

An abstract painting with a central figure in a boat, surrounded by swirling green and yellow forms, and large red and orange geometric shapes at the bottom. The overall style is expressive and somewhat cubist.

DON MIGUEL RUIZ

Die **DREI**
FRAGEN DES
LEBENS

**...UND ANTWORTEN,
DIE NEUE WEGE
ERÖFFNEN**

Allegria

uns selbst, wohingegen jene Aufforderung beim Zuhörer durchaus andere Gefühle auslösen mag. Unsere Vorstellung davon, wer wir sind, entspricht nicht der von anderen, ja vielleicht existiert sie in niemandem sonst.

Ich bezieht sich nicht auf den Körper, den wir bewohnen, noch kennzeichnet es die Energie, die uns durchströmt. Ich ist nichts Ursprüngliches, denn erst wenn wir eine Sprache lernen, erfinden wir es. Da war kein Ich, bevor wir die Welt mittels Symbolen und ihrer Bedeutungen allmählich entzifferten. Kurzum: Ich bezieht sich nicht auf etwas Reales, sondern auf ein Bild, eine Vorstellung, die wir von uns haben und in Worte zu kleiden versuchen. Natürlich ändern sich die Worte, die wir zur Selbstbeschreibung verwenden, ohne Unterlass, weil wir mit jeder neuen Situation die Dinge unterschiedlich betrachten. Seit der frühen Kindheit, als wir zu reden und nachzudenken begannen, hat sich unsere Anschauung darüber, wer wir sind, erheblich weiterentwickelt. Sie ist noch immer dem Wandel unterworfen und abhängig von der Zeit, unseren Stimmungswechseln und den Reaktionen der Menschen, die uns am Herzen liegen.

Unsere Eindrücke ändern sich, aber jeder von uns hängt einem allgemeinen Mythos oder einer falschen Überzeugung im Hinblick auf sich selbst an. Ich ist eine persönliche Mythologie, eine Sammlung von Geschichten, die wir uns wiederholen und als Wahrheit bejahen. Wie Kinder an ihre Superhelden glauben, glauben wir an unser Ich. Getragen von dieser Mythologie sind wir zuversichtlich, es mit der Welt aufnehmen zu können.

Doch Ich ist nicht, was Sie eigentlich sind. Sie sind das Leben oder die Energie, die aus Ihnen ein physisches Wesen schuf. Sie fließt durch Ihren Körper und befähigt ihn, sich zu bewegen, zu fühlen, zu lieben. Sie brachte Ihr wundersames Gehirn hervor, ermöglichte einen denkenden Verstand und gab seiner Hauptfigur eine Stimme. Leben ist alles Sichtbare und Unsichtbare. Allein das Leben existiert.

Ja, es gibt nur das Leben ... und unendlich viele Betrachtungsweisen. Alles vom Leben Gestaltete nimmt einen Standpunkt ein – so auch Ihr Körper und Ihr Verstand. Der menschliche Körper entwickelt sich gemäß seinem biologischen Programm, der Verstand aber durch Bewusstsein, mittels Aufmerksamkeit und wohlüberlegter Tätigkeit. Wir identifizieren uns so lange mit dem Verstand, bis wir zu einer anderen Auffassung kommen. Die Stimme, die für den Verstand spricht, ist die unsere, bis wir erkennen, dass sie überhaupt nicht die Wahrheit über uns wiedergibt.

Unter all dem, was wir als Menschen vollbringen können, beschert uns diese Art der Selbsterkenntnis die größten Belohnungen. Sie kann die Entwicklung der Hauptfigur steuern. Das Ich reagiert auf Ihren Namen und kennt Ihre Geschichte. Es ist sich Ihrer

physischen Umgebung gewahr und vermag darüber hinaus, seiner selbst gewahr zu werden.

Die persönliche Entwicklung erweist sich als kompliziert, wenn wir uns von dem Charakter zu distanzieren versuchen, den wir geformt haben. Durch das Ich beschreiben wir uns selbst und die Welt. Beanspruchen wir, das Opfer der Stimme in unserem Kopf zu sein, werden wir in allen Situationen das Opfer sein. Wie sollen sich neue Türen des Bewusstseins je öffnen, wenn wir die uns innewohnende Kraft leugnen, der Stimme des Ich neue Inhalte einzugeben? Und wie können wir im Traum der Menschheit angstfrei leben, wo es mehr als sieben Milliarden Ichs gibt – ein jedes mit einer eigenen Meinung und der Forderung, gehört zu werden?

Die Wirklichkeit ist eine persönliche Schöpfung, und das gilt auch für Ihre Wirklichkeit. Die Urteile in Ihrem Kopf sind das Ergebnis Ihrer Überzeugungen und früheren Erfahrungen. Falls Sie sich durch Ihre Gedanken unterdrückt fühlen, ist es nun dringend geboten, die Kontrolle über sie zu gewinnen. Muss das Ich ein mächtiger Richter sein – oder das dauernde Opfer? Nein. Die meisten von uns wünschen sich eine engere Verbindung zur Wahrheit, und wir alle sehnen uns nach Seelenfrieden. Wir möchten gesund sein, aber unsere Urteile machen uns häufig krank. Wir wollen geistig wach sein, doch unsere Überzeugungen halten uns in ihrem Bann.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, genau darauf zu achten, was wir denken und sagen, haben wir eine Chance, aufrichtiger gegenüber uns selbst zu sein. Das Verhalten folgt der Überzeugung, und jede Überzeugung kann geändert werden. Sobald wir unsere Meinungen infrage stellen, sind wir imstande, den Weg zurück zur Authentizität zu finden. Müssen wir immer im Recht sein? Müssen wir wirklich das letzte Wort haben? Wenn unser Handeln nicht jene Person zum Ausdruck bringt, die wir gern sein möchten, können wir bislang ungewohnte Maßnahmen ergreifen. Ja, wir haben die Möglichkeit, uns zu ändern.

Es ist durchaus logisch, dass uns diese Änderung umso schwerer fällt, je mehr Kraft wir in unser Selbstbild investieren. Auch von daher sollten wir die Hauptfigur unserer Geschichte nicht als Vorwand benutzen, uns als Opfer zu fühlen oder uns selbst zu betrügen. Die Wahrheit über uns kann durch den Geist ebenso sprechen, wie sie sich über Nerven und Fleisch äußert. Er – und nicht die persönliche Geschichte – vermag der Wahrheit zu dienen. Die Lebensenergie verwendet die vorhandenen Mittel, um einen Körper hervorzubringen, einen Gedanken oder einen Traum. Ein gesunder Körper ist ein wunderbarer Kanal für Energie und ein wacher Geist das Geheimnis, die Wirklichkeit so zu gestalten, dass sie uns zugutekommt.

Ihr Körper ist real, das Ich aber fiktional. Dennoch gibt es den Ton an. Wie viele Male haben Sie Ihre Handlungen verteidigt und nicht verstanden, warum Sie dies taten? Manchmal bedauert jeder von uns bestimmte Verhaltensweisen, die wir für unentschuldig halten, oder sagt etwas, das eigentlich nicht so gemeint war. Wir neigen zu der Formel: »Ich bin auch nur ein Mensch«, doch nicht der Mensch an sich verursacht das Problem. Folglich ist es ganz normal, näher zu beleuchten, wer tatsächlich die Leitung innehat. Wer bin ich?, fragen wir uns, ohne tatsächlich eine Antwort zu erwarten. Doch niemand hält inne, um zu fragen: Wer bin ich nicht?, und genau an diesem Punkt müssen wir ansetzen.

Begreifen Sie sich selbst als Wesen reiner Energie, und alles wird sich ändern. Das ist der Schlüssel zur inneren Befreiung. Sie sind nicht mehr das Opfer Ihrer Überzeugungen, sondern der Schöpfer. Sie sind der Künstler – und zugleich die Leinwand, auf der das Gemälde Ihre Wirklichkeit darstellt. Stellen Sie sich vor, einen Pinsel zu ergreifen und eine Figur zu malen, die aussieht wie Sie. Tun Sie das immer wieder, Ihr ganzes Leben lang. Im Gegensatz zu den meisten Figuren in der Malerei hat diese jedoch ein Gehirn. Sie verfügt über ein Bewusstsein, das den wahrgenommenen Erscheinungen eine Bedeutung gibt. Sie funktioniert großartig, ohne sich der Existenz des Künstlers bewusst zu sein. Auf dem Bild tauchen viele andere Figuren auf, und keine von ihnen bemerkt den Künstler. Zwangsläufig folgt daraus, dass sie alle aufeinander angewiesen sind, um Wissen zu erlangen. Sie reagieren und interagieren und lernen voneinander.

Das Szenario ändert sich jeden Tag. Vom einen Moment zum nächsten verschiebt sich der Fluchtpunkt des Malers auf fast unmerkliche Weise. Unter Ihrer Berührung wird die Figur selbst lebendig. Ihnen stehen nicht nur Pinsel und Farben als Arbeitsmittel zur Verfügung, Sie können durch diesen Charakter auch immer wieder eine Wahl treffen. Dementsprechend arbeiten Sie, wie das Leben arbeitet, schaffen ständig Gelegenheiten zur Weiterentwicklung, sodass sich die Hauptfigur der stets wandelbaren Umgebung gut anpasst. So führen Sie das Ich in die Domäne des Bewusstseins.

Einige Menschen wagen es, nach innen zu schauen. Sie nehmen sich die Zeit, ihren Gedanken zu lauschen und ihre Handlungen zu überdenken. Sie richten Fragen an sich selbst: Bin ich wirklich diese Art von Person? Sind jene Gefühle echt? Hätte ich es erneut so gemacht, wohl wissend, dass ich die Wahl habe? Noch während dieser Überlegungen packen sie sich selbst am Schopf und ändern nötigenfalls ihre Reaktion. Sie finden in einen Zustand seelischen Gleichgewichts. Genau das bedeutet, präsent zu sein. So werden wir gesünder in Geist und Seele. Durch Beobachtung können wir alles lernen.

Indem wir die Stimme in unserem Kopf verändern, besitzen wir die Fähigkeit, klug, ja weise zu werden.

Manche Individuen schenken ihren Gedanken überhaupt keinen Glauben mehr. Das ist wichtig, denn sobald die Stimme im Kopf ihre Autorität einbüßt, versinkt sie in Schweigen. Dann können wir Ereignisse beobachten und unvoreingenommen darauf reagieren. Normalerweise reagieren wir, wie es von uns erwartet wird. Wir sind gewohnt, die Dinge so zu sehen, wie man es uns beigebracht hat – oder wie wir sie sehen wollen. Sobald wir aufhören, uns selbst zu belügen, bleibt nichts als die Wahrheit. Es überdauert nur noch jene Authentizität, die wir bei all dem Geschichtenerzählen verloren haben.

Seit Urzeiten stellen Menschen Fragen, hegen Zweifel, begeben sich auf die Suche. Einige von ihnen haben die Welt verändert – nicht nur die eigene, sondern den gesamten Traum der Menschheit. Sie beginnen damit, dass sie ihr vermeintliches Wissen anzweifeln. Sie werfen eine Frage auf, dann die nächste. Vielleicht ziehen sie weisere Männer und Frauen zurate. Bald lauschen sie der Hauptfigur in ihrer eigenen Geschichte, die mit klarer Stimme und nur zu ihnen spricht. Was aber sagt sie – und wie viel von ihrer Botschaft ist wahr? Ist etwas davon glaubwürdig? Worin also besteht die Wahrheit, und was ist real?

Wir verfügen über einige verblüffende Hilfsmittel, wenn es um die Lösung unseres Rätsels geht. Das Erste ist die Aufmerksamkeit mit all der ihr innewohnenden Macht. Sie ermöglicht uns, bewusst wahrzunehmen und zu lernen. Der Klang unseres Namens etwa erregt unsere Aufmerksamkeit – eine Reaktion, die uns seit der frühen Kindheit geläufig ist. Aufmerksamkeit rückt all unsere weiteren Fähigkeiten in den Vordergrund – wir schauen, hören zu, reagieren. Wir erhalten Informationen und verarbeiten sie. Und indem wir die Aufmerksamkeit einer anderen Person erregen, lernen wir, ihr und der Welt draußen unsere Informationen zu übermitteln.

Im Lauf der Zeit haben wir jedoch die Kunst beherrscht, wie Schlafwandler durchs Leben zu gehen. Wir denken, nicht achtgeben zu müssen, eben weil wir die Überzeugung vertreten, die Abläufe rings um uns zu kennen. Unsere Reaktionen sind vorhersehbar geworden, unser Denken folgt einem Automatismus, und unwillkürlich setzen wir voraus, über die Gedanken der anderen Bescheid zu wissen. Mit Sicherheit kann man sagen, dass unsere Aufmerksamkeit durch Vernachlässigung abnahm. Was aber, wenn wir ihre erstaunliche Macht wiederentdeckten? Unser Geist ist agil und flexibel, sobald äußere Umstände sich ändern – und Veränderung ist unvermeidlich.

Nie brauchen wir uns durch unerfüllte Erwartungen niederschmettern zu lassen. Würden wir unsere Sinne benutzen, um echte Informationen zu sammeln, wären wir

vom Leben nicht derart verwirrt. Könnten wir wirklich zuhören – nicht nur dem, was die Leute mitteilen, sondern dem, was wir in stillen Augenblicken zu uns selbst sagen –, würden wir uns weitaus mehr einfühlen in andere und auch uns gegenüber Mitgefühl empfinden. Stattdessen treffen wir Annahmen und begünstigen Missverständnisse. Die Aufmerksamkeit zu stärken, mag uns zuerst wie ein mühsames Training erscheinen, aber die Belohnungen kommen schnell. Das Gehirn reagiert begierig auf neue Herausforderungen. Schauen, lauschen und beobachten Sie, ohne Urteile zu fällen. Achten Sie darauf, wie Ihre emotionalen Reaktionen ohne die Maßgaben aus der persönlichen Geschichte ehrlicher werden. Aufmerksamkeit führt zu völliger Bewusstheit in jedem kostbaren Moment des Lebens.

Das zweite Hilfsmittel ist das Gedächtnis. Dieses ist in der Materie (dem Gehirn) gespeichert wie Musik auf einer CD. Wir besitzen die Fähigkeit, sämtliche Erinnerungen eines Lebens in einem Gehirn abzuspeichern, aber allein dadurch werden sie nicht wirklich. Wir speichern Eindrücke von Dingen, Menschen und Ereignissen, doch da jedes Gehirn auf seine besondere Weise die Welt wahrnimmt, haben selbst Zwillinge unterschiedliche Erinnerungen an Kindheitserlebnisse. Das Gedächtnis trägt dazu bei, einen Eindruck von der Wirklichkeit zu gestalten, aber Eindrücke sind nicht identisch mit der Wahrheit. Allzu sehr vertrauen wir darauf, aus der Quelle des Gedächtnisses die Wahrheit zu erfahren. So gestatten wir ihm, unsere Aufmerksamkeit vom gegenwärtigen Moment abzulenken und uns in die Vergangenheit zu entführen. Regelmäßig benutzen wir das Gedächtnis gegen uns selbst, verfügen jedoch über die Kraft, es anders einzusetzen: Wir können uns durch das Gedächtnis erleuchten lassen.

Ähnlich wie das Gedächtnis während unserer frühen Entwicklung eine Schlüsselrolle spielte, kann es uns bei der grundlegenden Veränderung im Erwachsenenalter leiten. Als Kinder beobachteten wir unsere Eltern, hörten ihnen zu und ahmten sie nach. Was immer wir wahrgenommen haben, wurde Teil unseres eigenen Verhaltensmusters. Wir versuchten zu gehen, fielen hin und versuchten es erneut. Wir lernten, Schmerz zu vermeiden und Freude zu erstreben. Und wie ist es jetzt, da wir einige unerfreuliche Muster ändern möchten? Warum sollten wir nicht alles unternehmen, was uns zu Gebote steht, um für unseren physischen Körper wie auch für unser seelisches Wohlbefinden zu sorgen? Wir wissen, wie schrecklich es sich anfühlt, die Fassung zu verlieren und hinterher Reue zu empfinden. Uns ist bekannt, welches Unheil heftige Scham- und Schuldgefühle anrichten, und trotzdem heißen wir sie willkommen. Vor diesem Hintergrund mag das Gedächtnis uns helfen im Bemühen, aufzuwachen und automatischen Reaktionen zu widerstehen. Es kann uns von schädlichen Gewohnheiten