

Die Wahrheit über dich selbst

Alle Gespräche hier drehen sich um dich *selbst*, ich meine dein wahres *Selbst*, deine innere, eigentliche Natur, das Seligmachende, was süß schmeckt. Du bist das, was sich *selbst* liebt, was um sich *selbst* weiß, was in sich *selbst* zeitlos und ewig ist, was ungeteilt ist. Du bist das, was absolut still ist. Dein wahres Wesen drückt sich in Form stiller Anwesenheit aus. Fühle das.

Wenn sich diese Stille in dir zeigt, so ist ihre einfachste Aussage *Ich bin*, wortloses *Ich bin*. *Ich bin* ist deine innere, reale, ausgedehnte, fühlbare, strahlende Wirklichkeit. Sie ist das Wesentliche, dein Wesen und realer als Körper und Geist. Sie bildet die Grundlage auf der Körper und Geist erscheinen. Dieser stille Urgrund ist tragend, gebärend und kreierend. Alles, was daraus hervorgeht, wird von ihm *selbst* getragen, auch du, dein Name, deine Form, dein Schicksal. Gib dich diesem Urgrund hin.

“*Ich bin, Ich bin, Ich bin*”... mit jedem Ein- und Ausatem summt dein Wesen dieses Lied. Es entsteht aus der Stille heraus, dem Absoluten, das du *bist*. Mit diesem Gesang ehrst du dich *selbst*, als das *Selbst*, ehrst du *Gott*, der das *Selbst* in allem ist, ehrst du alles, was *ist*. Wenn dein Körper unruhig ist – das ist er fast immer, und Gedanken in dir kreisen – das tun sie automatisch, dann lass dich von diesem Lied einfangen. Lass dich vom Atem und diesem *Sein* in die Tiefe ziehen ... “*Ich bin, Ich bin, Ich bin*”... und lass dich über das *Ich bin* hinaus tragen ...

Was du *bist*, ist reine Anwesenheit - erschienen aus der Stille des Ewigen. Diese Anwesenheit, dein Wesen, reflektiert das Licht des Ewigen. Indem du es ganz und gar *bist*, verkörperst du dieses Prinzip, das Prinzip der Ewigkeit, das Prinzip der Unsterblichkeit. Ist das klar? Kannst du das erfahren? Das ist wesentlich. Das ist wichtig. Diese stille Anwesenheit ist das Feinste in dir, die hellste Strahlung deines Herzens. Sie ist, was du *bist*, während des Erscheinens in Raum und Zeit. Und sie *ist*, was in dem Ewigen als Ewiges verbleibt, wenn das Erschienene verschwindet. Sie ist das, woraus Körper und Geist erscheinen und ohne das sie nicht existieren können. Sie ist das, was deinen Geist erleuchtet, was ihn augenblicklich von Irrtum und Anhaftung befreit.

Aus dir *selbst*, aus dieser Essenz, fließt das Leben. Du bist in Bewegung geratenes Bewusstsein. Lebendig gewordene Kraft. Diese stille Anwesenheit und der Atem, die beiden zusammen beleben deinen Körper, beleben jeden Körper. Sie sind elementar für das Leben an *sich*. Sie zementieren das Leben. Sie sind Träger des Lebens. Über diese Anwesenheit spreche ich, sie ist mir vertraut. Sie ist, was *Ich bin*, womit ich verschmolzen *bin*, worin ich mich wieder erkannt habe. Diese Anwesenheit ist alles was *ist* – sie ist mein Ein und Alles – das Reich des Bewusstseins. Sie ist auch dein Ein und Alles. Lass diese stille Anwesenheit deine kontinuierliche Erfahrung sein. Kehre immer wieder zu ihr zurück. Durch sie offenbart sich das Absolute.

Wer bist du? Weißt du etwas über dich *selbst*, dein wahres *Selbst*, das ewig Ungeborene? Das, was sich als Anwesenheit, als Dasein in Formen hüllt, als Leben erscheint, lebendig wird, zum Leben an sich wird, scheinbar geboren wird, tanzt und wieder in sich *selbst* verschwindet? Weißt du etwas über deinen Ursprung? Kennst du die Quelle des Lebens? Kennst du das, was du *bist*, bevor du als *Ich bin* ins Leben gesprungen bist, um dich *selbst*

und die Welt als “Ein Leben” zu erfahren?

Ich kenne die spirituelle Reise, habe viel gelesen, meditiert, geforscht, mich meinem Meister ganz und gar überantwortet, habe das volle Repertoire des inneren Weges praktiziert, ausgeschöpft und bedient. Doch dann ... ist die ganze Suche in sich *selbst* zusammengefallen. *Etwas* ist übrig geblieben, namenloses *Ich*. Was auch immer in dir zusammenfällt, zusammenbricht, lass es gehen. Halte nicht fest, hab keine Angst, es gehen zu lassen. Kein Gedanke ist es wert, ihn für wahr zu halten und an ihm zu haften. Warum solltest du dem Unwirklichen folgen? Sei still.

Stille ist die Essenz des Lebens. Wenn Körper und Geist vergehen, wenn durch den Tod das Unwirkliche erlischt, bleibt sie bestehen. Sie ist voller heilender Unberührtheit. Gib dieser Stille jetzt Raum. Tauche in sie ein, immer und immer wieder. Du kannst zu Lebzeiten in ihr aufgehen und diese Liebe, Kraft und Schönheit, die in ihr liegen, realisieren. Sie ist das Göttliche in dir. Verkörperung des *Selbst*. Das *bist* du, zur Gänze und immer. Deine Vollständigkeit mehrt oder mindert sich durch keinen Zustand oder Umstand. Akzeptiere, dass du immer ganz und vollständig *bist* und lass jeden Aspekt deines Daseins davon durchdringen. Noch gibst du deinem Körper und deinem Geist viel Aufmerksamkeit, noch ziehen sie dich in ihren Bann. Noch hat die Kraft der Illusion dich im Griff. Doch die Stille wird sie entschleiern. Tauche ein, gib dich hin.

Es ist schön anwesend zu sein, dieses Dasein zu verkörpern. Was heißt verkörpern? Es bedeutet sichtbar zu sein, greifbar, fühlbar, erfahrbar. Kennst du den Ort deiner Herkunft, den Ort deines Entstehens? Das ist wesentlich. Wenn du weißt, woher du kommst und was du in Wahrheit *bist*, kannst du ein angstfreies Leben führen, ein sorgloses Leben in Liebe und Güte.

Das Leben ist ein wunderbares Ereignis, so spontan, natürlich, göttlich, selbstverständlich und geheimnisvoll zugleich. In Anwesenheit zu sein ist eine Offenbarung, eine absolute *Selbst-Offenbarung*. Das *Ich an sich* ist Ausdruck reiner Freude über sich *selbst*. Finde zu dieser Purheit. Dieser unsichtbare Ort deiner Herkunft ist durch gewöhnliche Mittel nicht auffindbar. Alles, was ihn aufsuchen möchte, der Körper, der Verstand, die Gedanken sind zu grob, um fündig zu werden. Auch kann über diesen Ort nichts gesagt werden. Der Sprecher selbst ist unwirklich. Worte erreichen diesen Ort nicht. Sie wirken hilflos im Angesicht deiner inneren Wirklichkeit, dieser tiefen endlosen Stille, der du als *Ich* entsprungen bist. Sei du *selbst*. Wenn du ganz du *selbst* bist, berührst du diesen Ort. Er ist still und Stille ist die Antwort.

Du als Anwesenheit, als *Selbst* bist unschuldiges Dasein, das um sich *selbst* weiß und sich *selbst* liebt. Unschuldige Liebe ist dein Wesen. Darin verbrennt die Idee ein getrenntes Individuum zu sein. Im Bewusstsein deiner *selbst* ist alles, was du normalerweise als Mensch darstellst, integriert. Körper, Geist und Seele sind in sich *Selbst* eins. Alles, was geschieht, ist ein Fließen aus sich *selbst*. Ich nenne es “das wahre Leben”.