Michael A. Singer

SPIEGEL Bestseller

Die Seele will frei sein

Eine Reise zu sich selbst

ullstein

ullstein

Bereits in jungen Jahren erlebt Michael A. Singer einen tiefen inneren Erweckungsmoment. Zurückgezogen in den Wäldern Floridas konzentriert er sich fortan auf Yoga- und Meditationsübungen, immer mit dem Ziel, den Geist zu befreien. In diesem Buch erzählt er von seinen persönlichen Erfahrungen und zeigt mithilfe einfacher Übungen, wie wir durch die konzentrierte Entwicklung des Bewusstseins Selbsterkenntnis und Erfüllung erlangen können.

MICHAEL A. SINGER ist ein international bekannter amerikanischer spiritueller Lehrer, Wirtschaftsprofessor und erfolgreicher Geschäftsmann. Als junger Mann zog er sich in die Einsamkeit der Wälder von Florida zurück und erlebte einen tiefen inneren Erwachungsmoment. 1975 gründete er das inzwischen weltweit bekannte Yoga- und Meditationszentrum *Temple of the Universe*.

Von Michael A. Singer sind in unserem Hause außerdem erschienen:

Lebe unbeschwert
Das Leben wagen
Die Seele will frei sein – Das Tagebuch
Die Seele will frei sein – Karten

Michael A. Singer

DIE SEELE WILL FREI SEIN

Eine Reise zu sich selbst

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Neuübersetzung im Ullstein Taschenbuch
1. Auflage Oktober 2024
2. Auflage 2026
@2024 by Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126, 10117
Berlin@»The Untethered Soul« by Michael A. Singer 2007,
erschienen bei New Harbinger Publications, Oakland, CA 94609
Alle Rechte vorbehalten
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de.
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Titelabbildung: © rubberball/gettyimages
Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Gesetzt aus der Sabon LT
Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen
ISBN 978-3-548-74641-8

Für die Meister

INHALT

Einführung 9

TEIL I: Erwachendes Bewusstsein 13
1 Die Stimme in Ihrem Kopf 15
2 Ihr innerer Mitbewohner 25
3 Wer sind Sie? 37
4 Das luzide Selbst 47

TEIL II: Energie erfahren 59
5 Unendliche Energie 61
6 Die Geheimnisse des spirituellen Herzens 72
7 Abschottung überwinden 86

TEIL III: Selbstbefreiung 101
8 Lassen Sie jetzt los, oder fallen Sie 103
9 Den inneren Dorn entfernen 117
10 Die Seele befreien 127
11 Schmerz – der Preis der Freiheit 141

TEIL IV: Grenzen transzendieren 155
12 Innere Mauern abbauen 157
13 Die große Weite jenseits der Mauern 168
14 Das scheinbar Feste loslassen 178

TEIL V: Lebendig sein 195
15 Der Weg des bedingungslosen Glücks 197
16 Der spirituelle Weg der Widerstandslosigkeit 207
17 Den Tod kontemplieren 218
18 Das Geheimnis des mittleren Weges 229
19 Die liebenden Augen Gottes 240

Danksagung 253
Literatur 254

EINFÜHRUNG

»Dies vor allem: Sei wahrhaftig dir selbst gegenüber, und daraus folgt, wie die Nacht dem Tag, dass du niemals falsch gegen andere sein kannst.«
– William Shakespeare

Shakespeares altehrwürdige Worte, die Polonius im ersten Akt von Hamlet zu seinem Sohn Laertes spricht, klingen so klar und unmissverständlich. Sie sagen uns, dass wir, um ehrliche Beziehungen zu anderen Menschen unterhalten zu können, zuerst uns selbst gegenüber ehrlich sein müssen. Doch wenn Laertes wirklich ehrlich zu sich selbst wäre, würde er erkennen, dass sein Vater ihm genauso gut hätte sagen können, er solle versuchen, den Wind zu fangen. Welchem »Selbst« sollen wir denn treu sein? Ist es dasjenige, das auftaucht, wenn wir schlecht gelaunt sind, oder dasjenige, das präsent ist, wenn wir uns durch unsere Fehler gedemütigt fühlen? Ist es dasjenige, das aus den dunklen Tiefen des Herzens spricht, wenn wir deprimiert oder aufgebracht sind, oder dasjenige, das in den flüchtigen Momenten auftaucht, in denen das Leben uns fantasievoll und leicht erscheint?

An diesen Fragen zeigt sich, dass das Konzept des »Selbst« vielleicht doch problematischer sein könnte als ursprünglich angenommen. Hätte Laertes die traditionelle Psychologie zurate ziehen können, wäre von dieser Seite vielleicht etwas Licht in das Thema gebracht worden. Freud, der Vater der Psychologie, unterteilte die Psyche in drei Teile: das Es, das Ich und das Über-Ich. Er betrachtete

das Es als unsere ursprüngliche, tierische Natur, das Über-Ich als das uns von der Gesellschaft eingetrichterte Beurteilungssystem und das Ich als unseren Vertreter nach außen, der darum kämpft, das Gleichgewicht zwischen den beiden anderen mächtigen Kräften zu bewahren. Das hätte dem jungen Laertes sicher nicht weitergeholfen. Welcher dieser widersprüchlichen Kräfte sollen wir denn nun treu sein?

Auch hier sehen wir, dass die Dinge nicht immer so einfach sind, wie sie scheinen. Wenn wir es wagen, unter die Oberfläche des Begriffs »Selbst« zu blicken, tauchen Fragen auf, die viele Menschen sich lieber nicht stellen würden: »Sind die vielen Aspekte meines Seins alle gleichermaßen Teil meines ›Selbst‹, oder habe ich nur ein wahres Ich – und wenn ja, welches, wo, wie und warum?«

In den folgenden Kapiteln werden wir uns auf eine Reise zur Erforschung des »Selbst« begeben. Aber wir werden dies nicht auf die traditionelle Art tun. Wir werden uns weder auf die Experten der Psychologie noch auf die großen Philosophen berufen. Wir werden nicht entlang der Linien alter traditioneller Religionen argumentieren oder auf Statistiken und Meinungsumfragen zurückgreifen. Stattdessen werden wir uns an eine einzige Quelle wenden, die über ein phänomenales und ganz unmittelbares Wissen zu diesem Thema verfügt. Wir werden uns an einen Experten wenden, der in jedem Augenblick eines jeden Lebenstages die Daten sammelt, die notwendig sind, um diese große Frage endlich zu klären. Dieser Experte sind Sie selbst.

Doch bevor Sie sich zu sehr aufregen oder entscheiden, dass Sie der Aufgabe nicht gewachsen sind, sollten Sie sich zunächst darüber im Klaren sein, dass es uns nicht um Ihre Ansichten oder Meinungen zu diesem Thema geht. Wir sind auch nicht daran interessiert, welche Bücher Sie gelesen, welche Kurse Sie belegt oder welche Seminare Sie besucht haben. Wir sind nur an Ihrer intuitiven Erfahrung interessiert, wie es ist, Sie zu sein. Wir sind nicht auf der Su-

che nach Ihrem Wissen, sondern nach Ihrer direkten Erfahrung. Sehen Sie, Sie können dabei nicht versagen, denn Ihr »Selbst« ist das, was Sie sind, zu jeder Zeit und an jedem Ort. Wir müssen nur ein wenig Ordnung schaffen. Schließlich kann es dort drinnen ziemlich verwirrend werden.

Die Kapitel dieses Buches sind nichts anderes als Spiegel, in denen Sie Ihr »Selbst« aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten können. Und obwohl die Reise, auf die wir uns begeben werden, eine innere Reise ist, wird sie jeden Aspekt Ihres Lebens einbeziehen. Die einzige Voraussetzung, die von Ihnen verlangt wird, ist die Bereitschaft, sich selbst auf die natürlichste und intuitivste Weise zu betrachten. Denken Sie daran: Wenn wir nach der Wurzel des »Selbst« suchen, dann suchen wir in Wirklichkeit nach Ihnen.

Wenn Sie diese Seiten lesen, werden Sie feststellen, dass Sie viel mehr über einige sehr tiefgründige Themen wissen, als Sie dachten. Tatsache ist, dass Sie bereits wissen, wie Sie zu sich selbst finden können. Sie haben sich nur ablenken lassen und die Orientierung verloren. Sobald Sie sich neu orientieren, werden Sie erkennen, dass Sie nicht nur in der Lage sind, sich selbst zu finden, sondern auch die Fähigkeit besitzen, sich zu befreien. Ob Sie sich dafür entscheiden oder nicht, liegt ganz bei Ihnen. Aber wenn Sie Ihre Reise durch diese Kapitel beendet haben, wird es keine Verwirrung mehr geben, keinen Mangel an Selbstbestimmung und keine Schuldzuweisungen an andere. Sie werden genau wissen, was zu tun ist. Und wenn Sie sich dafür entscheiden, sich der kontinuierlichen Reise der Selbstverwirklichung zu widmen, werden Sie ein enormes Gefühl des Respekts dafür entwickeln, wer Sie wirklich sind. Erst dann werden Sie Shakespeares Rat in seiner ganzen Tiefe zu schätzen wissen: »Dies vor allem: Sei wahrhaftig dir selbst gegenüber.«

TEIL I

ERWACHENDES BEWUSSTSEIN

KAPITEL 1

DIE STIMME IN IHREM KOPF

> »Mist, ich kann mich nicht an ihren Namen erinnern. Wie ist ihr Name? Verflixt, da kommt sie. Wie heißt sie … Sally … Sue …? Sie hat es mir erst gestern gesagt. Was ist nur los mit mir? Das wird bestimmt peinlich!«

Falls Sie es noch nicht bemerkt haben: In Ihrem Kopf läuft ein mentaler Dialog ab, der nie aufhört. Er geht einfach immer weiter und weiter. Haben Sie sich jemals gefragt, warum es dort drinnen spricht? Wie entscheidet es, was es sagt, und wann? Wie viel von dem, was es sagt, stellt sich als wahr heraus? Wie viel von dem, was es sagt, ist überhaupt wichtig? Und wenn Sie jetzt hören: »Ich weiß nicht, wovon Sie reden. Ich habe keine Stimme in meinem Kopf!« – dann ist genau das die Stimme, von der wir sprechen.

Wenn Sie klug sind, nehmen Sie sich die Zeit, einen Schritt zurückzutreten, diese Stimme zu untersuchen und sie besser kennenzulernen. Das Problem ist, dass Sie zu nah dran sind, um objektiv zu sein. Deshalb müssen Sie einen Schritt zurücktreten und die Stimme beim Reden beobachten. Während Sie Auto fahren, hören Sie innere Gespräche wie:

> »Warum habe ich Fred nicht angerufen? Das hätte ich tun sollen. Oh, mein Gott, wie konnte ich das nur vergessen! Er wird sehr wütend sein. Vielleicht redet er nie wieder mit mir. Vielleicht sollte ich anhalten

und ihn jetzt gleich anrufen. Nein. Ich will jetzt nicht anhalten …«

Beachten Sie, dass die Stimme beide Seiten des Gesprächs übernimmt. Es ist ihr egal, welche Seite sie einnimmt, solange sie nur weiterreden kann. Wenn Sie müde sind und versuchen zu schlafen, ist es die Stimme in Ihrem Kopf, die sagt:

»Was mache ich nur? Ich kann noch nicht einschlafen. Ich habe vergessen, Fred anzurufen. Ich habe mich im Auto daran erinnert, aber ich habe nicht angerufen. Wenn ich jetzt nicht anrufe … oh warte, es ist zu spät. Ich sollte ihn jetzt nicht anrufen. Ich weiß nicht einmal, warum ich daran gedacht habe. Ich muss einschlafen. Oh Mist, jetzt kann ich nicht mehr einschlafen. Ich bin nicht mehr müde. Aber das wird morgen ein langer Tag. Ich muss früh aufstehen.«

Kein Wunder, dass Sie nicht schlafen können! Warum dulden Sie überhaupt diese Stimme, die ständig mit Ihnen spricht? Selbst wenn das, was die Stimme sagt, beruhigend und nett klingt, ist sie doch ein Störenfried bei allem, was Sie gerade tun.

Wenn Sie einige Zeit damit verbringen, diese geistige Stimme zu beobachten, werden Sie als Erstes feststellen, dass sie niemals schweigt. Wenn man sie sich selbst überlässt, redet sie einfach immer weiter. Stellen Sie sich vor, Sie sehen jemanden herumlaufen, der ständig mit sich selbst spricht. Sie würden das seltsam finden. Sie würden sich fragen: »Wenn er derjenige ist, der spricht, und derjenige, der zuhört, dann weiß er offensichtlich, was gesagt wird, bevor er es sagt. Was soll also dieses Selbstgespräch?« Das Gleiche gilt für die Stimme in Ihrem Kopf. Warum spricht sie? Sie sind derjenige, der spricht, und derjenige, der zu-

hört. Und wenn die Stimme mit sich selbst streitet, mit *wem* streitet sie dann? Wer könnte wohl gewinnen? Es ist sehr verwirrend. Hören Sie einfach zu:

> »Ich denke, ich sollte heiraten. Nein! Du weißt, dass du noch nicht so weit bist. Es wird dir leidtun. Aber ich liebe ihn. Ach, komm schon, so hast du doch auch für Tom empfunden. Und wie würde es dir heute gehen, wenn du ihn geheiratet hättest?«

Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie erkennen, dass es nur versucht, einen bequemen Platz zum Ausruhen zu finden. Es wechselt sofort die Seite, wenn das zu helfen scheint. Und es beruhigt sich nicht einmal, wenn es feststellt, dass es sich irrt. Es passt einfach seinen Standpunkt an und macht weiter. Wenn Sie aufmerksam sind, werden diese Denkmuster für Sie offensichtlich. Es ist tatsächlich eine schockierende Erkenntnis, wenn Sie zum ersten Mal bemerken, dass Ihr Verstand ständig redet. Vielleicht versuchen Sie sogar, ihn anzuschreien in dem schwachen Versuch, ihn zum Schweigen zu bringen. Aber dann erkennen Sie, dass es die Stimme ist, die die Stimme anschreit:

> »Halt die Klappe! Ich will schlafen. Warum musst du die ganze Zeit reden?«

Auf diese Weise können Sie die Stimme natürlich nicht zum Schweigen bringen. Der beste Weg, sich von diesem unaufhörlichen Geplapper zu befreien, ist, einen Schritt zurückzutreten und das Ganze objektiv zu betrachten. Betrachten Sie die Stimme einfach als einen Mechanismus, der den Anschein erweckt, als würde jemand mit Ihnen sprechen. Denken Sie nicht darüber nach, sondern nehmen Sie sie einfach wahr. Ganz gleich, was die Stimme sagt, es ist alles dasselbe. Es spielt keine Rolle, ob sie nette oder gemeine

Dinge sagt, weltliche oder geistliche Dinge. Es spielt keine Rolle, denn es ist immer noch nur eine Stimme, die in Ihrem Kopf spricht. Die einzige Möglichkeit, sich von dieser Stimme zu distanzieren, besteht darin, nicht mehr zu differenzieren, was sie sagt. Hören Sie auf zu glauben, dass das eine, was die Stimme sagt, Sie sind und das andere, was sie sagt, nicht Sie sind. Wenn Sie derjenige sind, der die Stimme reden hört, können Sie ja offensichtlich nicht die Stimme sein. Sie sind es, der die Stimme hört. Sie sind derjenige, der merkt, dass sie spricht.

Natürlich hören Sie die Stimme, oder? Bringen Sie sie dazu, sofort »Hallo« zu sagen. Sagen Sie es ein paarmal, immer und immer wieder. Rufen Sie es nun innerlich laut! Können Sie hören, wie Sie innerlich »Hallo« sagen? Natürlich können Sie das. Es gibt eine Stimme, die spricht, und es gibt Sie, der Sie die Stimme wahrnehmen, die in Ihnen spricht. Das Problem ist, dass es leicht ist, die Stimme zu bemerken, die »Hallo« sagt, aber es ist schwierig, zu erkennen, dass egal, was die Stimme sagt, es immer noch nur eine Stimme ist, die spricht, während Sie zuhören. Es gibt absolut nichts, was die Stimme sagen kann, das mehr Sie ist als alles andere, was sie sagt.

Nehmen wir an, Sie betrachten drei Objekte – einen Blumentopf, ein Foto und ein Buch – und werden dann gefragt: »Welches dieser Objekte sind Sie?« Sie würden sagen: »Keines von ihnen! Ich bin derjenige, der auf das schaut, was Sie vor mich hinstellen. Es spielt keine Rolle, was Sie mir vorsetzen, ich werde immer die Person sein, die es anschaut.« Sie sehen, es ist ein Akt, bei dem ein Subjekt verschiedene Objekte wahrnimmt. Das gilt auch für das Hören der inneren Stimme. Es macht keinen Unterschied, was sie sagt, Sie sind derjenige, der sie wahrnimmt. Solange Sie denken, dass das eine, was sie sagt, Sie sind, aber das andere, was sie sagt, nicht Sie sind, mangelt es Ihnen an Objektivität. Vielleicht glauben Sie, Sie wären jener Teil,

der die netten Dinge sagt, aber es ist trotzdem immer noch die Stimme, die in Ihnen spricht. Auch wenn Ihnen gefällt, was sie sagt, ist die Stimme nicht Sie selbst.

Für wahres Wachstum gibt es nichts Wichtigeres, als zu erkennen, dass Sie nicht die Stimme des denkenden Verstandes sind – Sie sind das, was hört. Solange Sie das nicht begreifen, werden Sie herauszufinden versuchen, welches von alledem, was die Stimme sagt, denn nun wirklich Sie selber sind. Die Menschen machen so viele Veränderungen durch, weil sie versuchen, »sich selbst zu finden«. Sie wollen herausfinden, welche dieser Stimmen, welcher dieser Persönlichkeitsaspekte ihr eigentliches, wahres Selbst ist. Die Antwort ist einfach: keiner.

Wenn Sie das Phänomen objektiv betrachten, werden Sie erkennen, dass viel von dem, was die Stimme sagt, sinnlos ist. Das meiste ist nur Gerede, eine Verschwendung von Zeit und Energie. Die Wahrheit ist, dass der größte Teil des Lebens sich in Übereinstimmung mit Kräften entfaltet, die weit außerhalb Ihrer Kontrolle liegen, unabhängig davon, was Ihr Verstand jeweils dazu sagt. Es ist, als würde man sich abends hinsetzen und entscheiden, ob die Sonne am Morgen aufgehen soll. Die Quintessenz ist, dass die Sonne aufgehen und untergehen wird. In dieser Welt geschehen Milliarden Dinge. Sie können darüber nachdenken, so viel Sie wollen, das Leben geht trotzdem einfach weiter.

In der Tat haben Ihre Gedanken weit weniger Einfluss auf diese Welt, als Sie gerne glauben möchten. Wenn Sie bereit sind, alle Ihre Gedanken objektiv zu beobachten, werden Sie feststellen, dass die große Mehrheit von ihnen bedeutungslos ist. Sie haben keinerlei Einfluss auf irgendetwas oder irgendjemanden, außer auf Sie selbst. Die Gedanken bewirken lediglich, dass Sie sich besser oder schlechter fühlen, bezogen auf das, was jetzt geschieht, was in der Vergangenheit geschah oder was zukünftig geschehen könnte. Ihre Zeit damit zu verbringen, darauf zu hoffen, dass es

morgen nicht regnet, ist Zeitverschwendung. Denn Ihre Gedanken haben keinen Einfluss auf den Regen. Irgendwann wird Ihnen klar werden, dass dieses ständige innere Geplapper sinnlos ist und es keinen Grund gibt, dauernd herumzugrübeln. Schließlich werden Sie erkennen, dass die wahre Ursache für Probleme nicht das Leben selbst ist. Wirkliche Probleme verursacht nur die Aufregung, die der Verstand bezüglich dessen veranstaltet, was im Leben geschieht oder geschehen könnte.

Das wirft eine ernste Frage auf: Wenn so vieles von dem, was die Stimme sagt, bedeutungslos und unnötig ist, warum gibt es sie dann überhaupt? Das Geheimnis zur Beantwortung dieser Frage liegt darin, dass Sie verstehen, warum die Stimme sagt, was sie sagt, wenn sie es sagt. In manchen Fällen spricht die mentale Stimme zum Beispiel aus demselben Grund, wie ein Teekessel pfeift. Das heißt, dass sich in Ihnen eine Energie aufgestaut hat, die freigesetzt werden muss. Wenn Sie objektiv beobachten, werden Sie sehen, dass die Stimme extrem aktiv wird, wenn sich nervöse, ängstliche oder auf Verlangen basierende Energien in Ihrem Inneren aufgestaut haben. Das ist leicht zu erkennen, wenn Sie wütend auf jemanden sind und ihm eine Standpauke halten wollen. Beobachten Sie einfach, wie oft die innere Stimme die Person zurechtweist, bevor Sie sie überhaupt sehen. Wenn sich Energie in Ihnen aufstaut, wollen Sie etwas dagegen tun. Die Stimme spricht, weil es Ihnen innerlich nicht gut geht, und Reden setzt Energie frei.

Sie werden jedoch feststellen, dass die Stimme auch spricht, wenn da gerade nichts ist, was Sie besonders stört oder beunruhigt. Wenn Sie spazieren gehen, sagt *es* in Ihnen Dinge wie:

»Schau, der Hund! Ein Labrador! Hey, da ist noch ein Hund in dem Auto. Er sieht meinem ersten Hund, Shadow, sehr ähnlich. Wow, da ist ein alter Olds-

mobile. Mit dem Autokennzeichen von Alaska. Das sieht man hier unten im Süden nicht oft!«

Die Stimme erzählt Ihnen tatsächlich die Welt. Aber wozu brauchen Sie das? Sie sehen doch auch so bereits, was im Außen geschieht. Was hilft es Ihnen, dass die Stimme in Ihrem Verstand es Ihnen zusätzlich beschreibt? Das sollten Sie wirklich gründlich untersuchen. Denn mit einem einzigen Blick können Sie das, was sich in diesem Moment um Sie herum befindet, mit enormer Detailfülle wahrnehmen. Wenn Sie einen Baum erblicken, sehen Sie ganz mühelos die Zweige, die Blätter und die Blüten. Warum müssen Sie dann das, was Sie bereits gesehen haben, zusätzlich in Worte fassen?

»Sieh dir den Hartriegel an. Die grünen Blätter sind so schön im Kontrast zu den weißen Blüten. Schau, wie viele Blüten er hat. Wow, was für eine Blütenpracht!«

Wenn Sie das genau untersuchen, werden Sie feststellen, dass Sie sich in der Welt um Sie herum durch diese ständige innere Erzählung wohler fühlen. Wie beim Fahren auf dem Rücksitz stellt sich so das Gefühl ein, dadurch die Dinge besser unter Kontrolle zu haben. Man hat tatsächlich das Gefühl, man hätte eine Beziehung zu den Dingen. Ein Baum ist nicht mehr nur ein Baum in der Welt, der nichts mit Ihnen zu tun hat, sondern ein Baum, den Sie gesehen, benannt und beurteilt haben. Indem Sie ihn gedanklich verbalisieren, bringen Sie diese erste unmittelbare Erfahrung der Welt in den Bereich Ihrer Gedanken. Dort wird sie in Ihre anderen Gedanken integriert, zum Beispiel jene, die Ihr Wertesystem und Ihre historischen Erfahrungen betreffen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um den Unterschied zwischen Ihren Erfahrungen mit der Außenwelt

und Ihren Interaktionen mit der geistigen Welt zu untersuchen. Solange Sie lediglich denken, steht es Ihnen frei, in Ihrem Verstand gedanklich zu erschaffen, was immer Sie wollen, und diese Gedanken werden dann durch Ihre innere Stimme ausgedrückt. Sie sind daran gewöhnt, auf dem Spielplatz Ihres Verstandes Gedanken zu erschaffen und zu manipulieren. Diese innere Welt ist eine alternative Umgebung, die Sie unter Kontrolle haben. Die Außenwelt folgt dagegen ihren eigenen Gesetzen. Wenn die Stimme Ihnen die Außenwelt beschreibt, stehen diese Gedanken gleichberechtigt neben all Ihren anderen Gedanken. All diese Gedanken vermischen sich und beeinflussen Ihre Erfahrungen mit der Welt um Sie herum.

Was Sie am Ende erleben, ist eher Ihre persönliche Interpretation der Welt, nicht die nackte, ungefilterte Erfahrung dessen, was wirklich dort draußen vor sich geht. Diese mentale Manipulation der äußeren Erfahrung ermöglicht es Ihnen, die Realität abzupuffern, wenn Sie mit ihr konfrontiert werden. Sie sehen zum Beispiel in einem bestimmten Moment unzählige Dinge, aber Sie machen nur einige davon zum Teil Ihrer inneren Erzählung. Die, mit denen Sie sich in Ihrem inneren Gespräch beschäftigen, sind jene, die für Sie persönlich von Bedeutung sind. Mit dieser subtilen Form der Vorverarbeitung gelingt es Ihnen, die Erfahrung der Realität so zu steuern, dass in Ihrem Verstand alles zusammenpasst. Ihr Bewusstsein erlebt tatsächlich Ihr geistiges Modell der Realität, nicht die Realität selbst.

Man muss das sehr genau beobachten, weil man es ständig tut. Sie gehen im Winter draußen spazieren, Sie fangen an zu frösteln, und die Stimme sagt: »Es ist kalt!« Was hat Ihnen das nun gebracht? Sie wussten bereits, dass es kalt ist. Sie sind derjenige, der die Kälte spürt. Warum sagt sie Ihnen das? In Ihrem Verstand erschaffen Sie die Welt neu, weil Sie Ihren Verstand kontrollieren können, während Sie die Welt nicht kontrollieren können. Deshalb führen Sie

dieses ständige innere Gespräch. Wenn es Ihnen nicht gelingt, die Welt so zu gestalten, wie sie Ihnen gefällt, verbalisieren Sie dies innerlich, beurteilen es, beklagen sich darüber und entscheiden dann, was Sie dagegen unternehmen wollen. Dadurch fühlen Sie sich selbstbewusster. Wenn Ihr Körper friert, können Sie vielleicht nichts tun, um die Temperatur zu beeinflussen. Aber wenn Ihr Verstand sagt: »Es ist kalt!«, können Sie sagen: »Wir sind fast zu Hause, nur noch ein paar Minuten.« Jetzt fühlen Sie sich besser. In der Welt der Gedanken gibt es immer etwas, das Sie tun können, um die Erfahrung zu kontrollieren.

Im Grunde genommen erschafft man die Außenwelt in sich selbst neu und lebt dann in seinem Kopf. Was wäre, wenn Sie sich entschließen würden, dies nicht zu tun? Wenn Sie beschließen, nicht zu erzählen und stattdessen die Welt bewusst zu beobachten, werden Sie sich offener und exponierter fühlen. Das liegt daran, dass Sie wirklich nicht wissen, was als Nächstes passieren wird. Ihr Verstand ist daran gewöhnt, Ihnen zu helfen. Das tut er, indem er Ihre gegenwärtigen Erfahrungen so bearbeitet, dass sie mit Ihren Ansichten über die Vergangenheit und Ihren Visionen für die Zukunft übereinstimmen. All dies trägt dazu bei, den Anschein zu erwecken, Sie hätten die Dinge unter Kontrolle. Täte Ihr Verstand das nicht, würden Sie sich viel zu unwohl fühlen. Die Realität ist für die meisten von uns einfach zu real, also dämpfen und beschönigen wir sie mithilfe unseres denkenden Verstandes.

Doch Sie werden erkennen, dass der Verstand die ganze Zeit redet, weil Sie ihm eine Aufgabe gegeben haben. Sie nutzen ihn als Schutzmechanismus, zu Ihrer Selbstverteidigung. Letztlich fühlen Sie sich dadurch sicherer. Solange Sie das so akzeptieren, sind Sie dazu gezwungen, Ihren Verstand ständig dazu zu benutzen, sich vom Leben abzuschirmen, anstatt es zu leben. Diese Welt entfaltet sich und hat eigentlich sehr wenig mit Ihnen oder Ihren Gedanken zu

tun. Sie war hier, schon lange vor Ihnen, und sie wird hier sein, auch lange nach Ihnen. Und Ihr Versuch, die Kontrolle über die Welt zu behalten, ist eigentlich nur ein Versuch, Ihr eigenes Selbst im Griff zu behalten.

Bei echtem persönlichem Wachstum geht es darum, den Teil von Ihnen zu überwinden, der nicht in Ordnung ist und Schutz benötigt. Das tun Sie, indem Sie sich ständig daran erinnern, dass Sie selbst der Mensch sind, der die Stimme in seinem Inneren bemerkt, die zu ihm spricht. Das ist der Weg nach draußen. Der Teil von Ihnen aber, der sich bewusst ist, dass Sie ständig mit sich selbst über sich selbst sprechen, ist immer still. Es ist ein Tor zu den Tiefen Ihres Seins. Sich bewusst zu werden, dass man sich selbst beim inneren Gespräch beobachtet, bedeutet, an der Schwelle einer fantastischen inneren Reise zu stehen. Richtig eingesetzt, kann dieselbe innere Stimme, die eine Quelle von Sorgen, Ablenkung und allgemeinen Neurosen war, zum Ausgangspunkt für wahres spirituelles Erwachen werden. Lernen Sie denjenigen kennen, der die Stimme wahrnimmt und beobachtet, und Sie werden eines der großen Geheimnisse der Schöpfung kennenlernen.

KAPITEL 2

IHR INNERER MITBEWOHNER

Ihr inneres Wachstum hängt vollständig von der Erkenntnis ab, dass der einzige Weg, Frieden und Zufriedenheit zu finden, darin besteht, nicht mehr über sich selbst nachzudenken. Wenn Sie endlich erkennen, dass das »Ich«, das ständig in Ihnen spricht, niemals zufrieden sein wird, sind Sie bereit für echtes persönliches Wachstum. Dieses »Ich« hat ständig irgendwelche Probleme. Hand aufs Herz: Wann kam es das letzte Mal vor, dass nichts da war, von dem Sie sich gestört oder beeinträchtigt fühlten? Bevor Sie Ihr aktuelles Problem hatten, gab es ein anderes Problem. Und wenn Sie weise sind, werden Sie erkennen, dass es, wenn dieses Problem verschwunden ist, wieder neue Probleme geben wird.

Die Quintessenz ist, dass Sie niemals frei von Problemen sein werden, solange Sie sich nicht von dem Teil in Ihnen befreien, der so viele Probleme hat. Wenn ein Problem Sie stört, fragen Sie nicht: »Was soll ich dagegen tun?« Fragen Sie: »Welcher Teil von mir fühlt sich dadurch gestört?« Wenn Sie fragen: »Was soll ich dagegen tun?«, sind Sie bereits dem Glauben verfallen, dass es da wirklich ein Problem in der Außenwelt gibt, mit dem Sie sich befassen müssen. Wenn Sie angesichts Ihrer Probleme Frieden finden wollen, müssen Sie sich zunächst klar darüber werden, warum Sie eine bestimmte Situation als Problem wahrnehmen. Wenn Sie Eifersucht spüren, fragen Sie sich einfach: »Welcher Teil von mir ist eifersüchtig?«, anstatt zu versuchen, sich zu schützen. Das wird Sie dazu bringen,

nach innen zu schauen und zu sehen, dass es einen Teil in Ihnen gibt, für den Eifersucht ein Problem ist.

Wenn Sie diesen gestörten Teil deutlich wahrnehmen, dann fragen Sie: »Wer ist es, der das sieht? Wer nimmt diese innere Störung wahr?« Diese Frage ist die Lösung für jedes Ihrer Probleme. Allein die Tatsache, dass Sie die Störung sehen können, bedeutet, dass Sie selbst nicht die Störung sind. Der Prozess, etwas zu sehen, erfordert eine Subjekt-Objekt-Beziehung. Das Subjekt wird »Der Zeuge« genannt, weil es derjenige ist, der sieht, was passiert. Das Objekt ist das, was Sie sehen, in diesem Fall die innere Störung. Dieser Akt der Aufrechterhaltung eines objektiven Bewusstseins für das innere Problem ist immer besser, als sich in der äußeren Situation zu verlieren. Das ist der wesentliche Unterschied zwischen einem spirituell offenen Menschen und einem weltlichen Menschen. »Weltlich« bedeutet nicht, dass man Geld oder Ansehen hat. »Weltlich« bedeutet, dass Sie glauben, die Lösung für Ihre inneren Probleme läge in der äußeren Welt. Dann denken Sie, dass es Ihnen besser gehen wird, wenn Sie die Dinge im Außen ändern. Aber niemand ist jemals wirklich gesund geworden, indem er etwas im Außen verändert hat. Denn schon bald taucht das nächste Problem auf. Die einzige wirkliche Lösung besteht darin, die Perspektive des Zeugen-Bewusstseins einzunehmen und Ihren Bezugsrahmen vollkommen zu verändern.

Um wahre innere Freiheit zu erlangen, müssen Sie in der Lage sein, Ihre Probleme objektiv zu betrachten, anstatt sich in ihnen zu verlieren. Es kann keine Lösung geben, wenn man sich in der Energie eines Problems verliert. Jeder weiß, dass man nicht gut mit einer Situation umgehen kann, wenn man sich über sie aufregt, verängstigt oder wütend ist. Das erste Problem, mit dem Sie fertigwerden müssen, ist Ihre eigene Reaktion. Sie werden nichts im Außen bewältigen können, solange Sie nicht wissen, wie sich die Situation auf Ihr Inneres auswirkt. Probleme sind