

Markus Dirksen

LosLösung

Der Weg ist ein Erkennen

Alfa-Veda

© Copyright Markus Dirksen
<https://www.markusdirksen.de/produkte>

4. Auflage 2024

Alfa-Veda Verlag, Stendaler Str. 25 B, 39646 Oebisfelde
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg
Printed in Germany

alfa-veda@email.de
alfa-veda.com
ISBN 978-3-98837-036-5

Inhalt

Vorwort.....	7
Jemand sein wollen.....	9
Das Gefängnis des Selbst	14
Auf der Flucht vor uns selbst	21
Warum du hier bist	26
Meine Reise zum Erkennen	33
Die illusorische Reise	51
Das Problem ist nicht das, was gelöst werden muss ...	78
Das wirkliche Problem	83
Was dich wirklich stört.....	89
Die Hindernisse	94
Befürchtungen	117
Falsche Hoffnungen	125
Gier und Hass.....	131
Urteile	133
Sorgen.....	141
Schmerz	146
Gefühle	150
Die Illusion der Kontrolle	155
Was es nicht sein kann.....	158
Wege ins Sein.....	161

Sei der Langsamste, anstatt der Schnellste	164
Angekommen sein	169
Die Loslösung vom Ego	176
Das Leiden.....	191
Die Loslösung vom Leid.....	195
Die Kunst der Selbstbeobachtung.....	202
Vergänglichkeit	205
Nichts besser.....	209
Verständnis	212
Geduld	217
Trost.....	220
Der Wert der Kontrasterfahrungen	224
Selbstliebe.....	229
Versöhnung.....	235
Niemand, außer du	242
Was du einem anderen oder der Welt antust, tust du dir selbst an.....	250
Das Leben ist ein Test	252
Es ist deine Wahl.....	258
Die Welt ist das, was du über sie denkst	263
Realität findet im Innen statt.....	268
Der Fokus auf garantierte Früchte, statt auf erhoffte	273
Eine Sache der Perspektive	276

Alles macht Spaß.....	278
Der Tanz des Lebens	280
Immer bei uns	282
Von Freunden umgeben	286
Die Schönheit des Lebens	294
Die Schönheit des Selbst.....	298
Das Geschenk eines weiteren Tages und Momentes .	303
Tausend Gründe dankbar zu sein	309
Sehnsucht nach Schönheit Gedicht	313
Die Schönheit des Lebens kleines Gedicht.....	316
Das Geschenk der Erfahrung Gedicht	319
Bestärkung.....	322
Die Macht der Liebe.....	329
Kein Erlöser	332
Ihr braucht mich nicht.....	336
Teil der Lösung, anstatt Teil des Problems	339
Schritt für Schritt, Stück für Stück.....	340
Erschaffer deines Lebens	342
Unser Selbstbildnis	348
Die Symphonie des Jetzt	350
Zusammenfassung	354
Nachwort	359

Leseprobe: Rückkehr ins Paradies – Die Reise zu unserer wahren Heimat	361
Worte zum Nachsinnen	371
Dialoge	374
Anleitung zum paradiesischen Leben	376
Glück ist Liebe, nichts anderes – Hermann Hesse	378
Buchempfehlungen.....	381
Weitere Bücher von Markus Dirksen	384

Vorwort

Wir beide sind Suchende, sonst wären wir nicht hier. Allerdings gehen wir auf unterschiedlichen Wegen vor: Ich suche durch das Schreiben dieses Buches, während du es liest. Beide erhoffen wir uns dadurch Antworten, Klarheit und ein Gefühl des Ankommens. Ein Ankommensgefühl in uns selbst. Dieses Buch kann uns beiden dabei helfen, die Suche endgültig loszulassen, sie als sinnlos zu erkennen und dadurch das zu entdecken, wonach wir so lange gesucht haben. Allerdings war unsere Suche das erste Hindernis, wie Osho so schön sagte. Wenn wir wirklich ankommen wollen, dann müssen wir nichts hinzufügen. Im Gegenteil, es geht darum, alles loszulassen, bis wir es finden. Wir haben es bereits in uns, aber es ist verpackt und deshalb sind wir blind dafür.

Ziel um Ziel streben wir danach, es endlich zu erreichen, während wir es die ganze Zeit schon besitzen, auch in diesem Moment. Du erkennst es nur gerade nicht, weil du zu sehr abgelenkt bist. Wenn die Sonne tagsüber nicht scheint, bedeutet das nicht, dass sie nicht da ist und erst noch kommen muss. Es bedeutet lediglich, dass Wolken zwischen uns und der Sonne stehen. Die Sonne ist immer da, es müssen nur die Wolken verschwinden. Genauso ist es auch mit dem, wonach wir hinter all unseren Zielen und Wünschen suchen und uns so sehlichst erhoffen, es aber nie finden - bis jetzt. Alles, was wir tun müssen, ist lernen, loszulassen, was uns hindert.

Es geht also um weniger, nicht um mehr. All die Jahre des Suchens habe ich geglaubt, dass mir etwas fehlt, dass ich es noch erreichen und vollkommen werden muss. Dabei hätte ich nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein können. Ich bin die ganze Zeit in die falsche Richtung gelaufen, in Richtung Hinzufügen, nur um dann zu erkennen, dass es um das genaue Gegenteil geht - das Entfernen, das Loslassen. Die vollendete Statue befindet sich bereits im Marmorblock und der Bildhauer muss nur das entfernen, was nicht zur Statue gehört. Lasst uns daher wie Bildhauer alles entfernen, was nicht zu dem gehört, was wir sind, und was uns daran hindert, das zu erreichen, wonach wir uns so sehnen.

Info: Jedes der folgenden Kapitel wurde mehr oder weniger unabhängig voneinander geschrieben, daher gibt es keine genaue Reihenfolge. Das ist auch einer der Gründe, warum sich viele Inhalte wiederholen. Mein Schreibfluss hängt von meiner Inspiration ab. Wenn ich den Drang verspüre zu schreiben und wertvolle Ideen in mir aufkommen, halte ich sie fest und lasse die Inspiration fließen. Daher wundere dich nicht, wenn es keinen zusammenhängenden roten Faden gibt. Es wäre am besten, dieses Buch mindestens zweimal durchzulesen, um durch das Verständnis der späteren Kapitel die Kapitel am Anfang besser oder überhaupt verstehen und aufnehmen zu können. Nun wünsche ich dir viel Spaß. Und noch ein Tipp: Lies dieses Buch mindestens zweimal durch, denn auch wenn das Verständnis nicht sofort da ist, wird es mit der Zeit wachsen. Sei geduldig. Das Verständnis wird sich automatisch entwickeln und du musst dich nur für die Informationen öffnen und dein Bewusstsein damit nähren.

Jemand sein wollen

In diesem Kapitel möchte ich mit dir über die Fessel deines Selbstbildes sprechen. Damit meine ich das Bild von dir, das du in den Köpfen anderer Menschen aufrechterhalten möchtest. Es ist erstaunlich, wie sehr wir glauben, Einfluss darauf nehmen zu können, was andere über uns denken, obwohl wir keinen direkten Einfluss darauf haben, wie andere ihre Welt und damit auch unseren Avatar, also unseren Körper und unsere Persönlichkeit, wahrnehmen. Der Versuch, das Bild, das andere von uns haben, zu kontrollieren, ist aus meiner Sicht fatal und sinnlos, da wir uns dadurch einschränken und unnötiges Leid auf uns laden. Die meisten Menschen beschäftigen sich ständig mit den Gedanken, was andere über sie denken könnten. Aber ist es wirklich so wichtig, was andere über uns denken?

Meiner Meinung nach ist es völlig belanglos und führt nur dazu, dass wir unser ohnehin schon relativ kurzes Leben beschränken. Schließlich handelt es sich um unser eigenes Leben. Warum sollten wir also ein Leben führen, das nicht unserem wahren Wesen entspricht? Ein Leben, das darauf ausgerichtet ist, was andere denken, wie sie es finden oder wie wir es ihrer Meinung nach leben sollten? Wir unterlassen Aktivitäten, weil sie uns peinlich sind. Wir verteidigen unser Selbstbild, wenn es angezweifelt wird. Wir investieren viel Zeit, Geld und Energie darin, eine scheinbar perfekte Fassade aufzubauen. Und wir fühlen uns sogar darin bestärkt, nach außen hin eine Lüge vorzuspielen, weil es scheinbar fast alle tun.

Wie können wir das wirklich ernst meinen? Wir sind hier, um unser eigenes Leben zu leben und nicht das Leben anderer Menschen. Unser Ziel sollte es sein, unsere eigenen Wege zu gehen, anstatt uns von der Gesellschaft und den Meinungen anderer einschränken zu lassen. Hast du jemals den Geschmack der Freiheit erlebt, wenn es dir plötzlich egal ist, was andere von dir denken oder sagen? Wenn es dir egal ist, ob

andere dich falsch einschätzen oder in eine Schublade stecken, die dir zuvor peinlich gewesen wäre? Wenn dich all das nicht mehr berührt? Ich empfinde das als äußerst befreiend, als ob plötzlich eine schwere Last von mir abfällt. Ich brauche mich nicht mehr zu verstecken und kann mir die Energie sparen, ein bestimmtes Selbstbild aufrechtzuerhalten.

Lass die anderen denken, was sie wollen - sie werden so oder so ihre eigenen Meinungen haben. Sie können mich sowieso nicht wirklich kennen, denn dazu müssten sie mein Leben selbst gelebt haben, und das haben sie nicht. Also kann es mir auch egal sein. Außerdem kann sich das gewünschte Selbstbild im Laufe der Zeit verändern. Wenn mir etwas peinlich ist, fühle ich mich unwohl. Ich leiste Widerstand, weil ich nicht akzeptieren möchte, was gerade ist, und dadurch leide ich. Doch wenn es mir egal ist, was andere über mich denken, dann ist mir auch nichts mehr peinlich, und dadurch löst sich eine Quelle des Leidens auf. Ich kann den gegenwärtigen Moment viel besser genießen. Ich habe erkannt, dass meine Identität nicht davon abhängt, wie andere Menschen mich einordnen. Diese Einordnung ist immer falsch, weil sie mich nicht wirklich kennen können. Außerdem, was würde sich ändern, wenn sie mich anders einschätzen? Wenn jemand schlecht über mich denken will, wird er es trotz meiner Bemühungen, ein gutes Bild abzugeben, tun.

Es wird immer Menschen geben, die nicht mit mir einverstanden sind oder mich nicht mögen. Das lässt sich nicht vermeiden. Warum also nicht den Kampf aufgeben und darauf vertrauen, dass jeder mich so sieht, wie es für ihn oder sie gerade richtig ist? Das erlaubt mir, bestimmte Erfahrungen zu machen, die sonst nicht möglich wären. Lass los, es ist ohnehin aussichtslos. Du kannst dich noch so gut benehmen, und dennoch besteht immer das Risiko, dass dir jemand begegnet, der dich schlecht machen will und darin sogar erfolgreich ist. Das kann ein Mensch sein, der nicht einmal etwas gegen dich hat, sondern aufgrund seines eigenen Schmerzes anderen Schmerz zufügen möchte. Denn verletzte Menschen verletzen andere Menschen.

Was sich nicht von selbst aufrechterhalten lässt, ist eine Lüge. Die Wahrheit spricht aus sich selbst heraus. Wenn du so bist, wie du wärst, wenn niemand zuschauen würde oder dir Beifall geben würde, unabhängig davon, was du gerade tust, dann bist du authentisch und damit echt. Wenn du jedoch ständig versuchst, einem bestimmten Bild zu entsprechen und dich nur solange verstellst, wie du dich darum bemühst, dann ist es nicht echt, sondern unauthentisch und damit eine Lüge. Solange du etwas darstellen willst und dich verstellst, lebst du eine Lüge. Und eine Lüge ist für einige Menschen spürbar.

Nun erreichst du mit deinen Bemühungen also genau das, was du eigentlich vermeiden wolltest. Andere werden schlecht über dich denken, sobald sie erst einmal erkannt haben, dass du in Wirklichkeit ganz anders bist, als du dich ihnen gegenüber gibst. Sobald sie bemerkt haben, dass du dich verstellst, um ein bestimmtes Bild aufrechtzuerhalten.

Es ist entscheidend zu verstehen, dass wahre Authentizität und Echtheit nicht von äußeren Meinungen abhängen sollten. Es geht darum, sich selbst treu zu sein und sein eigenes Leben zu leben, unabhängig davon, was andere denken oder sagen. Es ist menschlich, den Wunsch nach Akzeptanz zu haben, aber es sollte nicht der Hauptfokus sein. Menschen, die dich wirklich verstehen und schätzen, werden dich für deine Authentizität lieben, auch wenn es andere gibt, die das nicht tun.

Es ist wichtig, dass du dich selbst akzeptierst und dir erlaubst, du selbst zu sein, ohne dich ständig zu verstellen. Sei offen und ehrlich zu dir selbst und anderen. Auf diese Weise ziehst du Menschen an, die dich für das schätzen, was du wirklich bist, und du lebst ein authentisches und erfülltes Leben.

Sei authentisch, denn nur so kannst du auf direktem Weg Menschen anziehen, die dich so lieben, wie du bist. Wahre Freundschaften basieren auf Vertrauen, und deshalb kannst du dich vor Freunden zeigen, wie du wirklich bist, ohne Angst vor Ablehnung haben zu müssen. Eine Lüge beschädigt nur das Vertrauen. Wenn du dich also verstellst, um einige Menschen als Freunde zu behalten, riskierst du gerade dadurch

die Freundschaft. Du vertraust dem anderen nicht, dass du dich zeigen kannst, wie du bist. Alle Freundschaften, die sich auflösen, nachdem du dich gezeigt hast, waren nie echte Freundschaften. Sei daher dankbar für die Enttäuschung, denn du wurdest von einer Täuschung befreit. Die Freundschaften, die danach bleiben, sind es wert und authentisch.

Es ist egal, was andere über dich denken. Sei einfach du selbst, und du wirst ein Umfeld aufbauen, in dem du dich gerne so zeigen kannst, wie du wirklich bist. In solch einem Umfeld lebt es sich viel angenehmer, als wenn du ständig darauf achten musst, eine Rolle richtig zu spielen. Sei einfach so, wie du sein möchtest, aber sei dabei authentisch. Versuche nicht, durch eine künstliche Rolle etwas zu vermeiden. Sei so, wie es dir natürlich fällt, und nicht so, wie es Anstrengung erfordert. Es ist wichtig, dass du dich mit dem, wie du bist, wohlfühlst und nicht wie du glaubst sein zu müssen, damit sich andere wohl fühlen. Du hast keinen Einfluss auf die Gefühle anderer und somit auch nicht auf ihr Wohlbefinden. Gefühle sind keine Reaktion auf etwas Äußeres, sondern immer eine Reaktion auf die Bewertung dessen, was gerade geschieht, also eine Reaktion auf Gedanken. Jemand, der etwas ablehnen möchte, wird dich auch ablehnen, egal wie vorbildlich und liebevoll du gerade sein magst.

Sei also authentisch, sei du selbst und ziehe Menschen an, die dich wirklich schätzen und lieben, so wie du bist. Das ist der Schlüssel zu echten und erfüllenden Beziehungen.

Lasse die Illusion los, dass du vollständigen Einfluss auf die Gedanken und Gefühle anderer Menschen hast. Dein Einfluss ist begrenzt und nicht immer vorhanden. Wenn du darauf vertraust, dass alles immer richtig ist und von deiner Seele erschaffen und gewollt wird, dann wirst du automatisch loslassen, dich dafür zu interessieren, was andere über dich denken könnten. Es ist richtig, wenn andere gerade schlecht über dich denken, wenn es der höheren Absicht deiner Seele entspricht. Und es ist auch richtig, wenn andere gerade gut über dich denken, wenn es der höheren Absicht entspricht. Vertrauen in diese Tatsache ist der Schlüssel zur Freiheit.

Was du wirklich willst, sind angenehme Erfahrungen und das Vermeiden unangenehmer Gefühle. Deshalb ist es dir wichtig, was andere über dich denken, da du befürchtest, dadurch unangenehme Gefühle zu bekommen und schöne Gefühle zu riskieren. Doch niemand außer dir selbst hat Einfluss auf deine Gefühle. Du bist frei, zu entscheiden, wie du Ereignisse wahrnimmst und dadurch auch, wie du sie empfindest. Indem du dich ungeschminkt zeigst, befreist du dich von der Peinlichkeit und förderst ein Gefühl der Freiheit.

Deine Freiheit, dein Glück und auch dein Leid hängen nur von dir selbst ab, nicht von anderen. Sei einfach du selbst, nachdem du aufgehört hast, jemand Bestimmtes sein zu wollen. Nur ein Niemand will jemand sein, denn wir wollen immer nur das sein, was wir noch nicht sind. Selbst wenn wir großen Ruhm erlangen würden, könnte er uns nicht zwangsläufig Glück bringen. Viele Prominente sind unglücklich, depressiv oder drogenabhängig, und einige von ihnen haben sogar Selbstmord begangen. Das klingt nicht nach einem erstrebenswerten Ziel. Selbst wenn unser Ruhm über unseren irdischen Tod hinausreichen würde, wozu würde es uns dienen, wenn wir doch nicht mehr hier sind und nichts davon mitbekommen? Was haben wir also davon, wenn das, was wir wirklich wollen, letztendlich nur von uns selbst abhängig ist?

Du fühlst dich wertlos und minderwertig nicht, weil andere dich so sehen, sondern weil du dich selbst so siehst. Die meisten Menschen haben ohnehin wenig mit dir zu tun, und diejenigen, mit denen du regelmäßig zu tun hast, werden dich so sehen, wie sie dich sehen, nicht unbedingt so, wie du glaubst, dass sie dich sehen. Unsere Identität, die wir aufrechterhalten wollen, besteht nur aus Gedanken. Wenn wir jedoch im gegenwärtigen Moment leben, anstatt in Gedanken zu verweilen, sind wir einfach so, wie wir sind, und hören auf, etwas sein zu wollen. Indem du das Denken beendest, löst sich die Identität oder Person auf. Sie ist nichts Beständiges. Indem wir im Moment präsent sind, hören wir auf zu versuchen, etwas zu sein.

Das Gefängnis des Selbst

Ein Gefängnis dient dazu, uns der Freiheit zu berauben und stellt das Gegenstück zur Freiheit dar. Es gibt verschiedene Ebenen der Freiheit, und abgesehen von der absoluten Freiheit sind alle anderen Ebenen lediglich unterschiedlich große Gefängnisse. Hinter jedem Ziel verbirgt sich der Wunsch nach Befreiung. Letztendlich streben wir einfach nur nach Freiheit, da wir in ihr Liebe, Entspannung und Glück erfahren. Als Menschen sind wir ständig damit beschäftigt, uns von einem Gefängnis ins nächste zu begeben und zu glauben, dass wir frei sind. Wir mauern uns selbst immer weiter ein.

Es gibt ein Loch in unserem Herzen, ein Gefühl der Unvollständigkeit und eine unerträgliche Leere, die uns antreibt, dieses Loch zu füllen. Was wir uns wünschen, ist Erfüllung, und auch Erfüllung ist nur ein anderer Ausdruck für Freiheit. Wir wollen frei von dieser Leere, von diesem Loch sein. Deshalb jagen wir allen möglichen Ideen der Erlösung hinterher. Manche erhoffen sich Erlösung durch beruflichen Erfolg, andere durch die große Liebe, Reichtum und Macht, oder durch die Selbstoptimierung. Sie alle streben nach Mehr und verpassen dabei das Gesuchte, das sich nur im Weniger finden lässt. Je mehr wir uns nach etwas sehnen, desto weiter entfernen wir uns von dem, was wir uns durch dieses Verlangen erhoffen – sei es Glück, Frieden, Freiheit oder ein Gefühl des Ankommens.

Bei dem ganzen Streben und dem Hinterherjagen von Objekten müsste uns eigentlich schnell klar werden, dass dies sinnlos ist und uns nicht näher zu dem bringt, was wir wirklich wollen. Doch stattdessen, sobald wir etwas erreichen, kehrt für einen kurzen Moment Frieden ein, nur um dann wieder zu verschwinden. Und was tun wir dann? Wir sagen uns, dass dieses Ziel wohl nicht das Richtige war und streben einem anderen Ziel hinterher. Oder wir sagen uns, dass wir noch mehr davon brauchen. Noch mehr Macht, Geld, Liebe, Erfolg und so weiter. Wo soll das enden? Einige von uns spielen

dieses Spiel bis an ihr Lebensende, nur um es dann im nächsten Leben fortzusetzen. Tausende Leben lang, ohne jemals anzukommen. Ist das wirklich das, was wir wollen? Immer im Hamsterrad des Verlangens gefangen bleiben? Niemals anzukommen? Es ist an der Zeit, damit Schluss zu machen.

Lass alles los, was dich nur leiden lässt! Hör auf, dir das zu verwehren, was du wirklich willst, indem du es dir nur unter bestimmten Umständen erlaubst. Hör auf, einem Phantom hinterherzujagen. Hör auf zu suchen und fange an zu erkennen. Hör auf, Widerstand gegen das zu leisten, was gerade ist. Hör auf, falsche Identitäten aufzubauen. Hör auf, dein Glück von der Zeit bestimmen zu lassen. Hör auf, dein Fundament auf unsicherem Boden aufzubauen. Es geht um ein Aufhören. Wir haben uns selbst ein Gefängnis aus Bedingungen, Wünschen, Verletzungen, Zeit, Trennung, Urteilen, Geschichten, Identitäten, Ablehnungen und vielem mehr aufgebaut.

Wir erlauben uns selbst nur, glücklich zu sein, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind, sei es von uns selbst auferlegt oder von anderen. Auch das Lieben erlauben wir uns nur unter bestimmten Umständen, obwohl es das ist, wonach wir uns so sehr sehnen. Durch Erwartungen zwingen wir uns in verschiedene Rollen. Wir ziehen ständig Grenzen zwischen Gut und Schlecht, sodass wir dem Schlechten ständig ausweichen müssen und das Gute nur in der Abwesenheit des Schlechten genießen können. Wir hetzen von einem Moment zum nächsten, ohne jemals wirklich innezuhalten und zu genießen, was gerade ist. Wir führen einen inneren Krieg mit uns selbst und zerstören uns dadurch immer mehr. Wir erzählen uns ständig Geschichten, spielen Dramen und nehmen dabei unsere Rollen ein. In diesen Rollen dürfen wir nur bestimmte Dinge tun und uns selbst wie in ein Korsett einsperren. Wir halten an Verletzungen fest und verwehren uns dadurch das Schöne im Leben. Wir jagen einem Morgen hinterher, der niemals eintreten wird, und lenken uns ständig erfolgreich von dem ab, was wirklich wichtig ist und uns erlöst. Wir versuchen ständig, ein falsches Selbstbild aufrechtzuerhalten, das nur eine Illusion ist, und richten uns nach bestimmten Normen aus, damit niemand schlecht über uns denkt. Bei so vielen Anhaftungen und

Zwängen kann es uns doch gar nicht gut gehen. Wir haben ein dickes Regelbuch für uns selbst erstellt und versuchen in jedem Moment diesen Regeln gerecht zu werden, indem wir eine Rolle spielen, die uns von außen aufgedrückt wurde und nicht unserem wahren Ich entspricht.

Wenn wir wirklich frei sein wollen, müssen wir diese Ketten sprengen. Jag nicht etwas hinterher, was dir wieder genommen werden kann, sondern erkenne, was dir niemals genommen werden kann. Das ist es, was du wirklich brauchst, um das Gewünschte zu erfahren. Sobald du dies begreifst und merkst, dass es immer da ist und niemals verschwinden kann, wirst du aufhören, etwas zu wollen, und dann wirst du anfangen, es in dir zu erkennen. Denn das Wollen hindert uns daran, es zu erfahren.

Wenn dein Sein die einzige Bedingung ist, dein einziger Wunsch, wenn du dich darauf fokussierst und alles annimmst, was gerade ist, wenn du alles ohne Ausnahme als bereits vollkommen anerkennst und dir erlaubst, dies als deine Wahrheit anzunehmen, dann bist du am Ziel, dann bist du angekommen. Dann kehren Friede, Glück, Erfüllung, Liebe usw. ein, und dann bist du frei.

Jeder Wunsch verklavt dich nur, er lenkt dich ab, er jagt dich durch die Welt, und er gebiert nur noch mehr Wünsche. Aus dem einen Boss, der dir sagt, was du zu tun hast, werden immer mehr Bosse, denn alles im Leben vermehrt sich. Jeder Wunsch verschiebt das Gesuchte in weite Ferne, in ein Morgen, das niemals eintritt. Du wirst niemals alle Wünsche erfüllt bekommen. Und wenn du dein Glück von ihnen abhängig machst, dann wirst du nur viel Leiden haben. Selbst wenn du dein Ziel erreichst, deinen Partner bekommst oder reich wirst, bist du trotzdem weiterhin ein Sklave, ein Sklave dieses Objekts, das dir jederzeit wieder genommen werden kann. Und wenn es dir wieder genommen werden kann, dann ist es nur eine Brutstätte für Leiden, es sei denn, du bist mit einem möglichen Verlust einverstanden.

Was bringt es also, das Glück von etwas Vergänglichem abhängig zu machen, das jederzeit wieder verschwinden kann?

Nur die Wunschlosigkeit kann dich von deinen Wünschen befreien. Oder indem du dir nur noch wünschst, was jetzt gerade bereits vorhanden ist. Unsere Wünsche machen uns nicht glücklich, wenn sie erfüllt sind, weil in ihnen das Glück, das in uns entsteht, verborgen liegt. Sondern weil wir uns erst dann erlauben, Glück zu erfahren, wenn wir sie erreicht haben. Wenn etwas bedingt ist, dann ist es nicht echt und dann ist es ebenso vergänglich, denn nur in Anwesenheit der erfüllten Bedingungen kannst du es haben.

Wer sein Glück von irgendwelchen Bedingungen begrenzen lässt, wird nur leiden und es sich verwehren. Nur die Bedingungslosigkeit kann dich hier befreien. Oder indem du das, was immer ist, dein Sein, zur einzigen Bedingung erklärst.

Solange es noch etwas gibt, was wir ablehnen, können wir nicht dauerhaft in der Liebe sein, die auf Akzeptanz und Verbundenheit beruht. Wir können nur in der Liebe sein, wenn wir in der Annahme sind, und wir sind nur in der Annahme, wenn es nichts in unserer Wahrnehmung gibt, was wir ablehnen. Daher haben wir nur zwei Möglichkeiten, wenn wir wollen, dass unsere Liebe von Dauer ist. Entweder richten wir unseren Fokus nur noch auf das, was wir annehmen können, oder wir nehmen alles an, was wir gerade wahrnehmen.

Wenn wir die Vollkommenheit in allem erkennen, was ist, dann sind wir nur noch von Vollkommenheit umgeben. Wenn wir bedingungslos lieben, was gerade ist, dann erfahren wir endlose Liebe. Oder wir lieben unser Sein oder das Lieben selbst. Wir können auch das Formlose, das Neutrale in allen Erscheinungen lieben, die Energie statt des Ausdrucks, das Erscheinen statt die Erscheinung.

Sobald du deinen Fokus auf das richtest, was jetzt ist, dein Sein, den Moment, wird dir deine Vergangenheit kein Leid mehr bringen und die Zukunft keine Angst mehr einjagen. Groll, Verletzungen, Kummer und Ängste fallen einfach von dir ab, sie finden keinen Halt mehr an dir. Alles, was dich daran hinderte, das Schöne im Leben zu genießen, fällt von dir ab, wenn du dein Sein zum Einzigen machst, was wirklich wichtig ist, was du willst und zur einzigen Bedingung für alles, was du

dir wünschst. Sein genügt. Und du kannst niemals aufhören zu sein. Du wirst immer sein, ob mit oder ohne Körper. Dadurch brauchst du dich nie wieder davor zu fürchten, es erneut zu verlieren.

Du wirst diese Bedingung immer automatisch erfüllen können, und du brauchst es nie zu wollen, weil es bereits da ist. Das Sein ist immer jetzt und kann niemals verletzt werden. Somit verlieren auch alle deine Verletzungen an Bedeutung und Macht über dich. Denn du bist das Unveränderliche, und wenn dieses nie verletzt werden kann, wurdest du auch nie verletzt. Du hast nur einer Geschichte geglaubt, die du oder andere dir erzählt haben. Eine Geschichte darüber, wie dich jemand verletzt hat. Doch wenn das wahr wäre, dann wärest du verletzbar und somit veränderbar und vergänglich, doch das bist du nicht. Du bist ewig. Es war nur eine Gruselgeschichte, die dir Schrecken und Leid bringen konnte, weil du daran geglaubt hast.

Wer sich nur noch mit seinem Sein identifiziert, löst alle Identitäten von Opfer und Täter auf. Alle Identitäten, die Leid bringen, fallen einfach von dir ab. Und wenn du dein Sein fühlst und dadurch im Hier und Jetzt bist, urteilst du nicht, sondern bist einfach nur. Dann kannst du das Leben in seiner vollen Schönheit und Intensität erfahren, ohne dich ständig abzulenken.

Das ist die absolute Befreiung, die wir uns durch das ganze Buch noch einmal genauer anschauen werden, bis es Klick macht. Lassen Sie uns das an dieser Stelle noch einmal durchgehen.

1. Solange etwas vergänglich ist, kann es dir wieder genommen werden.
2. Solange es erst noch erlangt werden muss, ist es vergänglich.
3. Solange es Bedingungen für das gibt, was du dir wünschst, ist es nicht von Dauer.
4. Was nicht von Dauer ist, erzeugt Leiden, indem wir in Widerstand mit dessen Verlust gehen.
5. Alles ist vergänglich, außer unser Sein.

6. Sein ist unveränderlich und damit frei von allen Verletzungen oder Befürchtungen vor Schaden.
7. Gefühle, die unser Leben schön machen, entstehen in uns und können somit jederzeit erfahren werden.
8. Freiheit, Liebe, Ankommen, Zufriedenheit, Erfüllung und Entspannung sind das, was wir wirklich wollen, aber indem wir es von etwas abhängig machen, was noch nicht ist und was nur von kurzer Dauer ist, verwehren wir es uns.
9. Unsere Verletzungen und Belastungen entspringen größtenteils dem Gedanken an unsere Vergangenheit.
10. Unsere Ängste entspringen dem Gedanken an die Zukunft.
11. Leiden entsteht, wenn wir mit etwas in Widerstand gehen, etwas ablehnen.
12. Verlangen erzeugt Unzufriedenheit, Getriebensein, Leere usw.
13. Nur die Wunschlosigkeit oder das, was immer ist, als einziger Wunsch kann uns von unserem Verlangen befreien.
14. Nur die Bedingungslosigkeit oder das, was immer ist, als einzige Bedingung kann uns von unseren Bedingungen und dem Warten auf ein Morgen befreien.
15. Nur die bedingungslose Annahme (Liebe) dessen, was jetzt gerade ist, kann uns erfüllen und vom Leiden befreien.
16. Nur die Befreiung vom Verlangen entspannt uns dauerhaft.
17. Nur wenn wir das Gewünschte jetzt sein lassen, können wir jemals ankommen.

Als mir klar wurde, dass das Gesuchte nicht in etwas Vergänglichem zu finden ist, blieb nur noch ein Ort übrig - Mein Sein. Als mir klar wurde, dass etwas, das an Bedingungen geknüpft ist, nur ein weiteres Gefängnis ist, wusste ich, es kann nur die Bedingungslosigkeit sein. Es muss etwas sein, was immer ist, ohne jede Bedingung. Als mir klar wurde, dass ich selbst mit meinen Urteilen bestimme, ob ich mich in der Liebe oder im Leid befinde, wusste ich, dass ich etwas nur noch so beurteilen darf, dass ich es annehmen und lieben kann, oder indem ich aufhöre, überhaupt darüber zu urteilen. Als ich erkannte, dass Wünsche endlos sind, wusste ich, dass nur die Wunsch-

losigkeit mich befreien kann. Und wenn ich nur wünsche, was jetzt und immer ist, dann bin ich wunschlos.

Und als mir bewusst wurde, dass alles nur im Jetzt stattfindet und dass Gestern Geschichte und Morgen Spekulation ist, wusste ich, dass es nur etwas sein kann, was immer jetzt ist. Als mir klar wurde, dass Liebe nur so lange erfahren werden kann, solange ich nichts ablehne, wusste ich, dass ich alles lieben darf, so wie es ist, wenn ich es gerade wahrnehme. Als mir bewusst wurde, dass das, was ich wirklich will, Gefühle sind, die in mir entstehen, wusste ich, dass ich keinem Ziel mehr hinterherjagen muss. Alles, was ich mir wünsche, kann ich jetzt haben, es ist möglich, aber manchmal gelang es mir nicht. Denn ich wollte es, und das Verlangen war noch da, was mich daran hinderte, es zu bekommen. Indem ich nur noch das unvergängliche, ewig-seiende, das jetzt ist, wollte, verschwand das Verlangen und öffnete die Bühne für die gewünschten Gefühle. Und so befreite ich mich von allem, was mir Leid brachte: Die Zeit und damit Verletzungen und Ängste, Verlangen und damit Wünschen, Urteilen und Trennung und damit Widerständen und Leid, Bedingungen und damit dem Warten, bis sie erfüllt sind.

Auf der Flucht vor uns selbst

Wenn wir auf der Suche nach etwas sind, dann oft deshalb, weil wir nicht mit dem, was gerade ist und schon gar nicht mit uns selbst einverstanden sind. Darum fliehen wir, darum wollen wir etwas an uns verändern und darum lehnen wir uns ab. Wir sagen uns innerlich, dass wir nicht sein dürfen, wie wir gerade sind, und uns darum verändern müssen. Dadurch flüchten wir uns vom Sein in Gedanken über ein Anderswo oder Anderswer.

Wir sind noch nicht fähig, uns selbst, so wie wir aktuell sind, vollkommen anzunehmen und zu lieben. Würden wir es nämlich bereits tun, dann wäre es überhaupt zu keiner Suche, zu keinem Verlangen oder zur Notwendigkeit nach einer Veränderung gekommen. Wir suchen, weil wir glauben, dass noch etwas fehlt. Wir wollen uns in einem anderen Zustand oder an einem anderen Ort befinden und uns selbst verändern, weil wir nicht einverstanden sind mit dem Hier, Jetzt und mit uns selbst.

Darum müssen wir uns auf den Weg begeben, um dies zu lernen, und die Suche endet, wo sie begonnen hat: im Hier und Jetzt und bei uns. Wir werden lernen, dass es keinen Weg daran vorbei gibt. Warum also nicht bereits jetzt damit beginnen, anstatt uns auf eine lange Reise zu begeben, auf der wir erkennen werden, dass wir dies zu tun haben?

Solange wir auch nur irgendetwas ablehnen, was gerade ist, sei es dieser Moment, unsere Persönlichkeit oder wir, dann können wir auch nicht ankommen. Dann können wir nicht erfahren, was wir zu erfahren so sehr bestrebt sind, wonach es uns so sehr durstet. Solange es noch etwas gibt, was wir ablehnen, mit dem wir in Widerstand gehen, wird auch nicht der erhoffte Friede möglich sein. Solange wird noch nicht die erhoffte Liebe oder das erhoffte Glück möglich sein. Solange wird noch nicht die erhoffte Freiheit und das erhoffte Angekommen sein möglich sein. Und so wird es uns weiter dursten

und uns weiter nach etwas, was diesen Durst auf Dauer stillen kann, treiben. Solange wird noch Verlangen übrig bleiben, eines der größten Hindernisse, zu finden. Es geht nicht darum, noch etwas zu verändern, etwas zu entfernen oder hinzuzufügen, um sich endlich angekommen zu fühlen. Es geht darum, dich jetzt bereits angekommen zu fühlen, ohne dass sich zuvor etwas zu verändern braucht. Es geht nicht darum, etwas zu verändern, etwas zu entfernen oder hinzuzufügen, um frei zu sein, sondern dich jetzt bereits frei zu fühlen, ohne dass sich etwas verändern braucht. Genauso bei der Liebe, beim Glück und beim Frieden. Und das unabhängig davon, was noch kommen wird und wie viel Zeit vergangen sein mag.

Es geht darum, all das hier bedingungslos zu sein. Wenn sich noch etwas verändern müsste, wäre es nicht bedingungslos. Das ist die große Falle der klassischen Spiritualität. Der Glaube, dass noch etwas an uns falsch ist, sich noch verändern darf oder zuerst gehen muss. Das, dem du dich widersetzt, bleibt bestehen. Was du betrachtetest, wird verschwinden. Solange es noch ein Ego gibt, das du anders haben oder loswerden möchtest und damit ablehnst, bist du noch gefangen. Es wird sich nichts an deinen alten Mustern verändert haben, nur das Objekt deiner Ablehnung, deines Widerstands, wird sich verschoben haben. Nun ist dieses Objekt das Ego, früher war es etwas anderes gewesen.

Lass das Ego ruhig bleiben, akzeptiere es und nimm es an, wie es gerade ist, und beobachte es einfach nur. Dann wird es sich von ganz allein auflösen. Doch jedes Verlangen danach, dass es sich auflösen soll, nährt es nur und du handelst aus diesem heraus, auch wenn viele es noch nicht einmal bemerken. Wenn wir urteilen und etwas ablehnen, handeln wir aus dem Verstand heraus. Nur der Verstand tut dies. Aus unserem wahren Sein sind wir einfach nur mit diesem Objekt und beobachten es nur. Völlig neutral und ohne jegliches Verlangen.

Bei Erleuchtung geht es um die vollkommene Annahme von allem, was ist, und das schließt auch unser Ego mit ein. Das Ego stört nur, wenn du es als störend betrachtetest. Leiste diesem keinen Widerstand, denn das erzeugt nur Leiden. Jeder Widerstand tut dies. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf es.

Laufe nicht davon, wende dich nicht ab, versuche es nicht zu bekämpfen, sondern wende dich ihm voll und ganz zu. Begib dich mitten ins Auge des Sturms, denn dort wird es ruhig sein.

Mir scheint es immer mehr zu sein, als würde der Weg im genauen Gegenteil dessen liegen, was wir glaubten, worin er besteht. Im Langsameren, anstatt im Schnelleren, im Wenigeren, anstatt im Mehreren, und in Richtung Ego (scheinbares Problem), statt von diesem weg. Es geht darum, das, was ist, anzunehmen und sich diesem voll hinzugeben und zuzuwenden. Wir dürfen Frieden schließen, mit uns selbst und mit unserem Ego. Wir dürfen aus dem krankhaften Vermeiden wollen, dessen, was gerade ist, endlich aufwachen. Was, wenn wir dem, was wir vermeiden wollen und was uns beigebracht wurde, als schlecht zu sehen, direkt in die Augen schauen dürfen? Was, wenn wir uns ins Auge des Sturms, statt von ihm weg, begeben dürfen, um zu erkennen, was wir bisher nicht erkennen konnten, weil wir stets den umgekehrten Weg gewählt hatten?

Blicke der Illusion, von der du dich lösen darfst, tief in die Augen, und sie wird sich auflösen. Leiste ihr keinen Widerstand, fliehe nicht vor ihr usw., denn dann verleihst du ihr Existenz, und sie bleibt bestehen. Die Angst bleibt, solange du ihr nicht tief in die Augen schaust und entdeckst, dass dort nichts ist. Das Ego bleibt, solange du es wie etwas Reales behandelst, bis du ihm tief in die Augen schaust und entdeckst, dass dort nichts ist. Das Leiden bleibt, solange du ihm nicht tief in die Augen schaust und entdeckst, dass dort nichts ist. All diese Dinge, die auf einer Illusion, auf einer Trennung aufbauen, bleiben, solange du dich ihnen widersetzt und sie als etwas von dir Getrenntes behandelst.

Das Seil wird so lange eine Schlange bleiben und eine Gefahr darstellen, bis du dich traust, genauer hinzusehen. Die Illusion wird so lange bestehen bleiben, bis du dich traust, genauer hinzusehen. Darum mache es dir so richtig gemütlich in dem gegenwärtigen Moment. Lass ihn dein einziges Zuhause sein. Lass ihn in deinen Augen perfekt und genau richtig sein, genauso wie er im gegenwärtigen Moment ist. Ich hoffe, du verstehst, dass ich mit dem gegenwärtigen Moment nicht nur das

meine, was gerade ist und einige Sekunden später vorbei ist, sondern jeden Moment, den du gerade erfährst, wahrnimmst. Dieser Moment ist die Ewigkeit. Es gab noch nie etwas, was nicht im gegenwärtigen Moment stattgefunden hat.

Nun wurde uns also gesagt, wir müssten das Ego loswerden, weil es schlecht ist, und so erzeugen wir nur mehr von dem, was dieses überhaupt erst "schlecht" handeln lässt. Das Verurteilen, das Ablehnen, das Abtrennen, der Widerstand, das Verlangen, der Glaube an die Unvollkommenheit usw. Dies alles sind Dinge, aus denen das Ego überhaupt erst besteht. Das Ego besteht aus Gedanken des Verlangens, des Urteils, der Trennung, des Widerstands, der Zeit und der Identität. Handle also genau entgegen, wenn du es wirklich auflösen willst. Sei gedankenlos, sei wunschlos gegenüber diesem, sei urteilsfrei gegenüber diesem. Sei zum Beispiel nur beobachtend oder genießend, liebe es und betrachte es als Teil von dir und von allem, was existiert. Nimm es an, sei in diesem Moment mit ihm und vergiss jegliche Identität, sei das Unpersönliche. Behandle es so, wie du Glückseligkeit und Einssein behandeln würdest.

Der Glaube daran, dass etwas an dem, was gerade ist, falsch ist, ist dem, was wir wirklich wollen, nicht dienlich. Lasse darum von ihm los. Gib jeden Gedanken daran, noch etwas verbessern zu müssen, um wahres Glück, Liebe, Freiheit, Frieden usw. zu erfahren, auf. Diese sind bedingungslos und daher jederzeit erfahrbar, sobald du dies vollkommen erkannt hast. Dass das Ego stört, stellt eine Bedingung dar. Du kannst jedoch das Bedingungslose parallel zu allem anderen im Leben erfahren. Genauso wie dein Dasein kann es dich überallhin begleiten und parallel zu allem anderen existieren. Es kann mehr dein Begleiter sein als die Luft zum Atmen, weil die Luft nicht überall sein kann, das Bedingungslose dagegen schon. Solange du bist, kann auch das Bedingungslose sein, solange du seiner gewahr sein kannst. Du brauchst nicht vor dem, was dich aktuell begleitet, davonlaufen, so als würdest du gerade vom Horizont davonlaufen, nur um dem Horizont gleichzeitig entgegenzulaufen, dem Horizont auf der anderen Seite. Das funktioniert nicht. Bist du bestrebt, das, was du aktuell bist, zu entfernen, dann schaffst du dir nur eine neue Identität, aus der

heraus du die Alte entfernen willst. Du wirst nun zum Ego, das das Ego loswerden will. Sobald ein Verlangen, ein Bestreben, etwas zu erreichen, mit im Spiel ist, ist auch das Ego mit im Spiel. Einzig in der Wunschlosigkeit und dem Loslassen vom Wunsch der Bewertung und des Verändernwollens, im Sein in und mit diesem Moment, bleibt es außen vor. Im gedankenlosen Beobachten dessen, was gerade ist.

Warum du hier bist

Mit Sicherheit durftest du auch schon Momente erleben, in denen du dich fragtest, was du hier überhaupt sollst. Ich durfte mir diese Frage schon des Öfteren stellen, besonders wenn ich mich langweilte oder ich das Leben nicht von seiner besten Seite betrachtete. Besonders in Momenten, in denen mein Leben in meinen Augen keinen Sinn mehr ergab. Zwei Gründe, die mir als Antworten kamen, will ich hier ganz besonders hervorheben. Der Erste lautet: Um die Möglichkeiten dieser Welt zu erfahren. Der Zweite lässt uns unseren wahren Wert erkennen. Er lautet: Weil die ganze Existenz uns hier braucht. Fühlt sich das nicht gut an, so sehr gebraucht zu werden? So oft streben wir dem Gefühl hinterher, uns gebraucht zu fühlen, unserem Leben eine Bedeutung zu geben. Und hier ist es, nicht eine Gruppe von Menschen braucht uns, sondern die gesamte Existenz! Lassen wir uns in diesem Gefühl kurz verweilen. Wir sind wichtiger, als wir denken. Wer, wenn nicht wir, sollte unseren Platz einnehmen? Alle anderen spielen schon ihre Rolle und haben bereits ihren Platz eingenommen. Dein Platz würde also ohne dich einfach leer bleiben. Eine Lücke im Puzzle und damit im Gesamtbild würde entstehen, welche gar nicht so sehr unbemerkt bleiben würde. Das Leben aller Menschen, deren Leben du berührst, könnte nicht mehr in der Form stattfinden, wie es durch deine Rolle möglich ist.

Alle diese Menschen würden dann ein komplett anderes Leben führen. Und gemäß dem Schmetterlingseffekt würden bei einer so großen Veränderung, wie die, dass jemand wie du nicht mehr da wäre oder sogar nie da war, gigantische Veränderungen auf der Welt sichtbar sein. Die Welt wäre kaum noch wiederzuerkennen. Alle die Kaufentscheidungen, die einen Einfluss auf Mensch und Natur ausübten, die daran beteiligt sind, würden wegfallen. Bei jeder Interaktion mit einem anderen Menschen sorgst du dafür, dass dieser eine andere Richtung einschlägt, als wenn er dir nicht begegnet wäre. Überall hinterlässt du Spuren, und das in jedem Moment. Und diese Spuren lösen immer größere Kettenreaktionen aus. Deine

Handlung auf dieser Seite der Welt kann enorme Auswirkungen auf einen Menschen auf der anderen Seite der Welt haben, und das, ohne dass ihr euch kennt. Würde auch nur ein Buchstabe im Alphabet fehlen, sein Verbleib wäre in einem Buch überall bemerkbar. Streiche etwa den Buchstaben A in einem Buch in jedem Wort durch, und du wirst wissen, was ich meine. Viele Wörter wären dann nicht einmal mehr lesbar. Du spielst eine Rolle hier, die niemand perfekter spielen kann als du. Du bist sozusagen ein Experte darin, diese Rolle zu spielen. Du kannst sie so gut spielen, dass niemand merkt, dass sie nur gespielt ist. Genauso wie auch du nicht bemerkst, dass die anderen nur ihre Rolle spielen. Wir alle sind in unserer Rolle so vertieft, dass wir vergessen haben, dass es sich nur um eine vorübergehende Rolle handelt. Wir sind so sehr in diese Rolle vertieft, die wir auch oft unsere Persönlichkeit nennen, dass wir uns angefangen haben, mit ihr zu identifizieren. Wir glauben, wir sind diese Rolle.

Wir spielen sie nicht nur, sondern wir sind sie. Doch leider vergessen wir, dass diese Rolle eines Tages sterben muss, und wir erinnern uns, wir sind ewiges Sein. Wir werden also unsere Rolle überleben, und daher können wir sie auch nicht sein. Dies dürfen wir uns immer wieder vor Augen führen. Wir spielen hier eine wichtige Rolle, um dadurch uns und anderen wichtige und gewünschte Erfahrungen zu ermöglichen, doch wir sind sie nicht. Ich bin nicht Markus, ein Mensch mit den und den Eigenschaften. Ich bin ewiges Sein, das nur die Rolle namens Markus mit den und den Eigenschaften spielt. Und bei dieser Rolle wird es nicht bleiben. Schon viele andere Rollen durfte ich bereits zuvor spielen, und viele weitere werde ich nach dieser noch spielen. Es kann sehr befreiend sein, sich dessen bewusst zu sein und bewusst zu bleiben. Wenn wir uns den anderen Grund anschauen, dann geht es hier mehr um uns. Beim eben behandelten Grund geht es mehr um andere. Wir sind hier, weil wir gebraucht werden, um anderen zu dienen. Bei diesem Grund aber geht es darum, die Möglichkeiten dieser Welt zu erleben. Wir sind in dieser und nicht in einer anderen Welt, wo die Dinge ganz anders sind und laufen, weil wir sie erfahren wollen! Weil wir uns für diese ganz bewusst entschieden haben. - Was, wenn das Ziel deiner Seele nicht darin besteht, noch einen bestimmten Ort oder ein bestimmtes

So-Sein zu erreichen, sondern genau dort und der zu sein, wo und wie du aktuell bist und das in jedem Moment? Wenn unsere Seele also nicht nur für einen bestimmten und kurzen Moment sich entschieden hat, sich als diese, unsere Inkarnation zu erfahren, sondern wegen jedem einzelnen Moment und aller Entwicklungsstadien unseres Lebens? Und ich meine hier wirklich jeden, ohne Ausnahme. Alles, was wir bisher erlebt haben und noch erleben werden, wurde von unserer Seele geplant und erschaffen und damit gewollt!

Und das Vergessen dessen gehört ebenso zum Willen und zur beabsichtigten Erfahrung dazu. Die Seele will nicht einfach ein bestimmtes Ziel erreichen, sondern das Ziel inklusive des gesamten Weges erfahren, denn das Leben besteht nur aus dem Weg. Und dieser Weg wird am intensivsten erlebt, wenn die Seele ihn erfährt, ohne ihn im Voraus zu kennen und zu erinnern, wie sie ihn geplant und erschaffen hatte. Jedes erreichte Ziel bildet nur die Startlinie für einen weiteren Weg zu einem neuen Ziel. Und unsere Seele hat dies gewählt, weil sie sich dadurch selbst erfahren möchte. In einem Leben, in dem sie die Rolle spielt, die du aktuell als dein Avatar erlebst, kann sie sich auf eine andere Weise erfahren als in einem Leben als beispielsweise deine Mutter. Lassen wir uns einen Moment Zeit, um über diesen Gedanken nachzudenken und ihn auf uns wirken zu lassen...

Alles in unserem Leben wurde von uns selbst zuvor geplant und erschaffen, einschließlich des Vergessens, dass wir dies getan haben. Ähnlich wie wir in ein Fahrgeschäft in einem Vergnügungspark gehen, betritt unsere Seele eine Verkörperung als eine bestimmte Person. Und sie tut dies solange, bis es für sie als Mensch nichts mehr zu erfahren gibt, und dann wählt sie eine andere Existenzform. Stell dir vor, wie erfüllend dein Leben sein könnte, wenn du dir erlauben könntest, dies als deine neue Wahrheit zu sehen. Du bist hier, weil du hier sein möchtest, und alles, was du erlebst, wurde von dir selbst gewählt, geplant und erschaffen. Jeder Widerstand und damit verbundenes Leid würde sich in einem Augenblick auflösen, und an seine Stelle würden Faszination, Vorfreude, Liebe, Erfüllung, Gelassenheit und Genuss treten. Das, wonach wir uns so sehr sehnen und was wir durch äußere Objekte in einer

anderen Zeit und einem anderen Ort erhoffen, ist nur ein Perspektivenwechsel entfernt! Glückseligkeit und Leid sind nicht das Ergebnis dessen, was wir erleben, sondern nur unserer Bewertung und Interpretation dessen, was wir erleben, basierend auf unserem Bewusstsein und nicht den Umständen, in denen wir uns befinden. Das dürfen wir verstehen. Wenn wir uns erlauben würden, alles zu lieben, alles anzunehmen und als gewollt zu betrachten, hätte jegliches Leid für uns ein für alle Mal ein Ende. Und was oder wer hindert uns als das, was wir sind, daran, die Inhalte unseres Lebens so zu sehen?

Doch manchen Menschen fällt es schwer, diese Sichtweise einzunehmen. Sie halten zu sehr an ihrem Widerstand und ihrer Ablehnung dessen fest, was ihr Leben ausmacht und was sie als ihr Menschsein kennen. Das Leiden und das Klagen über das, was ihnen widerfahren ist, sind zu vertraut, und sie sehen ihr Dasein als Opfer der Umstände. Sie wurden konditioniert, sich als hilflose Opfer zu fühlen. Wenn alles als gewollt betrachtet würde, anstatt als Angriff gegen uns, worüber sollten sie sich dann noch mit anderen unterhalten? Wie wäre es, die Welt noch mehr zu einem Vergnügungspark, einem essbaren Garten voller Schönheit, Genuss, Liebe und Verbundenheit zu gestalten? Und das nicht, weil wir in Widerstand gegen das, was ist, gehen, sondern weil wir den Weg zu dieser Veränderung erfahren und genießen möchten. Weil wir die Möglichkeiten, die uns dieses Ziel bietet, erleben möchten. Das Wort "Möglichkeiten" umfasst sowohl die schönen als auch die weniger schönen Orte, die Momente, zu denen wir durch unsere Entscheidungen gelangen können.

Entscheiden wir uns dafür, dass unser Leben schöner wird, indem wir stets positive Entscheidungen treffen. Dann können wir die Dinge in unserem Leben so schön wie möglich bewerten. Wir können die schönsten Gedanken denken, die uns möglich sind. Wir können die schönsten Worte aussprechen und damit andere glücklicher machen. Wir können nur das fördern, was wir mehr in der Welt haben wollen. Wir können unsere Hände nutzen, um die Welt zu verbessern, anstatt sie zu verschlechtern. Wir können anderen durch unsere Lebensweise als Beispiel dienen und so vieles mehr, wofür wir uns entscheiden können. Wenn wir das tun, werden wir die mögli-

chen Momente dieser Welt erfahren, die mögliche Version dieser Welt erleben, die schöner ist, als wir es uns vielleicht vorstellen können. Aber genauso gilt das Gegenteil und alles dazwischen. Wir können stets das Schlechte in allem sehen, uns eine innere Hölle erschaffen und dadurch andere verletzen. Wir können uns für Lügen entscheiden und dafür sorgen, dass sich immer mehr Menschen von uns abwenden. Wir könnten ganze Städte zerstören und vieles mehr. Und dadurch entsprechende Erfahrungen machen. Alles, was in dieser Welt während unserer Lebensspanne möglich ist, steht uns offen. In jedem Moment öffnen wir uns vielen neuen möglichen Momenten. Und gleichzeitig verschließen wir uns vielen neuen möglichen Momenten.

Viele Türen öffnen sich und viele Türen schließen sich in jedem Moment, abhängig von den Entscheidungen, die wir treffen, abhängig von den nächsten Schritten, die wir wählen. Alle diese möglichen Erfahrungen können wir nur hier in dieser Welt erfahren und nirgendwo sonst. Genau deshalb sind wir in dieser Welt, genau deshalb sind wir gerade hier. Aber die Antworten, die ich gefunden habe, enden hier nicht. Ich habe sogar einen kurzen Film erstellt, mit Bildern, Musik und diesen Antworten als Erinnerungsstütze. Aber im Grunde genommen sind diese weiteren Antworten bereits in den beiden Hauptgründen zusammengefasst. Dennoch gehen sie genauer darauf ein. Bitte beachte, dass dies Antworten sind, die ich für mich selbst gefunden habe. Sie können, müssen aber nicht gleichermaßen für dich gelten. Hier sind also die weiteren Gründe: Ich bin hier, um die Geschenke anzunehmen, die ich bereits erhalten habe und noch erhalten werde. Ich bin hier, um Harmonie in diese Welt zu bringen. Ich bin hier, um als Vorbild zu dienen. Ich bin hier, um der Welt mein wahres Selbst zu schenken. Ich bin hier, um die Welt paradiesischer und schöner zu gestalten. Ich bin hier, um anderen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Ich bin hier, um das Leid im Leben zu verringern.

Ich bin hier, um meine Verabredungen mit den Menschen, die ich mag, einzuhalten, die ich bereits getroffen habe und noch treffen werde. Ich bin hier, um mich selbst besser kennenzulernen. Ich bin hier, um mein Wissen in die Welt zu bringen.

Ich bin hier, um Spaß zu haben und mein Leben zu genießen. Ich bin hier, um der Welt zu dienen und für andere und für die Welt da zu sein. Ich bin hier, um meinen Interessen nachzugehen und weitere Interessen zu entdecken. Ich bin hier, um die Orte zu besuchen, die ich bereits besucht habe und noch besuchen werde. Ich bin hier, um zu tun, was ich bereits getan habe und noch tun werde. Ich bin hier, um die Zukunft noch zu erleben. Ich bin hier, um die Neue Welt mitzuschaffen. Ich bin hier, um die beste Version meiner selbst zum Ausdruck zu bringen. Ich bin hier, um Neues zu entdecken. Ich bin hier, um mein Leben schön zu gestalten und zu einem höchsten Genuss für mich zu machen. Ich bin hier, um meiner Seele Erfahrungen zu ermöglichen. Ich bin hier, um die Schönheit und Magie des Lebens zu bestaunen. Ich bin hier, weil ich anderen Erfahrungen ermöglichen, die ohne mich nicht möglich wären. Ich bin hier, weil diese Welt so schön ist. Ich bin hier, weil es der göttliche Plan vorsieht und ich ein wichtiger Bestandteil davon bin. Ich bin hier, weil es noch so viel zu entdecken gibt. Ich bin hier, weil das Leben ohne mich unvollständig wäre. Ich bin hier, weil ich mich für dieses Leben entschieden habe. Ich bin hier, weil mir mein Leben geschenkt wurde. Ich bin hier, um meine Rolle zu spielen, denn wer würde sonst meine Rolle spielen? Und wenn ich nicht hier wäre, was wäre dann die Alternative? Natürlich gibt es noch viele weitere Gründe dafür, warum wir hier sind und warum wir gerade hier und jetzt in dieser Zeit und an diesem Ort sind. Es ist wichtig, uns bewusst zu machen, dass es gute Gründe dafür gibt.

Dass wir hier sind, ist der beste Beweis dafür, dass es einen Grund dafür gibt. Dieser Grund kann von uns ausgehen, von der Existenz selbst oder sogar von beidem. Was machen wir nun mit diesem Wissen? Wir können es nutzen, um uns noch besser zu fühlen und aufzuhören, unser Leben als sinnlos oder unbedeutend abzuwerten. Wir können andere daran erinnern. Und wir können uns daran erinnern, wie viele Faktoren erst zusammenkommen mussten, damit wir in unserer jetzigen Form existieren können. Kann das alles wirklich nur Zufall sein? Oder gibt es einen Grund dafür, dass die Faktoren so stimmig waren und uns ermöglichten, die Menschen zu sein, die wir heute sind? Welche Sichtweise fühlt sich besser an? Die Annahme, dass es einen triftigen Grund gibt, warum wir

hier sein wollen und dass es einen Plan gibt? Oder die Vorstellung, dass alles nur reiner Zufall ist, dass wir nicht gebraucht werden und es keine Bedeutung hat, ob wir hier sind oder nicht? Nimm dir einen Moment, fühle hinein und entscheide dich für die Perspektive, die dein Leben verschönert und erleichtert. Denn diese Sichtweise wird es dir ermöglichen, die Welt ebenfalls schöner zu gestalten. Wenn du dich gut fühlst, bist du eher geneigt, die Welt zu verschönern, im Gegensatz dazu, wenn du dich schlecht fühlst. Denn dann neigen wir dazu, der Welt eher Schaden zuzufügen. Warum bist du nun also hier?