen Namen haben, wenn er weder eine Person noch ein Ding ist?“ Fromm erläutert dann die Entwicklung des menschlichen Gottesbildes vom Bild des despotischen Stammeshäuptlings über das eines liebenden Vaters (wie bei Jesus) bis dahin, dass Gott sich aus einer Vaterfigur in das Symbol seiner Prinzipien verwandele, in ein Symbol für Gerechtigkeit, Wahrheit und Liebe. „Im Verlauf dieser Entwicklung“, schreibt Fromm, „hört Gott auf, eine Person zu sein; er wird zum Prinzip der Einheit hinter der Mannigfaltigkeit der Erscheinungen.“ Diesen Prozess macht das Gottesbild eines jeden Menschen durch, soweit er die unaufhörliche Verwandlung und Vertiefung seines Gottesbildes zulassen und geschehen lassen kann.<sup>23</sup>

Der namenlose Eine, die namenlose, in sich selbst leuchtende Einheit, kann nur im eigenen Herzen empfunden und erlebt werden, nirgendwo sonst. Im Erleben der Einheit, des Einigseins, des geeinten Herzens, liegt die Erfahrung des äonischen, also des zeitlosen, ewigen Wesens der Liebe. Dieses Erleben ewiger, zeitloser Liebe im einigen Herzen lässt dich von allem falschen Ernst bezüglich des alltäglichen wie auch des religiösen Lebens genesen und schenkt dir Freiheit für dein Wirken in dieser Welt. Keine Angst mehr vor Versagen, keine Furcht mehr vor Verurteilung und Verdammung, weil die Liebe nicht verurteilt und nicht verdammt.

---

<sup>23</sup> Erich Fromm: „Die Kunst des Liebens“ (Ullstein Materialien 1980)

Du selber bist die Antwort, die du lange suchend erfragtest. Das ist die eigentliche Umkehr, die du erleben kannst, dass aus der Wahrnehmung der Existenz als einer grossen und nicht zu beantwortenden Frage die Antwort wird. Der Prozess dahin geht langsam, Schritt für Schritt, und all dein Suchen und Irren ist darin einbegriffen, aber der Augenblick, in dem das Sein zur Antwort wird, der geschieht plötzlich, der ist das, was einige Religionen als „Erleuchtung“ oder „Erwachen“ bezeichnen. Du erkennst die Antwort auf all dein Suchen und Fragen in deiner eigenen Existenz, in deinem eigenen Erleben, und du erkennst dein Leben als „So-Sein“ und dich als „So-Gegangen“. Du weißt kaum, wie es geschehen konnte, dass, scheinbar urplötzlich, anstelle der existenziellen Frage nun die existenzielle Antwort da ist. Und wenn du versuchst, diese von dir hier und jetzt direkt erlebte Antwort, anderen mitzuteilen, dann bemerkst du eine schier unüberwindliche Schwierigkeit und du erfährst, dass die Antwort eben nicht in den Worten liegt, sondern einzig und allein im tatsächlichen Erleben.

Alle Dualität von Ich und Du, von Selbst und Anderem, von Mensch und Gott bleiben bestehen auf der Ebene der Sprache. Auf der Ebene des geeinten Herzens jedoch beschreiben sie alle einfach von verschiedenen Gesichtspunkten aus das Einigsein von Mensch und Mensch und von Mensch und Gott.

Das Einigsein bedingt nicht einer Meinung zu sein. Meinungen sind eine Frage des Verstandes, des Intellekts. Die Einigung des Herzens wird davon nicht berührt. Verschiedener Meinung zu sein, verschiedene Ansichten zu vertreten, auch verschiedene Ideologien und religiöse Überzeugungen, das führt ein in sich geeintes, in sich einiges Herz nicht in Streit und Krieg. Vielmehr lässt es die verschiedenen Ansichten als Ansichten stehen. Es weiss, es hat es erfahren, dass die Wahrheit nicht in Ansichten zu finden ist. „Eins ist die Wahrheit, nicht gibt's eine zweite“, sagte der Buddha, „sie

kennend wird der Mensch hierbei nicht streiten“.<sup>24</sup> Und Jesus sagte: „Ich bin dazu geboren und dazu in die Welt gekommen, dass ich der Wahrheit Zeugnis gebe“ und „Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen“.<sup>25</sup>

## 16 Freiheit

*Hast du einmal ihr Antlitz erkannt  
Dann ist für dich niemals mehr jemand verdammt  
Du weisst wer sie ist, weil du sie vermisst  
Und immer und immer wieder vergisst*

*Sie ist dir ganz nah' und immer bereit  
Dich zu erheben indem sie befreit  
Aus Schlamassel und Qual, aus Enge und Not  
Und wäre sie nicht, dann wärest du tot*

*Nun hast du aber Sinne und Sinn  
Hat dein Leben ihr zum Gewinn  
Sprich ihren Namen und sei bereit  
Sie zu benennen als deine Freiheit*

*Sie ist es für alle und ist es für dich  
Sie ist es für alle und so auch für mich  
An ihrem Busen darf ich mich laben  
Und mich erfreu'n an all ihren Gaben*

---

<sup>24</sup> Palikanon, Sutta Nipata, Vers 884

<sup>25</sup> Bibel, Joh 18,37; Joh 8,32

*Sie ist es, die leise zu mir spricht  
Und manchmal mich fordernd fast zerbricht  
Sie lächelt mir freundlich ins Gesicht  
Wenn ich mich verzweifelnd seh' im Gericht*

*Sie spricht mich eins und macht mich frei  
Wenn ich mich von allem was da ist entzwei  
Sie führt mich zur Einheit mit Vater und Sohn  
Und schenkt mir gnadenhaft himmlischen Lohn*

*So kann ich ganz neu im Leben steh'n  
Und all meine Schulden und Ängste verweh'n  
Während ich kraftvoll lebend im Sein  
Von mir tu' allen Trug und allen Schein*

*Sie alleine ist ganz wahr  
Und macht alles Leben licht und klar  
Sie ist keine Göttin, nein, das nicht  
Und wäre sie es, ich kennte sie nicht*

*Sie ist, des sei dir gewiss, dein Du  
In ihr - in dir - findest du Ruh'  
Da bist du alles und bist nichts  
Und als dieses: Kind des Lichts<sup>26</sup>*

Das Antlitz, das Wesen der Freiheit zu erkennen, das bedeutet frei zu werden von aller Bedrängnis und Bedrückung, von allen bohrenden Fragen und Zweifeln. Hast du einmal das Antlitz der Freiheit geschaut, dann hast du auch mit grosser Verwunderung festgestellt, dass du in einen Spiegel geschaut und darin dein eigenes freies Antlitz erblickt hast. In dir selber erkennst du die Freiheit des Ganzen, die Freiheit des Seins.

Wie deine eigene kleine Existenz das Ganze spiegelt, so spiegelt eine jede noch so kleine und unscheinbare Existenz

---

<sup>26</sup> Tagebuch, 3. April 2007

das Ganze, das Sein. Wie du dein eigenes Leben als frei erkennst in der Freiheit des ganzen Seins, so auch erkennst du nunmehr jedes Leben als frei. Keine Kluft, keinen Spalt gibt es zwischen sogenannten gläubigen und sogenannten ungläubigen Menschen. Niemand und nichts wird in irgendeiner Weise verdammt oder verurteilt. Die gesamte Existenz ist vollständig ineinander verwoben, das eine vom andern abhängig, und kann frei sein in der Masse, als die Abhängigkeiten, also die bedingten Gesetzmässigkeiten der gemeinsamen Existenz, erkannt und ihnen gemäss gelebt und gehandelt wird. Die Freiheit ist gegeben, sie ist die eigentliche Wirklichkeit. Die Freiheit des Seins kannst du erleben, wenn du die Gesetze des Seins erkennst, deinen Widerstand gegen sie aufgibst und sie zu deinem und aller Nutzen und Heil anwendest.

Du vermisst etwas, irgendetwas mangelt dir. Du empfindest diesen Mangel deutlich. Nun fülle den Mangel nicht auf mit unnützem Quatsch, der niemals deinen Hunger, deinen Durst, endgültig zu stillen vermag. Das Gefühl des Mangels, das Empfinden, etwas zu vermissen, dieses Gefühl ist zutiefst echt. Aber nicht Äusserlichkeiten mangeln dir, nichts, das dir die sechs Sinne zuführen könnten mangelt dir. Was du vermisst, das ist die Freiheit. Sie ist dir verbaut gerade durch die Äusserlichkeiten, die du begehrt und an denen du dich festhältst. Lass einfach los, lass es fallen all dein „Ich“ und „Mein“ und sobald du dich losgelassen hast erlebst du Freiheit.

Immer wieder vergisst du die Wahrheit der Selbstlosigkeit und gibst dich der Lüge der Selbstsucht hin. Weder für einen Besitzer noch für einen Besitz kann es jemals Freiheit geben. Nur wo der vermeintliche Anspruch auf Besitz (Haben) und Besitzer (Sein) aufgegeben wird, nur da kann Freiheit geschaut und erlebt werden. Doch immer und immer wieder vergisst du dies und greifst nach Vergänglichem und Leidunterworfenem um dadurch wiederum Mangel zu erleben. Fast scheint es, dass du dich grundsätzlich mit dem Mangelerleben identifizierst und davon ausgehend lebst, dass ein freies Menschenleben gar nicht möglich sei. Eine solche Ansicht ist

wie ein riesiges unüberwindliches Hindernis. Wenn du keine Zuversicht hast in die Freiheit, zumindest als Möglichkeit menschlichen Seins, wie willst du dann Freiheit verwirklichen? Hast du schon einmal, nur ein einziges Mal und vielleicht nur einen ganz kurzen Moment und nur einen Schein von Freiheit erkannt, dann halte dieses Erleben in der Erinnerung fest und binde deine Zuversicht daran. So wird es möglich werden, die Freiheit des Seins nicht mehr aus den Augen zu verlieren und die Freiheit wird aus ihnen leuchten.

Aus aller Bedrückung und Not kannst du Befreiung erleben wenn du nur deine Existenz und das Leben überhaupt wirklichkeitsgemäss anzuschauen lernst. Was ist Leiden? Was ist Leidfreiheit? Was ist Gefangenschaft? Was ist Freiheit? Was ist Gesetz? Was ist Gnade? Prüfe und erforsche das Leben! Die Freiheit ist da, auch wenn du sie noch nicht erkennen kannst. Untersuche, was den Blick auf die Freiheit versperrt und räume die Hindernisse aus dem Weg.

Wäre die Freiheit nicht die letztendliche Realität des Seins, auch deines Seins, dann wärest du, obschon dein Körper leben würde, geistig tot. Die Freiheit ist deine wahre Sehnsucht. Sie wird dir offenbar in dem Ausmass, als du deine Sehnsüchte nicht mit Vergänglichem zu stillen versuchst. Lass alles Vergängliche fahren und das Unvergängliche wird sichtbar werden. Die Sehnsucht nach dem Ewigen ist dein Lebensdurst. Nur die wahre Freiheit vermag ihn zu stillen.

Mit sechs Sinnen ist dein Körper ausgestattet: den fünf körperlichen und dem geistigen Sinn. Durch diese sechs Sinne erlebst du die Welt. Die Welt, das ist deine Erlebenswirklichkeit. Die Welt wie du sie erlebst besteht zu fünfzig Prozent aus deiner eigenen Wahrnehmung, deiner eigenen Einstellung zur Welt. Je nachdem wie du in die Welt schaut, wie du sie interpretierend und wertend wahrnimmst, schaut die Welt dich an. Die Welt wie du sie erlebst ist also nicht so sehr ein objektives Ding ausserhalb deiner selbst, sondern sie ist vielmehr ein Spiegel deines Herzens. Diese deine Erlebens-

welt ist dein Leben. Wenn du dein Leben als sinnvoll erleben willst, dann sei bereit die Freiheit des Ewigen als wahren Sinn zu benennen und Lebenssinn wird zum existenziellen Gewinn und du erlebst das Sein als frei.

Am Busen der Freiheit, am Schauen der Wirklichkeit wie sie ist dich labend entstehen Freude und Gestilltheit als irdische Gaben der Schau der Freiheit. Kein Mangel erleben mehr, nichts wird vermisst, alle Sehnsucht ist gestillt, für diesen Augenblick. Du kannst dich jederzeit erinnern an diesen Augenblick und immer wieder neu kannst du die Freiheit erleben. Der Weg dazu ist bereits einmal oder mehrmals gegangen worden, nun kennst du die Wegzeichen und die Raumzeit dieses Erlebens, nämlich das Hier und Jetzt.

Du kennst auch die Stimme deines Innern, die leise zu dir spricht und dir Wegweisung gibt. „Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen mir nach“, spricht der Weg des wahren Lebens.<sup>27</sup> Je besser du die Stimme der Wahrheit in deinem Innern zu hören verstehst und je weniger Widerstand du gegen sie aufwendest, umso freudvoller und ruhiger kannst du deinen Weg des wahren Lebens gehen.

Aber dein besserwisserischer Verstand fordert häufig etwas anderes als die Stimme der Wahrheit dir rät. Und daran drohst du manchmal fast zu zerbrechen. An deiner Selbstsucht drohst du zu zerbrechen, und an ihr kann man auch zerbrechen. Wenn du aber deinen Egoismus fahren lässt, deine Ichzentriertheit zugunsten der Bewusstheit des Ganzen aufgibst, dann erlebst du die Gesetze des Seins nicht mehr als dir feindlich gesinnt, sondern als deine Freunde. „Seit ich nicht mehr mich selbst suche, führe ich das glücklichste Leben, das es geben kann“, sagte Turgenjew.<sup>28</sup> Nur im Sinn für das Ganze kann auch dein Teil am Ganzen Sinn finden.

---

<sup>27</sup> Bibel, Joh 10,27

<sup>28</sup> Iwan S. Turgenjew, Zitat gefunden auf einer Postkarte

Der Kampf gegen das Leben, gegen die „Gesetze Gottes“, dieser Kampf verursacht dir selber und allen deinen Mitmenschen und Mitwesen Leiden. Verzweifelt siehst du dein Leiden als „Strafe Gottes“ für deine „Sünden“. Die Sprache, die hier verwendet wird, ist überholt, nicht unserer Zeit und Kultur angemessen. Die Wirklichkeit, die damit ausgedrückt wird, die stimmt aber immer noch. Lerne zu unterscheiden zwischen Schmerz und Leiden, es ist nicht dasselbe. Schmerz, das ist nach einem buddhistischen Gleichnis der erste Pfeil, der dich trifft. Dass dieser Pfeil dich trifft, das kannst du nicht verhindern. Schmerz ist ein Gefühlserleben, das der Existenz innewohnt. Es gibt kein irdisches Leben ohne Schmerzerfahrung. Auch hierin zeigt sich dein Widerstand gegen das Leben wie es ist, dass du den Schmerz ablehnst. Es ist aber nicht möglich, nur Wohlgefühle zu erleben. Der Schmerz gehört genauso zum Leben wie die Lust und alles Wohl. Die Ablehnung der Schmerzerfahrung, die ist der zweite Pfeil, der dich trifft, und dieser zweite Pfeil verursacht dein psychisches Leiden an der Schmerzerfahrung. Der erste Pfeil ist genug, der zweite Pfeil muss nicht sein.<sup>29</sup> Die Möglichkeit der Leidfreiheit lächelt dir mitten in der Schmerzerfahrung freundlich ins Gesicht, und wenn du den zweiten Pfeil nicht abschießt, dann geschieht keine Verzweiflung, dann erlebst du die Freiheit vom Leiden, auch inmitten von Schmerz.

Das Erleben von Leidfreiheit macht dich eins mit allem Sein dadurch, dass jeder Widerstand gegen das Leben aufgehoben ist. Es wird nicht Wohl begehrt, wo Schmerz erlebt wird. Es wird nicht Schmerz bekämpft und Wohl ersehnt. Wohl und Weh anzunehmen wie es ist und wie und wann es kommt, das ist eine hohe Lebenskunst. Es ist möglich, diese Lebenskunst zu erlernen.

Diese Kunst des Lebens führt zu dem, wofür Jesus in folgenden Worten gebetet hat: „...dass sie eins seien,

---

<sup>29</sup> Palikanon, Samyutta Nikaya 36,6 (254 Salla Sutta)

gleichwie wir eins sind, ich in ihnen und du in mir, auf dass sie zu vollendeter Einheit gelangen“.<sup>30</sup> Das Erleben dieser Einheit des Seins, das ist der gnadenhaft geschenkte himmlische Lohn für das Gehen des wahren Lebensweges. Da ist nicht mehr ein Vatergott aussen oder oben oder auch innen getrennt von dir. Da ist kein Sohn, kein Mittler zur Wahrheit irgendwie getrennt von dir. Vater und Sohn, Gott und Christus, oder welche Bilder, Symbole und Namen du auch immer verwendest um Wahrheit und Höchstes zu bezeichnen, sie alle beschreiben dein eigenes wahres Sein, den Weg des wahren Lebens, der genau so ist, wie du ihn gehst.

Das neue Leben im Geist ist das Leben frei von Schuld und Angst. Die Freiheit ist dir gegeben zu leben, auch mit Fehlern und Irrtümern. Sprich weder dich selber noch andere schuldig, wenn sie irren und Fehler machen. Schüre nicht irrationale Ängste durch Drohungen mit Verlorenheit, Verdammnis und unaufhörlichen Höllenqualen. Erkenne das Leben als ein Lernfeld. Nur wo kein Lernen stattfindet gibt es keine Irrtümer, gibt es keine Fehler. Wo gehobelt wird, da fallen Späne. Wo gelebt wird, da wird Wohl und Weh erzeugt. Es ist genug, dass du auf die innere Stimme der Wahrheit hörst, die Frieden, Liebe und Freiheit für alle Wesen möchte, auch für dich, und wenn durch dein Gehen dieses Weges Schlimmes geschieht, für dich selber oder für andere, dann vergib' dir dieses Schlimme im Angesicht der Wahrheit des Geschehenen. Es kann nichts rückgängig, kein Geschehen ungeschehen gemacht werden, aber es kann in Aufrichtigkeit und Freiheit weitergegangen, weitergelebt werden. Das tue.

Trug und Schein ist überall dort, wo Vergängliches als unvergänglich, Leidunterworfenen als leidfrei und Selbstloses als selbstbezogen benannt wird. Das kraftvolle Leben in der Seinsrealität erkennt dagegen klar Vergängliches als vergänglich, Leidunterworfenen als dem Leiden unterworfen und Selbstloses als selbstlos. Das mag banal klingen, aber

---

<sup>30</sup> Bibel, Joh 17,22-23

wenn du den Unterschied dieser beiden Erlebensweisen zu erfahren beginnst, dann wird dir mehr und mehr deutlich, wie gross die Kluft zwischen den beiden ist. Die eine Erlebensweise leidet am Sein, die andere ist vom Leiden am Sein befreit. Aller Lebenstrug und aller Lebensbetrug findet ein Ende, der Schein muss der Wirklichkeit weichen, der Anschein von Leben dem wahren Leben.

Die Erkenntnis der Freiheit alles Existierenden von einem Besitzer führt das Leben ins Licht und macht es leicht. Kein Gegenstand und kein Lebewesen hat einen Besitzer. Somit ist auch kein Ding und kein Wesen Besitz von jemandem, sei dieser Jemand menschlich oder göttlich vorgestellt. Du bist frei insoweit, als du noch nicht einmal ein Ich als Besitzer deines Erlebens dir vorstellst. Dein Erleben ist frei insoweit, als du es nicht als Besitz eines Ichs erkennst. Die Selbstsucht, die Ichbezogenheit ist die grosse Illusion, der grösste Trug und Betrug am Leben. Es gibt kein Ich, dem das Leben gehört, es gibt nur das Leben selbst und die Freiheit des Seins.

Die Freiheit ist nun wiederum kein Gott, keine Göttin, und wenn du die Freiheit des Seins auf diese Weise personifizierst und zu einem Wesen oder Ding ‚an sich‘ machst, dann bist du bereits wieder in die alte Falle getappt. Es gibt kein Ding, auch kein Wesen an sich, das von allen andern Dingen wie abgelöst wäre. Freiheit erleben kannst du bedingt, nicht unbedingt. Die Bedingungen für das Erleben von Freiheit als auch von Unfreiheit liegen einzig in deiner Wahrnehmung der Existenz. Anerkennst und akzeptierst du die Gesetzmässigkeiten, dann ist Freiheit möglich, sonst nicht.

Was auch immer dir gegenüber tritt, ob ein Wesen oder eine Sache, das ist deine Freiheit. Dein Nächster, das Du, ist das Tor zu deiner Freiheit. Erkenne ihn und nimm ihn an wie er ist, und du bist in der Beziehung zu ihm augenblicklich frei. Durch dein Gegenüber, durch dein Du kannst du frei sein. Das Du kann auch eine Sache sein oder eine Arbeit: Erkenne sie wie sie ist und nimm sie und auch dich selber in der Beziehung zu

ihr genau so an wie sie ist und wie du bist, und du bist augenblicklich frei. Freiheit bedeutet frei sein von Verblendung und Illusion bezüglich der Wirklichkeit, eine andere Freiheit als diese gibt es nicht. Erkenntnis der Wirklichkeit ist Freiheit.

Diese Freiheit in die du durch dein Du, im Grunde durch eine jegliche deiner Wahrnehmungen, gelangen kannst, liegt in dir verborgenen in dem Sinn, als ihre Bedingungen durch eben deine Wahrnehmung, das heisst, durch dein wertendes Benennen des Erlebens geschaffen werden. In der Freiheit von aller Illusion bezüglich des Seins liegt eine grosse Ruhe, liegt die Gestilltheit allen Mangels. Die christlichen Mystiker sprechen vom „Seelenfrieden“, andere sprechen von „Gemütsruhe“, von „Geistesruhe“ und von „Herzenseinigung“. Diese Ruhe ist nicht möglich, solange Tod, Leiden und Selbst nicht erkannt und durchschaut sind. Im erkannten Erleben von Tod, Leiden und Selbst aber, im eigenen wie im fremden, da liegt die intuitive Erfahrung des Todlosen, Leidlosen und Selbstlosen. In dieser intuitiven, im eigenen erkannten Erleben begründeten, also nicht bloss gedanklichen, Einsicht besteht die Freiheit.

Da bist du durch Begriffe, Bilder und Symbole nicht mehr zu fassen. „Da bist du alles und bist nichts und als dieses Kind des Lichts“ ist eine poetische Darstellung des Seins in Freiheit, das eigentlich nicht dargestellt, das in keiner Weise angemessen beschrieben werden kann. Die Bibel spricht von „Gott alles in allen“.<sup>31</sup> Heutige Menschen sprechen davon auch als vom „Christusbewusstsein“ oder von der „Buddhanatur“.

---

<sup>31</sup> Bibel, 1.Kor 15,28

## 17 Auf Erden, im Himmel und im All



Es ist herrlich, bei klarem Wetter auf einem Hügel im Emmental zu stehen, umgeben von Wald und von sanften Geräuschen, die nicht von Menschen stammen. Sonne auf der Haut, Wind im Haar, Vogelrufe im Ohr. Der Blick schweift über schier endlose Wälder und Hügel bis zu den schneebedeckten Bergen des Berner Oberlandes auf der einen und über den Jura hin auf der andern Seite. Der Himmel tiefblau, immer wieder kreisen am Firmament Raubvögel über dir. Und dein inneres Auge schaut weiter, durchbricht die scheinbare Grenze des Himmels, gelangt zur Schau des Alls und erkennt staunend die Unendlichkeit des Raumes und die Zeitlosigkeit des Seins.

Die Gesetzmässigkeiten des Seins als die alles durchwirkende eine Wirklichkeit. Staunend, ohne Worte, stehst du da in der Unmittelbarkeit des Erlebens. Dann beginnt sich dein Verstand, der für die Dauer der Zeit dieses unmittelbaren Erlebens vollkommen still geworden war, wieder zu regen und stammelnd oder ekstatisch überwältigt sprechen dein Herz und vielleicht auch dein Mund ein Wort. Ich weiss nicht, welches Wort dein Herz in solchen Momenten formt. Vielleicht ist es das Wort „Gott“, vielleicht ist es das Wort „Leben“, vielleicht das Wort „Mutter“, vielleicht das Wort „Dharma“ und vielleicht ist es kein verständliches Wort einer bestimmten Sprache, sondern eher ein Laut, dessen Bedeutung in der Tiefe des Erlebnisses besteht. Welches Wort auch immer über deine Lippen kommt, und auch wenn dein Herz auf jedes Wort verzichtet, es ist die Beschreibung des Höchsten und Erhabensten das du kennst und dir vorstellen kannst. Es ist die Erfahrung des Seins, der Soheit, des „Ich bin der ich bin da“.

In den heiligen Büchern der Menschheit findest du das Erlebnis wieder, in vielfältigen Formen, Bildern, Symbolen und Sprachen beschrieben. Das Studium der mystischen, spirituellen, philosophischen Schriften der Menschen bestätigt dein Erleben und du erkennst, dass du darin keineswegs ein Einzelfall, keine Ausnahmerecheinung bist. Der Mensch ist

grösser und weiter als es sein enger und kleiner Körper ist. Erfahrungen sind ihm möglich, die grenzenlos sind, unendlich, zeitlos, ewig. Lerne aus deinen eigenen Erfahrungen und auch aus den Berichten über die Erfahrungen anderer Menschen aus allen Kulturen und Zeiten. So wird dein Leben und Erleben weit über jede starre Abgrenzung von Kultur, Rasse, Religion, Erziehung usw. hinauswachsen und das Erleben der Einheit des Seins wird Realität.

Es ist das wahre Sein, das du erlebst, nichts anderes. Es ist das, was die Bibel Gott nennt, das dich anspricht durch alle Existenz. In der Bibel finden sich unzählige eindrückliche Gleichnisse für dieses Angesprochenwerden des Menschen durch Gott. Eines der mir liebsten Bilder ist das Bild des brennenden Dornbuschs, durch den Gott Mose seinen Namen kundtut als „Ich bin der ich bin da“. In einem anderen schönen Gleichnis spricht Gott, die Wirklichkeit des Seins, einen alttestamentlichen, in einer Höhle sich versteckt haltenden Propheten nicht durch ein lautes Donnern an, sondern durch ein kaum wahrnehmbares Säuseln des Windes.<sup>32</sup> Jesus, der heimatlos auf einer Reise in einem Stall geborene, spricht von der schlichten Schönheit der Natur, die alles menschliche Wollen und Wirken überragt.<sup>33</sup> Die Wirklichkeit ist die Wahrheit, ist Soheit, und auch du bist in deiner Wirklichkeit Wahrheit, bist Soheit, bist als der du bist da.

Ein Szene-Restaurant in Burgdorf: Ein Sammelsurium menschlicher Existenzen. Ein Spiegel unserer Kultur. Alkohol und Drogen im Kleinen als Spiegelbild und Gleichnis der menschlichen Kultur im Globalen. Die Suche nach Frieden und Freiheit, nach lieben und geliebt werden, hier wie dort. Und auch das Absinken in Sucht, in Streit, Gewalt und Krieg hier wie dort. Die mit dem Finger zeigen auf jene sind die, die sich nicht wiedererkennen in ihnen. Der Palikanon<sup>34</sup> beschreibt

---

<sup>32</sup> Bibel, 1.Kön 19,9-13

<sup>33</sup> Bibel, Mt 6,26-29

<sup>34</sup> Palikanon: Älteste schriftliche Überlieferung des Buddhismus

den reifen Menschen als einen Menschen, der sich selber in allen anderen wiedererkennt.<sup>35</sup> Was auch immer du zu sehen und zu erkennen glaubst in anderen Menschen, das bist du auch selber, das spiegelt dir dein eigenes Menschsein. Aus diesem Grunde mahnte Jesus eindrücklich: „Verurteile nicht, auf dass du nicht verurteilt werdest“.<sup>36</sup> Er selber kam als urteils- und vorurteilsfreier Mensch, als allen Vergebender, mit allen sich Versöhnender. Darin folge ihm nach und so nimmst du dein Kreuz, das Kreuz des Lebens, auf dich und gehst den Weg des wahren Lebens.

Hier in dieser leid- und todunterworfenen Welt findest du den Weg des wahren Lebens, hier nimmt er seinen Anfang und hier findet er seinen Abschluss. Wenn du den Weg des wahren Lebens erkannt hast und willentlich und bewusst gehst, dann erkennst du, dass nur das Ganze all-eins sein kann, niemals das Einzelne. Du bist nie alleine, denn du bist umgeben und durchwoben von einer unendlichen Vielzahl von Lebewesen. Sobald du dieses Netz der Bedingtheiten siehst, weißt du dich vollständig eingebettet in ein Ganzes, in das Alleinige, in das All-Eine. Und so ermahnte Paulus die Menschen „dass sie den Herrn suchen sollten, ob sie ihn wohl spüren und finden möchten, da er ja nicht ferne ist von einem jeglichen unter uns; denn in ihm leben, weben und sind wir, wie auch einige von euren Dichtern gesagt haben: ‚Wir sind auch seines Geschlechts.‘“<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Palikanon, Digha Nikaya 33 (Vier Unermesslichkeiten)

<sup>36</sup> Bibel, Lk 6,37

<sup>37</sup> Bibel, Apg 17,27-28

## 18 Der Weg des Lebens

Wenn dein Leben ein Gehen, eine Wanderung ist, du aber keine Ahnung hast, wohin diese Wanderung, dein Lebensweg dich führen wird, dann gehst du über das Wasser, dann trägt das Unbekannte dich und das Unbekannte führt deinen Schritt wohin es will. Obwohl du nicht weißt wohin du gehst, bleibst du nicht resignierend stehen. Mutig gehst du deinen Weg im Vertrauen auf das Tragende, den Dharma, das Gesetz des Seins, im Vertrauen auf Gott.

Die Strasse der Existenz ist schnurgerade, sie führt von der Geburt zum Tod. Dein Gehen auf dieser Strasse aber ähnelt eher dem Torkeln eines Betrunkenen, der vom geraden Weg nach links und rechts ausschert, sich auch mal verirrt und gar wieder retour geht, der immer wieder hinfällt, auch ab und zu liegen bleibt und schliesslich irgendwo einschläft um nach einer kürzeren oder längeren Zeit durstig und mit Kopfschmerzen zu erwachen und den Weg erneut unter seine Füße zu nehmen. Was dich auf dem eigentlich geraden Weg torkeln macht, was dich schwindlig macht, das ist die Aussicht auf das Ziel, den Tod. Davor schreckst du zurück, dieses Ziel willst du nicht wahrhaben, und so tust du, als ob du nicht wüsstest, wo der Weg endet.

Dein Verstand weigert sich, zu wissen, wohin dein Lebensweg dich führt, aber dein zögerliches und torkelndes Gehen verrät, dass dein Körper sehr wohl im Bilde ist. Würde dein Verstand, würde die Angst, die in deinem Verstand sitzt, den Körper nicht blockieren, dann würde der Körper aufrecht und mutig, ohne Zweifel und furchtlos mit weit ausladenden Schritten den Weg des wahren Lebens gehen. Die Weisheit des Körpers überragt diejenige des Verstandes bei weitem. Wenn dein Verstand einwilligt von der körperlichen Wirklichkeit zu lernen, den Körper und seine Weisheit zu seinem Lehrer zu machen, dann kann Einsicht geschehen, echte und tiefe Einsicht in die

Daseinswirklichkeit. In dieser Einsicht kann der Verstand die Bewusstheit finden über die Tatsache, dass Geborenwerden und Sterben zwei Seiten derselben Münze sind, dass das Leben, alles Leben, den Tod in sich trägt. Und du erkennst, dass es nicht ganz korrekt war, wenn wir vorhin die Strasse der Existenz als mit der Geburt beginnend und mit dem Tod endend bezeichnet haben, sondern das vielmehr die Wirklichkeit so ausschaut, dass Leben und Sterben eines sind, dass Leben ein anderes Wort ist für Sterben. Du kannst die Wahrheit der Vergänglichkeit alles Geborenen, Entstandenen, in dir selber und in deiner Umwelt erkennen. Körperliches und Geistiges: Ein einziges durchgängiges Entstehen und Vergehen, das nennen wir Leben. Du siehst nun, dass Leben nichts anderes ist als ein unaufhörliches Vergehen von Dingen und Zuständen und ein ebenso unaufhörliches Entstehen von neuen Dingen und Zuständen. Du beginnst zu ahnen, vielleicht zu befürchten, dass der Weg nirgendwohin führen könnte.

Wenn du mich fragst, warum dein Lebensweg dermassen krumm verlaufe, dann sage ich dir, dass er krumm verläuft, weil du seine Wahrheit, seine Wirklichkeit noch nicht erkannt, noch nicht durchschaut hast. Du willst gewinnen und weigerst dich zu verlieren. Das Leben aber besteht nicht nur im Gewinnen, im Anhäufen, sondern genauso sehr im Verlieren und Absichten. Du kannst nicht nur einatmen, du musst auch ausatmen. Die letzte Bewegung deines Atems aber wird nicht ein Einatmen sein, sondern ein Ausatmen. Wenn du dein Leben mehr auf das Ausatmen als auf das Einatmen, mehr auf Loslassen als auf Ergreifen ausrichtest, dann wird es leichter werden, du wirst leichter werden, dein Gang wird aufrecht werden und das Torkeln wird aufhören.

Und wenn das Torkeln auch noch nicht ganz aufhören sollte, wirst du dennoch deinen Weg mit mehr Zuversicht, mit mehr Vertrauen, mit mehr Mut und Kraft gehen. Einfach aus dem Grunde, weil du nichts mehr gewinnen, nichts mehr ergreifen und nichts mehr festhalten musst. Du lässt immer wieder los,

was du ergriffen hast, und mit jedem Loslassen kann dein Körper sich wieder ein wenig aufrichten und dein Geist wird aufrichtiger.

Das ist der Weg der Gesundung, der Heilung und der Heiligung: Nicht mehr Anhäufen sondern Abschichten, nicht mehr Anhaften als Besitzer an Besitz, sondern Loslassen aller Ich- und Mein-Ansprüche. Das ist der gesunde Weg, das ist der wahre Weg, das ist der lebendige Weg, das ist der Weg des wahren Lebens.

Wenn du mit Jesus aussprechen kannst: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“<sup>38</sup>, dann hast du das Reich Gottes gefunden, dann verwirklichst du Nirvana. Dann erkennst du auch, dass dieses Ziel niemals woanders gewesen ist als hier und jetzt. Du erlebst die Wahrheit, dass das von dir so lange und schmerzlich gesuchte Todlose in der wirklichkeitsgemässen Erkenntnis und im Akzeptieren des Todes besteht, das so tief ersehnte Leidlose in der wirklichkeitsgemässen Erkenntnis und im Akzeptieren des Leidens, das angestrebte Selbstlose in der wirklichkeitsgemässen Erkenntnis und im Akzeptieren der wahren Natur des „Selbst“. Und du weißt jetzt, was der Spruch dir sagen will: „Der Weg ist das Ziel“. Es existiert kein Ziel ausserhalb deiner selbst und keines ausserhalb der Gegenwart. Das Ziel ist das was ist, ist Soheit hier und jetzt, und diese Soheit, das „Ich bin der ich bin“, ist leer, ist vollständig leer, das heisst, es gibt in diesem Sosein keinen Besitzer und keinen Besitz. Das Ziel ist kein Besitz, es gibt niemanden, der es jemals besitzen könnte. Es gibt die Wirklichkeit hier und jetzt, und sie ist wie sie ist.

Es ist schön, wenn du das jetzt weißt. Du bist weder der Besitzer des Weges, noch besitzt der Weg dich, denn der Weg ist selbstlos, ohne ein Ich. Der Weg des wahren Lebens, das ist ein Bild für die Wirklichkeit des Seins.

---

<sup>38</sup> Bibel, Joh 14,6

## 19 Dem Leben vertrauen

Dem Leben zu vertrauen, das bedeutet auch dem Leiden und dem Tod zu vertrauen. Wenn Leiden und Tod Angst machen, dann macht das Leben Angst, denn Leben heisst nicht nur „sex, sun and fun“, sondern ganz existenziell auch Schmerz, Leiden, Verlust, Tod. Keiner vertraut dem Leben, der dem Sterben nicht vertrauen kann. Keiner vertraut dem Leben, der dem Leid misstraut. Dem Leben vertrauen bedeutet, dem Leben in seiner umfassenden Ganzheit, Licht und Finsternis, Freude und Leid, Geborenwerden und Sterben zu vertrauen, nicht bloss der einen Hälfte.

Der sogenannte Optimist und der positive Denker vertrauen dem Leben nicht mehr, als der sogenannte Pessimist und der negative Denker. Das Leben ist positiv und negativ zugleich und berechtigt so gesehen zu Optimismus und zu Pessimismus gleichermaßen. Der Optimist sieht seinen Lebensweg im Licht des Lebens, der Pessimist sieht ihn in der Dunkelheit des Todes. Der Buddha lehrte den mittleren Weg, die Überwindung solcher scheinbarer Gegensätze, das Erkennen der gegenseitigen Ergänzung in den Polen der Dualitäten. Die als Leben und Tod, als Geborenwerden und Sterben, als Freude und Leid aufscheinende Existenz berechtigt zu Optimismus und positivem Denken nicht mehr und nicht weniger als zu Pessimismus und negativem Denken. Deshalb besteht die Befreiung oder Erlösung nicht in der Gewinnung des einen Pols zulasten des anderen, was gar nicht möglich ist, sondern in der Transzendenz beider Pole, das heisst im Übersteigen sowohl negativer als auch positiver Vorstellungen bezüglich des Lebens. Dem Leben vertrauen heisst, das Leben in seiner Ganzheit annehmen wie es ist.

Verwundungen und Schmerzen sind unvermeidlich. Wo Leben ist, da wird Leben verwundet, und wo Leben verwundet wird, da wird Schmerz erlebt. Wenn du es nicht vermagst, dem

Leben die Wunden, die es dir geschlagen und die Schmerzen, die es dir zugefügt hat, zu vergeben, dann kannst du niemals Vertrauen finden dem Leben und Sterben gegenüber. Die Vergebung zu finden fällt dir umso leichter, als du die Lebenswirklichkeit klar erkennst. Letztlich wird Vergebung sogar unnötig, weil Vergebung nur dort notwendig und sinnvoll ist, wo zuvor eine Anklage, eine Schuldzuweisung stattgefunden hat. Wenn du die Wirklichkeit des Seins, die Daseinsgesetze „Vergänglichkeit“, „Leidunterworfenheit“ und „Selbstlosigkeit“ in aller Tiefe und Klarheit erlebnismässig erkannt hast, dann wird dein Herz, dein Geist, vollkommen frei sein von irgendeiner Anklage und Schuldzuweisung. Wenn die Wirklichkeit als Wirklichkeit erkannt und akzeptiert ist, dann gibt es nichts mehr zu vergeben, weil nichts mehr schuldig gesprochen wird.

Viel Schönes gibt es zu erleben, und was als Schönes erlebt wird, das ist so individuell wie es die erlebenden Menschen sind. Nur du selber weißt, was für dich die schönen Seiten des Lebens sind. Geniesse alles Schöne, dass du in den wenigen Jahren deiner Existenz erleben kannst. Geniesse es, was an Schönerem auf dich zukommt, aber halte es nicht fest und jage ihm nicht nach. Wenn es kommt, lass es kommen, wenn es ist, lass es sein, wenn es vergeht, lass es gehen.

Es gibt auch hässliche Zeiten. Das ist die andere Seite des Seins. Es ist die Seite, die du gerne verdrängst, die du lieber nicht erleben möchtest, von der du meinst, sie gehöre nicht zum Leben, habe nicht zum Leben zu gehören. Aber das Leben richtet sich nicht nach deinen Vorstellungen darüber, wie es sein sollte und wie nicht. Es ist wie es ist. Schön und hässlich.

Schuldgefühle sind Selbstanklagen, Not ist das Nichteinverständnis mit der Wirklichkeit wie sie ist. In der Selbstanklage nimmst du dich zu wichtig, ebenso im Nichteinverständnis mit der Wahrheit. Die Wahrheit ist nichts anderes als die Wirklichkeit wie sie ist. Was wirklich ist,

das ist auch wahr, eben weil es wirklich ist. Was nicht wirklich ist, das ist auch nicht wahr, eben weil es nicht wirklich ist. Wenn du dich schuldig fühlst für irgendetwas, dann machst du dich selber, ein für real gehaltenes „Ich“, zum Herrn und Besitzer über dieses Etwas, zum Täter einer geschehenen Tat, während in Wirklichkeit die Tat in einem vielfältigen Bedingungs-zusammenhang wurzelt und von diesem ausgegangen ist, nicht von einem für wirklich gehaltenen unabhängigen „Ich“.

Judas Ischariot, der Jünger, der Jesus verriet, schrieb diese Tat seinem vermeintlichen Ich in die Schuhe und erhängte sich, wahrscheinlich von Schuldgefühlen gepeinigt.<sup>39</sup> Die Wirklichkeit des Geschehens sah aber anders aus: Gott, die Wahrheit, die Wirklichkeit selber erforderte diesen Verrat, was sich dort zeigt, wo Jesus den Vater, den alles tragenden Dharma, darum bittet, den Kelch des Todes an ihm vorbeiziehen zu lassen. Jesus erkannte dort die Wahrheit seines Lebensweges und später hiess er selber Judas zu tun, was diesem zu tun im Bedingungs-zusammenhang auferlegt war.<sup>40</sup>

Der menschliche Wille ist nur bedingt frei, niemals unbedingt. Einen unbedingten freien Willen gibt es nicht. Du kannst Entscheidungen treffen im Rahmen der Voraussetzungen, die du mitbringst, mehr nicht. Es gibt viele Dinge, über die hast du keine Macht, die sind deinem Willen nicht zugänglich. Du kannst eine Tat, die durch dich geschehen ist, bereuen, und echte Reue heisst: Du tust es nicht wieder. Wenn du es wieder tust, dann war die Reue nicht tief genug. Klage nicht dich oder andere als Täter an, aber lerne die verschiedenen Taten kennen wie sie sind. Es gibt Schuld und Not und das Blut des Abendrots, das in Dunkelheit und Finsternis übergeht. Es gibt Wege entlang von Abgründen, und man kann auch in Abgründe hinunterfallen.

---

<sup>39</sup> Bibel Mt 27,3-5

<sup>40</sup> Bibel, Joh 13,21-27

Jede Dunkelheit weicht einem neuen Morgen, einem Morgen, der das Blut des Abendrots bereits in sich trägt und als Morgenrot verkündet (und umgekehrt). Der Buddhismus nennt diesen Zyklus von Werden und Vergehen, von Licht und Finsternis, von Freude und Leid „Samsara“, „das Rad des Lebens“. Erkenne den Samsara wie er ist. Das klare, erlebte Erkennen der Daseinswirklichkeit ist es, das befreit und erlöst. Es befreit und erlöst von Illusionen, von Verblendung bezüglich des Seins, es befreit und erlöst dadurch von der Gier nach dem Sein und vom Hass auf das Sein.

Sind die Illusionen, ist die Ignoranz bezüglich der Wirklichkeit erloschen, dann entsteht auch kein Begehren mehr nach irgendeinem Erleben, sei es profan weltlich oder überirdisch spirituell. Dann findet dein Leben nicht mehr in Erwartungen und Hoffnungen auf ein besseres Morgen oder auf ein besseres Leben nach dem Tod statt. Du erkennst alles Leben als spirituell, das Spirituelle ist nicht mehr getrennt vom Alltäglichen. Deine Seele hat zur Ruhe gefunden, ist gestillt in der Wahrheit, in der Wirklichkeit wie sie ist. Du hast den Frieden der Seele, hast die Freiheit des Geistes gefunden. „Wandle im Frieden“, mit diesen Worten verabschiedete sich Jesus gelegentlich von einem Menschen. Wandle im Frieden. Du bist frei.

## **20 Mutter Erde**

Ob Gott Vater oder Mutter Erde, mit beiden Bildern versucht der Mensch die Einheit des Ganzen zu beschreiben. Die ganze Erde ist lebendig, ist ein einziger lebendiger Organismus. Wenn wir Menschen dieses einzigartige Lebewesen, die Mutter Erde, mutwillig oder mit Blindheit

geschlagen verletzen und zerstören, dann verletzen und zerstören wir auch uns selber und alles Leben mit uns. Wenn du ein Mensch bist, der Liebe empfindet für das Sein, dann leidest du unter dem Umgang des Menschen mit seiner Mutter, der Erde. Und wie du deiner leiblichen Mutter nicht den Tod wünschst, sondern gesundes Leben, so auch der Erde, die unser aller Mutterboden ist.

Aus deinem kleinen Lebensraum hier und jetzt schaut du hinaus in die Weite des Seins, siehst unseren Globus, die Erde und erkennst, wie wir Menschen mit unserer Mutter umgehen. Unsere Mutter blutet, wir bluten sie aus. Der Mensch versteht die Wirklichkeit seiner Freiheit falsch und missbraucht sie. Die eigentliche Frage zur Freiheit lautet nicht „frei wovon?“, sondern „frei wozu?“.<sup>41</sup>

Wenn du also ein Mensch bist, der den Frieden der Seele und die Freiheit seines Seins tatsächlich gefunden und verwirklicht zu haben glaubt, dann wisse, dass dies keineswegs das Ende deiner Existenz bedeutet. Du bist immer noch da, ein Mensch unter Menschen, ein Wesen dieser Erde, sie ist immer noch deine dich nährenden Mutter. Achte sie, respektiere sie, schütze sie, liebe sie. Wenn du wirklich Frieden im Herzen und die Freiheit des Geistes realisiert hast, dann muss man dir dies allerdings nicht sagen, denn dann kannst du nicht mehr anders.

Wenn du jedoch resignierend in deinem kleinen, engen Erlebensraum sitzen bleibst und von dort aus den Zustand der Welt und deine eigene Befindlichkeit beklagst, dann bist du ein Egoist, weiter nichts. Dann bist du weder ein gläubiger noch ein erwachter Mensch. Mach dich auf deine Mutter zu pflegen! Hör auf zu jammern und setze deine Begabungen und Fähigkeiten ein zum Wohle aller, zur Heilung des Ganzen, zur Freude unserer Mutter, zur Ehre Gottes.

---

<sup>41</sup> Friedrich Nietzsche: „Also sprach Zarathustra“ (Anaconda 2005)

Besitz ist alles, und der Besitzer von allem, der willst du sein. Aber du bist nichts, für dich alleine bist du nichts. Nur im Ganzen macht dein individuelles Leben einen Sinn. Du bist ein Glied am Körper Gottes, bist ein lebendiges Wesen des grossen, universalen Organismus, der den Namen „Leben“ trägt. Du bist im Organismus der Mutter Erde nicht mehr als eine Mikrobe in dem Organismus den dein Name bezeichnet. Du bist ausserordentlich wichtig, aber nur für das Ganze, nicht für dich alleine. Das Blut, das Leben unserer Mutter Erde, ist alles. Besitz ist nichts. Deshalb lehrte Jesus seine Schüler nicht nach vergänglichen Gütern zu trachten, die „die Motten und der Rost zerfressen“, sondern ihr Herz dem unvergänglichen, dem zeitlosen Leben zuzuwenden.<sup>42</sup> Auch wenn sich die Menschheit schwer tut damit, ihre wahre Aufgabe anzunehmen und auszuführen, und auch wenn es scheint, dass kaum einer die Wahrheit erkennt: Wenn du denkst, sie zu kennen, dann tue sie! Lass deinen Anspruch auf Besitz, diesen Anschein von lebenswertem Leben, vollständig los und gib dich dem wahren Leben hin.

Wenn dich die Medienmeldungen zum Zustand der Menschheit und des Globus wütend machen, dann empfindest du Wahrheit. Die Wut in dir, dieses heisse Glühen, das ist Lebenskraft die du einsetzen kannst zum Wohle und zur Heilung des Seins. Lass es nicht bei der Wut bewenden, sie würde sich schliesslich gegen die Mutter Erde und gegen dich selber wenden und sich in den allgemeinen Zerstörungsmechanismus einfügen. Das ist nicht der Weg des wahren Lebens. Erkenne deine Wut und akzeptiere sie, aber lenke sie um, kanalisier sie in heilsame Aktivitäten. Jede Aggression ist eine unbändige Kraft, sie kann unendliches Leid erzeugen, kann aber auch beherrscht werden, beherrscht nicht im Sinne von Unterdrückung, sondern im Sinne von Anwendung dieser Energie für Heilsames, Heilendes, Heiligendes. Suche diesen Weg, entdecke, wie du deine Wut, auch deine Verletzung,

---

<sup>42</sup> Bibel, Mt 6,19-20

deine Enttäuschung, deine Trauer in Heilsames verwandeln kannst.

Nicht die Macht an sich ist der Wahnsinn, sondern die zerstörerische Anwendung der Macht. Macht ohne Weisheit, ohne Liebe und Mitgefühl für alles Leben, das ist Wahnsinn. Macht, die besitzen will, die Besitzer sein will, Herr und Herrscher über die Dinge und die Wesen, das ist Wahnsinn. Dieser Wahnsinn scheint die Welt zu regieren. Dieser Wahnsinn scheint die Erde zu zerstören. Und dieser Wahnsinn will immer noch mehr Macht, will sich das ganze Universum, will sich Gott, die Wirklichkeit des Seins, untertan machen.

Aber die Gesetze des Seins wollen uns dienen, nicht von uns beherrscht werden. Weil wir sie beherrschen wollen, deshalb ergeht es uns wie dem berühmten Zauberlehrling, der Opfer wird seiner unwissenden Zaubereien.<sup>43</sup> Wir können uns nachgiebig, hingebend, sanft in die Gesetzmässigkeiten der Wirklichkeit einfügen, dann dienen sie uns, sobald wir aber die Herrschaft über sie an uns reissen und uns ihrer bemächtigen wollen, versagen wir. Sobald wir in Kategorien von Besitzer und Besitz, von Herrscher und Beherrschtem denken, sind wir dem Wahnsinn verfallen, denn das Leben kennt keine Besitzer und keinen Besitz, keine Herrscher und keine Beherrschten. Wahre Macht ist etwas vollständig anderes. Wahre Macht ist Eingefügtsein in die Wirklichkeit. Wahre Macht versucht nicht, die Seinsgesetze zu beherrschen. Wahre Macht ist echte Vollmacht, ist die echte Autorität, die aus der Hingabe an die Wahrheit, aus der den Gesetzmässigkeiten der Existenz dienenden Haltung, entsteht. Eine solche gesetzmässige Macht ist Weisheit. Sie überwindet den Wahnsinn.

Wo der Wahnsinn der Besitzgier herrscht, da wird über Leichen gegangen. Da wird die eigene Mutter verkauft und ausgebeutet. Da sind Bruder und Schwester leere Worte, ohne Bedeutung, ohne Sinn. Da gibt es keinen Nächsten

---

<sup>43</sup> J.W. von Goethe: „Der Zauberlehrling“ (Ballade von 1827)

ausser mir. Ich bin der Herr, die andern haben mir zu dienen. Jesus erkannte diesen unheilvollen Mechanismus und ermahnte seine Jünger: „Wenn jemand der Erste sein will, so sei er von allen der Letzte und aller Diener“.<sup>44</sup> Der Mensch wird die Gesetze des Seins nie beherrschen können. Er kann sie kennen lernen und sein Leben in sie einfügen, so findet er Frieden und Freiheit.

Wo der Wahnsinn von Besitzgier und Egoismus herrschen, da hungern und frieren Menschen. Wo das Geben, das Hingeben nicht vom Gebenden, vom sich Hingebenden, selber als ein Beschenktwerden erlebt wird, da wird Geben und sich hingeben als Verlust empfunden. Verlust, Loslassen aber, das will um jeden Preis verhindert werden. Dass das Geben, das Weggeben, das Loslassen in sich selber ein Wachstum an Liebesfähigkeit und an Mitempfinden mit allen Wesen, mit allem Leben, mit Gott ist, das ist dem Besitzer und dem besitzen Wollenden unbekannt.

Deine Satttheit und Übersatttheit (sie äussert sich häufig in verschiedensten Formen des „es satt habens“) ist der Hunger deines Mitmenschen. Deine Geborgenheit und Wärme ist die Kälte und Verlassenheit deines Nächsten. Er ist dein Nächster auch dann, wenn er auf der andern Seite des Globus lebt. Die Erde ist klein. Du hast Brüder und Schwestern, weißt du, wer sie sind?

Wenn du nun depressiv wirst, dann hast du die Energie deiner Wut falsch eingesetzt. Du bist nicht aus deinem kleinen, engen Erlebensraum herausgetreten, herausgebrochen, sondern hast dich in dich selber verkrochen und nun zerfrisst die Energie deiner Wut dein Herz und wird statt zu wahrer Kraft zu Ohnmacht. Es mag hart klingen in deinen Ohren, aber nun bist du auf der andern Seite des Egoismus gelandet. Wieder geht es nur um dich, du bist der oder die Arme in dieser ach so schlechten Welt. Auf diese Weise wirst du nichts verändern,

---

<sup>44</sup> Bibel, Mk 9,35

wirst du nichts beitragen zum Heil und zur Heiligung der Menschheit. Nun hast du dich zum Opfer gemacht, und die andern zu Tätern. Aber jeder Täter ist auch Opfer, und jedes Opfer ist auch Täter. Bedenke das.

Depression und Wut, überhaupt alle Emotionen, sind nicht Dinge, die dich von aussen, unabhängig von dir anfallen. In deinem Geist, in deinem Herzen schaffst du Bedingungen, die zu Emotionen werden. Deshalb ist es unumgänglich, dass du dich selber kennen lernst, dass du erkennen lernst, wie das Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und Denken in deinem Leben funktioniert. So wirst du befähigt werden, in heilsamer Weise mit dir selber umzugehen. Und wenn du mit dir selber in heilsamer Weise umgehen kannst, dann wirst du es auch mit deinen Mitmenschen, mit allen Lebewesen, mit dem Leben und mit deinem Erleben überhaupt können.

Das Hoffen auf das Gute, auf das Schöne, auf das Wahre, auf Frieden, Freiheit und Liebe, das teilt die Mutter Erde mit dir. In der Bibel lesen wir, dass alle Lebewesen voller Hoffnung leben, in der Erwartung darauf, dass die Menschen als Kinder Gottes offenbar werden. Als Kind Gottes wirst du nicht offenbar durch ein religiöses Bekenntnis, was von engherzigen Glaubens- und Religionsgemeinschaften leider so verstanden und interpretiert wird. Als Kind Gottes wirst du offenbar, wenn du liebst.

Wer oder was ist Gott? Gott ist die Liebe, kannst du im Johannes-Evangelium lesen. Und wer ist nun ein Kind Gottes? Der liebende Mensch, der ist ein Kind Gottes, ein Sohn oder eine Tochter der Liebe. „Wer liebt“, sagt Johannes weiter, „der ist aus Gott geboren und kennt Gott“. Nicht weil du die Liebe anbetest und dich intellektuell zu ihr bekennst bist du ein Kind Gottes, sondern derjenige Mensch der liebt ist es, ein jeder Mensch der liebt ist ein Kind Gottes zu jedem Zeitpunkt, an dem er liebt.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Bibel, 1.Joh 4,7-21

Die Mutter Erde und alle Lebewesen die sie ernährt und trägt hoffen darauf, dass die Menschen als Liebende und Mitfühlende in Erscheinung treten. Sie hoffen darauf, dass der Mensch seinen Widerstand gegen das Sein und gegen die Seinsgesetzmässigkeiten überwindet, dass er von seiner Ablehnung, seinem Hass gegen das Leben und gegen das Lebendige frei wird, ebenso wie von seiner Gier danach Leben und Dinge besitzen und beherrschen zu wollen.

Lass es zu, dass die Wahrnehmung der Wirklichkeit wie sie ist in deinem Herzen Schmerz verursacht. Dieser Schmerz, der ist dein Mitgefühl mit dem Leiden der Mutter Erde und der Lebewesen. Wenn du diesen Schmerz nicht zulässt, ihn unterdrückst oder verleugnest, dann verhärtet sich dein Herz und wird zu Stein. Gott aber, als die Liebe, nimmt das Herz aus Stein aus deiner Brust und schenkt dir ein Herz aus Fleisch, ein lebendiges, zu Mitgefühl und Liebe fähiges Herz. Lass also den Schmerz des Lebens zu, allen Schmerz, den du empfinden kannst, denn er gehört ganz wesentlich zum Leben. Die Bereitschaft, der Mut, die Kraft, den Schmerz zuzulassen, das macht dich zum mitfühlenden, zum liebenden Menschen, zum Kind Gottes.

Vieles kann getan werden, das zur Heilung und zur Heiligung des Menschen und allen Lebens beiträgt. Nichts Unmögliches wird von dir erwartet, nur dieses: Dass du vollständig dich selber bist und dass du dich so wie du bist einbringst in das lebendige Ganze, ins Sein. Deine Soheit gleicht keiner anderen, dein Sosein ist einmalig, kein anderes Sein ist so wie das deine. Du bist der du bist, und als genau der Mensch, der du bist, gib dich ein, gib dich hin. Nichts anderes hast du als dein Sosein, und selbst dieses besitzt du nicht, sondern es ist einfach da, so wie es ist. Verstecke es nicht, gib es dem Ganzen, gib es Gott, gib es der Liebe hin und liebe. Dass selbst die Bibel die Liebe höher einstuft als allen Glauben, was Fundamentalisten gerne verdrängen, das zeigt sich in Paulus Aussage: „Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese

drei; die größte aber von diesen ist die Liebe“.<sup>46</sup> Und noch deutlicher wird Paulus dort, wo er feststellt, dass weder Gläubigsein noch Ungläubigsein etwas gelte, sondern nur das Vertrauen ins Leben, das durch die Liebe wirksam werde. „Denn“, sagt Paulus weiter, „das ganze Gesetz wird in einem Worte erfüllt, in dem: ‚Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.‘“<sup>47</sup>

Nimm also dein Sosein an, respektiere und achte es, gehe mitfühlend und liebevoll mit dir selber um und mit allen deinen Mitmenschen und allen Lebewesen deiner Erlebenswelt. Sie alle haben ihr Sosein, so wie du das deine, und das ganze Universum, das Sein als Ganzheit hat sein Sosein, ist wie es ist und hat darin Teil am Wesen Gottes, das beschrieben ist mit dem Namen „Ich bin der ich bin da“. Dieses Sosein, dein „ich bin der ich bin da“, das schenke uns.



---

<sup>46</sup> Bibel, 1.Kor13,13

<sup>47</sup> Bibel, Gal 5,6; Gal 5,14

## 21 Wach auf!

Unwissenheit und verblendete Weltsicht sind wie ein Albtraum aus dem es zu erwachen gilt. Als Mensch bist du mit fünf körperlichen Sinnen und dem Geistsinn (dem „Herz“ als Symbol von dessen Grundlage) als sechstem ausgestattet. Durch diese sechs Sinne erlebst du. Öffne diese sechs Sinne und entfalte den direkten, unverfälschten Anblick der Wirklichkeit wie sie ist. Lebe nicht in Vorstellungen, Phantasien und Wunschträumen bezüglich des Lebens, sondern erwache aus ihnen zur Wirklichkeit des Seins. Öffne also deine fünf körperlichen Sinne, die dich alle Schönheit und alle Hässlichkeit der irdischen Existenz unverfälscht erleben lassen. Verschliesse deine Sinne nicht, weder gegenüber dem Schönen, noch gegenüber dem Hässlichen, so wird dein Gefühlsleben frei fließen können. Und öffne deinen Geistsinn auf der Grundlage des Herzens. Du wirst Lust und Schmerz, Freude und Qual erleben, und du wirst all dieses Erleben kennen und erkennen lernen als den Weg des wahren Lebens.

Nicht offen bist du, wenn du deine Sinne verschlossen hältst aus Angst vor Pfeilen, die sie treffen könnten. Nicht offen bist du auch, wenn du deinen Geist mit Alkohol oder Drogen betäubst, um den Schmerz der Existenz nicht zu fühlen. Es gibt fast nichts, das du nicht auch dazu verwenden könntest, deinen Geist zu vernichten und dein Herz zu versteinern. Auch die Religion kann dazu missbraucht werden.

Die freie Natur ist ein grossartiges Heilmittel und zudem ein kostenloses. Gehe an einen Fluss oder See, gehe durch Wälder oder über Hügel und Berge, dort kannst du es wagen, die Sinne zu öffnen. Dort kannst du es erleben, wie dir durch offene Sinne Wahrheit zuströmt und wie die Wahrheit dein Herz belebt und deinen Geist erweckt. Höre auf, deinen Geist, dein Herz mit wertlosen Dingen und Betätigungen zu füllen

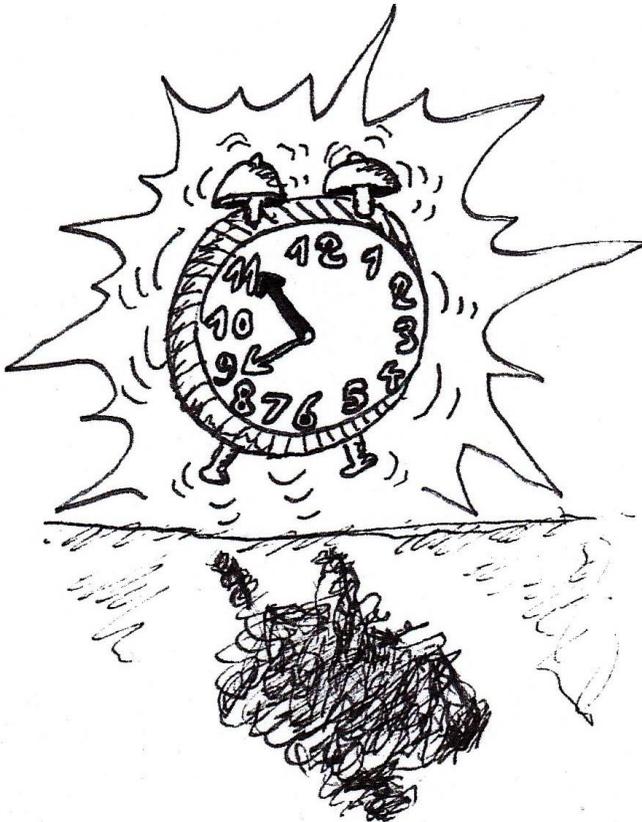
und nimm dir Zeit leer zu werden. Leer an ich und mein, leer an Wahnsinn, Illusion und Verblendung. Wach auf!

Wenn du ein mitfühlender Mensch bist, dann ist es normal, dass dein Herz schmerzt. Der Schmerz, der ist das Mitgefühl, der ist die Liebe in dir. Dieses Mitgefühl deines Herzens, das wünscht sich Leidfreiheit für alle Existenz, für alle Wesen. Lass diesen Schmerz zu und lenke seine Energie in Gedanken, Worte und Taten des Mitgefühls, in Gedanken, Worte und Taten der Liebe. Das ist der Weg des wahren Lebens. Von Jesus heisst es, dass es ihn jammerte, und in der wörtlichen Übersetzung, so habe ich gehört, heisse es, dass es ihm die Eingeweide umgedreht habe, das Leiden der Lebewesen zu erleben. Weiche diesem Schmerz nicht aus, verdränge und verleugne ihn nicht, denn er ist ein kostbarer Schatz, ein Schatz, der deine Menschlichkeit ausmacht.

Du wirst niemals alles gesehen, niemals alles erlebt haben, was dem Menschen möglich ist zu sehen und zu erleben. Du hast deine eigene Erlebenswelt, andere haben die ihre. Jage den Erlebnissen und Erfahrungen nicht nach. Erleben ist immer da, und wenn du nur deine Sinne geöffnet hältst, dann machst du in jedem Augenblick deines Lebens Erfahrungen. Du kannst überhaupt zu keinem anderen Zeitpunkt und an keinem anderen Ort erleben als nur hier und jetzt. Wenn du dich diesem Augenblick hier und jetzt verschliesst, dann hast du dich einer Erfahrung verschlossen. Die ganze Welt, alles was irgend an erleben und erfahren möglich ist, steht im Hier und Jetzt dir zur Verfügung. Wenn du das Leben gestern verpasst hast, dann ist das Verpasste nicht rückgängig zu machen. Wenn du das Leben heute verpasst, dann ist es morgen nicht rückgängig zu machen, und wenn du heute, hier und jetzt, nicht bereit bist zu leben, nicht bereit bist das zu erleben, was hier und jetzt wirklich ist, dann wirst du mit grosser Wahrscheinlichkeit auch morgen nicht aufwachen.

Deshalb tönt der Ruf „Wach auf!“ heute, hier und jetzt an dein Ohr und berührt dein Herz, weil du nur hier und jetzt

aufwachen kannst. Wann immer du aufwachst, es wird zu diesem Zeitpunkt hier und jetzt sein. Wenn du aber dieses Erwachen ins Hier und Jetzt immer wieder hinausschiebst, dann wird dieses Hinausschieben zu deinem Charakterzug, und du wirst ein ewig Hinausschiebender sein, kein Erwachender, kein Erwachter. Das wäre keine Sünde, für die du in einer ewigen Hölle schmoren müsstest, es wäre nur einfach so, dass du den Weg des wahren Lebens nicht kennengelernt und stattdessen dein Leben verträumt und in Illusionen verbracht hättest. Auch das steht dir frei, aber ich wünsche dir das nicht, sondern ich wünsche dir das Erwachen.



Wie fühlst du dich jetzt? Erlebst du dich als Träumender oder als Erwachender? Oder bist du schon richtig erwacht, vollständig präsent hier und jetzt? Nicht vor mir, aber vor dir selber lege Rechenschaft ab über den Zustand deines Lebens. Lebst du vorwiegend in Träumen, in Wünschen und Illusionen? Oder lebst du in der Realität, in der Wirklichkeit wie sie ist? Kannst du aufrichtig und ehrlich sagen: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“? So leicht ist das nicht, täusche dich nicht. Wenn du es nur sagst, ohne die Echtheit dieser Aussage in der Tiefe und Weite durchdringenden eigenen Erlebens und Erkennens gegründet zu haben, dann wirst du mit dieser Aussage auf die Nase fallen. Fürchte dich aber nicht davor, diese Wahrheit zu erkennen. Wenn du stolperst und auf die Nase fällst, dann stehe halt wieder auf, ein wenig kleiner, ein wenig demütiger geworden, und auch darin wahr und echt.

Wisse es vor allem selber, ob du stehst oder liegst. Wisse, wenn du stehst, dass du stehst, und wisse, wenn du liegst, dass du liegst. „Alles hat seine Zeit“<sup>48</sup>, also haben sowohl das Stehen als auch das Liegen ebenfalls ihre Zeit und somit ihren Sinn. Den Sinn musst du nicht anders benennen können als mit dem Wort „Sinn“. Die Frage ist nicht, ob dein Stehen oder Liegen einen anderen Sinn hat als das Stehen oder Liegen an sich. Wenn die Zeit ist zu Stehen, dann hat das Stehen Sinn. Wenn die Zeit ist zu liegen, dann hat das Liegen Sinn. Interpretieren und Rechtfertigen musst du weder das eine noch das andere.

Die eigentliche Bedeutung von Zeit liegt nicht in einem linearen Geschehen von damals nach dannzumal, sondern in dem, was die Bibel „Kairos“ nennt, „die rechte Zeit“. Wenn die rechte Zeit ist fürs Stehen und du liegst, dann findet dein Liegen in der falschen Zeit statt, und Dinge, die in der falschen Zeit stattfinden, verursachen Leiden. Was zur rechten Zeit stattfindet, das überwindet Leiden und führt zur Entfaltung von

---

<sup>48</sup> Bibel, Pred 3

Frieden und Freiheit. Also achte darauf, was du gerade denkst, sprichst oder tust, und achte darauf, ob dir dein Herz meldet, dass dafür die rechte Zeit ist oder nicht. Das ist der Weg des wahren Lebens, das bedeutet dem Leben zu Vertrauen und den inneren Weg zu praktizieren.

Ein Thema haben wir immer wieder angesprochen: Kennst du die beiden Seiten der Existenz? Kannst du beide Seiten als gleichermassen dem Leben zugehörig erkennen und akzeptieren? Es ist von grosser Bedeutung, das zu lernen, denn wenn du nicht bereit bist, das zu lernen, dann bist du nicht bereit dazu ein volles, ein ganzes, ein erfülltes Leben zu leben. Wenn dein Leben sich darin erschöpft, die eine Hälfte des Seins zu wollen und die andere nicht zu wollen, dann führst du ein zutiefst gespaltenes, ein zerrissenes und dadurch sehr leidvolles Leben. Das muss nicht sein. Du kannst das Leben in seiner ganzen umfassenden Wirklichkeit kennen und annehmen lernen. Du kannst es lernen, nicht nur der einen Hälfte des Lebens, sondern dem Leben in seiner ganzen Fülle zu vertrauen.

Lebst du oder bist du tot? Mit dieser letzten Frage an dich will ich dich ermutigen, Leben und Tod nicht mehr als Gegensätze wahrzunehmen. Leben tust du, wenn du bereit bist zu sterben. Tot bist du, wenn du nicht bereit bist zu leben. Wenn du verstanden hast, was ich dir durch diese Schrift sagen will, dann wirst du dich nicht gegen den Tod für das Leben oder gegen das Leben für den Tod entscheiden, denn dann erkennst du, zumindest intellektuell, dass Leben und Tod eine untrennbare Einheit sind.

Wer sein Leben festhalten wolle, sagte Jesus, der werde es verlieren, und wer dazu bereit sei, sein Leben zu verlieren, der werde es gewinnen.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Bibel, Lk 17,33

Möge dein Lebensweg zu dem werden, was er in Wirklichkeit immer schon war und was er in Wirklichkeit ist: Der Weg des wahren Lebens. Dem Weg des wahren Lebens vertraue. Dem Leben vertraue.

## Anhang

### A) **Satipatthana** <sup>50</sup>

Das buddhistische Achtsamkeitstraining für eine christlich geprägte Kultur

*Eins ist die Wahrheit, nicht gibt's eine zweite;  
sie kennend wird hierbei der Mensch nicht streiten.  
(Buddha)<sup>51</sup>*

*Ihr werdet die Wahrheit erkennen,  
und die Wahrheit wird euch frei machen!  
(Christus)<sup>52</sup>*

### **Freiheit oder das Ziel, der Sinn**

Wenn etwas frei zu machen vermag, dann ist es die Wahrheit. Echte Freiheit, innere Freiheit, Freiheit des Gewissens, verschafft niemals die Lüge. Deshalb ist der zweite der sieben in Satipatthana gelehrt psychischen Faktoren zur Verwirklichung der Freiheit die Wahrheitsergründung (die sieben Erwachensfaktoren sind: Achtsamkeit, Wahrheitsergründung, Energie, freudiges Interesse, Ruhe, Sammlung und Gleichmut). Freiheit gibt es nicht ohne Wahrheit und Wahrheit nicht ohne Freiheit. Wo Wahrheit ergründet wird, da wächst Freiheit heran. Was auch immer vom Menschen als einengend, als Gefangenschaft und Sklaverei erlebt wird, da kann er die wahre Natur dieses Erlebens ergründen. Dies geschieht weder durch passives sich ergeben in das Erleben,

---

<sup>50</sup> Palikanon, Majjhima Nikaya, Satipatthana Sutta

<sup>51</sup> Palikanon, Sutta-Nipata, Vers 884

<sup>52</sup> Bibel, Joh 8,32

noch durch aktives verurteilen und bekämpfen, sondern durch achtsames reines Beobachten des Geschehens.

Die Achtsamkeit auf alle als innerlich und alle als äusserlich wahrgenommenen körperlichen und geistigen Prozesse und Erscheinungen bildet den ersten der sieben Befreiungsfaktoren der Psyche. Achtsamkeit als reines Beobachten allen Erlebens erweckt das Forschen und Suchen im Geist und führt so zur Ergündung der Wahrheit.

*Prüfet alles. Das Gute behaltet.*<sup>53</sup>

Das Nichtgute ist alles, was der Freiheit im Wege steht. Aber aufgepasst: Nicht alles, was du als Freiheit erachtest, muss wirklich Freiheit sein. Echte Freiheit beinhaltet neben der Freiheit von Unwahrheit auch die Freiheit von Leiden Schaffendem. So kann beispielsweise die vermeintliche Freiheit zu einem süchtigen Leben, egal welcher Art, keine wahre Freiheit sein, weil Sucht stets Leiden mit sich bringt, für sich selber und für andere. Dass etwas, das Leiden schafft, zur Freiheit führen könnte, das ist eine Lüge, die im Licht der Wahrheit als solche klar erkannt werden kann. Wonach der Mensch sich wirklich sehnt ist das Ende von Leiden. Diese Sehnsucht nimmt Satipatthana auf und bietet sich als ein hilfreiches Mittel zur Verwirklichung dieses Ziels an.

## **Frieden oder der Weg, die Methode**

Der Buddha leitet die Satipatthana-Lehrrede mit den folgenden Worten ein:

*Dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von Mangel und Betrübtheit, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung der Freiheit,*

---

<sup>53</sup> Bibel, 1.Thess 5,21

*nämlich die vierfache Vergegenwärtigung der Achtsamkeit.*<sup>54</sup>

Die vierfache Vergegenwärtigung der Achtsamkeit beinhaltet die Achtsamkeit auf das Körperliche, auf die Gefühle, auf die Geisteszustände (Emotionen) und auf die Geistinhalte (Gedanken).

Dass das Körperliche, die Gefühle und die Emotionen über die Grenzen von Kultur und Religion hinweg von allen Menschen gleich erlebt werden, ist leicht einsichtig. Körper wissen nichts von Religion. Lust und Schmerz, Freude und Leid werden von den Angehörigen aller Religionen erlebt und auch Emotionen wie Begierde und Wut, Liebe und Hass werden von allen Menschen gleichermaßen erfahren.

Die vierte Achtsamkeitsvergegenwärtigung verdient hier nun eine spezielle Beachtung, denn die Geistinhalte, das Denken in Wort und Bild, das ist allerdings geprägt von der Kultur in der wir aufgewachsen sind und leben, von dem Weltbild, das wir uns durch Erziehung, Schule, Ideologie, Religion usw. angeeignet haben. Aus diesem Grund können die Objekte, die sich der vierten Achtsamkeitsvergegenwärtigung anbieten, von Mensch zu Mensch äusserst verschieden sein.

Leider ist es oftmals gerade diese Unterschiedlichkeit des Denkens, das die Menschen trennt und ihnen den Weg zueinander verunmöglicht. Auch hier ist es die Achtsamkeit als reines Beobachten, die uns ermöglicht, die Wahrheit über unser Denken, über die sprachlichen und bildlichen Inhalte unseres Geistes zu ergründen. In diesem Sinn sagt die Bibel:

*Der Buchstabe tötet, der Geist macht lebendig.*<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> Palikanon, Majjhima Nikaya, Satipatthana Sutta

<sup>55</sup> Bibel, 2.Kor 3,6

Es ist daher gerade auch das klarbewusste Beobachten und Ergründen der wahren Natur unserer Denkinhalte in Wort und Bild, das uns Frieden und Freiheit als nicht in Worten, sondern vielmehr als in einer starken Kraft bestehend erleben und erkennen lässt.

*Das Reich Gottes besteht nicht in Worten,  
sondern in Kraft.<sup>56</sup>*

Frieden machen wir zuallererst in unserem eigenen Herzen, in unserem Körper, unseren Emotionen und in unserem Denken. Wenn wir in uns selber keinen Frieden erleben, dann ist es uns auch nicht möglich, Frieden nach aussen zu strahlen, auf unsere Mitmenschen, auf unsere Mitwesen, auf unsere Mitwelt. Satipatthana, die vierfache Vergegenwärtigung der Achtsamkeit, ist ein Weg, der zu innerem Frieden führt.

## **Freundschaft oder die Weggemeinschaft**

*Ist es möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen  
Menschen Frieden.<sup>57</sup>*

Die wirkliche Weggemeinschaft ist die Gemeinschaft des Lebens – allen Lebens – in dieser Existenz. Wir sitzen tatsächlich alle im selben Boot, im Boot der Existenz, und was immer irgendein Einzelner tut, es hat Auswirkungen auf die Befindlichkeit aller im Boot Sitzenden. Im Buddhismus spricht man von Edler Freundschaft und von der Notwendigkeit unseren Mitmenschen ein Edler Freund zu sein:

*Die Edle Freundschaft hat zum Ziel, dem Lernenden  
einen unterstützenden und von Bedrohung freien  
zwischenmenschlichen Raum zu gewähren, in dem  
Selbsterforschung und Geistesschulung möglich sind.*

---

<sup>56</sup> Bibel, 1.Kor 4,20

<sup>57</sup> Bibel, Röm 12,18

*So prägen wir sachte zunehmend echte zwischenmenschliche Beziehungen, die frei von Kampf, Gehorsam und blindem Glauben sind und viel mehr auf gegenseitigem Respekt, Vertrauen und Edler Freundschaft basieren. Der Edle Freund leistet seinem Weg-Gefährten dadurch Beistand, dass er dessen Bedürfnisse und Neigungen achtsam respektiert, ihm sein Können und seine Lebenserfahrung zur Verfügung stellt und ihm persönliche Rückmeldungen anbietet.<sup>58</sup>*

Wir alle sind in konkreten Beziehungen entweder Lernende oder Lehrende oder auch je nach Situation und Erlebensbereich mal dieses und mal jenes. Freundschaft ist ein überaus wertvolles Geschenk auf dem Weg des Lebens. Der 1994 verstorbene deutschstämmige buddhistische Mönch Nyanaponika schildert uns dies eindrücklich:

*Wie eine Schlange bei ihrem Bemühen, ihre alte Haut abzuwerfen, als Stütze einen Stein oder eine Baumwurzel benutzt, ebenso - sagen die alten Lehrer - sollte der strebende Nachfolger bei seinem Mühen um völlige Befreiung vollen Gebrauch von der Unterstützung durch edle Freundschaft machen. Eines Freundes wachsame Anteilnahme, sein weiser Rat und sein anregendes Beispiel mag bedeutsame Hilfe sein in dem schweren Unterfangen, sich zu lösen von dieser lästigen Hölle der Leidenschaften, Schwächen und hartnäckigen Gewohnungen, die der Mensch mit sich schleppt. Oft und nachdrücklich hat der Buddha den Wert edler Freundschaften gepriesen. Einmal, als der ehrwürdige Anando, der dem Meister so sehr ergeben war, von der edlen Freundschaft als der 'Hälfte des heiligen Lebens' sprach, in dem Glauben, er habe damit ihren Wert angemessen gepriesen, antwortete der Erwachte: 'Sage das nicht, Anando, sage das nicht,*

---

<sup>58</sup> Nach Mirko Frýba: „Anleitung zum Glücklichein“ (Bauer 1987)

*es ist das ganze heilige Leben, edle Freunde zu haben,  
edle Genossen, edle Gefährten.<sup>59</sup>*

Als Freund den Weg des Friedens gehen zu unser aller Freiheit: Dies ist der Sinn des Menschseins. Wie nun bin ich aller Lebewesen Freund? Jesus sagte und lebte es auch vor:

*Wenn ihr den Menschen ihre Fehler vergebet, so wird euer himmlischer Vater euch auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen ihre Fehler nicht vergebet, so wird euch euer Vater eure Fehler auch nicht vergeben.<sup>60</sup>*

Wir sind unserem Nächsten Freund, wenn wir ihm seine Fehler vergeben, statt ihn für sie zu verurteilen. Säuere Vergebung und Versöhnung, so wirst du Vergebung und Versöhnung ernten. Dasselbe gilt in Bezug auf alle guten und göttlichen Eigenschaften, die der Mensch aufgerufen ist sich anzueignen. So auch für die Liebe:

*Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott, - und seinen Bruder doch hasst, so ist er ein Lügner; denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, der kann Gott nicht lieben, den er nicht sieht!<sup>61</sup>*

Auf der Ebene des sozialen Miteinanders ist es unerlässlich, dass wir bestimmte Spielregeln einhalten, das heisst, dass wir grundlegende Regeln des ethischen Verhaltens beachten und respektieren. Solche Regeln sind beispielsweise die Regeln, nicht zu töten, unseren Mitmenschen nicht zu bestehlen, nicht zu lügen, nicht aus unserer eigenen Ehe aus- oder in die Ehe anderer einzubrechen usw. Wer solche Dinge tut, kann sich schwerlich als des andern Freund bezeichnen.

---

<sup>59</sup> Nyanaponika: „Im Lichte des Dhamma“ (Beyerlein & Steinschulte 1989)

<sup>60</sup> Bibel, Mt 6,14-15

<sup>61</sup> Bibel, 1.Joh 4,20

Der bereits zitierte buddhistische Mönch Nyanaponika schreibt zur Frage der Ethik und der Liebe:

*Sittlichkeit, welche die Beziehungen des Einzelnen zum Mitmenschen regelt, kann wohl durch Gebote, Regeln und Gesetze gestützt und geschützt und durch die Vernunft begründet werden, doch ihre einzig sicheren Wurzeln liegen in einer wahren Kultur des Herzens. Diese findet in der Buddha-Lehre den denkbar vollkommensten Ausdruck in den vier ‚Erhabenen Weilungen‘, oder ‚Göttergleichen Zuständen‘, nämlich: Liebe, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut. Darüber gibt die buddhistische Literatur genügende Auskunft. Nur dieses sei noch hierzu bemerkt: Es ist ein tiefes Wohlwollen für alles Lebendige oder (in Nyanatilokas schöner Prägung) die All-Güte, welche die Grundlage für die anderen drei Eigenschaften bildet, ebenso wie für jedes Veredlungsstreben. Der Jünger der hier gelehrten Achtsamkeits-Schulung wird daher seine Achtsamkeit zunächst darauf zu lenken haben, dass sein Denken, Sprechen und Handeln nie der uneingeschränkten Güte ermangelt. In diesem Sinne heisst es in dem klassischen buddhistischen Text, dem ‚Lied von der Güte‘:*

*Voll Güte zu der ganzen Welt  
Entfalte ohne Schranken man den Geist:  
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,  
Von Herzens-Enge, Hass und Feindschaft frei!  
Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,  
Wie immer man von Schlaffheit frei,  
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen,  
Als göttlich' Weilen gilt dies schon hienieden.*

*Ferner sagte der Buddha:*

*Mich selbst werde ich schützen, so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Den Anderen werde ich schützen, so sind die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben. Sich selbst schützend, schützt man den Anderen; den Anderen schützend, schützt man sich selbst. Und wie schützt man, indem man sich selber schützt, den Anderen? Durch regelmässige Übung, durch Geistes-Entfaltung, durch ihre häufige Betätigung. Und wie schützt man sich selber, indem man den anderen schützt? Durch Geduld, Gewaltlosigkeit, Güte und Mitleid.<sup>62</sup>*

In der Bibel sprechen der Evangelist Johannes und der Apostel Paulus Klartext zu dieser Frage:

*Geliebte, lasset uns einander lieben! Denn die Liebe ist aus Gott, und wer liebt, der ist aus Gott geboren und kennt Gott. Wer nicht liebt, kennt Gott nicht; denn Gott ist Liebe.<sup>63</sup>*

*Die Liebe tut dem Nächsten nichts Böses; so ist nun die Liebe des Gesetzes Erfüllung.<sup>64</sup>*

## **Der Körper**

*Ist der Körper nicht bemeistert, so ist auch der Geist nicht bemeistert; ist der Körper bemeistert, so ist auch der Geist bemeistert. Dies eine Ding, entfaltet und häufig geübt, führt zu tiefer Ergriffenheit, zur Hohen Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zum Erlangen des Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Glückszustand, zur Verwirklichung der Wissens-*

---

<sup>62</sup> Nyanaponika: „Geistetraining durch Achtsamkeit (Beyerlein & Steinschulte 1993)

<sup>63</sup> Bibel, 1.Joh 4,7-8

<sup>64</sup> Bibel, Röm 13,10

*befreiung und des Befreiungszieles. Welches eine Ding? Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.*<sup>65</sup>

In meiner Bibel findet sich der Begriff „Körper“ gerade ein einziges Mal. Dagegen finden wir den Begriff „Fleisch“ rund 70 Mal, er bezeichnet jedoch nicht die bloße Tatsache der Körperlichkeit, sondern ist meist verknüpft mit Vorstellungen von sündhafter Begierde und von einer Feindschaft zwischen Geist und Körper. Begierde aber ist ein Geisteszustand, eine Emotion, diese kann sich sehr wohl des Körpers zur Erlangung ihrer Wünsche bedienen, der Körper an sich ist aber völlig neutral und in keiner Weise unethisch oder gar sündig.

Der Körper ist die wichtigste Grundlage unserer Achtsamkeitsschulung. Ein zentrales körperliches Geschehen, das ohne unser willentliches Zutun abläuft, ist die Atmung. Sie bildet unser Hauptmeditationsobjekt. Ein zweiter Gegenstand der Körperachtsamkeit ist die Körperhaltung. Achtsames Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen. Der dritte Bereich sind die körperlichen Aktivitäten in Wort und Tat. Jeder körperliche Ausdruck wird der klarbewussten Achtsamkeit zugänglich gemacht.

Mirko Frýba nennt das Ergebnis der dem Körper zugewandten Achtsamkeit die „körperliche Wirklichkeitsverankerung“. Er schreibt, dass das unmittelbar körperlich Erlebte den zuverlässigsten Wirklichkeitsbezug darstellt und dass die Körperachtsamkeit uns den Schlüssel zur körperlichen Wirklichkeitsverankerung gibt. Er sagt weiter:

*Diese Übungen rüsten uns mit Fertigkeiten aus, die uns in jeder Alltagssituation befähigen, eine sichere Verankerung in der gegenwärtig vorhandenen Lage zu gewinnen und aus dieser Verankerung heraus realistisch und wirksam zu handeln. Die Strategien der*

---

<sup>65</sup> Palikanon, Majjhima Nikaya, Satipatthana Sutta

*Wirklichkeitsverankerung befassen sich mit Merken, Fühlen und Erleben. Sie sind keine eigentlichen Handlungsstrategien, die sich mit dem Ausführen von Tätigkeiten und dem Behandeln von Gegenständen befassen, sondern vielmehr Wahrnehmungsstrategien, die das Erleben in seiner Wahrhaftigkeit und Glücksfähigkeit stärken sollen. Zweck der Übungen ist es, unser Denken, Sprechen und Handeln im Alltag kompetent zu nutzen. Dabei ist es wichtig, was wir nutzen und wie wir es nutzen. Das wahre Sprechen, wahre Denken und wissensklare Handeln kann besser genutzt werden, als jenes ohne Wirklichkeitsverankerung...*

*Unsere sprachlich zerstückelte Wirklichkeit wird im körperlichen Erleben wieder zu einem Kontinuum, wenn wir das Körperbewusstsein kultivieren. Darin gründet die grosse Chance der körperorientierten Psychotherapien und Meditationsmethoden. Indem sie das Erleben organisch gliedern und zusammenfügen, ermöglichen sie auch eine Umstrukturierung und Neugestaltung der Welt. Je achtsamer das Körpererleben fließt, desto differenzierter und gebundener ist das Kontinuum, der lückenlose Zusammenhang der Wirklichkeit. Die ernsthafte Beachtung des Körperlichen und Körpergebundenen bringt also auf dem Weg zur Befreiung und zum Glück vielerlei Vorteile. Diese werden uns direkt erkennbar, sobald wir einige konkrete Techniken der Körperachtsamkeit ausüben...*

*So paradox es vielleicht klingt, die Intelligenz des Körpers hat einen durch nichts anderes zu ersetzenden Wert für die Befreiung des Geistes.<sup>66</sup>*

---

<sup>66</sup> Mirko Frýba: Anleitung zum Glücklichein“ (Bauer 1987)

## Die Gedanken oder Geistinhalte

*Denn welcher Mensch weiss, was im Menschen ist, als nur der Geist des Menschen, der in ihm ist?*<sup>67</sup>

Alles ausser dem Körper des Menschen ist sein Geistiges: Gedanken, Emotionen, Gefühle. Der Begriff Emotion bezeichnet den Zustand des Geistes, das Gefühl beschreibt, wie sich Körper oder Geist anfühlen. Auf Emotion und Gefühl werde ich später eingehen. Hier nun zum Gedanken, zum Denken:

Unsere Gedanken in Begriffen und Bildern, alle unsere Sorgen, Pläne, Wünsche, Phantasien, Erinnerungen usw. sind Inhalte unseres Geistes, und wie uns obige Bibelstelle sagt, kann nur unser eigener Geist erkennen, was überhaupt in uns als Mensch zugegen ist. Und eben dies ist es, was wir mithilfe der Achtsamkeitsmeditation üben: Zu erkennen, was in uns ist. Während wir achtsam in der meditativen Betrachtung des Körpers verweilen tauchen eine Vielzahl, ja, ein scheinbar unaufhörlich fliessender Fluss von Gedanken auf. Erinnerungen, Vorstellungen, Pläne, Sorgen usw. Und diese Gedankenketten beeinflussen unser emotionales Erleben oft mehr, als es die körperliche Erlebenswirklichkeit hier und jetzt tut. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, handeln wir sogar häufig in einer konkreten Situation weit weniger der körperlichen Realität entsprechend, sondern viel mehr aus dem Erleben unserer geistigen Einbildungen heraus. Paul Watzlawick hat das in einer Kurzgeschichte wunderbar beschrieben:

*Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschliesst unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will?*

---

<sup>67</sup> Bibel, 1.Kor 2,11

*Gestern schon grüsste er ihn nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen ihn. Und was? Er hat ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von ihm ein Werkzeug borgen wollte, er gäbe es ihm sofort. Und warum sein Nachbar nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen ausschlagen? Leute wie der Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet der Nachbar sich noch ein, er sei auf ihn angewiesen. Bloss weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's ihm aber wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Morgen" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Sie können Ihren Hammer behalten, Sie Rüpel!"<sup>68</sup>*

Der Sinn des reinen Beobachtens – zum einen der Körperlichkeit und zum anderen des Geistigen – besteht also auch darin, dass wir zwischen der körperlich erlebten Wirklichkeit und dem gedachten Erleben zu unterscheiden lernen. Je weiter wir in einer klaren Wahrnehmung und Unterscheidungsfähigkeit dieser beiden Ebenen des Erlebens fortschreiten, umso weniger werden wir in solche Fallen tappen wie es dem Mann mit dem Hammer passiert ist.

## **Die Emotionen oder Herzens- oder Geisteszustände**

*Wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein.  
Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über.<sup>69</sup>*

Auf alles körperliche und geistige Erleben reagiert der Mensch meist zuallererst emotional. Sowohl ein körperlich in der Gegenwart stattfindendes als auch ein rein gedankliches Erleben lösen in uns Zuneigung und Abneigung, Angst,

---

<sup>68</sup> Paul Watzlawik: Anleitung zum Unglücklichsein“ (Piper 1986)

<sup>69</sup> Bibel, Mt 6,21; Mt 12,34

Trauer, Furcht, Freude, Liebe, Hass usw. aus. Alle diese Emotionen als das was sie sind kennen und erkennen zu lernen ist ein wichtiger Aspekt des Satipatthana-Trainings. Nyanaponika schreibt dazu:

*Meist vermeidet es der Mensch ängstlich, sich über seine Charakterschwächen und sonstigen Unzulänglichkeiten Rechenschaft abzulegen, um nicht dadurch sein Selbstgefühl zu beeinträchtigen. Treten sie aber unverkennbar in ihm auf, so geht sein Bewusstsein so schnell wie nur möglich darüber hinweg. Damit nimmt er sich sowohl die Möglichkeit, dem Wiederauftreten und Erstarken jener schlechten Eigenschaften vorzubeugen, wie auch den Antrieb, die ihm mangelnden guten Eigenschaften zu erwerben. Auf der anderen Seite schenkt der Mensch auch dem in ihm aufsteigenden Guten (abgesehen von eitlem Selbstlob) meist nicht diejenige Beachtung, welche geeignet ist, die auch im Guten liegend Tendenz zur Wiederholung und Stärkung zu fördern. Diese beiden Unterlassungen werden durch die Geist-Betrachtung ausgeglichen. Das einfache Reine Beobachten des eigenen Geisteszustandes führt somit, wenn regelmäßig geübt, nicht nur zur Selbst- Erkenntnis, sondern auch zur Selbst-Veredlung. Der regelmäßige Anblick des unbeschönigten Schlechten und Schwachen in der eigenen Natur wird zu tiefer Beschämung führen und eine eindringliche Mahnung sein; das Bewusstsein vom vorhandenen Guten und Starken jedoch wird ein Ansporn sein zu dessen Mehrung und wird der Übung freudige Zuversicht verleihen.<sup>70</sup>*

Es hilft uns nichts, wenn wir uns unsere negativen Emotionen nicht eingestehen, wenn wir sie verleugnen und so tun, als hätten wir sie gar nicht. Eine solche Verdrängungstaktik wird

---

<sup>70</sup> Nyanaponika, „Geistestraining durch Achtsamkeit“ (Beyerlein & Steinschulte 1993)

sie niemals in ihrer wahren Natur erkennen und dadurch schliesslich überwinden können. Es hilft ebenso wenig, sie einfach auszuleben, ihnen freien Lauf zu lassen, in der Annahme, alles andere sei bereits Verdrängung. Einen Ausweg bietet hier wiederum die Achtsamkeit als reines Beobachten. Die Emotionen werden nicht ignoriert, es wird ihnen aber auch nicht ungeprüft nachgegeben. Sie werden als das was sie sind erkannt und benannt. Die unheilsamen als unheilsam, die heilsamen als heilsam. Emotional zu sein ist keineswegs an sich unheilsam, es gibt im Gegenteil eine grosse Vielfalt an heilsamen Emotionen, wovon vier im buddhistischen Verständnis sogar als göttliche Emotionen gelten, nämlich Liebe, Erbarmen, Mitfreude und Gleichmut.<sup>71</sup> Die Bibel sagt uns:

*Niemand hat Gott je gesehen; wenn wir einander lieben, so bleibt Gott in uns, und seine Liebe ist in uns vollkommen geworden.*<sup>72</sup>

*Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen!*<sup>73</sup>

*Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Gütigkeit, Treue, Sanftmut, Enthaltbarkeit.*<sup>74</sup>

Alle diese sind heilsame Geisteszustände, heilsame Emotionen, und wenn wir sie in uns selber antreffen, dann dürfen wir sie auch erkennen und uns darin üben, sie zu entfalten und zu erhalten.

Eine Gefahr bei den Emotionen besteht darin, dass wir uns von ihnen mitreissen lassen, so dass eintrifft, was der

---

<sup>71</sup> Palikanon, Anguttara Nikaya, Karajakaya Sutta

<sup>72</sup> Bibel, 1.Joh 4,12

<sup>73</sup> Bibel, Mt 5,7

<sup>74</sup> Bibel, Gal 5,22

Volksmund als ‚himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt‘ kennt. In diesem Fall werden die emotionalen Zustände des Geistes total überbewertet. Sie sind dann in der Wahrnehmung des Betroffenen nicht mehr einfache entstehende und auch wieder vergehende Geisteszustände, sondern werden quasi als bleibende Himmel (z.B. manisch-euphorisches Erleben) oder Höllen (z.B. depressives und paranoides Erleben) erlebt. Ein hilfreiches Mittel zur Beruhigung der Geisteszustände ist die Betrachtung der mit ihnen verbundenen Gefühle. Wenn wir unsere emotionalen Zustände auf deren einfache Gefühlsqualitäten zurückzuführen vermögen, dann sind wir unseren Emotionen nicht mehr sklavisches ausgeliefert.

## Die Gefühle

Satipatthana unterscheidet zwischen emotionalen Geisteszuständen und Gefühl. Als Gefühl gilt lediglich das körperliche und/oder psychische Empfinden von Wohl oder Weh und weder Wohl noch Weh. Jeder Zustand des Körpers und jeder Zustand des Geistes ist mit einem Gefühl verbunden, eben entweder mit einem angenehmen, einem unangenehmen oder einem neutralen Gefühl. Die Gefühlsbetrachtung führt zum Erkennen des mit jedem konkreten körperlichen und/oder psychischen Erleben verbundenen Gefühls. Dazu schreibt Nyanaponika:

*Eine Überbetonung des Gefühlsaspektes innerer und äußerer Vorgänge ist bezeichnend für den emotionalen Menschentyp. Das Lust- und Unlust-Element einer Situation wird von ihm überschätzt und übertrieben, und dies führt ihn häufig zu extrem optimistischen oder pessimistischen Reaktionen, zu Überenthusiasmus oder Depression, zu illusorischen Hoffnungen oder grundloser Verzweiflung. Doch auch bei Durchschnittstemperamenten neigt das Gefühl zum Überschwang. Nicht selten hört man sagen: ‚Dies ist*

*mein einziges Glück!' oder ‚Dies wäre mein Tod!' Doch die stille Stimme der Gefühlsbetrachtung spricht: ‚Es ist ein Freudegefühl wie viele andere auch - sonst nichts! Es ist ein Schmerzgefühl, wie viele andere auch - sonst nichts!' Eine solche Fähigkeit, von den eigenen Gefühlen inneren Abstand zu gewinnen, ist inmitten der Wechselfälle des Lebens gewiss von größter Wichtigkeit. Doch wenn auch der ruhige Blick der Achtsamkeit den Gefühlen ihr Ungestüm nimmt, so beeinträchtigt er damit nicht ihre menschliche Wärme.<sup>75</sup>*

Es gibt Meditationslehrer, die vor allem die Meditation auf Körper und Gefühl lehren. Auch Mirko Fryba betont den Wert der Einübung in die Gefühlsbetrachtung:

*Es kann sein, dass starke geistige Gefühle einen Verlust der körperlichen Verankerung bewirken und gleichzeitig auch starke physiologische Begleiterscheinungen hervorrufen... wenn es den Betroffenen nicht gelingt, sich mittels einer Heilmethode (Therapie, Meditation, emanzipatorische Geistesschulung) davon zu befreien und zu einem gesunden Gefühlsleben zu kommen. Methodisch geschulte und entfaltete Achtsamkeit ermöglicht uns, durch wirklichkeitsgemässen Wandel und durch weise innere Haushaltung die Gefühle im Fluss zu halten. Dies bedeutet, dass Wohlgefühle als Wegweiser und Schmerzen als Warnsignale beachtet und als Hinweise für Korrekturen berücksichtigt werden, bevor leidbringende Erstarrungen im Körper oder im Geist entstehen. Der Strom der frei fließenden Gefühle wirkt belebend...*

*Wenn Sie also sowohl in Ihr geistiges als auch in Ihr körperliches Ökosystem harmonisch eingebettet sind,*

---

<sup>75</sup> Nyanaponika, „Geistestraining durch Achtsamkeit“ (Beyerlein & Steinschulte 1993)

*werden Ihre Entfaltungsmöglichkeiten durch das fein pulsierende Gefühl der Wonne belebt. Wenn das nicht der Fall ist, Sie aber weiterhin gelassen und achtsam Ihre Schmerzgefühle erleben, dann werden Ihre Entlastungsfertigkeiten gesammelt und erweckt. Die auf Körperprozesse und Gefühle gerichtete Achtsamkeit, aus welcher Ergriffenheit und Freude entstehen, ist das Mittel, wodurch die Intelligenz des Körpers zur Geltung kommt.<sup>76</sup>*

Ergriffenheit und Freude sind zwei wesentliche Faktoren der Geistesentfaltung und Herzenskultur. Sie sind Aspekte sowohl des gesammelten, geeinten, befriedeten Herzens, als auch des erwachten, frei gewordenen Geistes. Ohne ihre belebende und gleichzeitig Geist und Herz stillende Kraft können weder Herzenseinigung noch Einsicht in die Gesetzmässigkeit des Seins zustande kommen. Aber auch Ergriffenheit und Freude werden in der Gefühlsbetrachtung zurückgeführt auf das mit ihnen verbundene einfache, stille und sanfte Wohlgefühl.

### **Satipatthana (auch) für Christen**

Satipatthana macht keine Gehirnwäsche mit dem Üben. Es fordert keine bestimmten Überzeugungen oder Glaubensinhalte. Vielmehr werden die eigenen Ansichten und deren Auswirkung auf die Psyche und auf das soziale Leben dem reinen Beobachten unterzogen und der Erkenntnis ihrer Wirkung auf das eigene Leben und Erleben zugänglich gemacht.

Satipatthana ermöglicht so auch eine gründliche eigene Prüfung ideologischer Vorstellungen und religiöser Glaubensinhalte, die vielleicht seit Jahren ungeprüft und ohne sie richtig erkannt und verinnerlicht zu haben, aus Gewohnheit vertreten worden sind. Es sind jedoch nur solche Denkinhalte hilfreich

---

<sup>76</sup> Mirko Frýba: Anleitung zum Glücklichsein“ (Bauer 1987)

und heilsam, die sich in der Praxis, im alltäglichen Leben auch tatsächlich als hilfreich und heilsam erweisen. Dies aber ist eine höchst individuelle, subjektive Angelegenheit: Nicht alles, was für mich selber hilfreich und heilsam ist, ist es auch für meinen Nächsten. Eine Verabsolutierung von ideologischen Überzeugungen und religiösen Glaubensinhalten zu allgemein gültigen und für alle Zeiten feststehenden Dogmen ist daher weder sinnvoll noch überhaupt möglich. Der Buddha selber sagte (auch hinsichtlich seiner eigenen Lehre):

*Geht nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach blossen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber selber erkennt: 'Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann möget ihr sie aufgeben. Und wenn ihr selber erkennt: 'Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl', dann möget ihr sie euch zu eigen machen.<sup>77</sup>*

Im selben Sinne lehrt die Bibel:

*Für die Freiheit hat uns Christus befreit; so steht nun fest und lasset euch nicht wieder in ein Joch der Knechtschaft spannen! Hast du Glauben? Habe ihn für dich selbst vor Gott! Glückselig, wer sich selbst nicht richtet in dem, was er gutheisst!<sup>78</sup>*

---

<sup>77</sup> Palikanon, Anguttara Nikaya, III 66

<sup>78</sup> Bibel, Gal 5,1

Alles dessen, was dir hilft, auf dem Weg der Heilung und der Heiligung voranzukommen, darfst du dich ohne Angst bedienen. Der Satipatthana-Retreat ist eine Woche der Stille, des Schweigens, der Meditation und Kontemplation. Er verhilft dir über dich selber, über deine Gefühle, Emotionen und Gedanken Klarheit zu erlangen. Diese Klarheit befriedet das Herz, befreit den Geist und beruhigt den Körper.

*Rechte Achtsamkeit ist die unerlässliche Grundlage für rechtes Leben und rechtes Denken und hat daher eine lebenswichtige Botschaft für jedermann: nicht nur für den überzeugten Buddhisten, sondern für alle, die sich bemühen wollen um die Meisterung des eigenen, so schwer zu lenkenden Geistes; und die seine verborgenen und gehemmten Möglichkeiten entwickeln wollen für eine größere innere Kraft und ein grösseres und reineres Glück. Es ist ein Weg, der heute ebenso gangbar ist wie vor 2500 Jahren; in den Ländern des Westens ebenso wie in denen des Ostens; für den Menschen im weltlichen Getriebe ebenso wie für den Mönch im Frieden seiner Zelle... Nehmen wir das Wort ‚Meditation‘ in einem weiten Sinne, als Bewusstseins-Erhellung und Bewusstseins-Erhöhung, so darf die Satipatthana-Methode des Buddha, d.i. die Ausbildung Rechter Achtsamkeit, als der für den westlichen Menschen geeignetste Zugang zur Meditation bezeichnet werden.<sup>79</sup>*

---

<sup>79</sup> Nyanaponika, „Geistestraining durch Achtsamkeit“ (Beyerlein & Steinschulte 1993)

## B) Der spirituelle Weg des Autors

### Das ist es!

Es ist Frühjahr 1979, ich stehe vor dem Gebäude mit den Räumlichkeiten der Jugend- und Erziehungsberatung der Stadt Bern. Mit ein paar grossen Bier und einigen Schmerzmitteln habe ich mir Mut gemacht, um den Termin wahrzunehmen welchen ich dank einem lichten Moment der Einsicht in meine Notlage und Hilfsbedürftigkeit einen Tag zuvor telefonisch abgemacht hatte.

Hoffnung auf echte Hilfe hege ich allerdings keine. Mein Vertrauen in die Gesellschaft und deren Institutionen ist gleich null, meine innere Haltung: Ich lebe hier und jetzt, morgen gibt's eh den grossen Knall und nichts ist mehr.

Meine Freundin ist schwanger, ich möchte eine Familie gründen und glücklich leben. Ein unmögliches Unterfangen in dieser Welt, wie ich meine. Zumal da wir beide dem Alkohol- und Drogenkonsum frönen und ein echter Sinn dieser Existenz uns nicht erkennbar ist. Sie kämpft sich immerhin noch durch ihre Ausbildung (die sie schliesslich aber aufgrund der Mutterschaft abbrechen wird), ich bin bereits seit einem Jahr arbeitslos und lebe auf der Strasse und wo auch immer es eben gerade möglich ist. Man hilft sich aus: Wer ein Zimmer oder eine Wohnung hat, bietet auch diesem Freund oder jener Kollegin Unterschlupf und Essen, Drogen und gelegentlich sogar Bargeld an. Hanspeter, Reto, Adrian, Jörg, Christian und andere lassen mich immer wieder bei sich übernachten. Ihre Freundinnen sind darüber manchmal weniger erfreut...

Auf dem Weg hierher habe ich mir die Fragen im Geist zurechtgelegt, die ich dem Psychologen oder wer auch immer mich da anhören wird, stellen will. Ich trete also ein und werde sogleich zu einem Büro verwiesen, wo ich an die Türe klopfte

und auf das deutlich vernehmbare „herein“ eintrete. Ich traue meinen Augen kaum. Entgegen meiner Erwartung eines geschneigelten, Anzug und Krawatte tragenden braven Bürgers sitzt dort hinter dem Schreibtisch eine Gestalt, die eher an einen indischen Yogi oder Swami als an einen schweizerischen Akademiker erinnert. Ein Typ, ein Freak mit langem schwarzem Haar und ebenso langem schwarzen Bart sitzt mir da gegenüber.

Mein Geist ist wie leergefegt. Ich suche die Fragen, die noch draussen vor der Türe so präsent gewesen waren. Nichts mehr da. Nichts mehr da, nur ein rastlos suchendes Fragezeichen wandert durch mein Inneres und ich schweige. Auch er schweigt. So sitzen wir, wie mir scheint eine geraume Weile, schweigend und einander betrachtend da. Schliesslich beginnt er zu sprechen und das irrende Fragezeichen erhält Antwort um Antwort während der Geist immer leichter und klarer wird, ohne dass er zu erkennen und zu benennen vermöchte, was hier eigentlich abgeht. Beim Abschied drückt mir der Mensch eine kleine Broschüre in die Hand, deren Titel lautet: *„Buddhismus, ein Weg der Geistesschulung“*.<sup>80</sup>

Als ich wieder draussen vor dem Gebäude stehe, das kleine Büchlein in der Hand, ist mein Geist erfüllt von einem lauten „JA“ und einem ruhig im Zentrum stehenden Ausrufe- anstelle des herumirrenden Fragezeichens. Das Büchlein lese ich noch am selben Tag in einem Zug durch und ich weiss: Das ist es!

## **Meditation**

Zwei (in Berns Gassen verbrachte) Jahre später, nach dem zwischenzeitlichen Besuch eines Einführungskurses in die Satipatthana-Meditation und gelegentlichem Mitmeditieren in

---

<sup>80</sup> Leonard A. Bullen: „Buddhism - a Method of Mind-Training“ (Buddhist Publication Society 1969) – deutsch: „Buddhismus, ein Weg der Geistesschulung“ Beyerlein & Steinschulte (2000)

der Dhamma-Gruppe Bern (wenn ich es schaffte bis am Abend zum Treffen einigermaßen nüchtern, das heisst weder betrunken, noch bekifft, noch auf LSD-Trip zu sein), machte ich mich auf den Weg nach Dicken im Kanton St. Gallen, um dort an einem achttägigen Satipatthana-Retreat teilzunehmen.

Diese acht Tage stellten die Weichen für mein weiteres Leben. Da ich, wie im „Vorspiel“ erwähnt, von der *vollständigen Subjektivität spirituellen Erlebens und der Abhängigkeit der Deutung solchen Erlebens von Kultur, Erziehung, Religion usw.* ausgehe, werde ich hier nicht auf die Inhalte meiner ekstatischen Meditationserlebnisse eingehen. Zur Ekstase aber dies:

*Ekstase enthält etwas von Grenzüberschreitung, Erhöhung des Lebensgefühls, Entzücken und Bewusstseinsweiterung. Im populären Verständnis verbindet man jedoch Ekstase auch mit Rausch, Überspanntheit, Erregung oder gar Wahn; in der Umgangssprache versteht man unter Ekstase, ‚wenn jemand ausgeflippt ist‘. Alles in allem erscheint Ekstase als etwas ausserhalb der rationalen Kontrolle des Alltäglichen. Von einem engstirnigen Gesichtspunkt aus stimmen alle die herabwertenden Kennzeichnungen mit der Bedrohung überein, die die Ekstase für den Sachkundigen darstellt. Aber man kann bei vielen Menschen auch ganz entgegengesetzte, genau so falsche Beurteilungen antreffen. Sie halten alles Ausgeflippte für gut, weil es gegen die heutzutage so ‚normale‘ Abstumpfung und Langeweile wirkt. Ekstase heisst für sie: Kopf abschalten, alle rationalen Grundsätze über Bord werfen, sich verlieren, jede Vorsicht und jede Rücksicht aufgeben, sich selbst wie auch die anderen sentimental an irgend etwas ausliefern – ‚einfach ausflippen‘. Dies alles hat jedoch*

*nichts zu tun mit der genussvollen, erholsamen  
Schönheit der friedlichen Ekstase.<sup>81</sup>*

Die friedliche Ekstase, die musste ich in der Folge erst noch richtig kennen- und schätzen lernen. Da Drogen hierzu völlig ungeeignet und zudem ein Spiel mit dem Feuer sind, habe ich nach dem ersten Meditationsretreat 1981 zur Bewusstseins-erweiterung nie mehr Drogen verwendet, sondern mich intensiv der meditativen Geistesentfaltung zugewendet.

### **Krise und Chance**

1997 hatte ich mich bereits einmal für die Dauer von drei Monaten in Kandy aufgehalten um zu schauen, ob ich den Schritt ins Mönchtum wagen sollte, was seit Anbeginn meines buddhistischen Lebensweges als ein Traum und als ein Ideal vor mir schwebte. Nun, 1999, schien mir die Zeit reif dazu.

Als ich unangemeldet und überraschend in der Waldeinsiedelei auftauchte, fragte mich Bhikkhu Kusalánanda, was ich hier wolle. Meine Antwort war, ich wolle schauen, was mir bezüglich Ordenseintritt möglich wäre. Er meinte entschieden, das könne er mir sagen, was möglich sei. Auf meine freudige Gegenfrage: „Was denn?“ antwortete er: „Alles!“, und fügte hinzu, es gehe nicht darum herauszufinden, was möglich sei, sondern darum einen wissensklaren Entscheid zu fällen und danach die dazu notwendigen Schritte zu tun.

So leitete ich mit seiner und eines anderen (inzwischen verstorbenen singhalesischen) Mönchs, dem Ehrw. Siridhamma und meinem singhalesischen Freund Tissa Ratwatte, der mein Unterstützer geworden wäre, alles Nötige in die Wege. Ungefähr zehn Tage vor dem Eintritt als Novize in ein Waldkloster in der Umgebung von Kandy machte ich

---

<sup>81</sup> Mirko Frýba: „Anleitung zum Glücklichein“ (Bauer 1987)

jedoch (wieder einmal) eine starke innere Erfahrung. Während ich auf dem Weg von der Einsiedelei durch den Wald in die Stadt ging, traf mich – völlig überraschend – ein äusserst intensiver, überaus klarer Gedanke, der mit absoluter Gewissheit sagte: „Ich werde das nicht tun, ich werde zurück in die Schweiz gehen“.

In der Schweiz geriet ich dann in eine grosse Sinnkrise und fand mich schliesslich für ein paar Wochen im Kriseninterventionszentrum der Uniklinik wieder. Von dort aus wurde meine Unterstützung durchs Sozialamt eingeleitet sowie ein Übergang zur Beschäftigung in der Tagesklinik in Oberburg. Auch eine Wohnung in der Nähe von Sumiswald wurde gefunden, wo ich die nächsten drei Jahre verbringen sollte.

Ich blieb mehr als zwei Jahre arbeitslos und befand mich in einer tiefen Depression, die soweit ging, dass ich praktisch keine sozialen Kontakte mehr hatte ausser mit dem Psychiater, den ich fast ebenso lange wöchentlich zweimal aufsuchte. Über lange Zeiten ging ich ansonsten bloss noch nachts aus dem Haus, da ich keinem Menschen begegnen wollte. Antidepressiva zu nehmen weigerte ich mich. Ich war mir sicher, wenn ich wollte, dass das alles wieder richtig in Ordnung käme, dann musste ich da durch. Ich durfte davor nicht fliehen sondern musste mich dem Erleben stellen, mich mit ihm konfrontieren bis ich hindurchbrechen konnte.

## **Von Buddha zu Christus**

Zweieinhalb Jahre nach meiner Rückkehr von Sri Lanka begab ich mich für drei Monate als Gast in das Kapuzinerkloster in Solothurn. Dort erlebte ich eine intensive und wertvolle Zeit der Annäherung an Gott.

Im Juni 2001 vollzog ich dann, was ich als notwendig erachtete: Ich verabschiedete mich vom Buddha und wandte

mich Jesus Christus zu. In meinem Tagebuch<sup>82</sup> sieht das so aus:

### *DANKSAGUNG AN DEN ERWACHTEN*

*Danke für alles, was Du mich gelehrt hast.  
Du hast nie Gewalt ausgeübt; danke, dass Du mich  
ziehen lässt.  
Jesus ruft mich.  
Metta!  
Ueli*

### *DANKSAGUNG AN JESUS CHRISTUS*

*Dein Atem hat mich in der Finsternis gestreift.  
Danke, dass Du mich abgeholt hast.  
Deine Gnade ist gross!  
Amen.  
Ueli*

An Pfingsten 2001 besuchte ich erstmals einen Gottesdienst der evangelikal-charismatischen Bewegung „Neues Land Emmental“ im Nachbardorf und anlässlich des „Alphalive-Glaubenskurses“ trat ich noch im gleichen Monat der Gemeinschaft formell bei. Im August liess ich mich taufen und einige Zeit danach nahm ich im Verlauf eines prophetischen Gottesdienstes gemäss der Anweisung im Glauben die Zusage der Taufe im Heiligen Geist entgegen. Nun war ich – gemäss der auf der Bibel gründenden Überzeugung des evangelikal-charismatischen Christentums – wirklich und definitiv ein Kind Gottes, ein Nachfolger Jesu geworden.<sup>83</sup>

Nun aber, und da begann sich mein Weg bereits wieder vom evangelikalen Umfeld zu unterscheiden, erkannte ich in völliger Klarheit, dass ich hier im christlichen Kontext eine

---

<sup>82</sup> Tagebuch, 10. Juni 2001

<sup>83</sup> Bibel, Röm 8

analoge Erfahrung gemacht hatte wie zwanzig Jahre zuvor im buddhistischen Kontext. Es war nicht dasselbe Erleben, aber die Auswirkungen des Erlebens auf die Psyche waren dieselben: Es ist das, was in der religiösen Sprache – ob buddhistisch oder christlich – als Heilsgewissheit bezeichnet wird: Ein tiefes, inneres Vertrauen in das Leben und in den eigenen Lebensweg.

Die Heilsgewissheit besteht keineswegs in der Sprache und in den Bildern, die zu deren Beschreibung gewählt werden. Sie besteht in einem wirklichen – also wirksamen – Erleben der Befreiung von existenziellen Zweifeln, Ängsten, (Selbst- und Nächsten-) Anklagen und Schuldigsprechungen.

Die spirituelle Initiation bedeutet nicht bloss das Ende einer Wegstrecke (der sogenannten „weltlichen“), sondern viel mehr gerade auch den Anfang eines herausfordernden geistigen Lebens im Ringen um fortschreitende Befreiung und Veredelung von Geist und Herz, von ethischem Verhalten und individuellem Charakter. Sie bezeichnet und symbolisiert das Betreten des Weges zur Erlösung hin.

Dadurch, dass der Mensch mit Gewissheit weiss, dass er auf diesem Weg auch Fehler machen wird, dass diese Fehler aber ihn nicht vom Weitergehen abbringen können, befindet er sich überhaupt erst in der Lage, die Fehler unvoreingenommen zu erkennen und sich einzugestehen. Und nur dadurch ist er auch befähigt, sich von ihnen abzuwenden und sie zu überwinden. In gleicher Weise vermag er nun auch seine Fähigkeiten und Stärken zu sehen und sie in den Dienst des Befreiungsweges – in den Dienst seiner eigenen Heilung und der Heilung seiner Mitmenschen – zu stellen und weiter auszubilden.

Mehr und mehr vermisste ich nun die Meditation, die ich zuvor zwanzig Jahre lang praktiziert hatte. Meine Suche nach christlicher Meditation erwies sich im evangelikalen Umfeld als

fruchtlos. Schliesslich stiess ich auf das Herzens- oder Jesusgebet der orthodoxen Kirche.

Das Buch „*Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*“<sup>84</sup> war äusserst spannend zu lesen und bildete den Auftakt zu einer tiefen Auseinandersetzung mit diesem Weg christlicher Kontemplation, und zwar sowohl in der Praxis, als auch im Studium.

Immer deutlicher wurde mir, wie nahe dieser Weg der von mir zuvor praktizierten buddhistischen Satipatthana-Meditation steht. So habe ich schliesslich zurückgefunden zu meiner ursprünglichen spirituellen Praxis.

## **Von Christus zu Buddha**

Im Dezember 2007 schrieb ich in einem persönlichen Wort an meine Freunde, Verwandten und Bekannten:

*Intensiv habe ich in den vergangenen zwei Jahren versucht, die christliche und die buddhistische Lehre und Spiritualität in meinem Leben zu vereinen. In weiten Teilen ist dies zweifellos möglich und ist es mir persönlich auch gelungen. Was den Bereich der Ethik anbetrifft, so sind die Lehren durchaus kompatibel. Durch die Praxis des Herzensgebets und durch das Studium der Philokalie<sup>85</sup> erkannte ich auch den inneren Weg der Meditation und Kontemplation in etlichem als identisch und in vielem als sich gegenseitig ergänzend und bereichernd. Schwieriger wird es jedoch im erkenntnis-theoretischen Bereich. Meinen Versuch, das christliche personale Gottesverständnis mit der Nicht-*

---

<sup>84</sup> Emmanuel Jungclaussen (Hrsg.): „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ (Herder 2000)

<sup>85</sup> „Philokalie der heiligen Väter der Nüchternheit“ (Verlag „Der Christliche Osten“ 2004)

*Ich-Lehre des Buddha in Übereinstimmung zu bringen muss ich gegenwärtig als gescheitert ansehen.*

Drei Jahre später sollte mir ein Buch unter der Autorenschaft des Dalai Lama (es sind aber auch wertvolle Beiträge anderer, christlicher Autoren darin enthalten) meine Erfahrung bestätigen:

*Nach meinem Empfinden gibt es ausserordentlich viele Punkte der Annäherung oder Übereinstimmung zwischen der buddhistischen und der christlichen Überlieferung und ein enormes Potenzial zu wechselseitiger Bereicherung durch den Dialog: zumal im Bereich der Ethik und in der spirituellen Praxis, wenn es um Mitgefühl, Liebe, Meditation und grössere Toleranz geht. Und ich spüre, dass dieser Dialog sehr weit gehen könnte. Wenn es aber zu einem Dialog in Bezug auf philosophische und metaphysische Fragen kommt, müssen wir, so glaube ich, getrennte Wege einschlagen. Die gesamte buddhistische Weltsicht basiert auf einem philosophischen Standpunkt, dessen zentraler Gedanke das Prinzip der wechselseitigen Bedingtheit ist: Ihm zufolge treten alle Dinge und Geschehnisse allein infolge von Wechselwirkungen zwischen Ursachen und Bedingungen ins Dasein. Innerhalb dieser Philosophie ist es nahezu unmöglich, Raum zu schaffen für eine ausserzeitliche, ewige, absolute Wahrheit. Ebensowenig ist es möglich, die Vorstellung einer göttlichen Schöpfung unterzubringen. Entsprechend hat für einen Christen, dessen gesamte metaphysische Weltsicht auf dem Glauben an die Schöpfung und einen göttlichen Schöpfer beruht, die Vorstellung, dass alle Dinge und Geschehnisse aus der blossen Interaktion zwischen Ursachen und Bedingungen entstehen, keinen Platz. Im Bereich der Metaphysik wird es also an einem bestimmten Punkt problematisch, und die Auffassungen der beiden*

*Überlieferungen müssen hier voneinander abweichen.<sup>86</sup>*

Weiter aus meinem ‚persönlichen Wort‘:

*Dankbar blicke ich auf die vergangenen Jahre im christlichen Glauben und in christlicher Gemeinschaft zurück. In vielem durfte ich als Mensch reifen, allem voran in der Befähigung zu persönlichem Austausch und zum Leben in Gemeinschaft. Gleichnishaft dafür stehen auch mein dreijähriges, berufsbegleitendes Studium in christlicher Sozialtherapie SCS und die fast fünfjährige Arbeit in einer stationären Drogentherapie in Adelboden. Stets habe ich die Ausbildung und die therapeutische Arbeit auch als meine eigene Sozialtherapie erlebt.*

*Mit all den neu gewonnen Erfahrungen und Einsichten bezüglich Religion, Spiritualität und Gemeinschaft gehe ich meinen Weg nun in der Lehre des Buddha weiter. Vieles sehe ich jetzt auch hier neu, und der Buddha-Dhamma scheint mir tatsächlich der „mittlere Weg“ zu sein, wie der Buddha seinen Weg und seine Lehre selber bezeichnet hat. Es ist mir bewusst, dass eine solche erneute „Metanoia“ (Sinnesänderung, Umkehr) nicht für alle so einfach zu verstehen ist. Ich hoffe aber doch, dass Du, lieber Freund, liebe Freundin, mir die Freiheit, diesen Weg zu gehen, zugestehen kannst. Und ich bin mir gewiss, dass – bei gegenseitiger Toleranz und Offenheit – weiterhin wertvolle persönliche Begegnungen und lehrreiche Gespräche möglich sind.*

---

<sup>86</sup> Dalai Lama: „Das Herz aller Religionen ist eins – Die Lehre Jesu aus buddhistischer Sicht“ (Goldmann Verlag 1999)

*Eine Kurzgeschichte von Hermann Hesse<sup>87</sup> geht mir durch den Kopf: Die Geschichte vom chinesischen Weisen Meng Siä, der eines Tages plötzlich auf den Händen gehend daherkam und auf die Fragen seiner Schüler erklärte: „Neu und schöner erscheint die Welt dem auf den Händen Gehenden“. Während die anderen Alten im Dorf der Ansicht waren, Meng Siä sei nicht mehr ganz richtig im Kopf, gingen seine Schüler bald schon ebenfalls auf den Händen und verkündeten dasselbe. Wie erschrocken waren sie aber, als eines Tages Meng Siä wieder auf den Füßen gehend daherkam und verkündete: „Neu und schöner erscheint die Welt dem wieder auf den Füßen Gehenden“. Die Alten im Dorfe waren der Überzeugung, dass Meng Siä nun definitiv nicht mehr bei Sinnen sei, und seine Schüler wandten sich an ihn mit den Worten: „Einmal behauptet Meng Siä dies, ein anderes mal das. Es kann doch aber unmöglich zwei Wahrheiten geben“. Worauf Meng Siä antwortete: „Es gibt die Wirklichkeit, ihr Knaben, und an ihr ist nicht zu rütteln. Wahrheiten jedoch, nämlich in Worten ausgedrückte Meinungen über das Wirkliche, gibt es unzählige, und jede ist so richtig, wie sie falsch ist“. Zu weiteren Äusserungen, schreibt Hesse, liess sich Meng Siä auch durch intensives Drängen seiner Schüler nicht mehr bewegen.*

Ich habe allerdings – und ohne „intensives Drängen“ durch irgendwen – anlässlich der 2. Auflage dieses Buches 2024 noch eine Äusserung zu machen, die ich unkommentiert so stehen lasse: Am 2. Dezember 1980 war ich aus der evang. ref. Landeskirche der Schweiz ausgetreten und am 24. März 2024 bin ich in dieselbige wieder eingetreten...

---

<sup>87</sup> Hermann Hesse: „Die Kunst des Müssiggangs“ (Suhrkamp 1973)

## C) Ansprache von Johannes Oberteufer

anlässlich der Buchvernissage Sonntag 1. November 2015

Als ich heute Morgen die Losung gelesen habe, dachte ich sofort: Genau das ist es! Im Lehrtext heisst es: „Da hat Jesus seine Jünger gefragt: ‚Was habt ihr auf dem Weg verhandelt?‘ Sie aber schwiegen, denn sie hatten auf dem Weg miteinander verhandelt, wer der Grössere sei.“ Also, wenn Ueli aufsteht, dann ist er der Grössere...

Nein, jetzt aber ernsthaft, denn wir sind ja zwei ernsthafte Typen: Ich habe Ueli in einem Seelsorgeprogramm kennen gelernt, wo ich ihn begleiten durfte und wir sind dann Freunde geworden. Wir sind miteinander einen Weg gegangen, waren oft unterwegs und haben viel miteinander diskutiert wenn wir unterwegs waren. Ich weiss noch gut, irgendwo da oben, ob Wasen im Emmental, auf einer Sitzbank am Waldrand sagte mir Ueli: „Johannes, ich muss wieder zu meinen religiösen Wurzeln zurückgehen. Und das ist der Buddhismus.“ Päng! Das war für mich, als evangelikal geprägter Christ, eine grosse Herausforderung. Es hätte ohne weiteres zu einem Bruch kommen können. Und Ueli hat damals auch einige solche Brüche erlebt, dass ihn Menschen verlassen haben, denn für uns Evangelikale ist der Buddhismus... uff! ...man hat zwar überhaupt nichts gewusst vom Buddhismus, aber man hat gedacht, dass er das Böse ist, und für viele war er sogar okkult. Ich glaube, ich habe drei Mal leer geschluckt und dann..., um es kurz zu machen:

Das Buch, dessen Veröffentlichung wir hier feiern, heisst „Dem Leben vertrauen“. Und ich glaube, dass die Rückkehr zum Buddhismus für Ueli wirklich ein solcher Vertrauensschritt gewesen ist. Ein Schritt, zu seinem Ursprünglichsten, zu seinem Innersten zurück zu gehen. Ich bin heute sehr froh darüber, dass auch ich dort auf der Sitzbank am Waldrand auf mein

Innerstes hören und fühlen konnte, dass unsere Freundschaft wegen so etwas – wegen Lehrmeinungen oder Rechthaben oder der Meinung, die Wahrheit exklusiv zu besitzen – nicht auseinanderbrechen durfte. Und so habe ich damals zuerst einmal ziemlich viel ausgehalten und habe mich konfrontieren lassen mit buddhistischen Lehren. Ueli hat diese Lehren auch sehr gekonnt und kompetent weitergegeben, so dass ich nach und nach die Theorie und die meditative Praxis des Buddhismus ein wenig kennen lernen konnte. Und so erkannte ich mehr und mehr, dass der buddhistische Weg gar nicht so antichristlich ist. Gleichzeitig wurde jedoch mein fest gegründeter Glaube ziemlich erschüttert. Ich bin durch innere Krisen hindurchgegangen und mein Gottesbild, welches so klar und fest gewesen ist, wurde plötzlich verschwommen und manchmal verschwand dieses Bild gänzlich und ich wusste nicht mehr, wer dieser Gott ist. Heute sehe ich, dass dies alles für mich ein unglaublich wichtiger Prozess gewesen ist, denn die hebräische Bibel, das Alte Testament, sagt: „Du sollst dir kein Gottesbild machen.“ Weil Gott völlig über unser Denken hinausgeht. Gerade im evangelikalen Raum, da weiss man so viel und für alles hat man eine Antwort, und dies alles ist mir damals davon geschwommen. Dazu will ich mich aber nun nicht mehr weiter äussern.

Ich möchte dir, Ueli, einfach danke sagen dafür, dass du deinem Herzen gefolgt bist und dass ich, als dein Freund, auch meinem Herzen folgen durfte. Christus, der auch jetzt das Zentrum meines Lebens ist und der von sich sagt: „Ich bin das Leben“, erhält plötzlich eine ganz andere Dimension, als nur der liebe Heiland, der mir die Sünden vergibt. Und dafür will ich dir danken, Ueli. Ich bin froh, dass wir miteinander bis heute mit Respekt diesen Weg gehen können und dass nicht der eine oder der andere besser und klüger sein und das Richtige haben will als der andere und dass wir einander zuhören und vom Gehörten profitieren und daran reifen können.

Johannes Oberteufer, Wasen i.E., im November 2015

## D) Nachspiel

Für dein Interesse danke ich dir von Herzen.

Spiritualität wie ich sie verstehe, ist ein zutiefst individueller und subjektiver Prozess. Sie muss es sein, weil auch ein jedes Leben überhaupt vollkommen einmalig ist. Mein Verständnis von Spiritualität ist somit ebenfalls vollständig subjektiv und geprägt von verschiedensten Faktoren, die meinen Lebensweg bis heute mitbestimmt haben.

Einen grossen Einfluss auf mein Leben und auch auf meine Wahrnehmung der christlichen Spiritualität hat zweifellos meine lebenslange Beschäftigung mit der Lehre und der meditativen Praxis des frühen Buddhismus. Für mich ist es eine grosse Freude, den Weg christlicher Mystik und Kontemplation in so naher Verwandtschaft mit dem Weg buddhistischer Meditation und Geistesschulung zu erleben. In einer kleinen Meditationsgruppe vertiefen und pflegen wir diese Nähe und Verwandtschaft der beiden Wege, was uns in eine grosse Tiefe und Weite spirituellen Verständnisses führt, die nicht halt macht vor den Grenzen unterschiedlicher Religionen.

Absolutistische Sichtweisen und dogmatische Rechthaberei werden durch die Praxis des wahren Lebensweges, manchmal mit Leichtigkeit, manchmal unter grossen Anstrengungen, immer wieder überwunden. Wahrheit ist universell. „Gott hat keine Religion“, hat Mahatma Gandhi gesagt. Das lernen wir zu leben. Und so wünsche ich auch dir, liebe Leserin, lieber Leser, dass du die grenzenlose Weite und Tiefe des Seins mehr und mehr erkennen und in ihr leben kannst.

Ulrich Kormann

## E) Buchempfehlungen

*Aus christlicher Sicht:*

**Raimon Panikkar:** "**Gottes Schweigen**" (1992)

Die Antwort des Buddha für unsere Zeit

*Klappentext:*

Das Stichwort "Gottes Schweigen" steht für die Erkenntnis, dass die Gotteserfahrung in keiner Religion in Worte fassbar ist. Panikkars überwältigender Entwurf führt in der Begegnung mit dem modernen Atheismus und den östlichen Religionen zu einer grundsätzlichen Revision des christlichen Glaubens und der damit verbundenen Spiritualität. Ein autobiographisches Bekenntnis – ein Meilenstein im Dialog der Religionen.

*Aus buddhistischer Sicht:*

**Hellmuth Hecker:** "**Meister Eckehart**" (2001)

Der tiefste Mystiker des Abendlandes  
und die Lehre des Buddha

*Aus dem letzten Kapitel des Buches (gekürzt):*

Eckehart selber ringt immer wieder mit dem Wort, und nicht nur mit dem Wort, sondern auch mit der Sache, zu der er sich in manchen Schriften richtig hindurchbohrt oder hinaufschwingt. In einführender Weise hat er immer wieder sich bemüht, den Worten der Schrift den tiefstmöglichen Sinn zu geben, sowie die grossen Meister zu ehren und das, was sie an Wahrheit erkannten, gelten zu lassen. Auf diesem Wege klärt sich das, was Eckehart lehrt, sozusagen unterwegs mit: Die Geheimnisse der Seele enthüllen sich, die Gesetze des Daseins treten zu Tage, und alle Spekulationen, Hypothesen und Meinungen lösen sich auf. Von daher verliert die Fragestellung, ob Eckehart in dieses oder jenes Schubfach passt – zum Christentum, zum Neuplatonismus, zum Hinduismus, zum Buddhismus – jedes Interesse. Da bleibt nur die Frage übrig: Ist das, was Eckehart sagte, in der Wahrheit des Daseins begründet, und hilft es dem Menschen, zum Heil zu kommen? Aus der Bejahung dieser Frage ist diese Arbeit entstanden.

***Da schau!  
die Sonne scheint!  
es regt sich neues Leben!  
das Kind es lacht  
und ist umgeben  
von lichtem Glanz  
im rechten Streben***

