

wieder da, wo wir angefangen haben – in einem Zustand, in dem wir mehr Dinge wollen, um uns wieder glücklich zu fühlen.

Es gibt nur einen Weg zum anhaltenden, dauerhaften Glück: herauszufinden, wer Sie wirklich sind, denn Ihre wahre Natur IST Glück.

»Die Welt ist so unglücklich, weil sie das wahre Selbst nicht kennt. Die wahre Natur des Menschen ist Glück, und Glück ist dem wahren Selbst angeboren. Die Suche des Menschen nach dem Glück ist eine unbewusste Suche nach seinem wahren Selbst ... Wenn man es findet, findet man ein Glück, das nicht zu Ende geht.«

Ramana Maharshi

»Der einzige wirkliche Zweck, hier auf dieser Erde zu sein, besteht darin, unseren ursprünglichen natürlichen, grenzenlosen Zustand kennenzulernen oder uns daran zu erinnern.«

Lester Levenson, aus: Will Power (Audio)

»Die Entdeckung unseres wahren Selbst hat die Kraft, die Dunkelheit des Unwissens in das Licht des reinen Verstehens zu verwandeln. Es ist die tiefgreifendste, wichtigste und radikalste Entdeckung. Es ist ein Baum, der sofort Früchte trägt. Wenn wir erkennen, wer wir sind – derjenige, der die Welt erlebt und wahrnimmt –, werden so viele Dinge in Ordnung gebracht. Du musst nicht viele Dinge wissen, wenn es Wahrheit ist, wonach du suchst. Du brauchst keine dicken, klugen Bücher – es gilt allein, das eine wahre Selbst zu erkennen, das du bist.«

Mooji

Sich daran zu erinnern, wer man wirklich ist, wurde im Laufe der Jahrhunderte mit vielen verschiedenen Begriffen bezeichnet: Erleuchtung, Selbsterkenntnis, Selbstentdeckung, Erwachen, Erinnern. Sie denken wahrscheinlich, dass »Erleuchtung« nichts für Sie sei – (»Ich bin doch nur ein normaler Mensch«) –, doch weiter von der Wahrheit können Sie nicht entfernt sein. Diese Entdeckung – dieses Glück, diese Freiheit – ist es, wer Sie sind. Warum sollte es also nichts für Sie sein?

»Öffne dich der Möglichkeit, in diesem Augenblick die Wahrheit darüber zu erfahren, was du genau in diesem Moment bist. Wie, fragst du jetzt vielleicht? Indem du bemerkst, dass das einzige Hindernis, das dir im Weg steht, deine Vorstellungskraft ist – deine imaginäre Opposition.«

Meine Lehrerin

»Wir sind frei und wir wissen es nicht. Es fühlt sich so ganz und gar unmöglich an, dass es so sein könnte. Wir würden schwören, dass wir auf Gedeih und Verderb dem ausgeliefert sind, was schiefeht und was gut verläuft. Trotzdem (und das ist die Wahrheit) ist die Freiheit genau hier.«

Jan Frazier, aus: The Freedom of Being

»Selbsterkenntnis ist für jemanden, der keine Bildung hat, genauso möglich wie für einen König. Sie ist nicht von Voraussetzungen abhängig. Selbsterkenntnis ist nicht nur jenen vorbehalten, die Jahre spiritueller Praxis absolviert haben; sie steht auch demjenigen offen, der die ganze Zeit getrunken und geraucht hat.«

David Bingham, Conscious TV

Wie wird Ihr Leben sein?

»Ich spreche über etwas, das noch kaum jemand erlebt hat. Wie kann ich es beschreiben? Keine Grenzen, für nichts und in keine Richtung. Die Fähigkeit, alles zu tun, wenn man bloß daran denkt. Doch es ist mehr als das. Stellen Sie sich die größte Freude vor, die Sie fühlen können, und multiplizieren Sie das mit hundert ...«

Lester Levenson, aus: No Attachments No Aversions

Wenn Sie ganz erkennen, wer Sie sind, werden Sie ein Leben ohne Probleme, ohne Verstimmung, Verletzung, Sorge oder Angst haben. Sie werden frei von der Angst vor dem Tode sein und nie wieder von Ihrem Denken beherrscht oder gequält werden. Falsche Ideen und Überzeugungen werden sich auflösen. An ihre Stelle werden Klarheit, Glück, Freude, Frieden, unendlicher Spaß und Erstaunen treten – jeder Augenblick ein Vergnügen. Sie werden wissen, dass Sie in Sicherheit sind, ganz gleich, was geschieht.

»Und wenn wir dies erkennen ... hält das ultimative Glück dauerhaft und für immer Einzug. Und mit ihm kommen Unsterblichkeit, Unbegrenztheit, unerschütterlicher Frieden, völlige Freiheit und alles andere, was jeder sucht.«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1–5

Wenn Sie vollständig erkennen, wer Sie sind, wird das Leben mühelos; alles, was Sie brauchen, erscheint vor Ihnen, ohne dass es irgendeiner Anstrengung Ihrerseits bedarf. Eine Leichtigkeit erfasst Ihr Leben, und Ihr Leben kommt in Fluss. Ein Leben des Mangels und der Begrenzung ist für immer vorbei. Sie lernen die äußerste Macht kennen, die Sie über alles auf der Welt haben.

Wenn Sie vollständig erkennen, wer Sie sind, werden Leiden und Kampf vorüber sein, und Angst und negative Emotionen werden sich auflösen. Ihr Geist wird zur Ruhe kommen. Sie werden erfüllt sein von Freude, Positivität, Erfüllung, von einer Lebensfülle und einem unerschütterlichen Frieden. Dies wird Ihr Leben sein.

Jan Frazier, Mutter und Literaturlehrerin, schreibt:

»Stelle dir vor: Alles, was dich bisher belastet hat, wiegt plötzlich nicht mehr. Es mag wohl immer noch da sein, eine Tatsache in deinem Leben, aber es hat keine Masse, keine Schwere mehr. Alles, was dich jemals beunruhigt hat, ist jetzt nur noch ein Teil der Landschaft, wie ein Baum oder eine vorüberziehende Wolke. Jegliche emotionale und mentale Turbulenzen haben aufgehört – die ganze Last, die dich zum Teil schon so lange du dich erinnern kannst begleitet. Etwas, das dir so vertraut ist wie dein bester Freund – und so sehr ein Teil von dir ist wie deine Sprache oder deine Hautfarbe –, ist vollkommen und auf unerklärliche Weise verschwunden. In die plötzlich entstandene Leere fließt eine ruhige Freude ein, die dir morgens, mittags und abends Auftrieb gibt, die überall hinkommt, wohin du gehst, in jede Umgebung und Situation, sogar in den Schlaf. Alles, was du unternimmst, geschieht mühelos. Du bist glücklich, aber ohne bestimmten Grund. Nichts stört dich. Du fühlst keinen Stress. Wenn ein Problem aufkommt, weißt du, was zu tun ist; du tust es und dann lässt du es los. Menschen, die dich gewöhnlich zum Wahnsinn getrieben haben, tun dies nicht mehr. Du empfindest Mitgefühl angesichts des Leidens anderer, doch du selbst leidest nicht. Tätigkeiten, die früher langweilig waren, machen jetzt Spaß. Du brauchst keine Therapie; du fühlst dich weder gelangweilt noch ängstlich oder launisch. Außer wenn er zu einer Aufgabe aufgerufen wird, ruht dein Geist. Dein Leben ist vollkommen erfüllt – ohne dass du irgendetwas tun musst, um es zu erfüllen ... du weißt: Ganz gleich, vor welche Herausforderung du gestellt wirst, wird der Frieden für den Rest deines Lebens erhalten bleiben. Nie wieder wirst du dich fürchten, verzweifelt oder einsam sein. Was auch immer auf dich zukommt – diese grundlose Freude wird anhalten. Stelle dir das vor.«

Jan Frazier, aus: When Fear Falls Away

Dies ist Ihr Leben mit *dem größten Geheimnis*. Dies ist Ihre Bestimmung.

KAPITEL 1 *Zusammenfassung*

- *Ob uns dies klar ist oder nicht, haben wir jeden Tag unseres Lebens unermüdlich nach Dem größten Geheimnis gesucht.*
- *Dieses große Geheimnis liegt vor unseren Augen, aber wir haben es übersehen.*
- *Wir haben die Wahrheit seit Tausenden von Jahren übersehen, weil wir von unseren Problemen, dem Drama in unserem Leben, dem Kommen und Gehen der Ereignisse in der Welt abgelenkt sind.*
- *Wir haben im Laufe unseres Lebens viele falsche Vorstellungen und Überzeugungen angenommen, und sie haben uns verklavt.*
- *Wann immer wir leiden, liegt es daran, dass wir unsere eigene Identität falsch verstanden haben.*
- *Die Menschheit leidet unter einem falschen Verständnis unserer wahren Natur.*
- *Es entspricht bestimmt Ihrem Erleben, eine Person zu sein, aber aus einer weiteren Perspektive trifft dies nicht zu. Sie sollten die ganze Zeit glücklich sein. Glück ist Ihre wahre Natur.*
- *Die Entdeckung, wer Sie wirklich sind, wurde mit vielen verschiedenen Begriffen bezeichnet: Erleuchtung, Selbsterkenntnis, Selbstentdeckung, Erinnern.*
- *Öffnen Sie sich der Möglichkeit, genau in diesem Augenblick die Wahrheit darüber zu erfahren, was Sie sind.*
- *Wenn Sie ganz erkennen, wer Sie sind, werden Sie ein Leben ohne Probleme, ohne Verstimmung, Verletzung, Sorge oder Angst haben und von Freude, Positivität, Erfüllung, Lebensreichtum und Frieden erfüllt sein.*