

# Der innere Weg zur Gesundheit

Ist Gesundheit die Abwesenheit von Krankheit? Das wäre eine Definition, der wir uns nicht anschließen sollten, denn es fehlt die innenliegende Energie, die fließende, zielgerichtete Energie, welche Gesundheit ausmacht.

Energie, die ins Stocken gerät, macht grundsätzlich krank. Das emotionale Einpanzern zum Beispiel, ist stockende Energie, ist wie ein Käfig, den wir um uns ziehen.

Auf der Grundlage eines möglichst klein gehaltenen Egos, ist Gesundheit das aktive Wohlbefinden des inneren Selbst. Gesundheit ist Gesundheit der Seele, ist Wohlbefinden des Unbewussten, ist Wohlbefinden des zellularen Bewusstseins, ist zelluläre und möglichst geistige Ankoppelung an das göttliche Feld, ist Wohlbefinden des Geistes.

Ist mein inneres Selbst mit dem Universum verbunden, dann schöpfe ich meine Kraft aus dem Feld meiner Verursachung. Dann kehrt das ein, was man Glück nennt, auch wenn sich vielleicht die äußeren Umstände recht unglücklich gestalten.

Gesundheit ist das *bewusste* Erleben und Fühlen der universellen Verbundenheit des Menschen mit seiner Verursachung, dem Casus seines Seins. Ob ich diese Verursachung *Quantenfeld* oder *Schöpfer* oder *Gott* nenne, oder vor Ehrfurcht vor jenem Namen schweige, dies ist gleich. Aber Ehrfurcht, dieser alte, fast vergessene Begriff der deutschen Sprache ist es, was ich tatsächlich empfinden muss.

Was Gesundheit noch ist: Vitale Lebenskraft, das Nicht-Vorhandensein ungesunder Gefühle, ungesunder Glaubens-Vorstellungen und ungesunder Geisteshaltungen. Ebenso das radikale Verändern lähmender Gewohnheiten. Es gibt Menschen, die wählen lieber den Tod als ihr Leben grundlegend zu ändern. Das ist *ihre* Entscheidung und - so makaber dies klingen mag - auch das ist eine zu respektierende Entscheidung, wenn sie nicht auf dem Rücken Dritter ausgetragen wird.

Tod ist die Vorbedingung für das Leben, ist Voraussetzung. Gäbe es den Tod nicht, würde alles Leben ohne Ende sich gegenseitig auslöschen. Tod ist nicht nur die Hygiene des Lebens, Tod ist seiner Natur nach eine gesunde Sache. Der Tod ist ein Freund des Lebens, ist sein Zwillingbruder, ist die eine Seite der Medaille, ohne die es die andere Seite nicht gäbe. Tod ist keine Erlösung aus dem Jammer (obwohl dies oft so ist), Tod ist der Übergang in eine andere Existenzform.

Man mag die Reinkarnation bejahen oder nicht, eines belegt die Quantenphysik eindringlich, dass die Energie des Lebens, sei sie physischer oder psychischer

Art, niemals verloren gehen kann.

Es gibt ein Leben nach dem Tod, ob wir diesem Glaubenssatz zustimmen oder nicht (wobei niemand weiß, was dieses „Leben im Tod“ sein könnte).

Gesundheit ist, dies alles zu wissen, dies alles fühlend zu leben und eins zu sein mit dem Ganzen, von dem wir nur ein Teilchen sind. Und weil es – was wiederum die neue Physik belegt – keine Teile gibt, sind wir EINS.

Der innere Weg, der zur Gesundheit führt, ist ein ethischer Weg. Diese Ethik ist vom göttlichen Feld als Handlungsmöglichkeit vorgegeben und unzählige Menschen in allen Religionen und außerhalb der Religionen dieser Welt haben sie versucht zu leben.

Leider ist uns viel Wissen, auch das der Alchimisten, verloren gegangen. Diese zum Beispiel haben versucht, nach dieser Ethik zu leben und wollten diese umzusetzen (beziehungsweise haben diese umgesetzt), um den Stein der Weisen zu finden: Die direkte eigene und bewusste Ankoppelung an das morphogenetische Feld war dieser Stein der Weisen!

Einer, der diese Ethik klar durchstrukturiert hat, war Siddhartha Gautama, *Buddha* genannt (um 500 v. Chr.), dessen Systematik absolut logisch ist und auf die ich mich im Folgenden stütze. Er nannte diese Ethik „Pfad“ und er hat diesen folgendermaßen qualifiziert: „Frei von Schmerzen und Qualen ist dieser Pfad, frei von Verzweiflung und Bedrängnis, der rechte Pfad“.

Wie könnte für uns dieser innere Weg zur Gesundheit aussehen?

Die Gedanken

Die Gedanken der Gier

Was wir auch denken, fühlen und tun, wir sollten immer wissen, dass jene drei grundlegenden Gifte der Gesundheit um uns und in uns sind: die Gier (das Haben-Wollen), die Aggression und die Verblendung (die falsche Wahrnehmung, die oft auch als Arroganz oder als Ignoranz auftritt). Wichtig ist, dass wir nicht vor diesen Giften fliehen oder versuchen sie zu verleugnen oder sie schönzureden. Die Flucht vor ihnen macht das Problem erst zu einem solchen!

Wenn ich sehe und spüre, dass *die Gier nach etwas* über mich kommt, dann begrüße ich sie. Ich identifiziere sie nicht nur, ich sage ihr „guten Tag“ und „aha, da bist du ja“. Und, immer wenn der gleiche haben-wollende Impuls kommt: „Mein Gott, bist *du* es schon wieder!“ Oder noch besser, ich benenne das Objekt: „Mein Gott, bin ich schon wieder gierig nach.....“.

*Die Gier (das Verlangen) ist nicht mein Feind, vor dem ich fliehen müsste – im Gegenteil, sie ist eine Seite von mir, die immer da sein wird, so lange ich atme.*

Sie gehört zu mir! Ich muss diese Seite annehmen, muss Frieden mit ihr schließen. Aber ich muss sie weder akzeptieren noch muss ich ihr folgen. Nicht sie ist Herr über mich – *ich* bin Herr über sie! Ich begrüße die Gier und schicke sie weg.

Immer wenn ein Gedanke der Gier kommt, sage ich innerlich „Gier“ und lasse ihn los. Die Wirkung ist verblüffend: Dadurch, dass ich nicht fliehe oder kämpfe, sondern mich der Realität stelle, verliert diese dunkle Seite in mir ihre Kraft. Bloßgestellt ist sie ihrer Macht entkleidet und entschwindet.

Natürlich kommt sie wieder und wieder und wieder. Aber durch diese ständige Loslass-Übung werde ich erstens gewitzt und zweitens wird mir wohler, weil ich mich nicht mehr (nicht mehr so oft) in den Versagens-Schmerz hineinziehen lasse.

Akzeptiere ich einen „Haben-Wollen-Reiz“ nicht, dann kann sich auch kein Schmerz darüber einstellen, dass das Objekt meines Begehrens nicht erreichbar ist.

Aber der weggeschickte Reiz wiederholt sich in Abständen, sodass ich mir bald eine Liste über meine „Haben-Wollen-Reize“ anlegen kann. Bei etwas Übung bin ich so sensibel, dass ich meine alten Bekannten schon spüre, bevor sie so richtig da sind. Die Begrüßung fällt dann etwas anders aus, etwa so: „Mein Gott, *du* schon wieder, *muss das denn sein?!*“

Hat mich ein bestimmter Reiz, als er mir bewusst wurde, sehr viele Male „angeklickt“, so wird dies bei solcher Begrüßung immer weniger der Fall sein.

Natürlich wechseln die Objekte der Begierde und ich habe keine Chance, je ein Heiliger zu werden – Gott sei Dank, dies wird auch nicht angestrebt. Aber mit sich verringernden Gier-Impulsen verringert sich auch die Spannung in Geist und Körper. Wenn mein Inneres Ich zum Gegenspieler meiner Gier-Gedankenwelt wird – dann kommt ein Stückchen von der inneren Ruhe, die wir so dringend benötigen.

Wir erleben hier, wie beim reinen Beobachten, dass es tatsächlich ein inneres Bewusstseins-Ich gibt, eine Kontrollinstanz. Diese kann nicht nur meinen Körper und meine Handlungen beobachten, sie hat auch Macht über meine Gedanken – immer dann, wenn ich mein inneres Ich aktiviere.

Dies hat nichts damit zu tun, was man traditionell „Gewissen“ nennt. Dieses ist das Gegenteil meines inneren Ichs, denn es ist der Ausdruck meiner Konditionierung durch Erziehung, Umfeld und Gesellschaft.

Ein schlechtes Gewissen bekomme ich, wenn ich gegen einen der vielen Zwänge verstoße, die mir von außen so auferlegt wurden, dass ich irrtümlich meine, sie kämen von mir selbst.

Wenn unser Hund aus dem Katzentopf frisst und ich komme dazu und sehe dies, dann zuckt er zusammen und verzieht sich schleunigst mit schuldbewussten Augen. Er weiß, dass dieses Verhalten unzulässig ist, *weil wir ihm dies beigebracht haben*. Er hat die Außenanweisung so verinnerlicht, dass bei Verstoß gegen diese Anweisung ein inneres Schuldgefühl entsteht.

Den gleichen Mechanismus können wir tagtäglich an uns selbst beobachten. Vergessen wir deshalb das, was man „Gewissen“ nennt, denn es ist der handelnde Ausdruck der Unfreiheit.

Was wir brauchen ist Freiheit. Das innere Ich ist frei und hat eine innewohnende Ethik, die so alt ist wie das Universum. Diese Ethik ist Ausdruck des Universums, sie ist dessen Sprache – die Sprache der Liebe, wie Buddha sie formuliert hat als „grundsätzliches Wohlwollen allem Lebendigen gegenüber“

Die Gedanken der Aggression

Mit den Gedanken der Aggression in Verbindung zu treten, ist um einiges schwieriger, weil hier in der Regel der Moment eines gerechtfertigt erscheinenden Gekränktseins dazukommt.

Den Impuls der Gier kann ich noch relativ leicht mir selbst zuordnen, der Impuls der Aggression scheint dagegen von außen zu kommen, so dass sich dann eine Rechtfertigung wie selbstverständlich ergibt: die *eigene* Aggression. Zudem sind die chemischen Körperreaktionen, welche die Evolution vorgesehen hat, bei Aggressionsverhalten unüberspürbar: Ich bekomme Flucht- oder Angriffsimpulse, werde erregt, Hormone werden ausgeschüttet und meine Körperzellen machen sich kampfbereit.

Das Ziel dieser Übung, sich in keinerlei Aggressionen verwickeln zu lassen, und selbst in schwierigen Situationen nicht aggressiv zu werden, bedingt einen langen Übungsweg.

Ein Missverständnis muss sofort ausgeräumt werden: Ein aggressionsfreier Mensch ist kein Schönredner, kein „Heiliger“, kein sanfter Dulder und keinesfalls einer, der die andere Backe hinhält!

Aggressionsfrei sein, heißt die Aggression anderer Zeitgenossen nicht anzunehmen und erkennen, aus welchen Fäden die *eigene* Aggressionsqualität gestrickt ist.

Wenn man die Aggression von außen nicht annimmt, indem man sich nicht so verhält, wie es der Aggressor erwartet, läuft dieser ins Leere und schaut ganz schön dumm aus. Wenn ich während der Aggression des Gegenüber analysieren kann, zu welcher Reaktion er mich bringen möchte, *dann tue ich nicht das, was er erwartet* – ganz schön frustrierend für den Angreifer!

Versuchen Sie einmal dies: Wenn Ihre Frau Sie mal wieder so fürchterlich ankeift (sie mag ja inhaltlich im Recht sein), dann vermeiden Sie Ihre sonst übliche und erwartete Gegenreaktion und besorgen sich postwendend einen gediegenen Blumenstrauß. Beim Überreichen nehmen Sie dann Ihre Frau in den Arm *und sagen kein Wort*. Eine schwierige, aber wunderbare Methode!

Es gibt Menschen, da regt sich in einem schon die Aggression, wenn man sie nur sieht, oder wenn sie den Mund aufmachen, oder wenn sie mir zu nahe kommen. Sie verkörpern in diesem Moment irgend etwas, das ich nicht ausstehen kann, das mich „wild“ macht. Dabei haben mir diese Leute nie etwas getan, ich kenne sie eigentlich ja gar nicht.

Des Rätsels Lösung ist die, dass mich immer nur *das* bei anderen Menschen stört, was sich *bei mir selbst* negativ angesiedelt hat und was ich deshalb wirkungsvoll verdrängt habe.

Alles, was mich an anderen Menschen stört und bei mir eine Reaktion hervorruft hat mit *mir* zu tun, hat seine Ursache nicht beim Vermeintlichen Auslöser, *sondern bei mir*.

Ich spiegle mich in jedem Menschen, der mir begegnet: Das was sich bei anderen positiv spiegelt ist *meine* positive Seite, die ich dort erkenne („Herr Schmitt ist ein außergewöhnlich netter Mensch!“).

Was sich bei anderen Menschen, die mir begegnen, negativ spiegelt, ist *meine* negative Seite, die ich dort erkenne („Herr Müller ist ein Ekel von Mensch!“). Dieses Spiegelungsgesetz ist eines der größten Geheimnisse in den zwischenmenschlichen Beziehungen!

Der unschuldige Mensch, den ich, ohne ihn zu kennen, negativ bedenke, er ist meist auch ein Stellvertreter für negative Menschen in meiner Vergangenheit; diese Energien leben durch diesen Stellvertreter wieder auf und müssen dringend bearbeitet werden.

Wenn also ein aggressiver Gedanke in mir aufsteigt, dann habe ich allen Grund, diesen freundlich zu begrüßen, denn er ist ein Teil von mir. Er ist im abgedunkelten, dunklen Teil von mir selbst entstanden und ich muss ihn weder unterdrücken noch vor ihm fliehen. Ich begegne ihm freundschaftlich und sage ihm klipp und klar, dass ich ihn nicht möchte. Ich will vor allem verhindern, dass er bis in meine Körperebene vordringt und meinen Chemiehaushalt durcheinanderwirbelt.

Wie bei der Gier, erhalte ich mit der Übungszeit einen Überblick, was mich alles aggressiv macht und kann mir einen kleinen Katalog erstellen. Dieser wird zu meinem Wegweiser der mir hilft, mich selbst besser kennen zu lernen. Bald werden die Aggressionsgedanken alte Bekannte sein, bei denen man schon abwinkt, wenn sie gerade im Entstehen sind. Und wenn sie immer wieder ihre

Wirksamkeit verfehlen, haben sie keine Lust mehr zu kommen. Und ich kann dort aus ganzem Herzen lachen, wo ich vordem vor Wut geschäumt habe. Ich kann still und ruhig und voller Mitgefühl das Leid dessen sehen, der da voller Aggression auf mich zukommt. Ich lasse mich nicht mehr verwickeln, ziehe meine klaren Grenzen und schicke diesem Zeitgenossen per Gedankenstrahl meine Liebe – aufrichtig und ohne jeden Hintergedanken (ich sehe das, was *durchscheint* – seine Hilflosigkeit – durch das was *erscheint* – seine Aggression).

Ein schwieriger Weg, der einen hellwachen Menschen mit einem glasklaren Verstand braucht, besonders hier in unserer westlichen Gesellschaft, die ja meinen, die Prinzipien der Gier und der Aggression seien ein Fundament, auf dem sich menschliches Leben aufbaut.

Die realitätsfremden Gedanken

Um die Gedanken der dritten Gruppe, die Gedanken der Verblendung, des „Wahns“, wie Buddha sagt, zu erfassen, braucht es größte Achtsamkeit. Es sind diejenigen Gedanken der irrealen Vorstellungen von den Dingen und den Zusammenhängen. Wenn die Realität verschoben oder verdreht erlebt wird, sind alle Gedanken innerhalb dieses Realitätskreises irrealer Gedanken. Falsche Wahrnehmung beginnt damit, dass man sich selbst falsch wahrnimmt. Durch diese fundamentale Falschwahrnehmung bedingt, ist die Wahrnehmung dessen, was wir „Welt“ nennen, ebenfalls falsch.

Die vermeintliche Realität, die sich gerade bei Intellektuellen gerne einschleicht, weil diese ungeprüft nachsagen, was in ihren dicken Büchern steht, und was im Wissenschaftsbetrieb als unumstößliche Tatsache gilt, diese Realität ist oft eine *vermutete* Realität und damit auch irreal.

Diese Gedankengruppe der realitätsfremden Gedanken zu ordnen, ist eigentlich die wichtigste Aufgabe, um dem Ziel, *der echten Erkenntnis*, näher zu kommen.

Ob ich gierig bin oder hasserfüllt, immer fußt diese Tatsache darauf, dass die richtige Erkenntnis fehlt. Während jedoch Gier und Hass getrennt marschieren, ist der Wahn, die falsche Sicht der Welt, immer dabei. Falsche Realitätssicht ist die tiefste Verursachung alles Leidens auf dieser Welt und ist die Bedingung für das Entstehen von Gier und Hass.

Richtige Erkenntnis heißt, die tatsächliche Realität als solche zu erkennen und sein Handeln danach auszurichten. Wenn diese Realität schmerzhaft ist, dann muss ich, so weit mir dies möglich ist, *inmitten meines Schmerzes* stehen und ihn annehmen - immer den Blick auf die wirkliche Realität gerichtet. Und wenn ich schreien muss vor Schmerz – niemals darf ich deshalb den Realitätsbezug opfern!

Alles was ich auf meinem Lebensweg ausprobiere, neu zulasse oder ablehne und wegschicke, sollte dazu dienen, jenes Fundament der richtigen Erkenntnis zu

stärken und auszubauen.

Alle Gedankenphantasien, die mich beschleichen und umschmeicheln, sollte ich identifizieren, freundschaftlich begrüßen und wegschicken. Alle Vergangenheits- und Zukunftsphantasien, alle „Was-wäre-wenn...“ – Gedanken sind zurückzuweisen.

Heute, hier und jetzt ist mein Platz. Den Fuß, den ich *jetzt* vor den anderen setze, *diesen, allein diesen* gilt es zu beachten. Richtige Erkenntnis muss im Heute stattfinden, dann breitet sie sich von alleine auf das Morgen aus, dann entfaltet sie sich in die Zukunft hinein. Nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung („Karma“).

Die Gedanken des Zweifels

Es gibt bei den Gedanken des Zweifels drei Ebenen, die alle auf dem Boden eines schwachen Selbstwertgefühles gedeihen. Diese Ebenen können sich untereinander mischen, sodass eine dann stärker ausgeprägt ist als die andere.

*Der Kritiksüchtige:* Die erste Ebene ist die Sucht, alles zu bezweifeln, was nicht von mir selbst kommt. Wenn mein Ego der Nabel der Welt ist, dann muss ich natürlich erst einmal alles auf seine Tauglichkeit überprüfen, was von außen kommt. Wenn *ich* der Wissende bin, dann sind alle anderen Nicht-Wissende, es sei denn sie teilen meine Ansichten.

Grundsätzliches Bezweifeln gedeiht auf dem Pfade der Ignoranz und ist der Versuch, dem schwachen inneren Ich ein starkes äußeres Ego entgegenzusetzen. Ständiger Zweifel äußert sich in Kritiksucht – zu allem und jedem hat man seinen Senf hinzuzugeben. Und alles weiß man zumindest ein klein wenig besser. In scherzende Worte verpackt und von Zynismus durchdrungen, kann der kritiksüchtige Mitmensch schmerzliche Giftpfeile absenden.

*Der Hochmütige* ist eine etwas dezenter wirkende Form des Kritiksüchtigen, jedoch mit gleichem Hintergrund. Hochmut macht nicht so viele Worte, durchzieht aber alle Fasern des Seins bis hin zu den Körperbewegungen, bis hin zum feinen, spöttischen Verziehen der Gesichtsmuskulatur. Der Hochmütige ist im Besitz der Wahrheit, es ist der Wissende, der Gerechte, der Gute, er verachtet die anderen Menschen, verachtet vor allem das sich frei entfaltende Leben. Da er sich in seinen Verachtungsobjekten spiegelt, verachtet er sich selbst und weiß es nicht.

Immer wenn wir andere verurteilen sind wir hochmütig. Immer wenn wir von unserer (richtigen) Position aus eine Sache oder einen Menschen negativ beurteilen sind wir hochmütig.

Wenn uns Gedanken des Hochmuts erreichen, gehen wir wieder nach dem bekannten Muster vor und stoppen sie, bevor sie sich in Sprache umsetzen können. Ich übe: „Heute werde ich nichts und niemanden kritisieren, auch mich

nicht. Ich lasse alles geschehen, wie es geschieht, ich betrachte mir die Dinge und die Menschen und lasse *sie* sprechen. Ich unterbreche nichts und niemanden und lasse die Dinge und die Menschen ausreden. Ich nehme zur Kenntnis – fertig und basta! Ich bewerte nichts und niemanden. Ich verteile keine Noten mehr, ich höre auf zu klassifizieren.“

Das Missverständnis wäre hier, wenn ich nun meinte, ich müsse zu allem ja und amen sagen oder ich müsste willenlos alles um mich geschehen lassen.

Was ich aufgeben muss ist jenes kränkende, giftgetränkte Besserwissen. Und mit dem Aufgeben kommt die Einsicht, dass ich vieles nicht weiß und dass dies gut so ist. Je mehr ich weiß, dass ich so wenig weiß, desto stärker wird mein inneres Ich und desto mehr Luft kann ich aus meinem aufgeblasenen Ego lassen. Wenn ich dann irgendwann aus ganzem Herzen sagen kann: „Ich weiß, dass ich eigentlich überhaupt nichts weiß“, dann brauche ich kein Ego mehr, dann bin ich tatsächlich unglaublich stark geworden.

Die zweite Ebene der Gedanken des Zweifels ist die, dass ich die Autorität meines inneren Ichs bezweifle und mich deshalb unter den Schutz von feststehenden Regeln begeben. Diese müssen nicht von einer Religionsgemeinschaft kommen; Gruppenideologien mit Regeln was gut und was schlecht sei gibt es überall.

Vereine, für viele Menschen ein Ersatz für Religion, bieten ein sicheres Unterkommen mit klaren und stabilen Normen! Da sich jede Gruppenbildung Normierungen, Statuten, Regeln, Gesetze schafft, die sich nur graduell unterscheiden, kann man sich jener Gruppe anschließen, die der eigenen Neigung am ehesten entspricht. Ein Kirchenchor ist da prinzipiell das Gleiche wie ein Fußballclub, die Temperamente und die Ausdrucksformen des Fühlens stellen sich nur verschieden dar.

Gemeinsam ist allen Mitgliedern eines Vereins die Suche nach innerer Harmonie und nach gefühlsmäßiger Sicherheit. Das geht den Mitgliedern einer anthroposophischen Gesellschaft nicht anders als denen des örtlichen Motorrad-Clubs. Und dies ist ja auch in Ordnung und gut so.

Nur – eine Gruppen-Weltanschauung darf nicht zu dem bestimmenden ethischen Faktor meines Lebens werden. Eine Gruppen-Ideologie darf nicht zu meiner Religion werden, der ich mich unterwerfe!

Natürlich kann ich in jedem Verein meines Geschmacks tätig sein, nur darf mein inneres Ich nicht darunter leiden. Dieses muss *immer* stärker sein als alle Ansichten, Meinungen, Statuten, Gebote, Gesetze die von außen kommen. Wenn alle „ja“ sagen, muss ich nötigenfalls „nein“ sagen können. Wenn alle „nein“ sagen, muss ich nötigenfalls „ja“ sagen können. Und schon ist es aus mit einer Funktion in einem Verein!



Ich bin nicht nur ich, mein inneres Ich besitzt die Unterscheidungsfähigkeit von gut und schlecht, von sittlich und unsittlich *aus sich selbst heraus*.

Dies ist keine Verblendung, keine Omnipotenz-Phantasie und fällt nicht in die Kategorie „Wahn“; dies ist Realität und ein Gesetz des Universums. Nur – wenn mein inneres Ich zugeschüttet wurde, wenn man es mir geraubt hat, dann ist auch meine moralische Instanz nicht mehr vorhanden.

Die großen monotheistischen Glaubensgemeinschaften haben uns Menschen nicht nur die Religion geraubt, sie haben uns unserer Fähigkeit beraubt, aus eigener innerer Kraft ein sittliches Leben zu führen. Wenn ich weiß, dass die materialistischen Ersatzreligionen mit ihren vielen Helfershelfern das gleiche mit großem Einsatz tun, dann fällt ebenfalls in den Bereich „richtige Erkenntnis“.

Die Übung für diese zweite Ebene des Zweifels heißt „sich frei machen“, heißt sich befreien, heißt die Freiheit suchen.

Immer wenn mir Gedanken der Ängstlichkeit kommen, des Selbstzweifels, dann halte ich diese fest, identifiziere sie und schicke sie fort. Ich erstelle mir meinen neuen Katalog der Zweifel und setze meinen Mut und meine Kraft dagegen. Hier muss ich ganz stark mit Autosuggestion arbeiten, denn tief sitzende Angst kann ein mächtiger Gegenüber sein.

Auch hier gilt wieder: Diese Angst ist nicht mein Feind, ich muss weder vor ihr fliehen, noch muss ich sie bekämpfen. Ich begrüße sie als Teil von mir und sage ihr, dass sie nicht wiederkommen braucht: „Ich bin ich!“ „Ich liebe mich!“ „Ich bin stark!“ „Ich weiß selbst, was ich will!“

Die dritte Ebene der Gedanken des Zweifels ist die der Wertlosigkeits-Phantasien. Ich suggeriere mir, dass ich nichts bin und wenig kann und ich zweifle daran, dass ich eine eigene Stärke besitze. Ich suche Schutz in einer größeren Gruppe oder ich suche einen vermeintlich starken Partner, den ich über mich bestimmen lasse. Ich zweifle ständig an mir – es ist zum Verzweifeln!

Genau so ist es: Ständiger Selbstzweifel geht den Weg in die Mutlosigkeit, in die Ich-Aufgabe, in die Depression, in die Verzweiflung.

Wenn diese Gedanken kommen, dann habe ich viel zu üben: Ich muss nun auf die Suche gehen nach jenem kleinen Pflänzchen „Ich bin“, das da zugeschüttet wurde. Irgendwann hat irgendjemand dieses Pflänzchen daran gehindert, weiter zu wachsen. Der Nächste hat es dann zugeschüttet. Vielleicht wieder Andere haben dort Schutt abgeladen und im Laufe des Lebens wurde der Schuttberg größer und größer.

Aber keine Sorge, dieses Pflänzchen ist unvergänglich – man muss es nur wieder finden!

Also, wenn solcherart Gedanken der Wertlosigkeit aufsteigen, dann schicke ich sie weg und „bewaffne“ mich gleichzeitig mit Schaufel, Hacke und Spaten und beginne zu graben.

Alle, die ankommen und mir zu verstehen geben, dass meine Tätigkeit unsinnig sei, bitte ich fest und bestimmt weiterzugehen. Wer dies nicht tut oder wer mich beim Graben behindern will, dem lasse ich zumindest die schwere Hacke auf seine Füße fallen. Er spürt dann, dass er eine Grenze überschritten hat.

Grenzl意思ien muss ich um mich ziehen! Mein inneres Ich braucht zur Gesundung viel Ruhe, viel Alleinsein und niemandem wird gestattet, von außen diese Linien zu überschreiten – niemandem.

Ich weiß, diese Übung erfordert sehr viel Mut und gerade die Menschen im engsten Umfeld könnten uns daran hindern wollen, diese Übung fortzusetzen. Aber es muss sein, denn *ich* will mich wieder finden, *ich* will diese krankmachenden Gegebenheiten nicht mehr. Es geht *allein um mich* und nicht um die Befindlichkeiten meines Umfeldes.

Wenn ich nun dieses Pflänzchen „Ich bin“ gefunden habe, dann hege und pflege ich es, setze mich davor, schaue es liebevoll an und sage immer wieder: „Ich liebe dich!“. Dies ist eine wunderbare Übung. Ich gebe der Pflanze meinen Namen und sage immer wieder: „.... , ich liebe dich!“ Und wenn die Verzweiflung riesengroß ist, dann mache ich lange Spaziergänge im Park oder im Wald und im Rhythmus meiner Schritte spreche ich mich direkt an, hundertfach, tausendfach: „...., ich liebe dich!“

Und wenn ich dann vom Spaziergang nach Hause komme und nach meinem Pflänzchen sehe, dann ist – oh Wunder - es ein ganzes Stück gewachsen.

## Die Unwissenheit

Gedanken über meine Unwissenheit können erst gar nicht entstehen, denn was ich nicht weiß, „macht mich nicht heiß“. Darüber kann ich nicht reflektieren, darüber mache ich mir auch keine Gedanken. Unwissenheit, Ignoranz, Dummheit oder wie man das Nichtwissen auch nennen mag, sind wie weiße Flecken auf der Landkarte, die dennoch eine große Wirkung entfalten.

Dass alles was ist eine Schwingungsqualität besitzt und damit eine Information von sich abstrahlt, das wissen wir. So schwingt auch die Unwissenheit ihre Qualität demjenigen entgegen, der diese Information empfangen kann. In der Rückkoppelung kann nun der Unwissende manipuliert werden. Der weiße Fleck auf der Landkarte, das leere, unbeschriebene Blatt, wird dann, um bei diesen Bildern zu bleiben, zum „schwarzen Loch“, das die ankommenden Fremd-Signale in sich aufsaugt und nach ihren Vorgaben handelt. Diese Fremd-Signale besetzen nicht vorhandenen eigenen Raum und manipulieren den Unwissenden.

Unwissen ist deshalb so gefährlich, weil der Unwissende Teil einer manipulierbaren Masse wird. Wenige können dann mit der Dummheit vieler ihre Ziele durchsetzen: So kommt Feindschaft, Hass und Mord, bis hin zum Völkermord, auf den Weg. Unwissen ist der direkte Weg in die Verblendung, zum irrationalen Denken und Handeln.

Hohe Wachsamkeit führt uns zu jener rechten Erkenntnis, dass die Herrschenden immer in Versuchung sind, uns in unserem Unwissen zu manipulieren. Besonders wenn wir Ereignisse nicht selbst kontrollieren können, wie Mondlandungen, Nachrichten aus fremden Ländern und so weiter, ist große Vorsicht geboten.

Ich muss mich immer fragen, *woher* ich das weiß, was ich so sicher zu wissen meine.

Ist es meine eigene Erfahrung, dann ist es gut, denn dann weiß ich tatsächlich etwas. *Meine* ich es nur? Wie kommt diese Meinung zustande? Rede ich vielleicht irgend etwas nach, was mir andere plausibel gemacht haben? Gebe ich vielleicht eine Vermutung als Tatsache aus?

Alles, was ich nicht selbst erlebt habe ist kein Wissen. Es sind Erlebnisse anderer, sind für mich Vermutungen, Annäherungen, Ableitungen, Übertragungen.

Wir müssen wachsam gegenüber der eigenen Unwissenheit sein. Immer wenn Gedanken kommen, die etwas *meinen*, dann sollte die rote Warnleuchte angehen: Vorsicht, ich könnte etwas denken und sagen, was ich überhaupt nicht weiß. Dies könnte mich zu Reaktionen und Handlungen verleiten, die ich nicht gewollt hätte, wenn ich tatsächlich *gewusst* hätte. Achtsamkeit und Wachsamkeit sind hier gefragt.

## Die Gesinnung

Eine richtige Gesinnung stellt sich dann ein, wenn der tatsächliche Sinn gefunden wurde. Gesinnung ist die handelnde Folge von Intuition, die sich über die Erkenntnis in Handeln umformt. Gesinnung ist *Lebenshaltung*. Diese entfaltet sich, vom Moment der Sinnfindung an, in die Zukunft.

Mit den Übungen des richtigen Erkennens dessen was ist, schaffe ich die Grundlage der richtigen Gesinnung.

Wenn ich begonnen habe, den Sinn zu finden, dann habe ich auch damit begonnen, mein bisheriges Denken und Handeln umzukrempeln und auf den Kopf zu stellen. Und wenn ich auf diesem Weg erst *ein einziges Schrittchen* getan habe – dieses Schrittchen zeigt, dass der Weg begonnen wurde und dass der Wille stark genug war, *diesen* kleinen Schritt auszuführen. Warum sollten die nächsten Schritte ausbleiben?

Richtige Gesinnung heißt für mich, dass ich jetzt all das festige, was ich bis hierher geübt habe, denn jetzt beginnt die Handlungsphase. Eine Gesinnung haben heißt, einen gefundenen Sinn in handelndes Tun umsetzen. Wir können nicht immer nur denken und denken und ach so vieles erkennen, wir müssen das Erkannte in Taten umsetzen, wir müssen der Erkenntnis zur Wirksamkeit verhelfen – und das ist allein das Tun:

- Wir weisen die Gier in allen ihren Formen zurück, wenn sie über uns kommt.
- Wir weisen die Aggression in allen ihren Formen zurück, wenn sie über uns kommt.
- Wir weisen irrealen Lebens- und Daseinsvorstellungen zurück wenn sie über uns kommen.

Wir versuchen unser gesamtes Denken zu erfassen, um unsere Gedanken auszuwählen. Die einen lassen wir los, die anderen verfolgen wir zielgerichtet weiter:

- Alle Gedanken des Mitgefühls mit allem Lebenden, alle Gedanken der nicht berechnenden Liebe sind es wert, weiter verfolgt und ausgebaut zu werden!
- Alle Gedanken die mein inneres Ich stärken, die meine Wertigkeit aufzeigen, die meine innere Stärke offen legen, die mein dummes Ego verringern sind es wert, weiter verfolgt und ausgebaut zu werden!

Das alte Geplapper des Geistes wird umgeformt in ein neues Zielbewusstsein: Ich weiß was ich *nicht* denken möchte und ich weiß, was ich denken möchte.

Daraus folgt, dass ich weiß, was ich sagen möchte und dass ich weiß, was ich nicht sagen möchte. Und aus alledem folgt die wichtige Handlungsebene: Selbst wenn ich nicht genau weiß was ich möchte, so weiß ich klar und ungeschminkt was ich *nicht* möchte.

Auf diesem Übungsweg kann man natürlich nicht alles auf einmal und gleichzeitig tun. Aber *das* Durchsetzen und *das* Realität werden lassen, was ich *nicht* will oder *nicht mehr* will, damit könnte man beginnen.

## Das Reden

Dass wir keine unwahren Dinge in der Absicht von uns geben, einen Vorteil zu erringen, versteht sich von selbst. Wenn wir auch nur einen kleinen Schritt aus diesem System der Gier und der Aggression heraus getan haben, sind solche Dinge wie gezieltes Belügen überhaupt nicht mehr angesagt. Wenn ich mich nicht mehr in irgendwelche Machenschaften verwickeln lasse, brauche ich auch nicht mehr die Unwahrheit zu sagen.

Ich sehe vom Lügen ab, nicht weil ich moralisch handeln will, sondern weil meine Intelligenz mir dies anrät: Wer nicht mehr lügt, keine Intrigen mehr spinnt, wer sich nicht mehr einbinden lässt in die Intrigen anderer, bei dem löst sich seelische Spannung und körperliche Anspannung. Er wird authentisch, froh, frei und die Gesundheit ist nicht weit.

Lügen ist natürlich nicht nur die plumpe Unwahrheit sagen, auch das leichte Verschieben von Tatsachen gehört da schon dazu: Man „ruckelt“ ein wenig am Geschehen, und schon ist die Perspektive verschoben, schon kann man vielleicht etwas vermuten, etwas unterstellen, schon ergibt sich eine Situation, in der Herr X ganz schlecht aussieht, während Frau Y gut dabei wegkommt - oder umgekehrt.

Sie kennen diese Spielchen? Sehen wir davon ab. Ja sei ja und nein sei nein – und da gibt es ja noch etwas ganz Neues: *„Ich mag das nicht!“*

Das lässt natürlich aufhorchen! Übrigens, dies ist eines jener Argumente, die nicht diskussionsfähig sind: *„Ich mag das nicht – basta!“*

Wer im Berufsleben von anderen abhängig ist und weiterkommen will, der muss sich in dieser Beziehung natürlich viele Gedanken machen.

Nicht immer kann man die Wahrheit sagen, denn diese kann ungemein verletzend und brutal sein. Wenn mich jemand fragt: „Wie sehe ich aus?“ und er sieht fürchterlich aus, dann gebietet mir geradezu mein inneres Ich, hier mit Mitgefühl vorzugehen. Wenn Wahrheit Leid bringt, sollte ich mit wahren Aussagen höchst vorsichtig umgehen. Es gibt kein Prinzip, das nicht aus gutem Grund außer Kraft gesetzt werden sollte – keines, auch dieses nicht.

Buddha hat gesagt: *„Wenn etwas schmerzhaft ist und wahr ist, behalte es für dich. Wenn etwas angenehm und unwahr ist, behalte es für dich. Wenn etwas hilfreich und wahr ist, dann finde den richtigen Zeitpunkt, um es zu sagen.“*

Mit dem richtigen Zeitpunkt tun wir uns allemal schwer. Die Ungeduldigen sind oft zu hastig, die Bedächtigen oft zu lahm – und *wann* ist schon der tatsächlich richtige Zeitpunkt? Wir müssen uns da auf unsere Intuition verlassen.

Was mir bei diesem Thema bei Buddha noch sehr gut gefällt ist, dass er dem „leeren Geschwätz“ ein eigenes Kapitel gewidmet hat. In den über 2000 Jahren seitdem, haben wir Menschen uns, was unser Geschwätz betrifft, wohl evolutionär nicht erkennbar weiterentwickelt.

Außer der Intrigenspinnei scheint mir heute noch dieses leere Geschwätz einen höchsten Stellenwert in den zwischenmenschlichen Beziehungen einzunehmen. Beteiligen wir uns einfach nicht daran.

Das Tun

Hat man den Weg bis hierher beschritten, ergibt sich das Handeln aus sich selbst heraus und kommentarlos. Es ist das schwierige Umsetzen dessen, was ich erkannt habe. Es ist nicht diskussionsfähig.

Richtiges Handeln heißt natürlich auch, dass ich niemandes Schwäche zu meinem Vorteil benutze und dass ich mir nicht nehme, was mir nicht gehört, sollte die Gelegenheit dazu auch noch so günstig sein.

Ich stehle also nicht, ich zerstöre nicht und ich achte alles Leben als gleichwertig. Es gibt kein Leben, das da höherwertiger wäre als anderes Leben, es hat lediglich eine andere Aufgabe.

Es ist nicht zulässig, dass der Mensch in seinem Wahn von Allmacht meint, alles andere Leben untertan machen zu dürfen. Leben drückt sich in Abermillionen von Formen und Ideen aus und ist die Manifestation eines unvorstellbar großen Geistes. Es gibt Verschiedenheit, aber keinen Unterschied in der Wertigkeit!

Die Art, wie wir mit den Tieren auf dieser Erde umgehen, zeigt, wie dringend notwendig eine mentale Wiederankoppelung an unsere Verursachung ist. Besonders das, was wir mit unseren Schlachttieren machen, ist so verbrecherisch, dass einem die Worte fehlen: Biomüll fressend, pharmazeutisch sediert, zu minderwertigen Fleischlieferanten degradiert, vegetieren unsere evolutionären Schwestern und Brüder eine kurze Lebenszeit dahin, damit wir kiloweise ihr Fleisch in uns schlingen können. Dieses menschliche Verhalten ist ekelerregend und schreit milliardenfach in den Himmel.

Zum richtigen Handeln gehört heute auch, die richtigen, möglichst unbelasteten, möglichst unverarbeiteten Lebensmittel auszusuchen. Hier müssen wir blinde Flecken auf unserer persönlichen Lebensmittel-Landkarte beseitigen, wir müssen uns sachkundig machen und uns selbst die Augen öffnen.

## Der Lebensunterhalt

Es besteht ein Zusammenhang zwischen meiner inneren Ethik und der Art, wie ich und womit ich mein Geld verdiene. Realitätssicht ist nicht teilbar. Erkenntnis ist nicht teilbar. Tatsächliche Vernunft ist nicht teilbar.

Ich kann nicht öffentlich Wasser predigen und heimlich Wein trinken. Ich kann kein selbstbestimmtes, frohes, freies und gesundes Leben führen wollen, aber in meiner Arbeitszeit Landminen verpacken oder gar konstruieren.

Da die Fragen, die sich hier aufwerfen, stark unsere Existenz tangieren, kann nur unser inneres Ich die richtige Beurteilung treffen. Über das Grundsätzliche hinaus kann da von außen nichts gesagt und schon gar nichts geraten werden.

Das Erniedrigen und Ausbeuten lebender Wesen zur eigenen Gewinnmaximierung hat da sicherlich eine ähnliche Qualität wie der Waffenhandel. Auch bewusstes Betrügen oder das Aufschwätzen zum Beispiel von Versicherungen, von Geldanlagen oder von Immobilien, nur um eine besonders hohe Provision zu kassieren, fällt in diese Kategorie.

Jeder sollte sein Handeln genauestens überprüfen und auch hier die eigenen blinden Flecken, die Ausnahmeregel, beseitigen. Unsere Motivation, um es immer wieder zu sagen, ist nicht irgendwelche Moral. *Ich bekomme immer diejenigen Qualitäten zurück, die von mir ausgehen*; ein unumstößliches Gesetz des Universums: Wenn Lüge und Betrug von mir ausgehen, wird für mich die ganze Welt aus Lüge und Betrug bestehen –sie kann dann gar nicht anders sein.

Wir sollten diese Zusammenhänge nicht nur intellektuell wissen - jede Körperzelle begreift diese tiefgreifenden Zusammenhänge und reagiert danach: Erst wird der Geist krank, dann der emotionale „Körper“, dann der physische Körper.

## Die Anstrengung

Wir wissen, dass ständig, wie aus einem unerschöpflichen Reservoir, negative Impulse in uns aufsteigen. Negativ nicht in dem Sinne, dass sie an sich schon schlecht wären; jedes Ding hat mindestens zwei Seiten und das Negative ist die zweite Seite eines jeden „Dings“ - und es liegt allein am Auswählenden, welche Seite er zulässt.

Diese Impulse sind Anstöße, winzig kleine Strukturen, die einmal angeschubst und ins Rollen gekommen, immer größer, immer realer werden, indem sie zum Reiz werden. Und irgendwann erhalten sie dann tatsächlich Wirkkraft und werden zur Reaktion. Der achtsame Mensch korrigiert diesen sich anbahnenden Weg an seinem Ursprungsmoment („Impuls“), bevor er zu einem dünnen „Faden“ wird („Reiz“), dann zu einem dicken „Strick“ („Reaktion“).

Der Unachtsame korrigiert in der Regel erst, wenn sich diese Strukturen schon in der Tat, im Handeln manifestieren. Oder aber „das Leben“ greift ein und korrigiert, was sehr schmerzhaft sein kann. Es gibt Menschen, die rennen mit ihrem Kopf von einer Wand zur anderen und tun so, als wären es die Wände, welche auf ihre Köpfe eindreschen.

Die Anfangsimpulse saugen, unterwegs auf ihrer ungebremsten Bahn, wie eine Lawine alle ähnlichen Gedankenstrukturen auf, verschaffen sich Berechtigungen, Rechtfertigungen, Begründungen, rationale Bestätigungen und schreiten so, vermeintlich bestens gewappnet, zur Tat als Endpunkt.

Diese Handlungsabläufe können gut, also heilsam für uns sein, dann hält ihr Ergebnis nicht nur Krankheitserreger von uns fern; unsere energetische Kraft ist hoch und bietet somit keine Angriffsfläche für Krankheit.

Sind die Handlungsabläufe negativ, dann bewirken sie das Gegenteil: Die Energie in den Zellen wird schwach und Krankheit kommt auf den Weg.

Wer auf dem Übungsweg ist, der weiß um diese Abläufe und er kennt auch jene Fallstricke, die da „Rationalisierungen“ heißen. Es sind listige Mitbewohner unseres Geistes, die immerzu auf der Suche sind, um für unsere emotional geprägten Motivationen rational verstehbare, vorzeigbare Begründungen zu finden. Um wenig heilsame Handlungsabläufe schon frühzeitig vermeiden zu können, sollte ich schon in der Entstehungsphase prüfen, ob nicht ein Rationalisierungsversuch meines Geistes vorliegt.

Im Zurechtbiegen sind wir Menschen Künstler: Liegt keine direkte, logische Begründung meines Handelns auf der Hand, dann wird eine herbeigezaubert, die einigermaßen plausibel klingt. Ist auch eine solche nicht da, wird eine gut klingende Begründung konstruiert.

Es gibt Menschen, die leben ausschließlich mit und in solchen Konstrukten und brauchen ihre ganze Lebensenergie, um jene Scheingebilde am Leben zu erhalten. Sie rennen sich ihre Kraft aus dem Leib, nur um den Schein nach außen aufrecht zu erhalten. Jener krankmachende, aussichtslose Kampf kann dann zur großen Lebenslüge werden, die das innere Ich verschlingt.

Natürlich kommen wir in dieser Gesellschaft nicht darum herum, auch dort mit logischen Begründungen zu arbeiten, wo emotionales Wollen die Triebfeder ist. Ganz einfach deshalb, weil vielleicht unser Gegenüber die echte Begründung überhaupt nicht verstehen würde. Vielleicht habe ich auch Angst mich zu blamieren, zu viel von mir selbst preiszugeben, belächelt zu werden. Vielleicht würde ich meinen Gegenüber verletzen, vielleicht würde er sich unnötigerweise beleidigen. Die schon vorgeschlagene, an sich harmlose Erwiderung: „Ich mag das nicht!“, die besagt, dass man aus seinem Innern heraus etwas nicht mitträgt, kann hier schon größte Sprengkraft besitzen.

Wenn wir um die Rationalisierungs-Technik unseres gewitzten Geistes wissen, dann können wir diesen Teil an seiner Ausbreitung hindern. Das Kommando darüber, was in mir vorgeht, beziehungsweise was ich in mir zulasse, liegt immer noch und ausschließlich bei meinem inneren Ich!

Wenn ich mich dann selbst beim Rationalisieren beobachte, wenn ich zum Beispiel die Motivation, die ich meinem Chef erzähle, mit meinem tatsächlichen Beweggrund vergleiche, dann kann ich schon ins Schmunzeln kommen. Wenn dies so ist, dann ist es in Ordnung. Aber wenn sich mir im Nachhinein die Haare stellen? Wenn ich mich vor mir selbst schütteln muss? Dann habe ich ins Schwarze getroffen und weiß, dass ich auf dem richtigen Weg der Gesundheit bin. Ich rolle diesen Handlungsfaden im Stillen noch einmal auf und schaue mir in Ruhe an, wie da mein gewitzter Geist diese Sache gesteuert hat; dann bin ich für seinen nächsten Versuch gewappnet.



Ganz allgemein ist diese beschriebene Strategie der Vermeidung eine solche, die ganz früh an der Wurzel anpackt: Ich schnappe mir den aufkeimenden, unheilsamen Gedanken und jage ihn weg! Kommt derselbe öfter oder immer wieder, muss ich auf Spurensuche gehen und fragen, warum dies so ist und welches Geschehen diesem Verhalten zugrunde liegt.

Letztendlich, wenn ungewollte Gedanken mich quälen und scheinbar nicht zu besiegen sind, muss ich sie zwingen, mit aller meiner Kraft niederzwingen – und wenn ich dabei schreien muss, und wenn ich dabei meine geliebten Suppenteller an die Wand werfen muss: Ich visualisiere, dass jeder dieser Gedanken ein solcher Teller sei und schlage diesen in tausend Stücke!

Hier sind wir von der Strategie der Vermeidung zur *Strategie der Überwindung* übergegangen: Aktiv und mit so viel Kraft, wie uns zur Verfügung steht überwinden wir alle aufkeimenden Gedanken der Gier, der Aggression und der Irrationalität. Dabei muss es nicht immer sanft zugehen – das Leben ist kein Softdrink! Manchmal ist eben die Keule in der Hand das notwendige Mittel und nicht die still und fein geäußerte Meinung.

Wenn ich nun all die vielen unliebsamen Gedanken zu vermeiden suche und vermeiden kann, was nun füllt die entstandenen Lücken aus? Es sind jene Gedanken und Gefühle, die verschüttet waren, die im Laufe meiner Biografie abstarben, nicht zu Ende gedacht werden konnten, die durch fremde Herrschaft über mich weggedrängt oder überlagert wurden. Es sind dies die Gedanken, die schon im kosmischen Bewusstsein, im Mutterleib, mit „eingefaltet“ waren: Gedanken der nicht zielgerichteten Liebe, der nicht zielgerichteten Freude, des nicht zielgerichteten Glücklich-Seins.

Diese Qualitäten sind keine euphorischen Zustände, sie sind nicht im „Himmelhochjauchzend“ angesiedelt. Es sind ruhige, erholsame, befriedete, entspannte und entspannende Zustände im dahinfließenden Sein.

Der Geist entspannt sich, die Körperzellen entspannen sich, und damit auch die Muskulatur bis hin zu den Bandscheiben und den nachts mahlenden Unter- und Oberkiefern.

Wenn sich dieser Zustand festigt und weiter ausbreitet, dann ist dies wie das sanfte Dahinfließen oder wie das ruhige Dastehen eines Gewässers: einfach nur da sein, sein. Ein Gedanke blitzt auf und schwingt weiter, wie ein Fisch im Wasser, der kurz die Oberfläche mit seinem Maul berührt: Eine Welle entsteht und schwingt kreisrund und gemächlich nach allen Seiten. Dann kehrt wieder Ruhe ein.

Um diesen Zustand zu erreichen, und seien es nur Augenblicke am Tag, muss ich eine Leistung erbringen, muss ich mich anstrengen, muss ich an mir arbeiten. Ich komme darum nicht herum. Sollte jemand anders diese Arbeit für mich tun?

Und auf diesem Weg wird die daraus resultierende Kraft meines Willens immer stärker, sodass ich vielleicht mit Buddha jene beeindruckenden, über zweitausend Jahre alten Worte wiedergeben kann: „Mögen, wahrlich, eher Muskeln, Haut und Sehnen, mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute austrocknen und zusammenschrumpfen, als dass ich meine Willenskraft aufgebe, bevor nicht erreicht ist, was mit Mut, Kraft und Anstrengung zu erreichen ist.“

## Die Achtsamkeit

Achtsam sein heißt wach sein, aufmerksam sein und mit klarem Blick ausgestattet. Jener klare Blick darf nicht verstellt sein: nicht durch Emotionen, nicht durch Vorurteile, nicht durch Meinungen oder Glaubenssätze, nicht durch vorgeschaltete Bedingungen jeglicher Art.

Um effektiv achtsam sein zu können, darf ich mir keinerlei Brille auf die Augen setzen oder mir setzen lassen. Jede Art von Brille ist schädlich, auch die Brille der Gerechtigkeit! Überhaupt sind alle Moral- oder Prinzipienbegriffe mit allergrößter Vorsicht zu genießen! Meist verschleiern sie mehr als sie erhellen.

*Das Prinzip des reinen Beobachtens* ist der Hauptweg der Achtsamkeit. Hier erhält man diejenigen Informationen, die man braucht, um die Rückkoppelung in Gang zu setzen: Das klare Erkennen dessen, was gewesen ist, formt sich in neu bewertete Motivation für das Kommende. Vergangene Fehlentscheidungen sind immer zu begrüßen als Ausgangspunkt für zukünftig richtige Entscheidungen!

Wenn ich meinen klaren Blick und meine Erkenntnis erst seit heute habe, dann bedauere ich nicht, dass dies schon vor zehn Jahren hätte sein können – damals ging es nicht, selbst letzte Woche war es noch nicht so weit! *Aber heute*, und das ist gut so.

Der große Soziologe und Psychotherapeut Erich Fromm hat gemeint, dass wir alle als Genies geboren werden, die meisten von uns jedoch als Dackel sterben. Wie recht er doch hatte! Erkenntnis, wenn sie sich denn einstellt, kann sich im Leben niemals zu spät einstellen.

Mit dem klaren Blick erkennt man das Leid hinter allen anderen Wesen und Menschen. Mit ihm kann ich in die verschlossenen Herzen der Mitmenschen sehen und ihren Schmerz spüren: Hinter allem gierigen Getue, hinter allem aggressiven Verhalten, hinter Ignoranz und Dummheit steht unübersehbar die persönliche Not des Menschen.

Wer dieses nicht nur erkennen, sondern auch erfühlen kann, dem wurde eine große Tür der Erkenntnis geöffnet, der kann seine Liebe und sein Mitgefühl auf alle Menschen ausdehnen. Es ist unwichtig, ob der andere dieses Entgegenkommen wahrnimmt oder gar akzeptiert. Das Ausströmen meines Mitgefühls, meiner Liebe hat nichts damit zu tun, ob der Empfänger etwas davon spürt oder annimmt oder gar Dankbarkeit zeigt.

Um es noch einmal zu sagen: Mitgefühl, das Gegenteil von Mitleid, beinhaltet keinerlei (auch noch so versteckte) Forderung, auch keine nach Verhaltensänderung.

*Ich fühle mit, weil ich mich im Leid des anderen selbst spiegele.* Inmitten des Bewusstseins meines eigenen Schmerzes, den ich mit großer Anstrengung zu überwinden suche, fühle ich das Leid dessen, der den Kampf vielleicht schon aufgegeben hat. Ich gebe Mitgefühl und bleibe gleichmütig dabei: Dies ist der Weg der Erkenntnis.

## Die Konzentration

Wenn ich mich auf die wesensgemäßen Äußerungen meines Lebens konzentriere, dann weiß ich um die für mich negative Kraft der Gier, der Aggression und der Realitätsverschiebung. Aber auch das starre Festhalten an einmal gewonnenen Einsichten oder an einmal getroffenen Entscheidungen, an Maßstäben, die man sich einmal gesetzt hat, an Normen, hinter denen man sich festhält, ist nicht heilsam.

Manchmal ist das ganze Unglück eines Lebens darin begründet, dass man Prinzipien, die man vor Zeiten gewählt hat, nicht loslassen kann.

Diese Starrheit hat viel mit Energie-Armut zu tun. Man wird matt und nimmt diese Kraftlosigkeit dann als Vorwand, um die notwendige Veränderung nicht einzuläuten.

Wenn ich mich auf dem eingeschlagenen Weg in täglicher Übung befinde (Ich kann auch beim Geschirrspülen, in der Badewanne oder beim Autofahren üben), dann erkenne ich beim Konzentrieren auf mich selbst alle diese Dinge. Auch wenn ich zu viel Aufgeregtheit an den Tag lege, auch wenn ständig Zweifel an mir nagen oder wenn mein Gewissen mich in Unruhe versetzt, weiß ich: Durch meine Konzentrationsübungen kehren Ruhe und Stille bei mir ein.

Die Strategie des Verweilens vertiefe ich hier mit der Zielsetzung, dass die Momente des ruhig dahinfließenden positiven Lebensgefühls immer länger werden.

Es ist nicht leicht, jenen gesuchten Geisteszustand zu beschreiben, zu leicht rutscht man ins Pathetische oder ins Abstruse ab. Aber vielleicht kann man die folgenden Begrifflichkeiten mit einbeziehen: kosmisches Bewusstsein, archetypische Erinnerungen, Raununendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, Vergangenheitslosigkeit, Zukunftslosigkeit, Ichlosigkeit, Jetztunendlichkeit.

Dieses vertiefte, ja tiefe Gefühl, ist natürlich höchst anfällig, weshalb es das zu üben gilt, was man „Gleichmut“ nennt.

Leider gibt es keine zutreffenderen deutschen Begriffe für jene Geisteshaltung, da diese ja bei uns ja keine Tradition hat. Somit konnte auch keine neuere Begriffsbildung entstehen außer „Gelassenheit“, eine Vorstufe für Gleichmut.

Der Gleichmütige ist energiegeladen, hellwach, durchschaut schnell die Zusammenhänge, erkennt klar, stellt Sachverhalte fest, wertet aber nicht und greift nicht ein. Der Gleichmütige hört, sieht, erkennt und schweigt. Er ist in seinem inneren Ich hoch aktiv, braucht aber kein handelndes Vorzeige-Ego.

Gleichmut ist das Gegenteil von Gleichgültigkeit. Der Gleichgültige versucht sich zu schützen, indem er sein Ego panzert und ausbaut, der Gleichmütige braucht kein Ego mehr und ist vollkommen offen.

Unser Übungsziel ist, dass alles, was da tagtäglich auf uns zustürmt, erst durch das schmale Tor der Gleichmut hindurch muss. Vorher erfolgt *keine* Reaktion: Wir zögern Reaktionen, besonders sprachlicher Art, so lange wie möglich hinaus. Dabei gewinnen wir wertvolle Sekunden, in welchen wir den momentanen Ansturm auf unsere Prüfbank legen können. *Dann* erst sprechen oder handeln wir.

Aber es wird so sein, dass bei fast allen Dingen *überhaupt kein Handlungsbedarf besteht*, weil es nicht notwendig ist, dass ich mich in etwas hineinschieben lasse, für das ich nicht zuständig oder gar verantwortlich bin.

Gleichmut ist nicht ohne Grund die letzte dieser acht Stufen – es ist sehr schwer, gleichmütig zu sein. Aber, wir wissen ja, wie jener kleine, unscheinbare Tropfen den so mächtigen Stein mit der Zeit aushöhlt: also machen wir uns weiter auf den Weg.

Walter Häge