

AWAKENING MIND FILMS TEIL 2

DER GEIST UNVERSCHLEIERT

Filmtranskript

[Erzähler] In die menschliche Erfahrung einzutreten bedeutet, in ein großes Vergessen einzutreten. Der Schleier des konditionierten Geistes verdunkelt die Wahrheit dessen, was wir wirklich sind, und wirft uns in eine Welt der Trennung, der Begrenzung und des Zweifels. Wer bist du also wirklich? Bist du nur ein Geist, der in einem Körper lebt, der durch das Leben navigiert und versucht, Glück zu finden und Leiden zu vermeiden? Oder vielleicht etwas ganz anderes... etwas viel Tieferes... etwas Ewiges. Etwas, das nicht mit Worten erklärt werden kann. Etwas, das, wenn es erkannt wird, wahren Frieden und wahre Erfüllung bringt. Hier werden wir hinter den Schleier des Verstandes blicken, jenseits von Gedanken und Empfindungen, um die Wahrheit herauszufinden, darüber, wer wir wirklich sind.

[Erzähler] Was also ist der Geist? Im Laufe der Geschichte ist diese Frage unzählige Male gestellt worden. Seit den frühesten spirituellen und wissenschaftlichen Untersuchungen der Menschheit wurde der menschliche Geist in den verschiedenen Kulturen auf unterschiedliche Weise konzeptualisiert und verstanden. Die Menschen haben sich der Philosophie, psychologischer und wissenschaftlicher Theorien sowie direkter Untersuchungsmethoden bedient, um in die Geheimnisse des Geistes einzudringen... um herauszufinden, wer wir jenseits von Geist und Körper sind.

[Tom Das] Gewöhnlich denken wir, dass der Geist vielleicht etwas im Kopf ist, wie das Gehirn, und dass er mit Denken und Erkenntnis zu tun hat, aber der Geist ist viel tiefer als das. Der Geist ist eigentlich Dualität. Er ist auch als Maya oder Illusion bekannt. Er ist auch als Ego bekannt.

[Erzähler] Im Lateinischen bedeutet das Wort Ego einfach „Ich“. Wenn der Sinn des „Ich“ auf eine Sache beschränkt ist, ist es Maya, Illusion. Aber wenn es unbegrenzt ist... wenn es erwacht als Bewusstsein selbst, in dem alle Phänomene entstehen und vergehen, dann gibt es keine Identifikation mit einem separaten „Ich“ mehr.

[Rupert Spira] Die wahre Bedeutung des Wortes „Ich“ ist unendliches Gewahrsein, unendliches Bewusstsein. Das ist das einzige „Ich“ oder das einzige Selbst, das es gibt. Für die meisten von uns hat sich unser Selbstverständnis jedoch so sehr in den Inhalt der Erfahrung verstrickt – Gedanken, Bilder, Gefühle und so weiter –, dass wir unser Selbst nicht so wahrnehmen, wie wir im Grunde und ursprünglich sind. Sondern wir kennen uns selbst auf eine modifizierte Weise... vermischt mit dem Inhalt der Erfahrung. Und diese Vermischung des wahren und einzigen „Ichs“ des unendlichen Gewahrseins oder des unendlichen Bewusstseins mit dem Inhalt der Erfahrung macht dieses illusorische Selbst aus, das gewöhnlich als das Ego oder das getrennte Selbst bezeichnet wird.

[Erzähler] Was also ist der Geist? Im Laufe der Geschichte ist diese Frage unzählige Male gestellt worden. Seit den frühesten spirituellen und wissenschaftlichen Untersuchungen der Menschheit

wurde der menschliche Geist in den verschiedenen Kulturen auf unterschiedliche Weise konzeptualisiert und verstanden. Die Menschen haben sich der Philosophie, psychologischer und wissenschaftlicher Theorien sowie direkter Untersuchungsmethoden bedient, um in die Geheimnisse des Geistes einzudringen... um herauszufinden, wer wir jenseits von Geist und Körper sind.

[Erzähler] Gewöhnlich denken wir, dass der Geist vielleicht etwas im Kopf ist, wie das Gehirn, und dass er mit Denken und Erkenntnis zu tun hat, aber der Geist ist viel tiefer als das. Der Geist ist eigentlich Dualität. Er ist auch als Maya oder Illusion bekannt. Er ist auch als Ego bekannt.

[Erzähler] Im Lateinischen bedeutet das Wort Ego einfach „Ich“. Wenn der Sinn des „Ich“ auf eine Sache beschränkt ist, ist es Maya, Illusion. Aber wenn es unbegrenzt ist... wenn es erwacht als Bewusstsein selbst, in dem alle Phänomene entstehen und vergehen, dann gibt es keine Identifikation mit einem separaten „Ich“ mehr.

[Rupert Spira] Die wahre Bedeutung des Wortes „Ich“ ist unendliches Gewahrsein, unendliches Bewusstsein. Das ist das einzige „Ich“ oder das einzige Selbst, das es gibt. Für die meisten von uns hat sich unser Selbstverständnis jedoch so sehr in den Inhalt der Erfahrung verstrickt – Gedanken, Bilder, Gefühle und so weiter –, dass wir unser Selbst nicht so wahrnehmen, wie wir im Grunde und ursprünglich sind. Sondern wir kennen uns selbst auf eine modifizierte Weise... vermischt mit dem Inhalt der Erfahrung. Und diese Vermischung des wahren und einzigen „Ichs“ des unendlichen Gewahrseins oder des unendlichen Bewusstseins mit dem Inhalt der Erfahrung macht dieses illusorische Selbst aus, das gewöhnlich als das Ego oder das getrennte Selbst bezeichnet wird.

[Shakti Caterina Maggi] Das Ego ist eine Idee, die sehr hartnäckig, sehr stark, sehr solide ist, dass wir eine Person sind... eine separate Entität innerhalb eines Körper-Geistes. Oder manchmal denken wir, dass wir nur ein Körper-Geist sind.

[Louise Kay] Das Ego ist ein Aspekt des Verstandes, der sich in jungen Jahren herausbildet, und dieser Aspekt gibt uns das Gefühl, dass ich ein individuelles Ich bin.

[Lisa Natoli] Das Ego ist buchstäblich eine erfundene Entität, es ist nicht real, und es ist das, womit wir uns als Körper identifizieren. Es ist der Teil des Verstandes, der denkt, dass er getrennt ist.

[Amoda Maa] Das Ego ist die persönliche Wahrnehmung von „mir“, aber es ist nicht das wahre Selbst. Es ist ein ganzes imaginäres Konstrukt von mir.

[Louise Kay] Es ist letztlich nicht, wer ich bin. Wer ich letztlich bin, ist das, was tiefer liegt – diese zugrunde liegende Präsenz, die immer hier ist.

[Erzähler] Der dualistische Verstand besteht aus zwei grundlegenden Aspekten: dem Zeugen und dem, was bezeugt wird. Es gibt die Phänomene der Welt, die aus Sinneseindrücken, Wahrnehmungen und egoischen Vorlieben bestehen, und dann gibt es das Gefühl, dass es ein „Ich“ gibt, das getrennt ist und bezeugt. Erwachen bedeutet, aus dieser Dualität aufzuwachen... aus der Spaltung zwischen Zeuge und Bezeugtem, zwischen Subjekt und Objekt, um das ursprüngliche Gewahrsein zu erkennen, das immer gegenwärtig ist.

[Steve Taylor] Wenn man sich kleine Kinder ansieht, haben sie kein Ego und leben in einem Zustand der Teilnahme. Sie leben in einem Zustand der Heiterkeit, weil sie nicht von der Welt getrennt sind.

[Loch Kelly] Wenn wir geboren werden, sind wir abhängig, und wir haben noch kein konzeptionelles Denken. Im Laufe unserer Entwicklung entwickeln wir Konzepte und das, was man Selbstbewusstsein nennt – also die Fähigkeit, über unser Tun nachzudenken, um unabhängig zu werden. Dieser Denkprozess wird zu einer inneren Identität.

[Erzähler] Die Bildung des Ego beginnt bald nach der Geburt. Wir beginnen, eine persönliche Identität zu entwickeln, die wir schließlich „Ich“ oder „mich“ nennen. Das Spiegelstadium in der menschlichen Entwicklung ist der Punkt, an dem ein Kind sich selbst in einem Spiegel erkennt – normalerweise im Alter von 6 bis 18 Monaten. Und das ist nur ein Teil der Ich-Bildung durch den Prozess der Identifikation.

[Erzähler] Es ist nicht so, dass wir unser Ego dadurch bekommen, dass wir eine Figur im Spiegel erkennen. Es ist Teil eines Sozialisierungsprozesses oder einer Konditionierung: Die Menschen um uns herum beginnen, uns als eine separate Person – als ein separates „Ich“ – zu behandeln. Wir lernen, ein Gefühl von „Ich“ zu entwickeln durch die Empfindungen, die am Körper entstehen, durch die Wahrnehmung und Konzeptualisierung von Dingen. Der Verstand trennt eine Sache von einer anderen und entwickelt Vorlieben. Manche Dinge mögen wir, andere nicht.

[Erzähler] Dieses „Ich“ wird zu unserer individuellen, getrennten Identität, während wir durchs Leben gehen. Es ist die Geschichte dessen, was wir glauben zu sein. Und das Bewusstsein, das wir sind, beginnt, es zu glauben, wenn wir noch sehr jung sind. Dieses Selbstbild wächst mit uns, bis wir völlig überzeugt sind, eine Person zu sein.

[Erzähler] Wenn Menschen heranwachsen und sich der Pubertät und dem Erwachsenenalter nähern, entwickeln sie ein Gefühl des Getrenntseins – ein Gefühl, ein „Ich“ zu sein, das im Kopf lebt. So entstehen getrennte Egos, die in einem Zustand des Mangels und der Unvollständigkeit leben. Ihre Leben werden beherrscht vom Wunsch, Dinge anzuhäufen, um die eigene Unvollständigkeit zu kompensieren.

[Erzähler] Es ist der Verstand, der all diese Probleme erzeugt. Er ist die Kraft, die die Illusion der Trennung erschafft... den ganzen Anschein, eine Person in der Welt zu sein.

[Francis Lucille] Wir können erfahrungsgemäß feststellen: Jedes Mal, wenn wir psychisches Leiden erleben, lässt es sich immer auf den Glauben zurückführen, ein getrenntes Wesen zu sein. Es gibt keine Ausnahmen. Ich spreche hier nicht von körperlichem Schmerz, sondern von psychischem Leiden – das ist völlig unnötig. Es beruht auf dem Glauben, ein getrenntes Körper-Geist-Wesen zu sein.

[Erzähler] Denn wir sind wie Fragmente, die aus dem Ganzen herausgebrochen wurden – wie Puzzleteile, die sich gelöst haben und nun weit auseinanderliegen. Deshalb spüren wir: „Etwas fehlt“, „Etwas stimmt nicht“.

[Erzähler] Der Verstand scheint ein unüberwindbares Hindernis zu sein. Wie können wir ihn überwinden? Er scheint kein Ende zu haben.

[Erzähler] Der Versuch, den Verstand mit dem Verstand zu besiegen, führt zu einem endlosen Kampf – wie der Versuch, sich selbst an den eigenen Stiefelschlaufen hochzuziehen.

[Erzähler] Die Ego-Struktur kann sich zerstört, verloren oder verwirrt fühlen, als hätte das Leben keinen Sinn. Und während der suchende Verstand kämpft, erleben wir das, was Johannes vom Kreuz die „dunkle Nacht der Seele“ nennt.

[Erzähler] Dies ist ein notwendiger Teil des Ent-Täuschungsprozesses. Nur wenn wir das Suchen und die falsche Identifikation mit dem Suchenden aufgeben, treten wir in direkte Verbindung mit dem Leben.

[Amoda Maa] Ich war an einem guten Punkt in meinem Leben. Ich hatte die spirituelle Suche im Grunde aufgegeben – nicht weil ich aufgab, sondern weil es nichts mehr zu suchen gab. Ich war nicht auf der Suche nach Erleuchtung oder Erwachen. Ich suchte Frieden und Glück. Und ich erkannte, dass Hingabe an das, was ist, der einzige Weg war – und dass das Leben mein Lehrer ist.

[Amoda Maa] Nach vielen Jahren der Suche fiel alles weg. Die Struktur des „Ichs“, mit der ich mich identifiziert hatte, zerfiel. Ich saß in meinem Wohnzimmer, und über mehrere Wochen hinweg tauchte in mir eine tiefe innere Verzweiflung auf.

[Amoda Maa] Das war unerwartet: eine weite innere Landschaft der Dunkelheit, eine Art existenzielle Verlassenheit durch das Leben selbst. Ich bemerkte, wie der Verstand sich davon entfernen wollte.

[Amoda Maa] Und ich stellte mir eine Frage: „Was ist das Wesen des Leidens? Wie kann es enden?“ Oder vielleicht endet es nie. Und aus dieser Frage entstand eine Bereitschaft: nicht wegzulaufen, sondern mich dem völlig hinzugeben – selbst wenn das mein Ende bedeutete. Ich wusste nicht, was „mein Ende“ bedeutete, aber es kam als tiefes Wissen auf – noch unbewusst.

[Amoda Maa] Und in diesem Moment – völlig unerwartet – fiel die ganze Struktur des Selbst in sich zusammen.

[Amoda Maa] Es war, als ob die ganze Identität „ich“ starb. Und überraschenderweise verschmolz ich mit dem Leben selbst. Die Trennung zwischen mir und dem Leben endete.

[Amoda Maa] Von da an wusste ich: Ich bin Leben. Es gibt keine Trennung. Die Trennung ist nur die Bewegung des Geistes.

[Amoda Maa] Die ganze Struktur von „Amoda“ – aufgebaut auf einem Opfer-Selbstbild, nicht nur als Opfer der Umstände, sondern meiner Gedanken, Gefühle, Emotionen – brach zusammen.

[Amoda Maa] Und ohne dieses Opfer war es, als wäre ich neu geboren. Ich starb – und wurde darin wiedergeboren.

[Amoda Maa] Alle Schleier der Wahrnehmung, die auf dieser „Amoda“-Identität basierten – mit ihrer Geschichte, ihren Überzeugungen, ihren Erfahrungen –, lösten sich auf.

[Amoda Maa] Ich war völlig nackt. Und das ist seitdem unverändert geblieben.

[Erzähler] Im Buddhismus ist die erste Edle Wahrheit, dass es Leiden gibt. Es gibt diese inhärente Unzufriedenheit innerhalb des konditionierten Geistes. Dukkha – oder die chronische Unzufriedenheit des Geistes – umfasst nicht nur körperlichen und emotionalen Schmerz, sondern auch subtilere Formen der Unzufriedenheit, wie die inhärente Unbeständigkeit aller Dinge und die Unfähigkeit, dauerhafte Befriedigung in weltlichen Beschäftigungen zu finden.

[Angelo Dilullo] Selbst wenn die Dinge so laufen, wie wir glauben, dass sie laufen sollten – selbst wenn wir das Drehbuch befolgen, ein guter Mensch sind, erfolgreiche Beziehungen und Karrieren haben – gibt es oft dieses unterschwellige Gefühl, dass etwas nicht ganz richtig ist. Etwas, das wir vermissen. Etwas, das wir nicht klar erkennen. Und je näher wir hinschauen, desto deutlicher wird es oft.

[Angelo Dilullo] Ich sage oft, dass der erste Schritt im Erwachensprozess darin besteht, anzuerkennen, dass wir leiden. Man könnte es zusammenfassen mit dem Gefühl: „Irgendetwas stimmt nicht mit dem Leben“ – oder vielleicht „Ich funktioniere nicht richtig im Leben“. Es ist unangenehm... doch genau dieses Unbehagen ist Gnade, denn es führt uns zur Untersuchung – und diese kann uns an Orte führen, die wir uns nie hätten vorstellen können.

[Francis Lucille] Warum leiden Menschen? Wenn wir über körperliche Schmerzen sprechen, müssen wir verstehen, dass sie ein Schutzmechanismus sind, den wir genetisch geerbt haben. Wenn wir keinen Schmerz empfinden würden, würden wir ständig gegen Dinge stoßen, gefährliche Substanzen trinken – unser Körper würde nicht lange überleben.

[Francis Lucille] Der Grund für psychischen Schmerz ist ein anderer. Er lautet: „Du machst einen Fehler.“

[Francis Lucille] Psychischer Schmerz ist also kein Problem – er ist der Beginn der Lösung. Er zeigt uns, dass wir einem Irrtum unterliegen: dem Irrtum, ein getrenntes menschliches Wesen zu sein. Das ist ein grundlegender Fehler. Es ist die Erbsünde – jene Sünde, die uns aus dem Königreich, aus dem Garten Eden hinauswirft.

[Erzähler] Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes „Sünde“ lautet: „das Ziel verfehlen“. Egoisches Bewusstsein ist ein pathologischer Geisteszustand, in dem wir ständig das Ziel verfehlen. Das ist die Bedeutung des „Falls“ – des Abstiegs aus der Einheit. Wir konzentrieren uns auf die Früchte des Baums der Erkenntnis von Gut und Böse – das heißt, wir konzentrieren uns auf Gedanken.

[Erzähler] Der dualistische Geist besteht aus Phänomenen, die die wahrgenommene Welt der Form erschaffen – Empfindungen, Wahrnehmungen, egoische Vorlieben – und dem Gefühl, dass es ein getrenntes „Ich“ gibt, das all dies beobachtet. Und es ist dieser „Ich“-Gedanke, der der Kern der Identifikation mit dem Ego ist.

[Rupert Spira] Was auch immer wir erleben – ich bin es, der es erlebt. Wenn ich traurig, ängstlich oder einsam bin – ich bin es, der diese Erfahrung hat. Wenn ich mit dir spreche, bin ich es, der spricht. Wenn ich die Welt sehe, bin ich es, der sieht. Alle unsere Erfahrungen drehen sich um dieses „Ich“. Es ist die zentrale Figur all unserer Erlebnisse. Deshalb ist die wesentliche Untersuchung auf dem Weg des Erwachens, das „Ich“ zu erforschen – das Selbst, das wir wirklich sind.

[Erzähler] Im Herz-Sutra, einer der zentralen buddhistischen Lehren, heißt es, dass wir zur Befreiung erkennen müssen: Der gesamte Mechanismus des dualistischen Geistes ist leer von Selbst. Wenn der „Ich“-Gedanke fällt, fällt auch die Dualität. Form wird als Leerheit erkannt – und Leerheit als Form.

[Erzähler] Im Zustand des Samadhi tanzt Leere als Fülle, Stille ist in Bewegung enthalten, Stille in Klang. Das Leben wird direkt erfahren, nicht gefiltert durch den Verstand. Wenn wir nicht mehr den Früchten des Baums der Erkenntnis nachjagen – wenn wir nicht mehr auf alte Weise mit der Welt interagieren –, dann ist das Befreiung. Es ist das Ende des Leidens.

[Shakti Caterina Maggi] Solange wir glauben, einen eigenen Verstand, eine eigene Unwissenheit oder ein eigenes Ego zu haben, sehen wir das Leben aus der Perspektive der Trennung – und das ist am Anfang normal. Doch das ist nicht, wie die Dinge in Wirklichkeit sind. In Wahrheit gibt es nur Leben. Das ist alles. Nur reines Leben in Aktion.

[Shakti Caterina Maggi] Leiden entsteht, wenn wir uns dem Leben widersetzen – unserem Ja, unserem Nein, allem, was erscheint. Wir fühlen uns getrennt. Erwachen ist die Heilung dieser Trennung – dieser Vorstellung, getrennt zu sein.

[Erzähler] Wir können egoischen Widerstand im Geist verstehen, wenn wir beobachten, wie Energie sich im Universum bewegt. Ein Weg dafür ist das sogenannte Lichtenberg-Muster – ein Verzweigungsmuster, das entsteht, wenn elektrische Hochspannung durch ein Material entladen wird. Die Entladung erschafft baumartige Kanäle – ähnlich wie Äste.

[Erzähler] In einem Beispiel wird ein Acrylblock mit einem fünf Millionen Volt starken Teilchenbeschleuniger geladen. Trillionen von Elektronen erzeugen im Inneren das Lichtenberg-Muster.

[Erzähler] Materie – wie der Acrylblock – ist in diesem Fall ein Widerstand oder eine Verdichtung von Energie. Auch in Gewittern beeinflusst der Luftwiderstand die Bildung von Strompfaden.

[Erzähler] Wenn wir solche baumartigen Energiepfade beobachten, sehen wir den Weg, den die Energie durch das Medium genommen hat. Solche Muster finden sich überall in der Natur – auf Mikro- und Makroebene. Die Struktur des Universums ist ein Spiel von Form – ein Spiel des Widerstands. Ein riesiger Geist, der Verstecken mit sich selbst spielt.

[Erzähler] Samskaras – unbewusste Muster – entstehen, wenn die energetische Ladung einer Erfahrung hoch ist. Wenn das „Ich“ auftaucht und Widerstand erzeugt, verzweigt sich die Energie und erschafft neue Bahnen im Unbewussten. Diese Muster laufen eigenständig ab, wachsen im Schatten, bis sie wieder bewusst integriert werden.

[Helen Hamilton] Meine allererste Erinnerung ist, dass ich sehr viel Angst hatte – und ich wusste nicht warum. Ich hatte das Gefühl, dass in jedem Moment etwas schiefgehen würde. Dieses Gefühl begleitete mich mein ganzes Leben und wurde in meinen Zwanzigern noch stärker.

[Helen Hamilton] Ich fiel in eine tiefe Depression – sogar nachdem ich vier Kinder bekommen hatte. Ich verbrachte wahrscheinlich drei oder vier Jahre damit, nach etwas zu suchen – ohne zu wissen, wonach. Ich hatte noch nie von Erwachen gehört. Ich wusste nicht einmal, was das ist.

[Helen Hamilton] Mit der Zeit wurde mir klar, dass das, was ich suchte, nicht in meinem äußeren Leben zu finden war. Ich hatte eine gute Familie, ein gutes Geschäft – alles, was man sich wünschen kann – und fühlte mich trotzdem leer. Im Zuge meiner Heilung begann ich zu meditieren. Und ich fand etwas wie Frieden, ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit. Zum ersten Mal in meinem Leben verschwand dieses Gefühl der Angst – wenn auch nur für einen Moment.

[Helen Hamilton] Ich wollte verstehen, was da passiert war – warum diese Veränderung. Und warum das Gefühl der Angst zurückkam. Ich begann zu recherchieren, verschiedene spirituelle Wege zu erkunden, und stieß auf Begriffe wie „Erwachen“ und „Erleuchtung“. Ich begann zu verstehen, was das bedeuten könnte.

[Helen Hamilton] Fünfzehn bis zwanzig Jahre später erkannte ich, dass Erwachen bedeutet, den eigenen Gedanken nicht mehr zu glauben. Die Gedanken sind vielleicht noch da, aber die Angst kam vom Glauben an sie – vom Glauben, ich sei einfach nur diese Person, die durch ihr Leben geht. Ich erkannte, dass ich viel mehr bin.

[Helen Hamilton] Ich bin unendlich. Und über fünf Jahre hinweg begann sich diese Erkenntnis zu stabilisieren. Ich musste mir alles anschauen, was sich mir in den Weg stellte: das Gefühl, keine

gute Mutter zu sein, ein tiefsitzendes Gefühl von Unzulänglichkeit. Ich musste das alles anschauen, erforschen und betrachten.

[Helen Hamilton] Schließlich wurde der innere Frieden mühelos. Und mehr noch: Es kam Freude, Liebe – manchmal sogar Glückseligkeit. Ein tiefes Gefühl, dass alles in Ordnung ist. Ich fühlte mich zu Hause, sicher, in der Lage, mich selbst zu lieben. Ich mochte mich – etwas, das früher unmöglich war.

[Erzähler] Viele Menschen erleben einen kurzen Einblick in das Erwachen – und dann scheint es, als hätten sie es wieder verloren. Dieses Spiel von „Ich hab's – und jetzt ist es wieder weg“. Oder: „Ich war erwacht – aber jetzt ist der Verstand zurückgekommen.“

[Erzähler] Das geschieht, wenn das Erwachen nicht vollständig als das erkannt wird, was es ist. Oft tritt beim Samadhi ein angenehmer Zustand auf – Energie, Glückseligkeit oder ein veränderter Bewusstseinszustand. Und man verwechselt diesen Zustand mit der Wahrheit des eigenen Wesens.

[Erzähler] Nach einem solchen Einblick beginnt man oft, Zustände oder Erfahrungen zu suchen – anstatt das Gewahrsein zu erkennen, das immer schon da ist. Die Wahrheit dessen, was du bist, ist kein vorübergehender Zustand oder eine Erfahrung. Die Phänomene kommen und gehen – aber das, was bleibt, ist das ursprüngliche Gewahrsein.

[Erzähler] Wenn du weiterhin nach Zuständen suchst, wird der Sucher selbst immer stärker. Du entfernst dich immer weiter von der Wahrheit.

[Erzähler] Der Sucher verfehlt das Ziel – genau wie ein Süchtiger, der einem vorübergehenden Hochgefühl nachjagt. Und wie bei der Sucht endet das beim falschen Sucher in einer Krise oder einem Zusammenbruch.

[Bernardo Kastrup] Das Leben ist ein Fest süchtiger Verhaltensmuster. Und damit meine ich nicht nur Drogen wie Alkohol oder Nikotin. Alles, was in der Gesellschaft überwiegt, neigt zu Suchtverhalten – Reality-TV, Promi-Kultur, das Kaufen neuer Dinge.

[Bernardo Kastrup] Warum ist das so? Weil wir verzweifelt versuchen, einer zutiefst sinnlosen und unnatürlichen Lebensweise zu entkommen. Aber wir wissen nicht, wie. Also versuchen wir, das mit Süchten zu kompensieren.

[Bernardo Kastrup] Das Verstehen der Realität hat die seltsame Eigenschaft, das Leben natürlicher zu machen – im Einklang mit dem Fluss und Rhythmus der Natur. Wenn das geschieht, braucht es keine Sucht mehr. Und wir leben erfüllter, gesünder, einfacher – ohne verzerrte Perspektiven wie: „Mein Leben geht nur mich etwas an.“

[Bernardo Kastrup] Das ist eine der unnatürlichsten Ideen überhaupt – so als würde die Blüte an meinem Apfelbaum denken: „Ich muss ewig überleben.“ Wenn sie das tun würde, gäbe es keine Äpfel – und keine Apfelbäume.

[Erzähler] Wenn wir die Wahrheit erkennen, geschieht ein natürlicher Wechsel – von einem egozentrierten Leben hin zu einem Leben im Fluss.

[Shakti Caterina Maggi] Und dann kann es sein, dass diese Idee von Trennung zusammenbricht – und wir beginnen, spirituell zu suchen. Oder auch psychologisch, ohne es spirituell zu nennen. Und irgendwann sind wir bereit, hinter die Illusion des Getrenntseins zu blicken. Dann beginnt eine bewusste spirituelle Suche.

[Shakti Caterina Maggi] Oft beginnt die Suche, bevor uns überhaupt bewusst ist, dass wir suchen. Sobald sie bewusst wird, erkennen wir: Das Leben ist keine Bedrohung mehr, sondern eine Einladung zum Aufwachen. Und wir werden offener dafür.

[Bernardo Kastrup] Auch Leiden ist das beste natürliche Werkzeug, um Einsicht zu fördern. Wir stellen keine tiefen Fragen, wenn wir nicht leiden. Wenn wir nicht leiden, gleiten wir einfach oberflächlich durchs Leben – leichtlebig, epikureisch, ohne innezuhalten, um wirklich nachzudenken.

[Bernardo Kastrup] Wer bin ich? Worum geht es? Was ist der Sinn von all dem? Diese Fragen stellen wir uns nur, wenn wir leiden. Darum ist Leiden ein gewaltiges Werkzeug. Es ist äußerst förderlich für Einsicht.

[Bernardo Kastrup] Aber wir machen das Leiden schlimmer, als es sein müsste. Wir erfinden unnötiges, überflüssiges Leiden. Ich nenne es „Meta-Leiden“. Es entsteht durch die innere Stimme, die sagt: „Du leidest – und das solltest du nicht.“

[Bernardo Kastrup] Und das verdoppelt das Leiden. Jetzt haben wir nicht nur den natürlichen Schmerz, sondern auch den Widerstand dagegen. Einen Krieg gegen das, was ohnehin da ist. Dabei ist Leiden ein natürlicher Prozess, der zur Erkenntnis führen kann – ein zentrales Werkzeug der Natur.

[Bernardo Kastrup] Es geht also nicht darum, diesen Prozess zu eliminieren, sondern darum, ihn nicht unnötig zu verschlimmern, indem wir gegen ihn ankämpfen.

[Erzähler] Wenn wir den Widerstand gegen das Leiden aufgeben, dann ist es kein Leiden mehr. Es wandelt sich in etwas, das zu unserem Nutzen ist.

[Erzähler] In spirituellen Kreisen hört man oft den Satz: „Liebe, was ist.“ Es ist möglich, den Schmerz zu lieben, der aufkommt – indem man lernt, die egoischen Vorlieben loszulassen und versteht, dass das, was auftaucht, einfach nur intensives Erleben ist. Und genau das führt uns tiefer in die Verbindung mit dem Leben.

[Erzähler] Wenn wir gleichmütig bleiben gegenüber dem, was ist, beginnen wir, die Muster des Widerstands im Ego aufzulösen.

[Erzähler] Das führt uns zum Paradoxon der Hingabe: Was wir bekämpfen, bleibt bestehen. Widerstand gibt dem Ego Energie. Denn das Ego ist nichts anderes als Widerstand selbst.

[Erzähler] Auf dem spirituellen Weg meinen wir manchmal, bestimmte Emotionen nicht haben zu dürfen – etwa Wut oder Hass. Wir fühlen uns dann rückfällig oder „nicht spirituell genug“.

[Erzähler] Aber das vollständige Erleben des ganzen Spektrums menschlicher Emotionen ist notwendig. Das Paradoxe ist: Wenn wir eine Emotion ganz annehmen und den Widerstand aufgeben, verwandelt sie sich. Von einem belasteten Gefühl voller Gedanken, Bewertungen und Vorlieben... zu einem reinen Gefühl. Zu reiner Lebendigkeit – jenseits des bewertenden Verstandes.

[Erzähler] Es gibt eine berühmte Zen-Geschichte, die das verdeutlicht. Ein Schüler fragte den Zen-Meister Tenzin: „Meister, hast du Trauer empfunden, als deine Frau starb?“

[Erzähler] Tenzin antwortete: „Natürlich habe ich Traurigkeit empfunden. Wie könnte ich nicht?“

[Erzähler] Der Schüler war verwundert. „Aber ich dachte, du wärst ein Zen-Meister. Solltest du nicht über solchen Gefühlen stehen?“

[Erzähler] Tenzin lächelte sanft und sagte: „Ah, du verstehst es falsch. Ich habe die Trauer voll und ganz gefühlt. Ich habe sie tief erlebt. So habe ich den Moment geehrt. Und dann – wie Wolken am Himmel – kam und ging die Trauer. Aber der Himmel, die Weite meines Seins, blieb unverändert.“

[Victoria Ukachukwu] Mein Erwachen begann während meines Studiums, als eine Reihe persönlicher Erfahrungen mich dazu brachte, mein Leben zu hinterfragen – seinen Sinn, seine Richtung, seine Bedeutung.

[Victoria Ukachukwu] Ich fragte mich: „Wozu das alles?“ Die Erfahrung war einfach nur Gewahrsein – ohne ein bestimmtes „Ich“ zu sein. Das war befreiend. Es fühlte sich an wie eine gewaltige Erleichterung. Etwas, das unter Druck stand, wurde plötzlich frei. Und was blieb, war ein Gefühl von Sein. Nur Sein. Und das war alles, was ich wollte: einfach sein.

[Victoria Ukachukwu] Ich nenne das für mich den großen Wandel. Es veränderte alles – fast so, als hätte sich meine Wahrnehmung von innen nach außen gedreht. Wie ich Menschen sah, mit ihnen sprach, die Welt erlebte – alles wurde anders.

[Victoria Ukachukwu] Und der Kern dieser Veränderung war: In allem, was ich tat oder sagte, erkannte ich nur Bewusstsein. Alles war Ausdruck von Bewusstsein. Jeder Moment war Gewahrsein in Aktion. Und das ist geblieben.

[Victoria Ukachukwu] Gedanken zogen vorbei. Handlungen geschahen einfach. Und der Körper handelte. Ich war Zeugin davon – und gleichzeitig beteiligt.

[Victoria Ukachukwu] Früher hätte ich gedacht: „Ich muss das jetzt tun.“ Aber jetzt geschah es einfach. Da war nur das Sein – und das Handeln entstand daraus. Der Körper war Werkzeug, und ich sah zu. Es war wunderschön.

[Erzähler] Gewahrsein ist wahlfrei. Das wahre Selbst steht jenseits von Entscheidungen.

[Erzähler] Wenn man das hört, könnte man sagen: „Okay, ich werde einfach aufhören, irgendetwas zu wählen. Ich werde mich in eine Höhle setzen.“ Und viele Menschen haben genau das getan.

[Erzähler] Aber das ist immer noch eine Wahl. Es ist das konditionierte Selbst, das entscheidet, nichts zu wählen. Sowohl das Wählen als auch das Nicht-Wählen sind Teil des konditionierten Geistes.

[Erzähler] Doch was ist es, das sich dieses konditionierte Selbst bewusst macht?

[Erzähler] Nach dem Erwachen wirst du feststellen, dass das konditionierte Selbst weiterhin Tee trinkt, das isst, was dem Körper guttut. Es gibt weiterhin Entscheidungen – viele sogar. Aber das Gefühl des „Ich“ ist damit nicht mehr verstrickt.

[Erzähler] Der Gedanke „Ich“ ist verschwunden. Es geschieht weiterhin Auswahl – aber ohne Identifikation.

[Shakti Caterina Maggi] Erwachen ist wie das Niederreißen der unsichtbaren Mauern des Egos – dieser inneren Rüstung. Und das Resultat ist erstaunlich.

[Shakti Caterina Maggi] Denn wir entdecken, dass wir nie unter Wut, Schmerz oder Trauer gelitten haben – wir haben unter unserer Ablehnung des Lebens gelitten. Und wir können lernen, so offen zu sein, dass wir bewusst eins mit dem Leben sind, wie es ist.

[Jan Frazier] Wir wollen uns lieber gut fühlen als leiden – das ist menschlich. Der Homo sapiens bevorzugt das Angenehme.

[Jan Frazier] Doch manchmal merken wir, dass es sich gut anfühlt, bewusst zu sein. Und dann registriert unser Gehirn: „Oh, das gefällt mir. Das ist möglich.“ Und dieses Bewusstsein verstärkt sich.

[Erzähler] Erwachen kann allmählich geschehen – in Etappen – oder plötzlich, wie ein radikaler Umschwung. Ein plötzliches Wissen: „Ich bin nicht das, was ich dachte.“ Wie ein Aufwachen aus einem Traum.

[Erzähler] Um wach zu bleiben, braucht es eine fortlaufende Reinigung der Ich-Struktur. Selbst bei vollständigem Erwachen ist es wichtig, achtsam zu bleiben – den nächsten Gedanken nicht zu glauben. Gleichmütig zu bleiben, wenn unbewusste Gedanken auftauchen.

[Erzähler] Sonst kann das Unbewusste wieder die Wahrheit verdecken. Es muss zu einem durchsichtigen Unbewussten werden.

[Erzähler] Wenn wir uns dem Unbewussten nicht stellen, betreiben wir spirituelles Bypassing – das heißt: Wir behaupten, wir seien bereits erwacht, um unangenehme Emotionen, ungelöste Themen oder echte Herausforderungen zu vermeiden.

[Erzähler] Der egoische Verstand kann ein Erwachens-Erlebnis vereinnahmen – und uns davon abhalten, aus der Wahrheit heraus zu leben.

[Jan Frazier] Ich saß auf meinem Bett und dachte an die Mammografie, die ich am nächsten Tag hatte. Das war jedes Jahr mit massiver Angst verbunden. Und ich war müde davon – müde, Angst vorm Sterben zu haben.

[Jan Frazier] Und plötzlich dachte ich: „Könnte ich das morgen tun, ohne auszurasen?“ Es war nur ein Gedanke – aber in diesem Moment kam eine Erkenntnisschwelle: Ich kann das. Ich wusste nicht wie – aber irgendetwas hatte sich verändert.

[Jan Frazier] Ich war verblüfft. Ich wusste: Dieses Mal wird es anders. Und das bedeutete nicht, dass das Ergebnis gut ausfallen würde. Vielleicht hatte ich trotzdem Brustkrebs. Aber die Angst war weg – und das war seltsam.

[Jan Frazier] Ich ging zu meinem Partner, der am Computer saß, stellte mich in den Türrahmen. Als er mich bemerkte, fragte er: „Was ist?“ Und ich sagte: „Etwas ist passiert.“ Ich erzählte es ihm.

[Jan Frazier] In den folgenden Tagen merkte ich, dass ich nicht nur keine Angst mehr hatte – ich war friedlich. Mein Geist war still. Mein äußeres Leben war gleich, aber in mir war etwas grundlegend anders. Ich wusste nicht sofort, dass es Erwachen war. Es dauerte Monate.

[Jan Frazier] Ich wusste nur: Ich litt nicht mehr wie zuvor. Und mein Geist war ruhig. Und das ist bis heute so geblieben.

[Erzähler] Es kann keine Erinnerung an das Erwachen selbst geben. Es gibt nur Erinnerung an Erfahrungen und Phänomene.

[Erzähler] Jede Erinnerung trägt eine Spur von Widerstand. Und dieser Widerstand ist der Beginn des „Ich“-Gedankens – die ursprüngliche Wiederholung.

[Erzähler] Erwachen selbst hinterlässt keine Spur im Geist. Es ist keine Erfahrung. Es ist das ursprüngliche Gewahrsein, das im Jetzt zu sich selbst erwacht – frei von Erinnerung und geistiger Filterung.

[Erzähler] Wenn wir versuchen, einen Zustand oder eine Erfahrung festzuhalten – und darin zu leben –, haben wir es verpasst. Wenn es kommt und geht, und nicht jetzt da ist, dann ist es nicht unsere wahre Natur.

[Erzähler] Lasst uns jetzt direkt in unsere wahre Natur schauen. Direkt heißt: nicht über den Verstand. Du kannst das, was jenseits des Verstandes ist, nicht durch den Verstand erkennen.

[Erzähler] Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen. Werde dir dieses Augenblicks bewusst. Werde dir des Gewahrseins selbst bewusst.

[Erzähler] Nimm Gedanken, Empfindungen, Gefühle wahr – und auch den Raum, in dem sie auftauchen. Phänomene können aus dem Unbewussten aufsteigen – das ist ein natürlicher Klärungsprozess, der beim Forschen entsteht.

[Erzähler] Sei einfach offen für das, was sich zeigt. Verweile in der natürlichen Weite des Geistes – jenseits der Begrenzungen des Denkens.

[Angelo Dilullo] Mein eigenes Erwachen geschah in zwei grundlegenden Bewegungen. Die erste kam aus tiefem Leiden. Ich wusste, es hatte mit Gedanken zu tun – mit meiner Sichtweise auf die Welt und auf mich selbst.

[Angelo Dilullo] Ich begann eine direkte Untersuchung der Gedanken – und vor allem des Denkers: Wer ist das eigentlich, der diese Gedanken denkt?

[Angelo Dilullo] Als dieses Gefühl des „Ich bin der Denker“ sich auflöste, verloren die Gedanken ihre Macht. Was blieb, war eine ungebundene, reine bewusste Erfahrung. Und das war unglaublich friedlich – eine tiefe Erleichterung.

[Angelo Dilullo] Aber ich wusste nicht, dass es noch weiter gehen konnte. Dass es viel tiefer gehen konnte.

[Angelo Dilullo] Nach einigen Tagen öffnete sich dieser erste Blick – tief, befreiend, überraschend – in etwas, das über die menschliche Dimension hinausgeht. Über alle Formen, durch die ich mich und die Welt definierte.

[Angelo Dilullo] Was blieb, war schwer in Worte zu fassen. Aber es kann sich durch Bücher oder direkte Begegnungen offenbaren – wenn jemand bereit und interessiert ist, es selbst zu erforschen.

[Erzähler] Niemand kann dir sagen, was der Geist ist, was die Matrix ist, was du bist. Um das Uermessliche, das Unaussprechliche zu erkennen, muss der Geist außergewöhnlich ruhig und still sein – ohne jede Bewegung.

[Erzähler] Um das Uermessliche zu erkennen – das Unaussprechliche –, muss der Geist außergewöhnlich ruhig und still sein. Ohne jede Bewegung.

[Erzähler] In dieser tiefen Stille gibt es die Möglichkeit, etwas zu entdecken, das zeitlos ist, ewig, jenseits aller Begrenzung.

[Shakti Caterina Maggi] Um eine Metapher zu verwenden: Das Erwachen ist wie das Abschlagen des Kopfes des Egos durch das Leben. Du erkennst klar, dass du nicht dein Körper-Geist bist. Du bist keine Entität im Körper-Geist.

[Shakti Caterina Maggi] Ja, der Kopf wurde abgeschlagen – aber er rollt noch den Hügel hinab. Und auf seinem Weg bringt er alte Muster mit sich, alte Ansichten, die nicht mehr genährt werden von deiner Aufmerksamkeit.

[Shakti Caterina Maggi] Du ruhst im Gewahrsein. Du siehst, wie sich alte Muster entfalten. Du bist nicht mehr verstrickt – aber sie geschehen noch.

[Shakti Caterina Maggi] Und irgendwann bleibt der Kopf liegen. Keine alten karmischen Bewegungen mehr. Keine Muster, die noch aufgelöst werden müssen. Sie sind weg. Das ist Moksha. Das ist Befreiung.

[Shakti Caterina Maggi] Ich sehe einen allmählichen Prozess – ein sich öffnendes Sehen: Das Leben ist nicht eine Person im Körper, sondern ein stilles, friedliches Beobachten.

[Shakti Caterina Maggi] Es gab Momente, in denen einfach nur Handlungen geschahen – aber kein Handelnder da war. Ein Hund bellte – einfach nur Bellen in der Stille. Der Körper ging – aber es war einfach nur Gehen.

[Shakti Caterina Maggi] Und dieser Wandel ging einher mit dem Verstummen des inneren Dialogs, der mein Leben oft begleitet hatte.

[Shakti Caterina Maggi] Solche Momente, in denen das Gefühl, jemand zu sein, verschwindet, kamen immer häufiger. Und damit veränderte sich meine Sicht auf alles, was ich zu sein glaubte.

[Shakti Caterina Maggi] Statt das Leben als Bedrohung zu sehen, begann ich zu erkennen, dass alles darauf abzielt, mein Herz weiter zu öffnen. Mich empfänglicher zu machen für das Leben.

[Shakti Caterina Maggi] Ich begann zu sehen, dass das, was ich als Unfälle oder Fehler empfand, nicht gegen mich war. Sie zeigten mir eine tiefere Realität, zu der ich keinen Zugang hatte.

[Shakti Caterina Maggi] Meine Gebete wandelten sich in ein einfaches Amen. Dein Wille geschehe. Meine Bitten wurden zu einem: „Zeig mir, wo ich mich dem Leben noch verweigere. Wo ich noch leide, weil ich Nein sage.“

[Shakti Caterina Maggi] Und je mehr ich mich öffnete, desto häufiger kamen diese Momente bewussten Gewahrseins.

[Shakti Caterina Maggi] Erwachen ist nur der Anfang dieser Öffnung. Und sie hört nie wirklich auf. Es ist ein nie endender Prozess der Öffnung.

[Shakti Caterina Maggi] Je mehr das geschieht, desto mehr erkennen wir: Was wir für schwierig hielten – Angst, Kontraktion – ist in Wahrheit ein Sprungbrett in höhere Liebe. In Frieden, Mitgefühl. Und wir sind alle darin enthalten – auch jene, die es noch nicht sehen.

[Bernardo Kastrup] Wir können mit Sicherheit wissen, dass Bewusstsein existiert. Alles andere sind letztlich nur Annahmen – vielleicht sehr gute, aber dennoch Annahmen.

[Bernardo Kastrup] Bewusstsein ist die einzige prätheoretische Gegebenheit der Natur. Alles andere sind theoretische Konstruktionen, die im Bewusstsein auftauchen. Bewusstsein ist das einzige Axiom der Natur. Dass es existiert, ist absolut sicher.

[Bernardo Kastrup] Und ich kann dir versichern: Aufgrund der Logik und der empirischen Daten aus Physik und Neurowissenschaften ist es äußerst unwahrscheinlich, dass Bewusstsein nicht fundamental ist.

[Bernardo Kastrup] Die Vorstellung, dass Bewusstsein bloß ein Nebenprodukt ist, führt zu unlösbaren Problemen. Es gibt sehr gute Gründe – rational wie empirisch –, Bewusstsein als grundlegenden Baustein der Natur zu betrachten.

[Bernardo Kastrup] Physik ist letztlich eine Wissenschaft der Wahrnehmung. Sie versucht, die Regelmäßigkeiten in dem, was wir wahrnehmen, zu erklären. Aber sie transzendiert Wahrnehmung nicht.

[Bernardo Kastrup] Selbst wenn wir Instrumente wie Teleskope oder Oszilloskope verwenden – am Ende muss jemand das Ergebnis wahrnehmen. Alles in der Physik ist gefiltert durch Wahrnehmung.

[Bernardo Kastrup] Die Physik versucht nicht, jenseits der Materie zu schauen – denn Materie ist nur ein anderer Begriff für das, was wir wahrnehmen. Für das, was in unserem Bewusstsein auftaucht.

[Bernardo Kastrup] Das Leben selbst ist das Werkzeug zu seiner eigenen Erkenntnis. Um das Leben zu verstehen, musst du dich nicht davon abwenden – sondern dich ihm ganz zuwenden.

[Bernardo Kastrup] Achte auf das, was geschieht. Nimm die Nuancen wahr. Frag dich: „Was bedeutet das? Warum passiert es?“

[Bernardo Kastrup] Das Leben ist wie ein Buch, das gelesen werden will. Aber wir sind so sehr damit beschäftigt, Leid zu vermeiden, dass wir aufhören zu lesen. Dabei liegt der Schlüssel zur Lösung in der Geschichte selbst.

[Bernardo Kastrup] Wenn du das Buch des Lebens entschlüsselst, wirst du automatisch weniger leiden. Aber das geht nur, wenn du hinschaust. Wenn du achtsam bist.

[Erzähler] In dieser tiefen Ruhe und Stille gibt es die Möglichkeit, auf etwas zu stoßen, das zeitlos ist, ewig und jenseits allen Maßes.

[Shakti Caterina Maggi] Erwachen ist, um eine Metapher zu verwenden, wie wenn das Leben dem Ego den Kopf abschlägt. Du erkennst klar: Ich bin nicht mein Körper-Geist. Ich bin kein Jemand in diesem Körper.

[Shakti Caterina Maggi] Doch obwohl der Kopf abgeschlagen ist, rollt er noch den Hügel hinab. Und auf seinem Weg bringt er alte Muster mit sich, alte Sichtweisen, die nicht mehr genährt werden.

[Shakti Caterina Maggi] Du ruhst tief in der Zeugenschaft. Du siehst diese alten Muster – sie entfalten sich, aber du bist nicht mehr verstrickt. Sie geschehen noch, ja, aber du bist nicht darin gefangen.

[Shakti Caterina Maggi] Irgendwann kommt der Punkt, an dem es keine Bewegung mehr gibt – keine alten karmischen Muster, keine restlichen Schleifen, nichts mehr aufzulösen. Das ist Moksha. Das ist Befreiung.

[Shakti Caterina Maggi] Was ich beobachte, ist ein zunehmendes Erkennen: Das Leben wird nicht mehr aus der Sicht eines Ichs im Körper gesehen, sondern aus einem stillen, friedlichen Gewahrsein heraus.

[Shakti Caterina Maggi] Es gab Momente, in denen nur Handlungen geschahen – aber kein Handelnder da war. Es wurde gebellt – nur ein Bellen in der Stille. Da war Bewegung – aber kein Jemand, der sich bewegte.

[Shakti Caterina Maggi] Der innere Dialog, der mich früher begleitet hatte, verstummte. Diese Momente, in denen das Gefühl von Personsein verschwand, traten häufiger auf.

[Shakti Caterina Maggi] Alles, womit ich mich vorher identifizierte – Rollen, Geschichten, Erwartungen –, begann sich zu verändern. Ich erkannte: Das Leben richtet sich auf etwas Höheres aus. Es will mich öffnen – mein Herz, meine Präsenz.

[Shakti Caterina Maggi] Was ich einst als Fehler, Rückschläge oder Schwierigkeiten sah, erkannte ich als Lehrer. Alles war ein Teil dieses Weges – ein Teil der Einladung, mich nicht mehr gegen das Leben zu stellen.

[Shakti Caterina Maggi] Meine Gebete wandelten sich in ein einfaches Amen: Dein Wille geschehe. Es ging nicht mehr darum, das Leben zu verändern – sondern zu erkennen, wo ich es noch ablehnte.

[Shakti Caterina Maggi] Je mehr diese Öffnung geschah, desto tiefer kam ich in den gegenwärtigen Moment – in die bewusste Zeugenschaft.

[Shakti Caterina Maggi] Und das Erwachen ist nur der Anfang dieser Öffnung. Sie hört nie wirklich auf. Es ist eine nie endende Entfaltung.

[Shakti Caterina Maggi] Je mehr das geschieht, desto mehr erkennst du: Das, was sich wie Angst oder Kontraktion anfühlte, war in Wahrheit ein Sprungbrett – ein Portal in tiefere Liebe, in Mitgefühl, in Frieden. Und wir alle sind darin – selbst diejenigen, von denen wir glauben, dass sie es nicht sind.

[Bernardo Kastrup] Wir können sicher wissen, dass Bewusstsein existiert – das ist die einzige absolute Gewissheit. Alles andere sind Überlegungen, Vermutungen – vielleicht sehr gute, aber dennoch keine Gewissheiten.

[Bernardo Kastrup] Wenn wir begreifen, dass das Bewusstsein nicht nur grundlegend ist, sondern das einzige sichere Fundament, verändert das alles. Es verändert unser Selbstverständnis, unsere Beziehungen, unsere Werte.

[Bernardo Kastrup] Früher hatte ich Ziele wie Status, Erfolg, Geld. Aber das alles ist verschwunden. Das Bewusstsein, dass mein Leben nie „mein“ Leben war, sondern Ausdruck der Natur – das hat alles verändert.

[Bernardo Kastrup] Ich habe keine bedrückende Verantwortung mehr, mich selbst glücklich machen zu müssen. Das ist eine der größten Illusionen: dass das Leben sich um mich drehen muss – und wenn ich scheitere, bin ich schuld.

[Bernardo Kastrup] Diese Last ist verschwunden. Ich sehe mein Leben als Dienst an der Natur. Ich bin offen dafür, dass die Natur durch mich wirkt – nicht als Sklave, sondern als Kanal.

[Bernardo Kastrup] Und genau dieses tiefe Verstehen bringt Empathie hervor. Es führt zu Respekt, zu nicht-egoistischen Zielen, zu einem Leben ohne süchtige Verhaltensmuster.

[Erzähler] Alle großen religiösen und spirituellen Traditionen beruhen auf dieser Einsicht: Dass es eine einzige, unendliche, unteilbare Realität gibt – die in jedem von uns als das Erleben „Ich bin“ aufleuchtet und sich uns als Welt zeigt.

[Erzähler] Man könnte sagen, es gibt einen Ozean des Seins, der allem zugrunde liegt. In dem alles lebt. Aus dem alles entsteht. Und in den alles zurückkehrt.

[Erzähler] Das ist die Grunderkenntnis aller Traditionen: die Einheit des Seins. Das erste hermetische Prinzip lautet: „Alles ist Geist – das Universum ist mental.“

[Erzähler] Wohin wir auch blicken, da ist nur ein Geist. Wie Rumi sagte: „Wohin ich auch sehe – dort ist das Antlitz Gottes.“

[Erzähler] Ob wir ins Kleinste schauen – in Zellen, Neuronen – oder ins Größte – Galaxien, Dunkle Materie –, wir sehen dieselben Muster. Alles Ausdruck desselben Geistes.

[Erzähler] Die Millennium-Simulation des Max-Planck-Instituts zeigt die Verteilung Dunkler Materie im Universum – ein Netzwerk, das dem neuronalen Netz des menschlichen Gehirns verblüffend ähnelt.

[Erzähler] Es ist alles Eins. Der Eine Geist, den wir „Gott“ nennen können – oder „das, was ist“. Er ist nicht außerhalb der Welt, sondern er erscheint als die Welt – und als das „Ich bin“ in jedem von uns.

[Erzähler] In diesem Sinne, in religiöser Sprache, ist die Welt das Erscheinen des Wortes Gottes – des Logos. Und wir sind Lokalisierungen des göttlichen Geistes – innerhalb seines eigenen Bewusstseins.