

Kernbewusstsein ist unsterblich. Wenn Sie sich auf dieser Ebene selbst erkennen, werden Sie nie mehr leiden. Viele Menschen setzen Erleuchtung mit einer Art Abgeklärtheit (einer durchaus unbeteiligten Abgeklärtheit) gleich: mit einem unnahbaren, weltfernen Zustand der Einsamkeit, der einem Angst machen könnte. Denn sie gehen von der Annahme aus, ein Erleuchteter müsse den Annehmlichkeiten des Alltags entsagen. Und vor die Wahl gestellt, erleuchtet zu sein oder aber ihre persönlichen Freuden genießen zu können, würden sie sich stets für Letztere entscheiden.

Die lebendige Einsicht in die eigene Identität trennt Sie jedoch keineswegs von all dem, was Ihnen im Alltag Erfüllung schenkt, versetzt Sie keineswegs in einen derart unnahbaren, weltfernen, entrückten Zustand. Im Gegenteil: Das ist der Punkt, an dem Sie auf den wahren Ursprung, den Urquell aller Erfüllung stoßen.

An der Quelle entdecken wir einen inneren Zusammenhang der Phänomene und der Wesen, der uns alle miteinander verbindet. Dasjenige, was Sie wirklich ausmacht, ist transpersonal – es reicht weit über die Grenzen und Beschränkungen Ihres personalen Selbst hinaus. Der Ausdruck »transpersonal« hat ganz und gar nicht die Bedeutung von »unpersönlich«; auch wenn das in der Tat einer weiteren Befürchtung entspräche, die vielen Menschen bei dem Gedanken an Erleuchtung zu schaffen macht.

Hier trifft jedoch abermals genau das Gegenteil zu. Ein überaus inspirierender spiritueller Lehrer aus Indien hat das einmal folgendermaßen in Worte gefasst:

»Die von mir ausstrahlende Liebe gleicht dem Licht eines Freudenfeuers. Auf niemanden gerichtet, bleibt es zugleich niemandem versagt.« Falls Liebe, Frieden und Erfüllung für Sie wichtige Werte darstellen, sollten Sie eines wissen: Sobald Sie zu Ihrer wahren Identität finden, ist das gleichbedeutend mit der Vielfältigkeit dieser Werte.

Ihr wahres Selbst zu erkennen fällt glücklicherweise nicht schwer, weil das ganz im Sinn der Natur ist. Haben Sie erst den Weg gefunden, ergibt sich aus dem einen Schritt schon der nächste, ohne Anstrengung und Druck. Allerdings braucht es am Anfang ein ganz klein wenig Vertrauen. Denn kaum einem von uns wird in der westlichen Gesellschaft von klein auf die Überzeugung vermittelt, dass wir nur durch Erleuchtung und durch nichts sonst dauerhaft vom Unglücklichsein kuriert werden. Eigenes Erleben versetzt Sie freilich in die Lage herauszufinden, dass es sich wahrhaftig genau so verhält. Selbst die ersten Schritte am Anfang des Weges können manch leidvolle Erfahrung auflösen, häufig auf eine tief greifende Art und Weise.

Von dort aus, wo Sie jetzt in dem Moment, in dem Sie diese Seiten lesen, gerade sitzen, mag Erleuchtung Ihnen wie eine vage Idee vorkommen, deren Verwirklichung noch entmutigend weit in der Ferne liegt. Doch auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen sieben Schlüssel an die Hand geben, die Ihnen auf Ihrer Reise den Weg weisen werden. Was einfach, natürlich und unkompliziert ist, funktioniert stets am besten. Darum möchte ich Ihnen zunächst einmal *eine* Idee unterbreiten, der enorme Kraft innewohnt:

In dieser unablässig sich verändernden und wandelnden Welt gibt es etwas, was unverändert bleibt und keinem Wandel unterliegt.

Dieser schlichte Gedanke beschreibt das Ziel allen Suchens. Wenn Sie Ihre

Aufmerksamkeit auf den Atem richten, spüren Sie, wie er an- und abschwilt. Wenn Sie auf die Gedanken achtgeben, können Sie beobachten, wie diese gleichfalls kommen und gehen. Jedwede Körperfunktion ist durch solch ein Auf und Ab gekennzeichnet. Ja, mehr noch: Alles auf der Welt vollzieht sich in dieser Weise.

Woher rührt dieses Zu- und Abnehmen? Wo ist das Unveränderliche, das Nicht-Wandelbare zu finden, aufgrund dessen Veränderung überhaupt erst erfolgen kann? Es muss existieren. Denn ohne die ruhige See, das stille und tiefe Wasser des Ozeans, gäbe es keine Wellen. Ohne Geistesruhe könnten Sie keine Gedanken haben. Ohne einen sogenannten Grundzustand, einen Bereich unendlich großen Potenzials für Materie und Energie, so erklären uns die Physiker, könnte es kein Universum geben.

Wahrzunehmen, dass jegliche Veränderung auf dem Unveränderlichen beruht, ist außerordentlich wichtig. Das verdeutlicht Ihnen, dass Ihr Dasein, mag es auch den Wechselfällen des Lebens in all seiner Vielfalt unterworfen sein, in einem tiefer gehenden, sich niemals wandelnden Zustand des Seins wurzeln muss. Es gibt für Sie eine Quelle, den Grundzustand. Denken Sie an eins der vielen Objekte, die Sie beobachten können – einen Baum, einen Sonnenuntergang, den Mond bei Nacht oder einen Stern in weiter Ferne. Beide, Sie als Beobachter und der Gegenstand Ihrer Beobachtung, werden eines Tages nicht mehr da sein. Denn beide unterliegen der Vergänglichkeit. Der allem zugrunde liegende Grundzustand hingegen kommt nicht und geht nicht. Er bleibt derselbe.

Erleuchtung besteht darin, einen Weg zu finden, auf dem man diesen Grundzustand erreicht. Sobald Sie zu diesem Grundzustand gelangt sind, identifizieren Sie sich ganz natürlich und selbstverständlich mit ihm. Nun können Sie sagen: »Das ist das wahre Ich.« Mehr hat es im Grunde gar nicht auf sich mit der Erleuchtung, das ist schon alles. Das Geheimnis des Glücks liegt, mit anderen Worten, in Ihren Händen. Und die sieben Schlüssel zum Glück könnten ebenso gut die sieben Schlüssel zur Erleuchtung genannt werden. Sie beinhalten einfache alltägliche Dinge, auf die man sich besinnen und die man ausüben sollte. Dazu bedarf es keineswegs einer drastischen Veränderung der Lebensführung. Niemandem brauchen Sie auch nur ein Sterbenswörtchen davon zu erzählen, dass Sie sich auf den Weg zur Erleuchtung begeben haben. Ihre Mitmenschen werden indes bemerken, dass Sie ein glücklicherer und erfüllterer Mensch geworden sind.

Der zur Erleuchtung führende Prozess geht Schrittchen für Schrittchen voran, ganz allmählich. Das erfordert Geduld. Glücklicherweise trägt jedoch das schiere Streben nach Erleuchtung gleich hier und jetzt schon Früchte. Mit jedem Schritt, den Sie in Richtung auf Ihr Kernbewusstsein – Ihren Grundzustand, Ihr wahres Selbst – zurücklegen, verschwinden ein paar Ursachen für das Unglücklichsein aus Ihrem Leben. Und das Ihnen angeborene Glücksgefühl, Ihr angestammtes Recht, wird zugleich seine Blütezeit erleben. Der Weg, den Sie beschreiten, hat also diese beiden Aspekte: die Dunkelheit zu vertreiben und das Licht zum Vorschein zu bringen.

Der erste Schlüssel

Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst



IHR Körper und das Universum sind ein einziges Energie-, Informations- und Bewusstseinsfeld. Der Körper ist Ihre Verbindung, die Schnittstelle gewissermaßen, zu jenem kosmischen Computer, der unendlich viele Vorgänge und Geschehnisse gleichzeitig organisiert. Indem Sie auf den Körper hören und achtsam auf ihn eingehen, gewinnen Sie Zugang zu jenem Feld der unendlich großen Möglichkeiten. In diesem Feld erfährt man – das liegt in seiner Natur – Frieden, Harmonie und Freude.

»Es gibt nur einen Tempel in der Welt und das ist der menschliche Körper.«

Novalis

Ihr erster und verlässlichster Wegweiser zum Glück ist der eigene Körper. Aufgrund seiner Beschaffenheit kann er dem Geist als Stütze dienen. Gemeinsam führen beide jenen Zustand herbei, den wir als Glück bezeichnen. Wenn es für Sie darum geht zu entscheiden, ob Sie handeln oder nicht handeln sollen, fragen Sie am besten Ihren Körper: »Wie fühlt sich das für dich an?« Sendet der Körper Ihnen daraufhin ein Signal physischen oder emotionalen Unbehagens zurück, so überdenken Sie besser die beabsichtigte Handlung. Sendet der Körper Ihnen hingegen ein Signal von Behaglichkeit und Bereitwilligkeit – nur zu, dann sollten Sie die Absicht getrost in die Tat umsetzen.

Gemeinsam bilden Geist und Körper ein einziges Feld. Sie voneinander zu trennen, wie wir das gemeinhin tun, ist unnatürlich und willkürlich. Jegliche Erfahrung hat eine physische Komponente. Sind Sie hungrig, so sind der Geist und der Magen gemeinschaftlich hungrig. Wird Ihnen ein unglaubliches spirituelles Erlebnis zuteil, haben Herz und Leber Anteil daran. Keinem einzigen Gedanken können Sie nachgehen, keine Wahrnehmung oder Empfindung erleben, ohne dass der Körper mit ins Spiel kommt und reagiert.

Indem Sie sich des Körpers bewusst sind, das besagt der erste Schlüssel zum Glück, verbinden Sie sich mit dem allem zugrunde liegenden Feld der unendlich großen Möglichkeiten. Wenn aber Geist, Körper und Seele in Wahrheit nicht voneinander getrennt sind, warum haben wir dann dennoch das Gefühl, sie seien dies? Aufgrund mangelnden Gewahrseins. Dem Gewahrsein wohnt enorme Kraft inne. Es stimmt sich auf jede Zelle ein. Es reguliert die unzähligen Interaktionen innerhalb des Körpers. Gewahrsein ist die unsichtbare und unhörbare Instanz, die Ihrem Körper zu verstehen

gibt, was der Geist gerade denkt. Und zugleich vermittelt es diesem die Rückmeldungen seitens des Körpers, damit der Geist sich unterstützt und verstanden fühlt. Wenn Sie die Erfahrung machen, geliebt zu werden, wird der Geist dies im Idealfall erfassen. Ihren Zellen wird die Liebe Nahrung liefern. Und Ihre Seele wird darüber frohlocken, dass Sie tief genug vorgedrungen sind, um zur Quelle der Liebe zu finden und aus ihr schöpfen zu können.

Alles Gute im Leben durchdringt und sättigt Ihr gesamtes Sein.

Stehen Geist, Körper und Seele in Einklang miteinander, erwächst daraus natürlicherweise Glück. Hingegen sind Missbehagen, Schmerz, Niedergeschlagenheit, Angst und Krankheit generell Anzeichen mangelnder Harmonie. Fühlt man sich unglücklich, ist das eine Art Rückmeldung: ein Signal dafür, dass es in dem Feld irgendwo – dies kann im Geist, im Körper oder in der Seele sein – zu Disharmonie gekommen ist. Der Fluss des Gewahrseins wurde unterbrochen. Nur eine derart holistische Betrachtungsweise der Situation ermöglicht es uns, physisches Heilsein, Ganzheit und Heiligkeit miteinander zu verknüpfen. Denn etymologisch wie auch inhaltlich besteht zwischen allen dreien eine ganz enge Verbindung; und alle drei sind an demselben Zustand von Harmonie oder Disharmonie beteiligt.

Vielleicht haben Sie schon mal gehört, menschliche Probleme seien im Körpergewebe wiederzufinden («The issues are in the tissues»). Bei Problemen auf der psychischen Ebene, wie beispielsweise Wut, Niedergeschlagenheit, neurotischem Verhalten, Feindseligkeit und einer allgemeinen, nicht objektbezogenen Angstdisposition –, handelt es sich keineswegs ausschließlich um psychische Phänomene. Vielmehr gibt es dazu eine Entsprechung, ein Korrelat, im Gehirn. Über das zentrale Nervensystem setzt das Gehirn jede Zelle des Organismus darüber in Kenntnis, dass Sie ein Problem haben.

Schon der leiseste Anflug von Leid oder Freude lässt das gesamte System erbeben. Mit anderen Worten: Das Feld ist gewahr. Sobald Sie ganz bewusst darauf achten, was der Körper Ihnen mitteilen möchte, wird dieses Gewahrsein enorm verstärkt. Gewahrsein ist freilich nicht dasselbe wie einen Gedanken zu haben. Eine

Mutter ist sich dessen bewusst, wie sich ihr Kind fühlt, ohne denken zu müssen: »A macht ihm/ihr zu schaffen«, oder: »Irgendwas hat mit B nicht geklappt.« Gewahrsein ist intuitiv. Es erfordert nur, dass Sie aufmerksam sind, und schon verschafft Gewahrsein Ihnen, als würden Sie gleichsam an den kosmischen Computer angeschlossen, Zugang zu jedem Winkel des unendlich großen Feldes. Organisiert das Feld nämlich auch nur die kleinste Kleinigkeit in der Schöpfung, dann organisiert es stets das Ganze.

Das Gegenteil trifft ebenso zu: Wenn Sie in Ihrer Achtsamkeit nachlassen, treten an vielen Stellen gleichzeitig Störungen auf. Rückmeldungsschleifen, die Regelkreise der zwischen Geist und Körper zirkulierenden Rückmeldungen, funktionieren nicht mehr so, wie sie eigentlich sollten. Der Energiefluss und die Nährstoffzufuhr, auf die jede Zelle angewiesen ist, unterliegen ersten Beeinträchtigungen. Indem Sie dem Körper nicht die notwendige Aufmerksamkeit schenken, bringen Sie ihn in das gleiche Dilemma wie ein vernachlässigtes Kind.

Wie könnte man erwarten, dass ein Kind sich normal entwickelt, wenn die Eltern ihm keine Aufmerksamkeit schenken, seine Hilferufe unbeachtet lassen und, mag ihr Kind nun glücklich oder unglücklich sein, einfach gleichgültig bleiben? Dieselbe Frage stellt sich in Bezug auf den Körper, und sie führt exakt zur selben Antwort. Die körperliche Entwicklung kommt ja keineswegs eine Weile nach Erreichen des 20. Lebensjahres – zu einem Zeitpunkt, den wir recht willkürlich »Reife« nennen – zum Erliegen. Solange wir leben, finden unablässig Veränderungen und Entwicklungen statt, und zwar auf sämtlichen Ebenen bis hin zu der genetischen. Veränderung ist niemals neutral. Entweder führt sie zu Wachstum, Entwicklung und Evolution oder in die entgegengesetzte Richtung, also zu Niedergang, Verfall, Unordnung und Erkrankung. Inwieweit Sie achtgeben und aufmerksam sind, darin besteht der entscheidende Unterschied. Denn Achtsamkeit verbindet Sie mit dem Feld der unendlich großen Möglichkeiten.

Das Feld verfügt über bestimmte für Geist, Körper und Seele förderliche Eigenschaften oder Attribute. Drei seiner Qualitäten spielen für unser Glück eine besonders große Rolle. Intelligenz ist die erste. Jedes Mal, wenn Sie auf Ihren Körper hören, lauschen Sie dem Geist des Universums. Damit sind, zu ein und derselben Zeit, vielfältige Aufgaben verbunden. Ein menschlicher Körper kann Gedanken nachgehen, Klavier spielen, Hormone freisetzen, die Hauttemperatur regulieren, Bakterien abtöten und Giftstoffe ausscheiden – alles gleichzeitig. Welch wunderbarer Ausdruck von Intelligenz! Dieselbe Intelligenz versetzt Sie auch in die Lage, Entscheidungen zu treffen, die zu einem erfüllten Leben führen.

Erfüllung scheint vielen Menschen etwas schwer Fassbares und Geheimnisumwittertes zu sein. Wir können das Phänomen indes in seine einfachsten Bestandteile zerlegen: Erfüllung erwächst aus richtigem Denken, richtigen Empfindungen und richtigem Handeln. In allen drei Bereichen ist der Körper an den Prozessen beteiligt. Es besteht keinerlei Notwendigkeit, zwischen einer Leberzelle, die eine richtige Entscheidung trifft, und dem Geist, der eine richtige Entscheidung trifft, künstliche Barrieren zu errichten. Beide Entscheidungsprozesse beinhalten Intelligenz. Falls der Intelligenz auf der chemischen oder genetischen Ebene ein Fehler unterläuft, führt das entweder zum Zelltod oder aber dazu, dass die Zelle bösartig wird. Demgegenüber unterscheidet auf einer anderen Ebene der Geist zwischen richtig und falsch: auf der Ebene von Ethik beziehungsweise Moral. Die Emotionen wiederum walten ebenfalls auf einer eigenen Ebene. Bei ihnen geht es um die Unterscheidung zwischen förderlichen und schädlichen Gefühlen oder zwischen liebevollen und verletzenden Beziehungen.

Wenn Sie auf den Körper und auf das, was er Ihnen sagt, bewusst achtgeben, gewinnt daraufhin die Intelligenz an Qualität. Ihre Reichweite ist unendlich groß. Während der menschliche Körper unzählige physiologische Prozesse ausführt, vollzieht sie zugleich die Bahnen der Sterne und Planeten mit. Denn in den biologischen

Rhythmen der Intelligenz wird im Grunde die Symphonie des gesamten Universums vernehmbar. Darum bezeichnen wir es ja als das »Universum«: als »einen Vers«, als »ein Lied«.