

mehrtägige Seminare, etliche Telefonkonferenzen und Einzelbegleitung ergänzt. Wenn auch diese Art des Lernens in kleinen Gruppen oder persönlichen Gesprächen ideal für diese Arbeit ist, so haben mich doch viele Open Path-Teilnehmer dazu ermutigt, dieses Kursmaterial auch unabhängig davon einer größeren Leserschaft zugänglich zu machen. Das Ergebnis dieser Anstöße ist das Buch, das du nun in Händen hältst.

Ich habe den Stil dieses Buches sehr nah am ursprünglichen Kursmaterial gehalten im Vertrauen darauf, dass Leser, die sich von diesem Buch angezogen fühlen, sich genauso intensiv mit dieser Materie auseinandersetzen werden wie die Teilnehmer des Neunmonatstrainings. Ein guter Weg könnte sein, dieses Buch mit einem Freund oder einer Gruppe von Freunden zu lesen, um Abschnitte, die euch

interessieren, zu diskutieren und die Übungen gemeinsam zu machen. Solltest du das Buch allein lesen, ist es gut, langsam durch den Text zu gehen und manche Abschnitte mehr als einmal zu lesen. Es kann auch hilfreich sein, dich mit Büchern aus der Bibliografie vertraut zu machen und sie genauso aufmerksam zu lesen wie dieses Buch. Es ist eine gute Sache, das unmittelbare Erkennen nicht-dualistischen Gewahrseins aus ganz unterschiedlichen Traditionen heraus und in unterschiedlichen Ausdrucksformen zu erforschen.

Viele Kapitel in diesem Buch schließen mit Übungen. Man kann leicht über sie hinweggehen und denken, dass man schon irgendwann auf sie zurückkommen werde oder dass man schon einfach durch das Lesen versteht, um was es geht, und sich nicht wirklich in sie zu vertiefen braucht. Das mag auch manchmal durchaus so sein,

aber meistens ist es so, dass sich, wenn man sich die Zeit nimmt, die Übungen durchzuführen – indem man eine tägliche Praxis des geistigen Ruhigwerdens aufrechterhält und den Alltag vereinfacht –, ein Gefühl von Gelassenheit und natürlicher Einsicht einstellt.

Andererseits möchte ich dich aber auch ermutigen, es nicht zu einer Bürde werden zu lassen, diese Texte zu studieren und dich auf diese Übungen einzulassen, und es nicht zu etwas zu machen, zu dem du dich zwingen musst. Die einfache Tatsache, dass du dieses Buch in den Händen hältst, ist an sich schon Beweis dafür, dass das „Wachwerden in der spontanen Präsenz von Gewahrsein“ schon in deinem Leben Einzug gehalten hat. Nichts muss hier mit Anstrengung gemacht werden. Öffne dich einfach für das Gewahrsein, so wie es ganz natürlich in deinem Leben auftaucht.

Unternimm so viel oder so wenig an Studien und an Praxis, wie es sich für dich richtig anfühlt. Je mehr du dich natürlich dafür in deinem Leben öffnest, desto mehr wird es dich willkommen heißen. Aber mach dir keine Gedanken um das, was dabei herauskommt. Direkte Erkenntnis zeitlosen Gewahrseins ist nicht etwas, das man durch Anstrengung erringt. Es ist immer schon da und ist deine wahre Natur – jetzt.

Ich hoffe, dass wenigstens einige der Lehren, Übungen und Methoden, die ich hier beschreibe, es dir ermöglichen, synchronistisch das klare Licht zeitlosen Gewahrseins zu erkennen. Ich benutze das Wort „synchronistisch“, weil die Erkenntnis der spontanen Präsenz nicht-dualistischen Gewahrseins eigentlich gar nicht *von* einer Person *zu* einer anderen Person weitergegeben werden kann. Auf das durchscheinende Licht von Gewahrsein,

das der immer-gegenwärtige Grund allen Seins ist, kann man nur hindeuten, wenn es in Wahrheit auch keine Richtung gibt, in die man verlässlich deuten könnte. Selbst wenn man es „durchscheinendes Licht“ oder „Präsenz“ oder „nicht-dualistisches Gewahrsein“ oder „es“ nennt – den Kern trifft dies alles nicht. Nichts, was man mit Worten beschreiben kann, vermag angemessen zu repräsentieren, was gleichzeitig anwesend und abwesend ist, immanent und transzendent und tatsächlich jenseits jeglicher Dimensionen, in denen diese Art von Polarisierungen einen Sinn ergeben. Es lässt kein Entwerfen von Konzepten zu. Und noch direkter: Es gibt keine Formel, die garantiert zu seiner Erkenntnis führt. Letztendlich ist es eine synchronistische Gnadengabe. Und doch *ist* es möglich, sich sozusagen „auf ihren Weg zu stellen“, wie es der Sufi-Mystiker