

## ***Nichtabsichtserklärung***

„Spirituelle“ Bücher sind gefährlich. Denn sie haben es in der Regel auf deine Hoffnung abgesehen, dein Leben würde sich infolge der Lektüre und der Aneignung der darin enthaltenen Weisheiten auf irgendeine Weise verbessern. Mit diesem Versprechen schaffen sie jedoch erst das Problem, das sie zu lösen vorgeben. Denn alle deine Versuche, etwas zu verbessern und irgendwohin zu kommen, gründen in der Annahme, du seiest noch nicht vollkommen und noch nicht am richtigen Ort. Damit pflegen „spirituelle“ Bücher genau jenes Mangelbewusstsein zu nähren, das du durch deren Lektüre eigentlich zu stillen begehrt.

Dieses Buch verfolgt nicht die Absicht, dich „weiter“ zu bringen. Es stellt dir keinen Gewinn in Aussicht und verheißt dir keine „besseren“ Gefühle. Allenfalls kann es dich dazu anregen, einmal gründlich hinzuschauen, was sich hinter deinem permanenten Streben nach Glück verbirgt und wohin dein Vervollkommnungszwang dich bisher geführt hat. Im besten Fall vermag es an deiner Hoffnung auf jene Vollkommenheit zu rütteln, die du bislang für dich – sprich: für dein Ich – angestrebt hast. Denn dieses Ich – als eigenständige, mit einem freien Willen ausgestattete Steuerungsinstanz – ist nichts als eine bombastische Illusion.

In der psychospirituellen Szene werden die Bemühungen zur Verbesserung und Verschönerung des Lebens gerne mit dem wohlklingenden und unverdächtigen Begriff der „Heilung“ versehen. Wenn es jedoch kein Ich gibt, das verbessert oder verschönert werden könnte, dann macht dieser Begriff nur dann Sinn, wenn er auf deine ursprüngliche Natur als ungetrenntes Bewusstsein verweist. Es gibt keine Heilung für das Ich, sondern nur eine Heilung von der Illusion eines Ichs.

Heilung braucht daher vor allem eins: Wahrheit, und zwar die ganze Wahrheit. Deine Ganzheit aber zeigt sich nur dann, wenn du bereit bist, dich auch auf diejenigen Aspekte von dir einzulassen, die du bislang im Schatten deines Unbewussten hast vor sich hindümpeln lassen. Diese „andere Seite“ deiner Wahrheit macht dir deswegen Angst, weil sie deine vertraute Identität ins Wanken bringen könnte. Ganz praktisch bedeutet Heilung also, deine Ängste furchtlos anzuschauen und zu erforschen. Nur in der unmittelbaren Begegnung mit der Angst erkennst du nämlich, wie sehr du dich an der Illusion des Getrenntseins festklammerst.

Wenn es so etwas wie ein separates Individuum gar nicht gibt, mag es als wenig konsequent erscheinen, weiterhin die trennenden Worte „ich“ und „du“ zu gebrauchen. Tatsächlich mag die Sprache, als Abbild des dualen Verstandes, ihren Teil zum Empfinden der Trennung beitragen. Die Alternative dazu – eine gänzlich unpersönliche Kunstsprache – wäre jedoch weder lesbar noch würde sie die zugrundeliegende existenzielle Thematik auflösen. Aus dieser „Not“ eine „Tugend“ zu machen, würde bedeuten, jedes im Text auftauchende „du“ zum Anlass dafür zu nehmen, den Blick nach innen zu richten, dich also auf die Frage einzulassen: Wer ist es, der hier als „du“ angesprochen wird? Wer bin ich wirklich?

Ohnehin erheben diese Zeilen nicht den Anspruch, die Wirklichkeit abzubilden. Sie wollen dich vielmehr dazu auffordern, dir ehrlich und gründlich anzuschauen, für wen du dich bisher gehalten hast und auf welche Weise du dich dagegen wehrst, voll und ganz ins Leben einzutauchen. Und so könnte es diesem Buch trotz aller Unzulänglich-

keiten gelingen, an den Wurzeln deiner falschen Identität zu knabbern, an deiner Identifikation mit dem leidvollen und merkwürdigerweise doch so beruhigenden Gefühl, vom großen Ganzen getrennt zu sein und auf das wahre Leben hinzuwirken. Während es deine Ich-Identität in Frage stellt, hat es allerdings keinerlei Ambitionen, dir für die eingehandelte Verunsicherung eine Ersatzbefriedigung zu liefern. Denn wenn die verschiedenen Rollen deiner Persönlichkeit anfangen zu wackeln, ist es völlig egal, in welche Richtung diese Wackelbewegung geht. Ob du dich motiviert fühlst, dich bewusst zu öffnen und deiner Angst vor dem Unbekannten zu begegnen, oder ob du dich vor dem Unberechenbaren noch mehr verschliesst und dieses Buch ratlos oder wütend wieder weglegst, spielt überhaupt keine Rolle. Beide Handlungen sind gleichwertige Aspekte der göttlichen Vollkommenheit, die weder von diesem Buch noch von dir selbst beeinflusst werden können.

Genauso ist es völlig egal, ob du die hier vorgetragenen Aussagen mit deinem Weltbild in Einklang bringen kannst. Was vielmehr zählt, ist die Frage, ob diese Worte bei dir eine gefühlsmäßige Wirkung hinterlassen. Denn alles, was du tust, ist allein von Gefühlen motiviert. Und alles, was du getan hast, bleibt allein in Form von Gefühlen bei dir zurück. Erst wenn du bereit bist, etwas zu fühlen, was du noch nie gefühlt hast, wirst du etwas denken können, was du noch nie gedacht hast, und schließlich etwas tun können, was du noch nie getan hast.

Folglich würde es diesem Buch zur höchsten Ehre gereichen, wenn es zu bewirken vermöchte, dich emotional zu verwirren. Alles andere erledigt das Mysterium des Lebens. Sobald du nämlich einen Moment innehältst und einen außer-gewöhnlichen Blick auf deine alltägliche Trance wirfst, eröffnungst du dem Leben – oder nenne es „Bewusstsein“ oder das „Göttliche“ – die Möglichkeit, dir zu zeigen, wie es sich ganz ohne dein Zutun durch dich hindurch zu deinem Besten entfalten will.

Allerdings zielen diese Worte auch nicht darauf ab, dass du möglichst rasch oder überhaupt jemals in Einklang mit dem „Göttlichen“ oder deinem Traumpartner kommst. Denn darauf hätten sie ohnehin keinen Einfluss. Indem sie dich mit dem Atem des unbegrenzten Gewahrseins kitzeln, könnte es ihnen jedoch gelegentlich gelingen, dich auf die Vergeblichkeit deines Bemühens hinzuweisen, dein Ich zu heilen. Denn etwas, was es gar nicht gibt, lässt sich auch nicht verbessern.

Der Renaissance-Bildhauer Michelangelo soll auf die Frage, wie er seine Statuen erschaffe, jeweils geantwortet haben, er sehe diese bereits von Anfang an im unbehauenen Stein angelegt und schlage dann einfach alles weg, was sie verdecke. Genauso verhält es sich mit deiner seelischen Essenz: Du kannst sie dir weder erschaffen noch verdienen. Sie ist bereits von Anfang an vollkommen da und wird lediglich von den illusionären Vorstellungen und Ängsten deiner Ich-Illusion überlagert.

Dieses Buch kann vielleicht ein Hammer sein, der dir dabei hilft, das zu verlieren, was nicht zu dir gehört. Es wird dich möglicherweise dazu anstiften, einen Teil deines mentalen und emotionalen Schrottes zu beseitigen, damit deine Wahrheit wieder sichtbar wird und unmittelbar zum Ausdruck kommen kann. Dich deiner seelischen Essenz zu erinnern, erfordert von dir nämlich einzig und allein die Bereitschaft, klar und ehrlich nach innen zu schauen, ohne dabei etwas zu beschönigen oder ab zuwerten.

Wenn du den Mut hast, die Geschichte oder die Idee, die du dir auf einer anderen Bewusstseinsstufe für dieses Leben ausgesucht hast, voll und ganz anzunehmen und mit all ihren verschiedenen Haupt- und Nebenrollen zuzulassen, dann wirst du eines Tages sogar entdecken, dass das Leben selbst es ist, das die überflüssigen Gesteinsbrocken weg schlägt. Du brauchst nur offen und neugierig wahrzunehmen, was sich von selbst aus deinem Leben verabschieden will, um es voller Vertrauen gewähren zu lassen.

Das einzige, was dir noch zu tun bleibt, ist hinzuschauen! Und hinschauen heißt, deine Verteidigungsmuster und Sicherheitsstrategien zu durchschauen, dich nicht länger von deinem Schmerz abzulenken, dir deine Wut auf dich selbst einzugestehen und nicht länger an dem festzuhalten, was sich schon lange aus deinem Leben verabschieden will. Nur wenn du illusionsfrei in dich hineinzuschauen wagst und dein Leben neugierig und absichtslos zu erforschen bereit bist, kommst du in Kontakt mit dem, wonach du dich wirklich sehnst.

Dass dieses Buch dich einerseits zur Einsicht in deine Vollkommenheit einlädt und dich andererseits zur Demontage von Illusionen anstiftet, mag deinem Verstand paradox anmuten. Die Tatsache, dass die Welt voller Widersprüche steckt, ist jedoch nur die Voraussetzung dafür, dass du die Vollkommenheit in der Unvollkommenheit erkennen kannst.

Die radikalste aller Wahrheiten wird dein Ego nämlich weder verstehen wollen noch prinzipiell jemals verstehen können: dass nämlich alles ganz genau so, wie es ist, vollkommen in Ordnung ist, und zwar aus dem einfachen Grund, dass es sonst anders wäre. Dich mit allen Fasern deines Wesens auf diese Wirklichkeitsauffassung einzulassen, würde deinem Ego, das auf Verbesserung programmiert ist, schlagartig seine Nichtigkeit vor Augen führen.

Diese Wahrheit einzusehen, würde dir nicht nur jegliche Hoffnung rauben, dass es irgendwann in Zukunft einen Augenblick geben wird, der noch besser sein könnte als der jetzige. Mit gleicher Vehemenz fordert sie dich zu etwas auf, wovon sich dein Ego unendlich fürchtet: die volle Verantwortung für dein eigenes Leben zu übernehmen. Denn wenn du alles, was dir widerfährt, auf seelischer Ebene selber arrangiert hast, um es in diesem irdischen Leben auf emotionaler Ebene zu erleben, dann ist dein Leben nichts anderes als eine Verkettung glücklicher Fügungen.

Dieses Buch will keine Widersprüche auflösen, sondern dich mit Widerständen konfrontieren. Erkenntnisprozesse kommen nur zustande, wenn du Altvertrautes in Frage stellst und dann erschüttert oder genüsslich zuschaust, wie es in sich zusammenbricht.

Sobald du deinen Verstand dabei erwischst, wie er über die Auflösung von Gegensätzen philosophiert, halte inne und richte deine Aufmerksamkeit auf die Angst, die ihn dabei antreibt: die Angst vor dem Verlust einer Kontrolle, die er ohnehin nie gehabt hat. Nur wenn du es wagst, im Zustand der Verwirrung den Blick nach innen zu wenden und dem, was dir Angst macht, in die Augen zu schauen, enthüllt sich dir der Hintergrund dessen, was du in deinem Leben oder in der Welt als „Störung“ empfindest. Und du wirst dabei kopfüber in die Wahrheit deines Herzens stolpern.

Diese Worte sind nicht dazu da, als wohlfeile Konzepte in deinem Geist abgelagert zu werden. Die Wahrheit, von der hier die Rede ist, ist nicht in diesen Sätzen verpackt, sondern entfaltet sich in dem Maße, wie du sie mit nacktem, prallem Leben füllst. Beobachte beim Lesen einfach, was sie in deinem Gedankengebäude einzustürzen und in deinem Gefühlshaushalt aufzurütteln vermögen, und lass den Rest unbeachtet beiseite!

Heilung braucht Wahrheit. Und wenn essentielle Wahrheit sich vor allem über das Gefühl und die Intuition erschließt, manifestiert sich die Liebe zur eigenen Wahrheit wesentlich als Offenheit gegenüber dem ganz Anderen, dem Unbekannten, dem Fremden. Gelebte Wahrheit ist im Kern die Freiheit zu fühlen – was auch immer dein Bewusstsein berühren will.

„Spirituelle“ Bücher sind nicht zuletzt deshalb so gefährlich, weil sie die Illusion zu nähren pflegen, gedankliche Einsicht ver helfe zu innerer Freiheit. Dadurch, dass das vorliegende Buch bestrebt ist, sämtliche psychologischen und spirituellen Konzepte als Absicherungs- und Vermeidungsstrategien des Egos zu entlarven, könnte es sich als noch gefährlicher als ein „spirituelles“ Buch herausstellen. Wenn du indes wahrhaftig herausfinden willst, wer und was du wirklich bist, kann dir das nur gelegen kommen. Denn die Verwirklichung deiner Wahrheit – und das ist die einzig sinnvolle Verwendung von „Heilung“ – läuft in der Tat auf nichts anderes hinaus als darauf, dein Leben wild und gefährlich zu leben.

Begegnet dir im Inhalt und im Stil dieses Buches bisweilen der Charakter des Mündlichen, dürfte dies damit zu tun haben, dass das Textmaterial größtenteils aus Live-Mitschnitten aus dem Bewusstseinstaining *Remember-Prozess*® besteht. Falls du während der Lektüre den Wunsch verspürst, die angesprochenen Themen „am eigenen Leib“ vertiefend zu erforschen und dich dabei von Klaus Konstantin und Ursula Maria Auktor individuell begleiten zu lassen, bietet dieses Jahrestaining den idealen Rahmen dafür. Weitere Informationen dazu findest du im Kapitel „Über den Autor“ am Schluss des Buches.