

*Für Malvin  
und alle Kinder  
dieser Erde*



Solveig Cornelia Thorwart

# Abenteuer Leben!

Gegenwärtigkeit und Liebe im Familienalltag

Anahita  
VERLAG  
JULIA DIBBERN

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-937797-06-9

Copyright © 2008 Anahita Verlag Julia Dibbern, Winsen (Luhe).

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten.

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt.

Umschlagfoto: Damiano S. Nöthen

Umschlaggestaltung: Anahita-Verlag Julia Dibbern, Winsen (Luhe).

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages bzw. der jeweiligen Urheber in irgendeiner Art und Weise vervielfältigt werden.

*Das Geheimnis des Glücks  
ist die Freiheit,  
deren Geheimnis aber  
ist der Mut.*

*Perikles*





# Inhalt

Vorwort und Dank.....	9
<b>Einleitung.....</b>	<b>11</b>
Idee und Geschichte dieses Buches .....	13
<b>Teil I</b>	
<b>Schlüsselworte und ihre Bedeutung.....</b>	<b>17</b>
Erwachen.....	19
Transluzenz.....	23
Präsenz.....	27
Meditation.....	31
Liebe.....	39
<b>Teil II</b>	
<b>Alltägliche Erfahrungswelten im Licht spirituellen Bewusstseins.....</b>	
Die Reise der Seele.....	49
Familienleben als spiritueller Weg.....	57
Schwangerschaft und Geburt.....	75
Heilung alter Kindheitsschmerzen .....	85
Intuition im Leben mit Kindern.....	97
Engel .....	103
Kreatives Manifestieren:	
Vom Klagen zur Selbstverantwortung.....	109
Spielen – ein Tor zum Himmel.....	119
Sprache – Kommunikationsträger und Grundlage unseres Denkens.....	125
Mit Kindern über das Wesentliche sprechen.....	139
Entscheidungen.....	147
Grenzen .....	159
Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Authentizität.....	171
Entwicklungsphasen .....	179
Ärger der Eltern und Aggression im Umfeld der Kinder.....	185
Emotionale Ausbrüche.....	217
Paarbeziehungen und Zusammenleben.....	229
Der peinliche Moment.....	253
Schule, Lernen, Bildung.....	257
Die Kinder der neuen Erde.....	275

Ernährung und Spiritualität .....	277
Die heilsame Wirkung der Natur.....	284
Kollektive Intelligenz im Familienleben.....	289

### **Teil III**

#### **Wer ist Wer – Biographische Texte und Fotos.....**

Chandana.....	299
Christof und Katrin Langhof.....	299
Damiano Stefan Nöthen.....	300
Isaac Shapiro.....	301
Kira Kay.....	302
Paul Lowe.....	304
Satyaa und Pari.....	305
Solveig Cornelia Thorwart.....	307

#### **Bibliographie.....309**

## Vorwort und Dank

Zuerst möchte ich Malvin danken, dass er uns als Eltern ausgewählt hat. Alle Erfahrungen, die wir gemeinsam machen, sind mir wertvoll und bilden die Grundlage für das Entstehen dieses Buches.

Damiano möchte ich danken, dass er das Wachsen des Buches intensiv begleitet und unterstützt hat – durch das Filmen der Interviews, durch beständige Ermutigung und im gemeinsamen Erforschen neuer Ideen im Alltag.

Danke allen Menschen, die zur Geburt des Buches beigetragen haben: Julia Dibbern, die schneller als ich dies erwartete hätte, zusagte das Buch zu publizieren. Danke Paul Lowe, Isaac Shapiro und Meike, Kira Kay, Satyaa und Pari, Chandana und Damiano für die ausführlichen Interviews. Danke Isabella, Stefan Koch, Thomas Hübl, Angelika Altemüller, Ganga, Claudia Vilringer, Christof und Katrin Langholf, Lydia Lucke und Judith Retz für die Gespräche, E-mailkontakte oder Interviews.

Danke allen, die mich auf dem Weg ermutigt und unterstützt haben: meinen Eltern, Magdalena, Xeto, Klaus Lange, Pratiti, Anna Jahn und Dariya Avantario.

Die von mir geführten Interviews machen einen beträchtlichen Teil des Buches aus. Beim Entwurf des Konzeptes stand ich vor der Wahl die Interviews in sich geschlossen zu lassen, oder das Buch nach Themen zu ordnen und die Interviews entsprechend aufzugliedern. Ich entschied mich für Letzteres, da ich davon ausgehe, dass Menschen eher Interesse an einem bestimmten Thema mitbringen. Mir selbst würde es gefallen, zu einer Frage die Stimmen verschiedener spiritueller Lehrer/Innen nebeneinander zu lesen und so die Vielschichtigkeit eines Subjekts auszuloten. Dies ist kein Buch, das von vorn bis hinten durchgelesen werden müsste. Vielmehr kann man bei Interesse an einem Thema das entsprechende Kapitel aufschlagen. Tauchen im Zuge dessen Fragen zu Grundlegendem auf, empfehle ich, die Kapitel am Anfang des Buches zu lesen. Einen besonderen Hinweis verdient das Kapitel „Meditation“. Es bietet eine praktische Einführung mit mehreren Varianten. Man kann sich individuell einen Ablauf aus den gegebenen Varianten zusammenstellen.

Und natürlich spricht nichts dagegen, das Buch von vorn bis hinten durchzulesen!

Da es möglich ist, dass in einer einzigen Antwort meiner Interviewpartner mehrere Themen berührt werden, kommt es ein paar Mal vor, dass dieselben Sätze mehrfach im Buch erscheinen. Wer Interesse an den vollständigen Interviews hat, kann die jeweilige DVD zu einem späteren Zeitpunkt über den Anahita-Verlag erwerben.

Möge dies Buch Kindern und Eltern dienen – und allen, die mit Kindern in Berührung sind.

Solveig Cornelia Thorwart  
Freiburg, im September 2008

# Einleitung



Solveig:

*Ich möchte erforschen, ob spirituelles Erwachen vereinbar ist mit dem Alltag des Familienlebens. Können Menschen sich tiefgehend auf spirituelles Erwachen ausrichten, auch, wenn sie nicht abgeschottet hinter Klostermauern leben, im Himalaja in einer Höhle sitzen oder in indischen Ashrams die Erleuchtung suchen, Satsangretreats buchen und kontinuierlich Wochenendseminare besuchen, sondern – ganz im Gegenteil! – sich dem turbulenten und herausfordernden Leben mit Kindern widmen?*

Isaac Shapiro:

*Absolut. Was ist das sonst schon für ein Erwachen?!*

Solveig:

*Meine zweite Kernfrage lautet: Welche konkreten Auswirkungen hat es auf die Prinzipien der Kindererziehung, wenn Eltern sich auf spirituelles Erwachen ausrichten?*

Entgegen anderslautender Befürchtungen und kollektiver Annahmen ist es nicht nur möglich, im Familienleben zu erwachen und den eigenen spirituellen Weg zu vertiefen – das Familienleben ist sogar ein besonders geeigneter Rahmen um erwachendes Sein zu verwirklichen.

Warum? Wenn wir unsere Kinder ansehen, werden wir augenblicklich an die Existenz des Göttlichen erinnert. Kinder sind auf ihre Weise so nah mit der Quelle verbunden, dass es unübersehbar ist. Wir haben unsere Meisterlein immer mit uns, die uns sanft und unüberhörbar durch ihr schlichtes Dasein daran erinnern, was Wahrheit und Liebe und die Essenz aller Dinge ist.

In ihrer Verletzlichkeit und inneren Zartheit wird sofort deutlich, was der Liebe entspringt und was nicht. Welche Mutter, welcher Vater spürte nicht den Schmerz, wenn er sein Kind zornig geschimpft hat? Wer hätte nicht den Herzensimpuls ein weinendes Kind in den Arm zu nehmen? Kinder spiegeln uns schlicht

und klar, ob wir in der Liebe sind. Sie klopfen immer wieder an der Türe unseres Herzens an.

Kinder verhalten sich noch nicht den bequemen Normen der Erwachsenen entsprechend. Wir haben die Wahl: Wir können ihr Verhalten (ihre Lautstärke, ihre Wahrhaftigkeit, ihren Eigenwillen, ihre Bedürftigkeit...) als Störung betrachten, mit der Folge sie erziehen zu wollen. Oder wir können ihre Lebendigkeit und Individualität als Anregung nehmen, jeden einzelnen Aspekt unseres Lebens daraufhin zu überprüfen, ob er bestehen bleibt, wenn wir aus der Essenz des Göttlichen darauf schauen. Wenn wir das tun und *alles*, was sich als angelerntes, konditioniertes Verhalten, als Automatismen, Bequemlichkeit und Denken ohne Liebe erweist, getrost über Bord werfen, dann steht Lebendigkeit, Liebe, Kreativität und gemeinsamem Wachsen in unserem Familienleben nichts mehr im Wege.

Aber nicht nur wir profitieren davon, stets den klaren Spiegel unserer Kinder vor Augen zu haben – auch unsere Kinder profitieren davon, wenn wir uns auf Wahrheit, Erwachen und Liebe ausrichten:

Kinder kommen als beinahe reines Bewusstsein die Welt. Sie lernen durch Nachahmung alles, was wir ihnen vorleben. Wie schon Karl Valentin sagte: *„Es ist völlig zwecklos Kinder zu erziehen, sie machen uns eh alles nach!“* Sie wachsen in die geistig-seelischen Gegebenheiten hinein, die wir ihnen zur Verfügung stellen.

Wenn Eltern sich auf ihren göttlichen Wesenskern besinnen und erlauben, dass die Begrenzungen des Egos schmelzen, erweisen sie den Kindern einen großen Dienst.

Wahrscheinlich ist es unmöglich, ein Kind so aufwachsen zu lassen, dass es keinerlei seelische Schmerzen erfährt und keinerlei Egobewusstsein entwickelt.

Die Grundlage allen Leidens ist nach Ansicht vieler spiritueller Traditionen die Annahme, dass wir vom Rest der Welt getrennte Wesen sind. Möglicherweise gehört es zu den Gegebenheiten des Menschseins, im Laufe der ersten Lebensjahre ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass „ich“ etwas anderes bin, als „die Welt und die anderen“. Und irgendwann können wir realisieren, dass *beides* wahr ist, dass wir einerseits körperlich getrennt und andererseits essentiell eins sind mit al-

lem. In seltenen Fällen mag es möglich sein, dass Kinder dieses Wissen mitbringen und nicht wieder verlieren. Im Hinblick darauf ist es gut, die eigenen Vorstellungen dessen, was möglich und was unmöglich ist, niemals zu limitieren!

Unsere Gesellschaft konzentriert sich fast nur auf die Welt des Materiellen und den Aspekt des Getrenntseins. Wenn wir als Eltern einen inneren Raum halten, in dem sich das Bewusstsein der Einheit ausbreiten und mehr und mehr vertiefen kann, mag es unseren Kindern möglich sein, mit der Weite ihres göttlichen Seins in Verbindung zu bleiben und das tiefe Wissen darüber ohne große Umwege wieder zu erlangen.

## **Idee und Geschichte dieses Buches**

Während wir in den Wintermonaten 2006/2007 als Familie in Indien lebten, besuchte ich regelmäßig eine internationale Gesprächsgruppe, die sich mit bewusstem Elternsein beschäftigte. Ich war glücklich Menschen gefunden zu haben, die wie ich nach neuen Ansätzen suchten und ich bekam viele Inspirationen. Die Bücher, die ich dort entdeckte, beschäftigten sich hauptsächlich mit psychologischen und pädagogischen Aspekten der Kindererziehung. Das war überaus interessant und sehr wertvoll, doch mein spirituelles Interesse ließ mich auf manches mit anderen Augen schauen, und so entstanden Fragen. Welche Bedeutung hat zum Beispiel Aggression unter dem Aspekt geistigen Wachstums? Was brauchen Kinder um sich ihre Verbindung zum Göttlichen zu erhalten? Was würden die spirituellen Lehrer und Lehrerinnen antworten, die mein Innerstes berührten? Ich beschloss, meine Fragen in Worte zu fassen und um Interviews zu bitten.

Es begann ein Jahr intensiver Forschungen: Ich führte Interviews mit Isaac Shapiro, Chandana, Satyaa und Pari, Paul Lowe und Kira Kay. Auch mit Damiano, meinem Mann, führte ich Gespräche. Ich las weitere Bücher, recherchierte im Internet, sprach mit Freunden, meditierte, und ... lebte! Ja, was immer mir Neues zu Bewusstsein kam, wurde im Familienalltag erprobt.

Ein Jahr später bin ich um viele Erfahrungen reicher. Was wichtiger ist als alle Einzelheiten, ist das Vertrauen, das ich in meine Intuition gewonnen habe. Ich fasste den Mut mich mit meinem Herzen zu verbinden und das Wissen anzuerkennen, das es dort schon immer gab – oder offenen Sinnes zu lauschen, was als Antwort in der jeweiligen Situation aus dem Inneren aufsteigt.

Ich wünsche mir, dass es Ihnen, den Eltern, die dieses Buch lesen, auch so gehen möge, dass Sie das feine Wissen in sich entdecken, das intuitiv zugänglich ist. Möge das Buch einem Stein gleichen, der in das Meer des kollektiven Bewusstseins fällt und Wellen der Liebe und des Vertrauens in das uns allen innewohnende Göttliche auslöst. Wir alle können *das* als unseren Wesenskern und spüren, was jenseits aller Worte ist. Wir alle können diese Verbundenheit mit dem Göttlichen im Herzen spüren. Das ist mir wichtig. Sich immer wieder einzustimmen und intuitiv leiten zu lassen.

Die Antworten meiner Interviewpartner/innen sind ganz verschieden. Manche gleichen einander, manche widersprechen sich sogar. Es ist ein buntes Kaleidoskop gelebter Liebe. Mein Augenmerk bei diesem Buch ist es nicht, wieder einmal jemandem etwas zu glauben oder nicht zu glauben. Es geht mir darum, still zu werden und zu spüren: was kann bei mir mitschwingen? Wo geht mein Herz auf? Wann fühle ich mich von Freude erfüllt? Von welchen Ideen fühle ich mich inspiriert?

Denn jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater und jede Familie ist einzigartig. Zum Beispiel mag es für manche Kinder ein Segen sein, in einem Land zu leben, in dem sie nicht in die Schule gehen müssen, für andere Kinder dagegen eine Freude, endlich die Schule besuchen zu dürfen! Da kann es keine Regeln geben. Doch die Präsenz des Göttlichen in uns anzuerkennen, dem, was wir als richtig empfinden, Vertrauen zu schenken und mit Mut den eigenen Weg zu gehen, das betrachte ich als universell.

Das ist für alle Menschen dieser Zeit wichtig. Nicht nur für uns Eltern im Familienleben, sondern für ... alle. Wir stehen an einem Scheidepunkt der Geschichte. Erst in dieser Zeit ist es der Menschheit möglich, sich selbst und den Planeten auszulöschen – oder in ein Paradies zu verwandeln! Was wir brauchen, ist das führende Herz eines Kindes gepaart mit der Entschlossenheit eines Samurai. Es gilt

anzuerkennen, dass wir fähig sind, Licht und Schatten zu unterscheiden und von Augenblick zu Augenblick der Liebe Raum zu geben. Kinder sind durch ihr bloßes Dasein eine Motivation, den Weg nach innen anzutreten und den Schatz zu heben, der dort – immer gegenwärtig – auf uns wartet.



## **Osho: Beobachte Deinen Verstand mit tiefer Liebe**

Das Denken kann nicht angehalten werden. Nicht, dass es nicht anhalten würde, aber man kann es nicht anhalten. Es hält zu seiner Zeit von selber an.

No-mind (Nicht-Verstand) entsteht nicht, indem man das Denken anhält. Wenn kein Denken mehr da ist, ist No-mind da. Jede Anstrengung das Denken anzuhalten, wird mehr Angst schaffen, es wird Konflikt erschaffen, und es wird dich zerreißen. Du wirst in einem konstanten, inneren Aufruhr sein. Das wird nicht helfen.

Und selbst wenn es dir gelingt, den Verstand mit Kraft für ein paar Atemzüge anzuhalten, so ist das doch in keiner Weise ein Erfolg – denn diese paar Momente werden fast tot sein, sie werden nicht lebendig sein. Du magst eine Art Schweigen spüren, aber das ist nicht Stille. Denn ein erzwungenes Schweigen ist keine Stille. Tief darunter im Unbewussten arbeitet der Verstand weiter.

Den Verstand zu beobachten heißt: Schau auf ihn mit tiefer Liebe, mit tiefem Respekt, mit Ehrerbietung – es ist Gottes Geschenk für dich! Nichts ist mit dem Verstand an sich falsch. Nichts ist mit dem Denken an sich falsch. Es ist ein schöner Vorgang, so, wie andere Vorgänge auch. Wolken, die am Himmel ziehen, sind schön – warum sollten Gedanken, die am inneren Himmel vorbei ziehen, nicht schön sein? Blumen, die unter Bäumen blühen, sind schön; warum sollten Gedanken, die in deinem Wesen blühen, nicht schön sein? Der Fluss, der zum Ozean fließt, ist schön. Warum sollte dieser Strom von Gedanken, der einem unbekanntem Ziel entgegenfließt, nicht schön sein? Ist das nicht Schönheit?

Je tiefer deine Beobachtungsweise wird, desto tiefer wird deine Wahrnehmungsfähigkeit, und Lücken beginnen zu entstehen, Intervalle. Ein Gedanke geht und ein anderer ist noch nicht gekommen. Und da ist eine Lücke. Eine Wolke ist vorbeigezogen, eine andere kommt, und dazwischen ist eine Lücke.

In diesen Lücken wirst du zum ersten Mal Ahnungen von No-mind erfahren, du wirst den Geschmack von No-mind auf der Zunge spüren. Nenn es einen Geschmack von Zen, von Tao oder Yoga. In diesen kleinen Intervallen ist der Himmel mit einem Mal blau und die Sonne scheint. Plötzlich ist die Welt ganz wundersam, da alle Grenzen gefallen sind. Der Filter vor deinen Augen ist nicht mehr da. Du siehst klar. Du siehst durchdringend. Die ganze Existenz wird transparent.

(Osho: A Sudden Clash of Thunder, nach OshoDhara, S. 36-39, New-Delhi, 1/03, Übers. S.C. Thorwart)

---

# Teil I

## Schlüsselworte und ihre Bedeutung



## Erwachen

Normalerweise erzählen wir uns Geschichten darüber, wer wir sind.

Stell dir vor, du lernst jemanden neu kennen. Wie geht das vor sich? Ihr nennt eure Namen, ihr erzählt vielleicht, auf welche Weise ihr euer Geld verdient, wo ihr wohnt, wie viele Kinder ihr habt.... Wenn das Gespräch tiefer geht, sprichst du vielleicht darüber, was dich interessiert, deine Freizeitbeschäftigungen, deine Lieblingsbücher, dein Studium, deine Reisen... Doch ist dir schon einmal aufgefallen, wie wichtig es Menschen ist, gut dazustehen? Sich zu präsentieren? Hast du schon einmal beobachtet, wie unangenehm es für jemanden ist, schlecht dazustehen? Hast du dich schon einmal klein gefühlt, minderwertig, links liegen gelassen?

Solange Menschen sich mit den Geschichten identifizieren, die sie einander und sich selbst fortwährend erzählen, solange kann kein echter Frieden einkehren. Man ist schlicht abhängig von den Umständen. Sind die Umstände gut, mag sich das Gemüt weitgehend beruhigen und entspannen.

Doch wehe, es gibt schlechte Nachrichten, Krankheit, Geldverlust... Dann wird entweder innerer Aktivismus oder Depression in Gang gesetzt. Jeder reagiert auf seine Weise, doch die Ruhe ist dahin.

Was wir in schwierigen Situationen ganz deutlich wahrnehmen, spielt sich in feineren Nuancen fortwährend ab. Es gibt eine Unruhe, die schlicht und einfach daher rührt, dass Menschen nicht wissen, wer sie wirklich sind. Daher wird es plötzlich existenziell wichtig, dass man genug Geld hat, um im eigenen Haus zu wohnen; da wird es eine Frage auf Leben und Tod, ob der Ehegatte treu ist; da bedeutet der Verlust der Arbeitsstelle den Verlust des eigenen Wertes. Menschen sind durch Erschütterung der Umstände in den eigenen Grundfesten zu erschüttern, wenn sie nicht wissen, wer sie sind. Sie machen ihr Selbstgefühl an dem fest, was sie um sich herum geschaffen haben. Doch all das ist vergänglich. Es kann noch dreißig Jahre bestehen bleiben, es kann aber auch morgen zerbrechen. Die

---

**Was liegt hinter den  
Geschichten, mit denen ich  
mich identifiziere?  
Was liegt hinter der  
Person, die ich der Welt  
und mir selber zeige?**

---

unterschwellige Angst, dass das eigene Lebenskonstrukt in Scherben gehen könnte, ist daher allgegenwärtig. Sie schafft eine subtile Anspannung und Unruhe, selbst wenn alles zum Besten steht.

Wer bin ich? Das ist die entscheidende Frage. Was liegt hinter den Geschichten, mit denen ich mich normalerweise identifiziere? Was liegt hinter der Frau oder dem Mann, den ich der Welt und mir selber zeige? Was liegt hinter meinen Vorstellungen und Glaubensinhalten, die sich vielleicht auf Begriffe wie Seele oder höheres Selbst beziehen? Da sind Gedanken. Da sind Gefühle. Da sind Körperwahrnehmungen. Da ist vielleicht die Ahnung, dass es noch eine ganz andere Dimension des Seins gibt.

Und es gibt ein Wissen im Herzen jedes Menschen. Das lässt sich nicht in Worte fassen und ist doch unzweifelhaft da. Etwas ganz Simples. Das, was immer schon da war...Plötzlich merkst du: „Hoppla, *DAS?! Das habe ich ja immer schon gewusst.*“ Es ist nicht mehr. Und es ist nicht weniger.

Wer bin ich? Dieser Frage kann man nachspüren, nachsinnen, in Meditation damit gehen. Immer wieder: Wer bin ich? Sie ist auf der mentalen Ebene nicht zu beantworten. Doch es ist möglich, dass sich jene andere Dimension auftut. Eine Dimension spontanen Wissens. Eines Wissens, das sich nicht in Worte fassen lässt. Die Antwort ist in Worten schlicht nicht kommunizierbar. Worte bleiben Hinweise, so, wie der Finger, der auf den Mond deutet, nicht der Mond ist. Doch wer dem zeigenden Finger mit den Augen folgt, der kann den Mond erblicken.

Erwachen findet immer *jetzt* statt.

Denn es gibt nichts anderes als diesen Augenblick. Die Vergangenheit ist vorbei. Was wir als Vergangenheit bezeichnen, sind Erinnerungen, Gedanken, die wir denken können, sei es bewusst oder unbewusst. Es gibt Grundgedanken über das Leben, die denken wir so häufig, dass sie wie ein unterirdischer Strom unser Leben begleiten. Doch wir denken sie. Die Ereignisse sind vorbei, in denen wir diese Gedanken zum ersten Mal geformt haben.

Die Zukunft ist noch nicht da. Was wir als Zukunft bezeichnen, sind ebenfalls Gedanken.

Der einzige lebendige Moment – und sei er noch so flüchtig – ist der jetzige Augenblick, die Gegenwart. Was jetzt passiert, während du dieses Buch liest, ist real: wie du sitzt, wie du dich fühlst, wie du gekleidet bist... Das ist jetzt. Das *ist!*

### **Ein Experiment**

*Richte Deine Beobachtungskraft auf etwas in deiner Umgebung, zum Beispiel auf die Klänge und Geräusche, die dich gerade jetzt umgeben. Schließe die Augen und lausche. Lausche. Lass deine Aufmerksamkeit auf dem ruhen, was du hörst. Nimm wahr... Nimm wahr. Nach einiger Zeit nimm deine Wahrnehmung von den Objekten und Inhalten und richte sie auf die Wahrnehmung selbst. Wer nimmt wahr?*

Augustinus schreibt in seinen Bekenntnissen: „Herr, du hast uns auf Dich hin geschaffen...und ruhelos ist unser Herz, bis es ruhet in Dir.“

...bis es ruhet in Dir. Das ist Erwachen. Zu merken, dass unser Herz in Wirklichkeit schon immer im Göttlichen ruhte. Dass es nie woanders war. Dass es nie woanders sein konnte, da es *eins ist mit Dem*. Die Sufi-Mystiker nennen es den geheimen Kuss: der Moment des Gewährwerdens, dass wir eins sind mit dem Geliebten, nach dem wir uns so lange sehnten.

In einem Albtraum mag man sich inmitten großer Gefahren wähnen und die verschiedensten Reaktionen erwägen: Flucht zu Lande, Flucht zu Wasser, Angriff, Verteidigung. Doch im Moment des Erwachens merkt der Schläfer, dass er im Bett liegt. Es bestand nie eine Gefahr. Dass Nervenkostüm und die Emotionen mögen noch ein bisschen zittern, doch es ist keine Frage, dass all die grandiosen Bedrohungen nichts als eine Fata Morgana waren.

Jene grundlegende Unruhe kann in den verschiedensten Formen zum Ausdruck kommen. Sie äußert sich im Alltag als Stress, Reizbarkeit, Langeweile, Desinteresse, Müdigkeit und vieles mehr. Menschen entwickeln Suchtverhalten, um diese subtile Unruhe nicht zu spüren. Kaffeetrinken, Tratschen, wütend werden, sich empören, Schokolade essen, Beziehungsprobleme, Alkohol, Marihuana,

zwanghaftes Denken, Putzen, Sex und Fernsehen... Die Liste ist unendlich fortzusetzen.

Wie wirkt das auf Kinder, wenn sie in solch einer Umgebung aufwachsen? In einer Atmosphäre, die davon geprägt ist, dass alle insgeheim das Gefühl haben, dass irgendetwas nicht stimmt?

Wie mag es sich andererseits auf das Familienleben auswirken, wenn die Erwachsenen sich innerlich öffnen für das Sein hinter dem Sichtbaren? Wenn sie in allem, was sie tun, präsent sind und jederzeit bereit, *jetzt* den Kuss des „göttlichen Geliebten“ zu empfangen?



## Transluzenz

Der spirituelle Lehrer und Autor Arjuna Ardagh beschreibt spirituelles Erwachen als ein immer Durchscheinender-Werden des Menschen für das Göttliche: „becoming translucent“.

Arjuna machte die Erfahrung des Erwachens. Ganz klar und unmissverständlich, wie er berichtet. Er fühlte sich eins mit dem Göttlichen, hatte erkannt, dass Bewusstsein der Urgrund aller Manifestationen ist. Doch nach einer Zeit bemerkte er, dass seine alltäglichen Erfahrungen nicht mit dem übereinstimmten, wie er sich das Leben eines Erwachten vorgestellt hatte. Es tauchten Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle und Emotionen auf, von denen er angenommen hatte, dass sie für immer verschwunden sein würden, wenn er nur diese untrügliche Erfahrung gemacht hätte. Ja, er hatte erkannt, dass er eins mit allem war. Er hatte erkannt, dass jede Erfahrung der Getrenntheit eine Illusion war. Und doch, da waren wieder all die alten Bekannten seiner inneren Erfahrungswelt! Sein Glück war, dass er mit anderen Menschen in Kontakt stand, die seine Erfahrung teilten, und sein Forschergeist brachte ihn dazu, sich mit ihnen auszutauschen. Gemeinsam untersuchten sie, was wirklich mit ihnen vorging und wie sich ihr Leben real gestaltete. Arjuna Ardagh entwickelte eine neue Sicht dieses Transformationsprozesses, der derzeit weltweit um sich greift und immer mehr Menschen eine erweiterte Erfahrung der Wirklichkeit ermöglicht. Er beschreibt den Beginn des Prozesses als ein entweder plötzliches Wissen oder als ein sich langsam enthüllendes Geheimnis. Wie auch immer der Beginn dieser Erfahrung für einen Menschen aussieht – es folgen Zeiten der immerwährenden Vertiefung. Paul Lowe habe ich oft sagen hören: „*There are levels and levels and levels.*“ Es gibt Ebenen und Ebenen und Ebenen...

---

Wie kann es gelingen,  
eingestimmt zu bleiben auf  
die Stille, auf das innere  
Wissen jenseits von  
Worten – auch wenn um  
einen herum das bunte  
Treiben des Lebens  
pulsiert?

---

Zu Beginn mag es – bildlich gesprochen – so aussehen, dass ein Mensch einfach nur ganz langsam anfängt durchscheinender zu werden für das Licht des Göttli-

chen. Die Persönlichkeit des Menschen mit all ihren Konditionierungen, Mustern, Wünschen, Begierden, Abneigungen, Leidenschaften und Leiden ist nach wie vor deutlich wahrnehmbar als dichte, eher dunkle Wolke. Doch das Licht be-

---

**Durchscheinende  
Menschen strahlen etwas  
aus, was andere  
unmittelbar anzieht.**

---

ginnt stärker und stärker hindurchzuscheinen. Je mehr sich ein Mensch auf dieses Licht ausrichtet, desto strahlender kann es werden. Desto mehr lockern sich die Bande und Verflechtungen der psychischen Muster. Die Menschen in der Umgebung eines solch durchscheinend werdenden Menschen können intuitiv immer mehr Licht und Liebe um sie herum fühlen. Durchscheinende Menschen strahlen etwas aus, was andere unmittel-

bar anzieht. Bildlich gesprochen nehmen sie die Farbe von Alabaster an – das Menschliche bleibt, sie sind nicht durchsichtig, doch sie werden durchscheinend für das im Inneren liegende Göttliche.

Arjuna Ardagh gab sich daran, der Spur weiter zu folgen und das neu Entdeckte gründlich zu erforschen. Er führte Interviews mit 170 „erwachten“ Frauen und Männern und befragte sie zu allen Bereichen ihres Lebens. Darüber hinaus hatte er Zugang zu Berichten von Tausenden von Menschen weltweit, Bekannten, Schülern und Freunden dieser spirituellen Lehrer. Was er an sich selbst beobachtet hatte, stellte sich als allgemeingültig heraus: Der Moment eines radikalen Erwachens erschüttert die Vorstellung dessen, wer wir sind, in den Grundfesten. Doch die Herausforderung liegt darin, das, was sich in der Tiefe als wahr erwiesen hat, in allen Bereichen des Lebens umzusetzen. Er beschreibt, dass Menschen, die Einheitserfahrungen gemacht haben, ein klares Gespür dafür entwickeln, wie ihr Leben eigentlich gelebt werden möchte. Sie sind keine spirituellen Sucher mehr. Sie haben gefunden. Doch die Vertiefung der Qualität ihres durchscheinend Seins ist ein nie endender Entwicklungsgang.

Meine eigene Erfahrung stimmt mit dieser Beschreibung überein. Ich könnte nicht sagen, dass ich nach dem Tiefsten immer noch suchen würde. Wenn ich in Stille sitze, weiß ich. Es ist ein Wissen jenseits von Worten, jenseits von Gedanken. John de Ruiter benennt es *“this tiny littly bit, which in your heart you*

*know is true*“. Dieses winzige kleine Bisschen von dem du in deinem Herzen weißt, dass es wahr ist. Es ist wie ein unhörbarer Klang, der Klang der Stille.

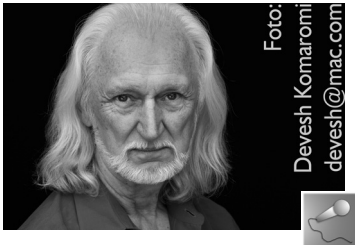
Meine Gedanken und meine Zweifel sind viel lauter. Wenn ich versuche, Das – das innere Sein – festzuhalten, um es sicher zu haben, dann entrinnt es mir wie Sand in den Fingern, und ich bleibe allein in der Hast meiner Gedanken. Wenn ich mich dagegen der Stille überlasse und mich einstimme, dann ist es da – dann bin ich da.

Und gleichzeitig ist mein Leben – wenn auch sehr schön – nicht reine Glückseligkeit. Es gibt die ganz normalen Herausforderungen des Alltags. Ich erlebe nach wie vor, wie sich meine psychischen Muster im Alltagsleben auswirken.

Hier beginnt für mich das Spiel des Lebens. Das, was Arjuna Ardagh das Vertiefen der Transluzenz, des Durchscheinend-Seins nennt. Wie kann es gelingen, eingestimmt zu bleiben auf die Stille, auf das innere Wissen jenseits von Worten – auch wenn um einen herum das bunte Treiben des Lebens pulsiert?

*Wenn durchscheinende Eltern die wahllosen moralischen Regeln, die sie von ihrer Familie und ihrer Kultur geerbt haben, beiseite legen, sind sie in der Lage zu fühlen, was einem jeden am Besten dient. ... Es gibt keine einheitliche Herangehensweise zu bewusstem Elternsein, kein Modell, das dir sagen könnte, was du in welcher Situation tun oder lassen solltest. Durchscheinend sein bedeutet, sich in die Dimension seiner selbst zu entspannen, in der der Verstand leer ist und von da aus zu handeln. Zu springen, bevor du denkst.*

*(Aus Arjuna Ardagh, The Translucent Revolution, Seite 214)*



Paul Lowe:

*Trachte nie danach, herauszufinden, ob jemand wirklich erwacht ist oder nicht. Es spielt keine Rolle. Wenn wir bewusst sind, dann sind wir und alles um uns herum im höchstmöglichen Zustand, und wir genießen unser Leben.*

*Ich denke, es gibt so viele Bewusstseinszustände, wie es Menschen auf diesem Planeten gibt. Wir sind wir alle einzigartig und wir verändern uns ständig. Wir sind, das ist das Wichtigste, alle gleichwertig.*

*Jemanden zu treffen, der in einer sehr hohen Schwingung ist, kann eine interessante Erfahrung sein. In mancher Hinsicht verstörend und, vorausgesetzt du bist offen dafür, erhebend und verlebendigend.*

*Es ist, wie wenn man niemandem und zugleich der ganzen Menschheit gegenüber stünde. Diese Menschen sind da und doch nicht da. Fast durchsichtig. Es gibt keinen Fixpunkt. Fließend. Es kann sein, dass du dich konfrontiert fühlst, aber sie sind es nicht, die dich konfrontieren. Du bist es selbst, die sich konfrontiert.*

Solveig:

*In der Gegenwart eines so reinen, fließenden Bewusstseins werden dir deine eigenen Ecken, Kanten und Begrenzungen schmerzlich bewusst und fühlbar. Das ist es, was man als Konfrontation erlebt.*

Paul Lowe:

*Bis eine gewisse Ebene erreicht ist, ist Erwachen kein friedlicher Prozess. Auf einen Wegweiser würde ich die Worte schreiben: schau darauf, lebendiger, spontaner und bedingungsloser zu leben!*



## Präsenz

Präsent zu sein bedeutet, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu halten. Normalerweise tendieren Menschen dazu, ihre Gedanken in die Zukunft oder in die Vergangenheit wandern zu lassen. Sie wünschen sich woanders hin, zum Beispiel von der Arbeitsstelle in den Urlaub. Oder sie denken darüber nach, dass die Umstände in denen sie sich gerade befinden, anders sein sollten. Die Warteschlange an der Kasse sollte nicht so lang sein, das Kind sollte nicht so quengeln, solch einen Dauerregen dürfe es eigentlich gar nicht geben...

---



---

**Setz dich hin,  
schließe die Augen  
und beobachte.**

---



---

Präsent zu sein bedeutet, mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu bleiben und erst einmal *mit dem zu sein*, was ist. Was höre ich gerade? Was sehe ich? Welche Körperwahrnehmungen kommen mir zu Bewusstsein? Was fühle ich? Welche Gedanken ziehen mir durch den Sinn? Präsent zu sein bedeutet, die Haltung eines freundlichen oder unbeteiligten Beobachters einzunehmen. Es ist einfacher, wenn eine Spur Wohlwollen und Freundlichkeit im Spiel ist. Denn sonst tappen wir leicht in die Falle kritischen Beobachtens – und dann wären wir wieder verstrickt in die latenten Gedanken dass etwas anders sein sollte, als es ist: Unser Innenleben sollte anders sein, als es ist.



### Isaac Shapiro

*Jegliche Idee, dass etwas anders sein könnte oder sollte – was macht das mit uns? Es manövriert uns schlichtweg in den Glauben, dass das Glück in der Zukunft läge. Es sei nicht jetzt. Und dann versucht uns unser Verstand zu helfen.*

*Und dann rennen wir schon wieder in die Zukunft.*

*Wir sind nicht hier. Und was unsere Aufmerksamkeit gefangen hält, ist unser Denken – wir erleben unser Leben nicht!*

*Viele Leute sind vollauf beschäftigt damit, ihren Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken und zu denken, dass sie in ihrem Leben sind. Aber sie sind es nicht. Sie leben einfach nur in ihren Gedanken, in ihren mental kreierte Welten. Sie sind nicht wirklich*

*da. Etwas anderes ist es, wenn ich mich auf die Erfahrung, die ich gerade habe, einlasse und wahrnehme, wo mein System unbewusst versucht, von der Erfahrung weg zu rennen. Und in diesem Wahrnehmen entsteht Raum. Statt sich von der Unruhe davonzutragen zu lassen und sein Möglichstes zu tun, das Weite zu suchen, sage ich mir einfach, okay, lass uns schauen, ob es möglich ist, hier zu sein mit dieser Erfahrung, die eben gerade da ist.*

Was geschieht bei freundlichem Beobachten? Probiere es aus: Setz dich hin, schließe die Augen und beobachte. Meistens rattern die Gedanken erst einmal weiter. Dann ist es sinnvoll, sie zur Kenntnis zu nehmen, sie zu beobachten, so, wie man Wolken am Himmel beobachtet. Ebenso die Gefühle. Es macht einen großen Unterschied, ob man die Gedanken wie im normalen Leben laufen und laufen lässt, oder ob man ihnen gegenüber die Rolle eines Beobachters einnimmt. Solange du Gedanken und Gefühle unbeobachtet lässt, solange bekommen sie Energie. Du stellst ihnen deine Lebensenergie zur Verfügung.

Was geschieht, wenn du dich zum Beispiel über etwas empörst? Empörung ist eine Mischung aus Emotionen und Gedanken. Ein unbemerkter, möglicherweise völlig unbewusster Gedanke hat das Ganze ausgelöst. Sofort pfeift ein Sturm von Emotionen durch das ganze Körper-Geist-System, weitere Gedanken entstehen aus der kochenden Energie der Emotionen. Gleichzeitig brauen sich mit jedem neuen Gedanken der Empörung neue Emotionen zusammen. Ein sich selbst erhaltender Kreislauf entsteht. Es gibt Menschen – vielleicht sind sie dir schon einmal begegnet – die sind so voll von Emotionen der Empörung, dass sie ständig etwas Neues finden, worüber sie sich aufregen können. Ihr ganzes System ist daran gewöhnt, auf dieser Frequenz zu schwingen. Der Begriff „Emotional Junkies“ beschreibt Menschen, die von bestimmten Emotionen und den damit verbundenen Chemikalien so abhängig sind wie Alkoholiker vom Alkohol. Und in gewisser Weise sind wir das alle. Hast du den Film *What the bleep do we know?* gesehen? Da wird das deutlich. (siehe Bibliographie/Websites)

In dem Moment, in dem du anfängst, einen solchen Vorgang in dir bewusst zu beobachten, gibt es eine entscheidende, minimale Veränderung. Versuche nicht, etwas zu verändern! Veränderung geschieht ganz von alleine. Der Versuch etwas zu verändern, würde nur eine neue Ebene mentaler Verstrickung auslösen. Beobachte einfach, was in dir vor sich geht. Im ersten Moment sieht es vielleicht so

aus, als würde sich gar nichts verändern. Doch tatsächlich entziehst du dem ganzen Spektakel den Zündstoff! Die Maschine läuft vielleicht noch eine Weile weiter, aber du hast die Energiezufuhr abgedreht. Ja! Du bist ausgestiegen aus der Trance der verselbständigten Gedanken und Emotionen.

Tatsächlich kostet es die meisten Menschen Überwindung, sich dem harten Griff langjähriger Gewohnheiten zu entziehen. Das hat damit zu tun, dass wir mit jedem Augenblick des Beobachtens ein Stück weiter aussteigen aus den gewohnten Identifikationen mit der Person, die wir zu sein meinen. Innerhalb unserer Person löst das selbstverständlich Unsicherheit aus. Oft entsteht der Impuls, sich umso fester an die bestehenden Identifikationen zu klammern. Das Ego kämpft um sein Bestehen.

Als Ego bezeichne ich die Summe aller automatischen Emotions- und Denkmuster, die wir uns im Laufe unseres Lebens angewöhnt haben – und die wir irrtümlicherweise für unser Ich halten. Wir entwickeln bestimmte Bilder davon, wer wir sind. Manche Menschen haben zum Beispiel die Vorstellung von sich, wohlhabend zu sein und innerhalb der Gesellschaft einen bestimmten Rang innezuhaben. Sie werden ihr Leben lang eine Menge Energie darauf verwenden, diesem Selbstbild gerecht zu werden. Sollten sie Arbeitsplatz und Villa verlieren, ist ihr Leiden groß. Ein ganz anderes Bild haben manche Hippies von sich: Sie blockieren ihr Leben lang den Zufluss von Geld und Reichtum – nur um ja nicht ihr Bild von sich selbst als Outsider der Gesellschaft zu verlieren. Wieder andere haben die Vorstellung, eine spirituelle, glückliche Familie zu sein. Kommt es zu einem Auseinanderbrechen der Beziehung, wird das emotionale Leiden dadurch verstärkt, dass man den alten Selbstbildern nicht länger gerecht werden kann. Die eigene Identität gerät ins Wackeln. Andere Menschen denken von sich selbst, dass sie bestimmte Eigenschaften haben: Sie halten sich für gütig, friedvoll und tolerant. Wehe, wenn sich urteilendes Denken, Aggression und Schärfe bemerkbar machen – dann werden sie alles dafür tun, das erst einmal zu ignorieren und später ausgefeilte Strategien entwickeln, um ihre Selbstbilder aufrecht zu erhalten.

Die meisten Menschen wissen nicht, wer sie jenseits der Gedanken und Vorstellungen über sich selbst sind. Niemand könnte dieses Wissen in Worte fassen. Es kann nur erahnt und erfahren werden. Daher kann man Angst bekommen,

verrückt zu werden, zu sterben oder den Boden unter den Füßen zu verlieren, wenn man nach und nach die Identifikation mit immer mehr Selbstbildern aufgibt. Sollten diese Ängste auftauchen, kann man getrost davon ausgehen, dass es das Ego ist, das alle Register zieht, um Herr der Lage zu bleiben.

Wenn Gegenwärtigkeit unbeirrt praktiziert wird, kann das zum Erwachen führen. Doch Erwachen kann nicht gemacht werden. Es liegt außerhalb unserer Kontrolle. Erwachen ist wie ein geliebter Gast, den du einlädst. Du weißt nicht, wann er kommen wird, du weißt auch nicht, ob er kommen wird. Beides liegt jenseits deines Einflusses. Doch du kannst die Tafel decken, den Raum feierlich schmücken, die Kerzen entzünden – und dich freuen auf den Moment seines Erscheinens. Präsent zu sein bedeutet, alles vorzubereiten und mit wacher Aufmerksamkeit *jetzt hier zu sein*.

