

Zurück zur Quelle des *Ich Bin*

Das *Ich Bin* ist insofern von Bedeutung, weil es das Kernprinzip der Verwirklichung und des verwirklichten Lebens ist. Wir können als Menschen nicht essenzieller sein, als das *Sein* vollkommen zu *sein*. Das *Sein* als unsere Wirklichkeit anzuerkennen ist essenziell, denn es ist *ewig* und *unveränderbar* das, *was war, ist und sein wird*. Indem uns das klar ist, können wir alles Denken, Fühlen und Handeln an das *Sein* hingeben und uns als *Ich Bin*, was ein anderer Name für das *Sein* ist, verwirklichen. *Ich Bin* ist die komplette Essenz des Menschen. Es geht nicht essenzieller. *Ich Bin* drückt die natürliche Seins-qualität dessen aus, was ein Mensch ist. *Ich Bin* ist sein Wesen. Nur weil das *Ich Bin* erschienen ist, mittels des Körpers, weil es da ist, weil es anwesend ist, geschieht alles weitere, geschieht das Leben.

Damit das Leben überhaupt geschieht, und erfahren werden kann, muss das *Sein* da sein. Der Mensch ist in seiner Essenz dieses *Sein*. Es ist in ihm verwirklicht. Wenn es um Verwirklichung geht, um Selbstverwirklichung, so geht es nur darum, dieses grundlegende *Sein* vollkommen zu realisieren. Das *Sein* braucht nichts. Es ist immer, was es *ist*, in sich vollständig und selbst-erfüllt. Wie immer sich das Leben äußert und zeigt, ist etwas Schicksalhafteres. Das Schicksal ist das, was an dem, was du *bist*, vorbei fließt. Doch das *Sein* an sich ist und bleibt jederzeit still, unbewegt und selbst-erfüllt.

Wenn es jemandem mangelt, wenn jemand ein Gefühl von Mangel hat, dann ist das ein trügerisches Gefühl. Es ist ein Zeichen des nicht Gewahrseins seiner *selbst*, dessen was er im Kern *ist*, des *Ich Bin*. Diese unverrückbare Identität im *Sein* ist dann noch nicht erkannt. Im Mangel zu sein heißt eigentlich nur: "Ich bin mir meiner *Selbst* nicht gewahr". Wenn ich mir meiner *Selbst* gewahr bin, kann ich niemals im Mangel sein, kann ich niemals das Gefühl haben "ich bin getrennt von mir, von anderen, von Gott, von der Welt". Das Gefühl der Trennung hängt damit zusammen, ob wir selbst-gewahr sind oder nicht. Das *Ich Bin* ist Selbstgewahrsein - etwas ganz Gegenwärtiges und Essenzielles.

Dass der Mensch nicht selbst-gewahr ist, also seiner Essenz nicht gewahr ist, hängt damit zusammen, dass in seinem Geist viele Konditionierungen wirken, die er nicht kennt, an denen er unbewusst haftet, denen er glaubt und denen er folgt. Konditionierungen sind das, was das Gewahrsein überdeckt. Also geht es bei der Selbstfindung immer darum, die Konditionierungen aufzudecken und ihnen sozusagen - keine Nahrung zu geben, sie nicht weiter zu verfolgen, sie nicht zu nähren, sie nicht als Wirklichkeit anzuerkennen.

Hingabe - also wenn es um wirkliche Hingabe geht, um die essenzielle Hingabe, dann ist die Hingabe immer eine Bewegung der Aufmerksamkeit hinein ins eigene Herz, ins *Ich Bin*, ins Zentrum unserer *selbst*. Das ist wahre Hingabe. Natürlich können wir uns allen möglichen Dingen hingeben, Ereignissen hingeben, Menschen hingeben, Situationen hingeben. Das wäre dann Hingabe, die sich in der Welt verströmt. Doch das ist nicht die erfüllende Hingabe. Das ist jene Hingabe, wodurch der Mensch sich verliert - in Beziehungen, Besitz, Arbeit, in selbst entäußerten Handlungen, in zu viel Handlungs-stress, in Vorstellungen und Wünschen usw.

Wenn wir uns da hineingeben, dann sind wir bald erschöpft. Aber wenn wir uns da (zeigt aufs Herz) hineingeben, in diese Richtung, dann sammelt sich die Kraft. Und diese eine Kraft wird sich, wenn sie gesammelt, eins-gerichtet und stark ist, ihrer *selbst* gewahr. Bist du dir der inneren Kraft gewahr? Der Kraft von *Ich Bin*? Die Einheit mit ihr bedeutet Fülle, nicht Mangel. Du bist dir dann der eigenen, ewigen, inneren Fülle gewahr.

Ich möchte etwas zu "Gewahrsein" sagen, damit das vielleicht ein bisschen klarer wird, was das überhaupt ist. Das "Licht des Gewahrseins" - was ist das? Also in der Bibel heißt es "Ich Bin das Licht der Welt" und "Ich Bin, der Ich Bin". Das ist das *Ich Bin* von dem ich spreche. *Ich Bin* bedeutet, reine Anwesenheit, göttliche Kraft, *Sein* und Gewahrsein. Das Licht des Gewahrseins ist diese geheimnisvolle, göttliche Kraft in dir und mir. Ein Licht, das erkennt und sich gewahr ist. Dieses Licht des Gewahrseins ist jederzeit, überall. Es leuchtet auch jetzt aus jedem von uns. Mehr noch, wir sind es *selbst*. Zwar ohne es zu wissen, ohne bewusste Erkenntnis darüber, aber wir sind es *selbst*. Wir sind dieses Licht des Gewahrseins, egal ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir sind reine Erkenntnis.

Dieses Gewahrseins-licht umschließt drei Bewusstseinszustände im Menschen, die des Wachens, Träumens und des Tiefschlafs. Alle drei Zustände ziehen an dem, was du *bist*, vorbei. Du in deiner Essenz bist der stille Zeuge, reines Gewahrsein.

Während dem Schlaf ist die Einheit des Menschen mit sich *selbst* unbewusst, ist das Ich, also der konditionierte Geist in seiner Quelle versunken. Doch die Erfahrung der unbewussten Einheit und des Friedens schätzt er, sonst würde er sich nicht so gerne zur Ruhe begeben. Diese Einheit mit sich *selbst* würde er auch gerne tagsüber erleben, nämlich bewusst. Einfach deshalb, weil er diese Einheit *ist* - Jetzt. Die bewusste Einheit mit sich *selbst* erfährt der Mensch im Wachbewusstsein, ganz konkret im Hier und Jetzt, als das was er grundlegend *ist*, als *Ich Bin*. Das *Ich Bin* durchdringt alle drei Zustände des Bewusstseins. Es erschließt und offenbart sich dir in der Meditation und durch Selbsterforschung. Sobald es sich dir offenbart, kannst du dich ihm hingeben, mit ihm verschmelzen, die Einheit mit ihm realisieren und in aller Freiheit *sein*, was du *bist*.

Es sollte eigentlich keinen Grund geben, wenn wir morgens die Augen öffnen, dass wir uns getrennt wähnen, oder uns nicht mehr auskennen mit uns *selbst* und nicht mehr wissen, was wir im Grunde *sind*. Doch genau das geschieht. Der Mensch öffnet die Augen und ist unorientiert. Aus diesem Grund sammelt er jeden Morgen erstmal mühevoll sein Ich ein, was ein Gedanken-Konstrukt ist. Er weiß nicht, wer er eigentlich *ist*. Er weiß auch nicht, warum er Dinge tut, die er tut, und wer es ist, der tut. Er vergisst sein wahres Wesen. Seiner Essenz ist er nicht gewahr. Durch die Begrenzung des Körpers beginnt er als unabhängiges Ich zu denken, zu fühlen und zu handeln, sich *selbst* entrissen, entäußert und getrennt. Die täglichen Handlungen geschehen normalerweise immer in Ignoranz zu unserem wahren Wesen, im Nicht-Gewahrsein unserer Essenz. Doch für uns hier geht es genau um dieses wahre Wesen - das Alleinige.

Nach seinem wahren Wesen kann der Mensch nur im Wachbewusstsein forschen. Nur im Wachbewusstsein kann er sich *selbst* erkennen. Beim Erkennen geht es nicht ums Tun, sondern ums *Sein*, um deine eigentliche Natur. Es geht darum sich des *Seins* gewahr zu sein. Das Licht des Gewährseins zu *sein*. Einfach deshalb, weil du es *bist*. Das Geheimnis der Einheit liegt im Licht des Gewährseins, und der Erkenntnis, dass du es selbst *bist*.

Es gibt also diese Tatsache der Einheit mit dem Licht des Gewährseins, die dem Menschen nicht bewusst ist. Doch jeder Mensch kann sich dieser Einheit bewusst werden. Es ist sogar sein höchstes Ziel, sich der ewigen Ungeteiltheit bewusst zu sein, auch wenn er seine Identität gewohnheitsmäßig auf den Körper, die Sinne und den Geist begrenzt hält. Es gibt für den Menschen die Möglichkeit aus diesem Irrtum der Begrenzung aufzuwachen. Wie geschieht dieses essenzielle Aufwachen? Durch reine Erkenntnis, die im Gewährsein selbst liegt.

Morgens beim Aufwachen, geht dieses Licht des Gewährseins aus dem Herzen ins Hirn und wird hier oben als Bewusstsein reflektiert. In ihm erscheint ein Ich, danach Gedanken, Worte, Handlungen und das Leben, wie es sich zeigt. Doch das Gewährsein selbst ist und bleibt Objekten und Ereignissen gegenüber unabhängig. Es ist grundsätzlich frei von Objekten und Erfahrungen. Es ist nicht gebunden. Es ist aus seiner eigenen Quelle heraus leuchtend, und schließt alle Vorgänge im Menschen ein, Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln. Du kannst diese Tatsache durch Selbsterforschung überprüfen. Was du *bist*, ist sich auch gewahr zu träumen und sogar gewahr, dass Tiefschlaf Dunkelheit bedeutet und im Tiefschlaf keine Erinnerung an die Welt, Personen und dich existiert. Erinnerung existiert nur im Geist. Erinnerung ist eine mentale Tätigkeit des Ichs. Doch du als reines *Sein*, bist auch ohne mentale Tätigkeit anwesend. Du bist vor jeder mentalen Tätigkeit und trotz jeder mentalen Tätigkeit unverändert, was du *bist*. Im Tiefschlaf, Traum und Wachbewusstsein. Du als reines *Sein* bist dir der Abläufe des Lebens gewahr. Deshalb bist du Gewähr-Sein. Gewährsein und *Ich Bin* sind unterschiedliche Namen für deine essenzielle Natur, die namenlos und formlos ist. Dein wahres Wesen ist ohne Gestalt.

Beim morgendlichen Aufwachen steigt also das Licht des Gewährseins aus dem Herzen (Selbst) auf und geht durch den Verstand und die Sinnesorgane nach außen. Es erleuchtet die Welt, erhellt sie, macht sie sichtbar und erfahrbar. Doch das Licht, das auf die Welt gerichtet ist, kann das eigene Leuchten nicht sehen, genauso wie das Auge, welches sieht, sich selbst nicht sehen kann. So ist es auch mit dem Gewährsein. Es kann sich selbst nicht wahrnehmen, sondern nur es selbst *sein*. Also *sei*, was du immer bereits *bist*. Bevor ein Wahrnehmer, Wahrgenommenes und Wahrnehmen erscheinen.

Du empfindest die Welt als von dir getrennt, wenn du denkst, dass du der Körper/Geist bist, dass du eine Person bist. Wenn Körper und Geist deine ausschließliche Realität sind, dann ist auch die Welt, wie du sie siehst, deine ausschließliche Realität. Doch bevor die Welt erscheint, und du als Person erscheinst, muss es etwas geben, was sich eines Körpers, einer Person, einer Welt und des Bewusstseins gewahr ist - Gewährsein. Das Gewährsein ist das subtilste

Ich, was existiert. Der Geist (Gedanken, Vorstellungen, Konzepte), welcher die Person bildet, ist grob im Verhältnis zum Gewahrsein und der Körper noch viel größer.

Überall, wo Leben ist, ist auch Gewahrsein von Leben. Gewahrsein ist jedoch immer anwesend, egal ob ein Körper anwesend ist oder nicht. Gewahrsein nimmt die Anwesenheit und Abwesenheit des Körpers wahr, die An- und Abwesenheit geistiger Bewegungen und Impulse wahr. Und es nimmt auch die drei wechselnden Bewusstseinszustände Wachen, Träumen und Tiefschlaf wahr. Gewahrsein ist wie ein stiller, immer anwesender Hintergrund, während Körper, Person, Geist und Welt nur gelegentlich anwesend sind.

Du bist ausschließlich dieses stille Gewahrsein, welches sich tagsüber als Wachbewusstsein auf den Körper ausdehnt, ihn in Besitz nimmt und sich irrtümlich auf ihn beschränkt. "Das ist mein Körper" ist nur ein Gedanke, eine Überzeugung, der du glaubst. In Wahrheit bist du das ewige Gewahrseinslicht, das Urfeuer, aus dem Leben sich verströmt. Durch die Identifikation mit Körper und Geist ergibt sich die Erfahrung der Beschränkung. Das aus der Ewigkeit kommende Gewahrseinslicht erfährt sich durch die Form eingeschränkt. Dadurch entsteht das Gefühl der Trennung und damit der Wunsch nach Vereinigung. Der spirituelle Sucher ist jener Geist, der in die Einheit zu kommen sucht. Wie komme ich in die Erfahrung der Einheit? Das ist die große Frage, die den Sucher umtreibt.

Wie werde ich mit mir selbst eins? Das ist natürlich eine irrwitzige Frage, weil du ja niemals von dir *selbst* getrennt sein kannst. Auch wenn du dich getrennt fühlst, bist du niemals wirklich getrennt. Das Gewahrsein, was du *bist*, ist immer bereits das eine *Sein* und verwirklicht. Die Sehnsucht und Suche nach dir *selbst* endet in dieser einfachen Erkenntnis, dass du das Gewahrsein selbst *bist*, das Licht der Erkenntnis, das Licht Gottes. Wie findet man das heraus? Durch Hören der Wahrheit, durch Kontemplation über diese Wahrheit, durch Meditation und Hingabe. Durch Selbsterforschung wird mir diese Erkenntnis zuteil. Durch Hingabe verschmelze ich mit dieser Essenz, erfahre ich mich als Ganzheit und in Fülle.

Wenn du hier (zeigt aufs Herz) beheimatet bist, wenn du hier im Herzen lokalisiert bist, stehst du in deiner eigenen Fülle. Wenn nicht, dann lebst du im Verstand. Das ist der Ort der Gedanken, der Sitz der konditionierten Identität, der Spaltung, Trennung und Verzweiflung, welche das natürliche *Sein*, was im Herzen zu finden ist, überlagert. Die Suche entsteht immer im Geist. Sie ist in sich ein Ausdruck der Unruhe und Getriebenheit. Das unbewusste Ich sucht eine Identität, muss etwas werden, etwas verfolgen, jemand sein. Das bedeutet Anstrengung. Es ist anstrengend zu glauben, du musst etwas werden, oder durch Handlungen deinen Wert verbessern. Das ist anstrengend. Zu *sein*, was du *bist*, dir der eigenen Fülle und der Fülle des Lebens an sich gewahr zu sein, ist völlig anstrengungslos.

Wie werde ich selbstgewahr? Wie werde ich, was *Ich bin*? Die frohe Botschaft ist - dafür brauchst du nichts "tun", denn kein Tun kann es erreichen. Du kannst niemals nicht du *selbst* sein, egal ob du es weißt oder nicht. Da das Licht in dir *ist*, bist du es. Es ist deine Essenz. Es geht nicht essenzieller. Du kannst es niemals nicht sein,

selbst wenn du unwissend diesem Licht gegenüber bist - *bist* du es. Ist das nicht die beste Botschaft überhaupt? Trennung gibt es nicht. Wo ist Trennung? Und wer ist es überhaupt, der sich getrennt fühlt? Gibt es den? Die Idee der Trennung ist eingebildet, weil auch derjenige, der sie hat, eingebildet ist. Im Prozess der Selbsterkenntnis geht es nur darum, diese Einbildung los zu werden, also alle Irrtümer über deine angenommene Identität los zu werden.

Bin ich eine Frau? Kann denn das Gewahrsein eine Frau oder ein Mann sein? Kann es ein Geschlecht haben? Kann das Gewahrsein eine Gestalt und ein Alter haben? Ist das, was du *bist*, eine alte Frau oder ein Baby? Da mag ein alter Körper sein, und da mag ein Baby sein, aber das Gewahrseinslicht ist in allen das gleiche. Jeder ist dieses Licht und nur dieses Licht.

In der Selbsterforschung geht es darum, alle Irrtümer, die im und durch den konditionierten Geist entstanden sind, zu entschleiern und diesen Geist vollkommen zu hinterfragen. Es ist wichtig zu meditieren und tief in sich einzutauchen, um in den Geschmack und die Realisation der Einheit zu kommen. Und um zu verstehen, was wir in Wahrheit sind und was wir nicht sind. Das ist einfach und nicht kompliziert. Wahrheit kann nicht kompliziert sein. Wenn es irgendetwas Kompliziertes in uns gibt, dann ist es der Geist, der täuscht, verschleiert und projiziert.

Wie erhalten wir Klarheit? Auf der einen Seite vertiefen wir uns in dieses kostbare *Sein*, das wir immer bereits *sind*. Das heißt, wir verbleiben in immer ausgedehnteren Phasen in dem, was unsere eigentliche Natur ist, die wir nie wirklich verlassen können. Und auf der anderen Seite decken wir Vorstellungen und Einbildungen über uns auf. Sie entstehen aufgrund der falschen Annahme Körper und Geist zu sein, und der sich daraus ergebenden Bindungen und Anhaftungen. Wenn ich mir einbilde, ein begrenzter Körper und eine begrenzte Person zu sein, dann gehe ich von falschen Tatsachen aus. Das ist die erste und grundlegende Täuschung. Aus dieser ersten Täuschung entstehen alle Probleme. Und in der Auflösung dieser Täuschung verschwinden alle Probleme.

Der Mensch ist Eines. In diesem Einen ist alles enthalten - Alles. Im Gewahrsein ist die ganze Welt und das gesamte Universum enthalten, obwohl das Gewahrsein selbst nichts Erkennbares oder Greifbares ist. Wenn ich an dich denke - wo steigt dieser Gedanke auf? In mir, dem Bewusstsein, welches wiederum aus dem Gewahrsein kommt. Du lebst in mir als aufgestiegener und vorübergehender Gedanke. Genauso existiere ich in dir als flüchtige Idee. Deine Gedanken an mich, und die Vorstellungen über mich (lauter Projektionen), haben dich hierher gebracht. Deshalb gibt es eine Begegnung. Aber erstmal existiere ich nur als Gedanke in dir. Alle Menschen hier sind nur in dir. Sogar der Raum ist nur in dir, im *Selbst*. Dein physischer Körper befindet sich im Raum. Nicht du. Du bist nur der Zeuge all dessen.

All dies ist ein Spiel im Bewusstsein. So existiert alles, was du wahrnimmst, oder womit du in Kontakt trittst, in Wirklichkeit nur in dir, dem *Selbst*. Nichts ist außerhalb von dir *selbst*. Außerhalb und innerhalb sind nur Vorstellungen im Geist. Es sind Identifikationen mit dem Körper/Geist, die das Bewusstsein scheinbar begrenzen.

Für das Gewahrsein gibt es kein innen und außen. Die Wahrnehmung kommt aus dem Licht des Gewahrseins. Das ist nicht innen und nicht außen. Es ist überall - und es ist durchdringend.

F: Ist die Wahrnehmung nicht gefärbt, durch den Gedanken, den ich habe?

A: Ja natürlich, die Wahrnehmung ist gefärbt durch die Inhalte des Geistes, aber das Gewahrsein ist nicht gefärbt. Der Geist ist die Brille auf deiner Nase. Er steht für deine Überzeugungen, deine Sichtweisen, die sich ja auch ständig ändern. So wie du vor 30 Jahren gedacht hast, denkst du heute nicht mehr. Trotzdem ist der Denkvorgang das, was das Ganze eintrübt und färbt. Deine eigentliche Natur ist vor dem Denken. Hier (Zeigt auf das Herz) *bist* du immer gegenwärtig, noch bevor Gedanken aufsteigen, bevor sich der Geist mit all seinen Neigungen ausbreitet. Was du *bist*, ist davor, vor jedweder Regung und Richtung - oder grundlegend darunter. Essenzieller wird es nicht. Essenzieller wäre dann die Transzendenz, das Absolute, jenseits des Erfahrbaren. Um sich befreit zu erfahren, reicht es, Gewahrsein zu *sein*.

F: Das heißt, wenn ich dich wahrnehme, nehme ich eigentlich nur mein Bild von dir wahr. Wer du wirklich bist, kann ich gar nicht wahrnehmen?

A: Immer nur Bilder, wir nehmen nur Bilder wahr. Du kannst die Essenz nicht sehen, du kannst die Essenz nur *selbst sein*. Auf der Ebene von Essenz ist nur Einheit. Da gibt es keine Unterscheidung. Auch die Essenz im Tier, oder die Essenz der Pflanze ist nicht verschieden von der Essenz in dir. Essenz ist immer Essenz. Es ist das Licht des Gewahrseins. Natürlich kann der Stein sich seiner selbst nicht gewahr sein, aber auch in ihm ist diese Essenz, das gleiche Licht, wie in dir. Verwirklichtes Selbstgewahrsein ist nur dem Menschen möglich. Er wird aus diesem Grund die Krönung der Schöpfung genannt, denn er hat die Fähigkeit die Schöpfung zu überschreiten. Des Menschen Geist ist von einer Beschaffenheit, dass dieses Selbstgewahrsein reflektiv aufleuchten kann. Göttliches Licht leuchtet aus einem reinen Geist und verwirklicht so die eigentliche Natur. Das funktioniert nur im Menschen, dessen Geist geläutert ist.

F: Das heißt, das Licht des Gewahrseins ist zum Beispiel in einem Baby, das noch kein Ich-bewusstsein hat?

A: ... und unkonditioniert ist - Ja.

F: Deswegen fühlt man sich von so kleinen Kindern, die einen so ganz ernst und lang anschauen, fast wie durchschaut, weil es nur das reine Wahrnehmen ist und kein Urteil, keine Bewertung dabei?

A: Ein unkonditionierter Geist. Das Baby ist sich zwar dessen nicht gewahr, deshalb kann man nicht sagen, das Baby ist realisiert. Es ist sich ja nicht gewahr, bewusst zu sein. Das ist die Aufgabe des gereiften Menschen, dass er sich seiner eigentlichen Natur gewahr wird. Aber das *Sein* ist da. Es ist schon verwirklicht. Das ist auch im Tier so. Wenn du in Pferdeaugen schaut, in Katzenaugen schaut, *Sein* ist immer das Gleiche - *Sein*. Wenn sich Tiere wohlfühlen, ist ihr *Sein* sehr präsent. Wenn sie

gequält und nicht artgerecht behandelt werden, dann verlieren sie an Präsenz. Das ist beim Menschen genau so. Wenn der Mensch nicht artgerecht lebt, also wenn er nicht seinem Wesen entsprechend zur Entfaltung kommt, um letztendlich zu erfahren, wer er wirklich *ist* - ist er dann nicht ein gequältes Wesen? Egal welchen Stand er hat, welches Prestige und welchen Reichtum er verkörpert - ist er nicht ein gequältes Wesen, solange er nicht weiß, wer er in Wahrheit *ist*?

Für den gewöhnlichen Menschen ist es kein Problem, sich und die Welt für wirklich zu halten. Er fühlt sich normal und selbstverständlich, wenn er in die Welt geht, etwas darstellt und anhäuft, Familie vergrößert, Besitz vermehrt, Geld hortet, Macht und Einfluss bekommt. In allen weltlichen Erfahrungen gibt es jedoch nur relative Satttheit. Immer nur relatives Glück. Es gibt keine anhaltende Zufriedenheit in der Person und in der Welt. Person und Welt sind Ausdruck der Dualität. Was sich heute anfühlt, als wäre es gut, kann sich morgen schon anfühlen, als wäre es schlecht. Das ist die Relativität von Erfahrung. Die Frage nach der Wahrheit stellt sich nur für diejenigen, die geistig suchen, die sich durch die Erfahrungen der Welt nicht mehr satt und zufrieden fühlen. Er sucht nach einem Frieden, der anhaltend ist und nicht bloß vorübergehend.

Kurzzeitiger Friede und vorübergehendes Glück kommen aus der gleichen Quelle, wie die Freude des eigenen *Seins*. Es ist nicht so, dass weltliche Freuden eine andere Quelle hätten. Jede Freude, weltlich, geistig oder sinnlich, steigt aus der gleichen Quelle auf. Die Freude über ein neues Kleid ist ein Abglanz, der inneren Freude und Seligkeit. Das Kleid ist nach einem halben Jahr nicht mehr neu und die anfängliche Freude dahin, doch sie hatte die gleiche Quelle.

Alle kleinen Freuden sind ein Abglanz der innewohnenden Seligkeit. Die gäbe es nicht, wenn deine eigentliche Natur nicht reine Freude und Glückseligkeit wäre. Egal was der Anlass unserer Freude ist, ob irdisch oder spirituell, es ist alles ein Abglanz dieser Freude, die dein Wesen *ist*. Das sieht man, wenn Menschen meditieren. Man sieht selige Gesichter beim Meditieren. Was geschieht da? Der Geist senkt sich ab. Oben im Kopf ist alles leer, der unruhige Geist hat sich abgesenkt - verschwindet in seiner Quelle - und sofort ist der Genuss da. *Sein*, das sich *selbst* genießt. Das ist die größtmögliche Unabhängigkeit, die ein Mensch erlangen kann. Unabhängig zu sein, von äußeren Dingen, von der Suche nach äußerem Glück. Diese Seligkeit ist nicht nur da, wenn du die Augen schließt, sondern immer. Verstehe diese innere Grund-Satttheit. Es geht beim Meditieren um die Verankerung, und dass du Festigkeit und Stabilität bekommst, in dem was du immer bereits *bist*, und was dir niemand nehmen kann. Was dir auch niemand geben kann, da du es selbst *bist*.

F: Das ist irgendwie so paradox, weil wir brauchen ja gar nicht zu suchen, weil es ist ja da, es ist so einfach und trotzdem ... hat man so die Vorstellung, dass das *Sein* irgend etwas Großartiges ist. Ha - wenn ich im *Sein* bin ... und dabei sind wir ja im *Sein*.

A: Das ist richtig, die Idee, dass es eine großartige spirituelle Erfahrung sein müsste, ist nur eine Idee. Es gibt großartige und tiefgründige spirituelle Erfahrungen. Doch all das ist vorübergehend. Die Erkenntnis nach so einem Erlebnis ist: "Alles ist eins".

Es gibt nur dieses Licht, das überall ist, das alles durchdringt, aus dem alles strömt, das alles vereint usw. Diese Erkenntnis kann so durchdringend sein, dass sie die normalen Mechanismen und Konditionierungen im Geist stoppt. Nach einer tiefgründigen spirituellen Erfahrung ist die Erkenntnis über die Diskrepanz zwischen dem konditionierten Ich und dem, was du wirklich *bist* so groß, dass sich das persönliche Ich nicht wieder festsetzen kann. Doch die Gedanken kommen wieder. Das hat Byron Katie auch berichtet. Deshalb hat sie "The Work" entwickelt. Wie kann man die Gedanken wieder auflösen. Bei "The Work" fängt der Gedankenkomplex durch die Befragung an sich selbst aufzulösen. Die Fragen "Ist das wahr? Wie fühlst du dich, wenn du denkst, dass das wahr ist?" usw. bewirken deren Auflösung.

Das Herz symbolisiert den Sitz des Gewahrseins. Religiös ausgedrückt, ist das Herz der Ort, an dem Gott wohnt. "Gott wohnt in meinem Herzen", das ist ein sehr kindlicher Satz, aber er entspricht der Wahrheit. Gott ist dieses Gewahrseinslicht, was wir *selbst* sind. Insofern können, dürfen und müssen wir davon ausgehen, dass Gott, das Gewahrseinslicht und wir eins sind und dass es keine Trennung gibt. Es gibt diese Trennung nur als eine Form der Unwissenheit. Nicht als eine Form von Wirklichkeit. Das Gewahrsein ist der Zufluchtsort. Das Gewahrsein ist auch die Integrationsstätte aller Zustände des Menschen. Alles was abgespalten ist, was an Missverständnis und Spaltung läuft, kann hier im Herzen integriert werden, sich hier im Herzen, im *Ich Bin*, wieder auflösen. Jedes Leid, das ein Mensch erfährt, findet Auflösung in diesem Herzen. Wir können Leid nicht intellektuell auflösen. Man kann Leid, oder die Ursache von Leid geistig verstehen, aber auflösen kann sich alles nur im Herzen. Weil das Herz der Ort ist, wo durch Hingabe die Auflösung stattfindet. Wenn wir etwas übergeben wollen, dem *Sein* oder Gott übergeben wollen, dann übergeben wir es ins Herz. Wir übergeben immer alles da hinein. Und im Gewahrseinslicht, im reinen Gewahrsein, kann es sich auflösen. Heilung findet nur hier statt. Es gibt keinen anderen Ort der Heilung. Einfach deshalb, weil das Herz an sich heil *ist*. Da dieses Gewahrseinslicht im Herzen vorhanden ist, als eine Wirklichkeit, ist nur hier Heilung möglich. Heilung von der Idee getrennt zu sein.

Den Weg nach Hause geht jeder für sich alleine. Wir können da niemanden mitnehmen. Wir müssen da auch niemanden mitnehmen. All diejenigen, an die wir denken könnten, sind sowieso in uns. Der Vorgang der Integration und Heilung, der Vorgang des Selbst-gewahr-werdens und Selbst-gewahr-seins ist etwas, das der Mensch ganz allein in sich vollzieht. Auch beim Sterben ist der Mensch alleine. Es mögen liebe Angehörige anwesend sein, aber diese Erfahrung des physischen Todes, die erlebt jeder alleine. Warum? Weil jeder alleine ist, und weil es nur das Alleinige gibt. Dass du nicht auf den Körper begrenzt bist, kannst du auch jetzt schon erfahren. Du bist auch jetzt schon *das*, was nicht kommt, nicht geht und nicht gebunden ist. Jede andere Sichtweise ist in der Illusion. Dass es Trennung gibt, ist Illusion, dass es Viele gibt, ist Illusion. Es gibt nur das Eine, das in Vielen erscheint. Es ist immer nur dieses Eine, das wir *selbst* sind, das nicht unterteilt, unterschieden und getrennt werden kann.