

Die sanfte Macht
DARÜBERSTEHEN



E. G. Fischer

Emil-Gerhard Fischer

Darüberstehen

Die sanfte Macht

Emil-Gerhard Fischer

Darüberstehen

Die sanfte Macht

Entwicklung * Bedeutung * Umsetzung

Verlag Driediger

CIP Einheitsaufnahme der Deutschen Bibliothek:

Dr. E. G. Fischer:

Darüberstehen. Die sanfte Macht / Dr. E. G. Fischer

2. Aufl.- Hagen, Verlag Driediger, 2008

© Copyright by Fischer, E. G.

ISBN: 978-3-932130-21-2

Dr. E. G. Fischer: Darüberstehen. Die sanfte Macht

2. Auflage 2008

Die erste Auflage erschien 1991 im Verlag Bollinger, Niddatal

© Copyright der deutschen Ausgabe 2008 by Verlag Driediger, 49170 Hagen a.T.W.

Umschlaggestaltung: Dr. E. G. Fischer

Druck: Westermann Druck Zwickau

ISBN: 978-3-932130-21-2

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form übermittelt oder reproduziert, weder fotomechanisch (Foto- oder Mikrokopie) noch akustisch (Rundfunk, Fernsehen, Kassette, Vorträge ect.) noch elektronisch gespeichert werden. Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder benützte Kopie dient gewerblichen Zwecken und verpflichtet gemäß § 54 (2) UrhG zur Zahlung einer Vergütung.

Widmung

Für Willy Herrmann und Frau Asta Herrmann-von Bary

Henry Pierre Chailliey

Prof. Dr. med. A. Bangeter

Prof. Dr. S. D. Jovanovic

Prof. Dr. H. L. König

Dr. U. Warnke

*Indem wir das Wohl
anderer anstreben, fördern
wir unser eigenes.*

Platon, 427 - 347 v. Chr.

**Prüfen Sie Ihre innere Einstellung,
jung oder alt?**



Umkehrtäuschung. Diese berühmte Zeichnung, die man als Bildnis einer jungen oder einer alten Frau sehen kann, stammt von dem Psychologen E. Boring. Erscheint Ihnen die Dame jung oder alt?

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	18
Einleitung	22
Teil I: Einführung	26
Kapitel 1:	27
Bevor Sie beginnen!	27
Die grundsätzliche innere Einstellung	30
Geduld, Toleranz, Großzügigkeit	31
Die innere Ruhe	31
Die Bescheidenheit	32
Kapitel 2:	34
Das Bindeglied zwischen Geist und Körper	34
Der Urmensch	35
Heutiger Stand	36
Kapitel 3:	38
Fünf Schritte für gute Nerven	38
Erster Schritt	38
Zweiter Schritt	38
Dritter Schritt	39
Vierter Schritt	39
Fünfter Schritt	39
Resümee als Vorbereitung	40
Teil II: Der neue Weg	43
Vorbemerkungen	44
Kapitel 4:	45
Der Test	45
Kapitel 5:	48
Konzentration	48
Übung 1	49
Übung 2	50

Auswertung der Übungen	51
Ich bin der Steuermann	53
Teil III: Meditation - warum, wie, wozu?	57
Kapitel 6:	58
Äußere Zwänge	58
Selbstverwirklichung	59
Ein Ziel	60
Meditation - warum?	60
Meditation - wie?	61
Meditation - wozu?	63
Kapitel 7:	64
Meditationsübung	64
Der Raum	64
Beginn der Meditation	65
Die Erfahrung	67
Ziel-Meditation	69
Der Sorgenbrecher	69
Kapitel 8:	72
Exkurs	72
Zen-Meditation	72
Zen-Meditation - Nichts denken?	77
Stille	78
Konzentration - Zen-Meditation	79
Die Gartenarbeit als eine andere Form von Meditation	80
Das Koan	81
Tätigkeit des Verstandes	83
Tätigkeit der Intuition	84
Westliche Meditationsformen	84
Autogenes Training	85
Schlussbetrachtung	87
Teil IV: Das Biofeedback - revolutionäre Idee	90
Kapitel 9:	91
Biofeedback	91

Trainingsmethoden der Spitzensportler - NASA-Raumfahrer	93
Trainingsprogramm zum Biofeedback	94
Deutsche Forschungsergebnisse	95
Vater und Mutter des Biofeedback	96
Durch Entspannung über 100 Jahre alt!	97
Der Arzt wird nur für Gesunderhaltung bezahlt!	97
Der Manager-Talisman	98
Kapitel 10:	99
Was sagt der Forscher Dr. Warnke?	99
Das Trilogie-Konzept	99
Perfusiometer	100
Tonometer	101
Emotimeter	102
Teil V: Problemlösungen - so lösen Sie jedes Problem	103
Kapitel 11:	104
Wie man Probleme löst	104
Imagination	105
Sag nie mehr in deinem Leben: "Das ist mein Problem!"	108
Kapitel 12:	110
Zwei Kräfte	110
Ein Problem ist ein Missverständnis - eine Unbalance	110
Zwei Kräfte, die unser Leben regieren	111
Sehen Sie die Brücke? Zu verzeihen?	112
Kapitel 13:	114
Der Spiegel	114
Das Zen-Bewusstsein - der Spiegel	114
Die Umwelt - dein Spiegel	115
Kapitel 14:	120
Problemlösung	120
Was will ich finden?	120
Was wählst DU?	122
Die sieben Hemmungen	123
1. Schritt	123

2. Schritt	124
3. Schritt	125
Teil VI: Das FFF-Training	129
Kapitel 15:	130
FFF - Was ist das?	130
Die sanfte Macht	130
Der Unterschied	132
Die Erklärung	133
Die Wirkung	134
Kapitel 16:	137
Das Zeichen	137
Ein Beispiel	139
Kapitel 17:	141
PSDR	141
Das Geheimrezept	142
Kapitel 18:	146
Die fünf Grundsätze	146
Grundsatz Nr. 1: PSDR	150
Grundsatz Nr. 2: Es kommt immer so, wie es kommen muss	152
Grundsatz Nr. 3: Das Einzelne muss zurücktreten	155
Das Ganze und die Details	156
Ein komplexes System zu erkennen	157
Grundsatz Nr. 4: Wir können nur uns selbst ändern	160
Grundsatz Nr. 5: Die einzige wirkliche Grenze	161
Das FFF-Training auf einen Blick	162
1. Die Konzeption	162
2. Die Meditation	162
3. PSDR	162
4. Die fünf Grundsätze	162
5. Bewusstes Leben	163

Teil VII: Die 13 Tugenden des Benjamin Franklin	165
1. Enthaltbarkeit	166
2. Schweigen	166
3. Ordnung	166
4. Entschlossenheit	166
5. Sparsamkeit	166
6. Fleiß	167
7. Aufrichtigkeit	167
8. Gerechtigkeit	167
9. Mäßigung	167
10. Reinlichkeit	167
11. Gelassenheit	167
12. Keuschheit	168
13. Demut	168
Mein Rat	169
Teil VIII: Selbsterfahrungen und Tipps	171
Das Beispiel	172
Schlussfolgerung	174
Teil IX: Allgemeine Meditationshilfen	177
Meditations-Zeitpunkt	178
Der Raum	179
Der Bio-Rhythmus	179
Keine Störung	179
Körperhaltung	180
Dauer der Übung	180
Teil X: Exkurs - Darüberstehen	183
Einleitung	185
Siddhartha	187
Siddhartha wird Samana	188
Das Ziel	189
Der Erkennende	190

Das Erwachen	191
Ein neuer Weg	192
Die Erkenntnis	195
Richtig zuhören	196
Der Fährmann	197
Zeitlos	198
Abschied	199
Selbsterkenntnis	200
Liebe	200
Der beste Gedanke	201
Zeit	202
Schlusswort	204
Ich danke!	205
Literaturhinweis	207
Der Autor	209

**Nicht nach dem Einkommen,
sondern nach den Bedürfnissen
muss man das Vermögen
eines jeden schätzen.**

Cicero, 106-43 v. Chr.

TU IMMER NUR EINES,
DAS ABER RICHTIG!



Wer ist stärker? Der innere "Schweinehund" oder ich?
Der Mensch und sein Schatten. Die Schattensymbolik ist
auf dieser Zeichnung aus einem mittelalterlichen Buch
durch einen Doppelmenschen dargestellt, dessen linke
Hälfte einen Hundekopf trägt. (Nach Aldrovandini, "Histo-
rische Monster", Bologna 1640.)

Vorwort

Hätte ich das Buch so abgeliefert, wie es von Anfang an geschrieben war, so hätte es einen Umfang von 700 Seiten und wiese im Anhang eine beeindruckende Literaturliste von mehreren hundert Büchern auf, die sich mit höherer Philosophie beschäftigen, die über Meditation berichten und die am Ende auch alle Meditationsarten der fernöstlichen Philosophie beschreiben. Alle diese Literatur hat mir geholfen, eine praktikable, hier in Europa Erfolg versprechende Methode zu entwickeln. Denn keine einzige der bestehenden Methoden, die von mir gründlichst studiert, probiert und immer wieder geübt wurden - für die ich außerdem drei Jahre meines Leben aufgewendet habe - führte zum Erfolg.

Ich möchte an dieser Stelle nicht weiter über die Meditation selbst schreiben, da wir darüber noch viel hören werden, sondern viel eher mit den Worten von **Hermann Hesse beginnen, der über den Sinn, den Inhalt des Lebens sowie über die Bedeutung, durch geistige Arbeit, durch Bildung auf eine andere höhere Bewusstseinsstufe zu gelangen, geschrieben hat:**

"Echte Bildung ist nicht Bildung zu irgendeinem Zwecke, sondern sie hat wie jedes Streben nach dem Vollkommenen ihren Sinn in sich selbst. So wie das Streben nach körperlicher Kraft, Gewandtheit und Schönheit nicht irgendeinen Endzweck hat, etwa den, uns reich, berühmt und mächtig zu machen, sondern seinen Lohn in sich selbst trägt, indem es unser Lebensgefühl und unser Selbstvertrauen steigert, indem es uns froher und glücklicher macht und uns ein höheres Gefühl von Sicherheit und Gesundheit gibt, ebenso ist auch das Streben nach "Bildung", das heißt, nach geistiger und seelischer Vervollkommnung,

nicht ein mühsamer Weg zu irgendwelchen begrenzten Zielen, sondern ein beglückendes und stärkendes Erweitern unseres Bewusstseins, eine Bereicherung unserer Lebens- und Glücksmöglichkeiten. **Darum ist echte Bildung, ebenso wie echte Körperkultur, Erfüllung und Antrieb zugleich, ist überall am Ziele und bleibt doch nirgends rasten, ist ein Unterwegssein im Unendlichen, ein Mitschwingen im Universum, ein Miterleben im Zeitlosen.** Ihr Ziel ist nicht Steigerung einzelner Fähigkeiten und Leistungen, sondern sie hilft uns, unserem Leben einen Sinn zu geben, die Vergangenheit zu deuten, der Zukunft in furchtloser Bereitschaft offenzustehen.

Von den Wegen, die zu solcher Bildung führen, ist einer der wichtigsten das Studium der Weltliteratur, das allmähliche Sichvertrautmachen mit dem ungeheueren Schatz von Gedanken, Erfahrungen, Symbolen, Fantasien und Wunschbildern, den die Vergangenheit uns in den Werken der Dichter und Denker vieler Völker hinterlassen hat. Dieser Weg ist endlos, niemand kann ihn jemals zu Ende gehen, niemand könnte jemals die gesamte Literatur auch nur eines einzigen großen Kulturvolkes durchstudieren und kennen lernen, geschweige denn die der ganzen Menschheit. Dafür ist aber jedes verstehende Eindringen in ein Denker- oder Dichterwerk von hohem Rang und Erfüllung, ein beglückendes Erlebnis - nicht an totem Wissen, sondern an lebendigem Bewusstsein und Verständnis. Nicht darauf soll es uns ankommen, möglichst viel gelesen zu haben und zu kennen, sondern in einer freien, persönlichen Auswahl von Meisterwerken, denen wir uns in Feierstunden ganz hingeben, eine Ahnung zu bekommen von der Weite und Fülle des von Menschen Gedachten und Erstrebten, und zur Gesamtheit selbst, zum Leben und Herzschlag der Menschheit, in ein belebendes, mitschwingendes Verhältnis zu kommen. Dies ist schließlich der Sinn allen Lebens, soweit es nicht bloß der nackten Notdurft dient. Keineswegs etwa "zerstreuen" soll uns das Leben, sondern viel-

mehr sammeln, nicht über ein sinnloses Leben uns wegtäuschen und mit einem Scheintrost betäuben, sondern unserem Leben im Gegenteil einen immer höheren, immer volleren Sinn geben helfen."¹

Dass ich ein großer Verehrer Hermann Hesses bin, zeigt schon, dass ich das Buch mit Hermann Hesse beginne und auch mit Hermann Hesse abschließen werde.

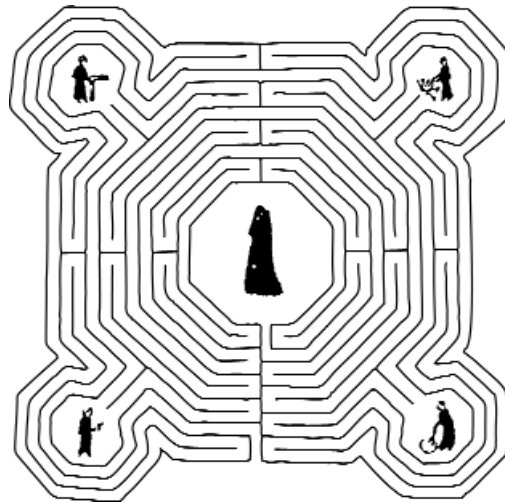
Als klassischer Lehr- und Einlesetext habe ich Auszüge aus dessen literarischer Schöpfung "Siddhartha" eingebaut. Für die Genehmigung sei dem Verlag besonders gedankt.

Ich wünsche Ihnen viel Gewinn.

E. G. Fischer

¹ *Hermann Hesse: Eine Bibliothek der Weltliteratur. Reclam Verlag*

DER ERFOLG
BLEIBT DEM TREU,
DER NIEMALS AUFGIBT.



Das Labyrinth, ein Ursymbol menschlicher Irrungen
und Wirrungen - Ursymbol in der Kathedrale von Reims.

Einleitung

"Vom Geist gehen alle Dinge aus, und vom Geist werden sie auch gemeistert", sagt eine fernöstliche Weisheit.

Aber werden die Dinge wirklich von allen gemeistert? Gibt es nicht vielmehr zahllose Probleme, denen wir mehr oder weniger ratlos gegenüberstehen, deren Lösung aber - und das können wir nur ahnen - im Grunde ganz einfach sein muss?

Um ein Helfer und Ratgeber in allen Lebenslagen sein zu können, gibt der vorliegende Band einen großen Überblick darüber, auf welche Art und Weise große Philosophen und Freidenker ihre eigenen Schwierigkeiten meistern konnten und können. Ich will hier nicht nur verschiedene Konzentrationsformen - angefangen von den einfachsten Konzentrationsübungen bis zu den verschiedensten Arten östlicher und westlicher Denkweisen - beschreiben, sondern in Analogie dazu eine Methode der Gegenwartsbewältigung vorstellen. Eine Methode, die es uns ermöglichen kann, wirklich uns selbst zu finden, im Privat- sowie im Berufsleben das zu haben, was wir uns letzten Endes alle wünschen: Erfolg!

Um das Kind gleich beim Namen zu nennen - es geht um das FFF-Training, das ich in starker Anlehnung an gängige Praktiken und mit den dazugehörigen Konzentrationshilfen ausgestattet habe. Das wirklich Neue am "FFF-Training" ist, dass der Übende nicht Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre auf den Erfolg warten muss. Die Wirkung kann binnen Minuten überprüft werden!

Dazu kommt, dass ich im Gegensatz zur reinen Yoga- oder Meditationspraxis weitgehend auf den altindischen, mythischen Konsens, aber auch auf das sonst so gern darum herum kaschierte Fach-Chinesisch verzichte.

Dieses Vokabular ist der orientalischen Mentalität angepasst und hat in unseren Breiten zur Folge, dass der Verständlichkeit der Sache eher geschadet als genützt wird.

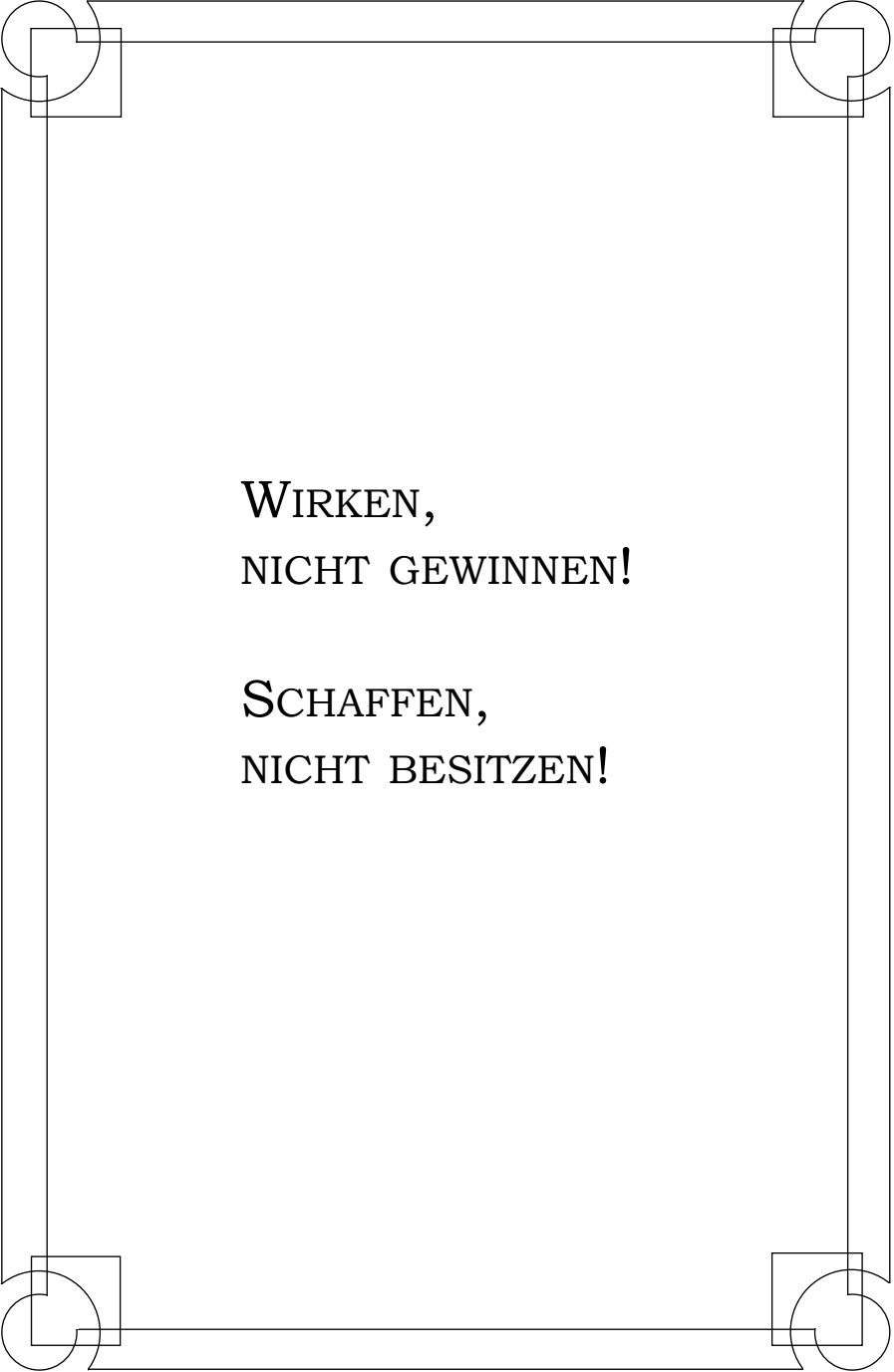
Der moderne Abendländer muss aber nicht auf die Einsichten und Vorteile, die durch die Meditation gewonnen werden können, verzichten. Ich unternehme mit diesem Buch den Versuch, den Menschen zu helfen, die durch Alltagsstress, durch Krankheit oder psychische Labilität mit widrigen Umständen zu kämpfen haben. Aber auch der Erfolgreiche, der Forscher, der Arzt, der Manager ebenso wie der Bankdirektor oder einfach jeder, der sich berufen glaubt, Menschen zu führen und zu leiten, sollte sich der Lektüre dieses Buches öffnen.

Es ist oft verblüffend, mit welcher einfachen Methoden allergrößte Erfolge erzielt werden können, wenn man nur etwas guten Willen mitbringt und das nötige *Know-how* besitzt. Letzteres, das Wissen, *wie, wann, wo* und *warum*, das will ich hier vermitteln. Ich werde Ihnen die Kräfte, die der Meditation innewohnen, näher bringen, wobei ich - wie bereits erwähnt - auf allen Mystizismus und jegliche Geheimniskrämerei verzichte.

Mit anderen Worten: Ich möchte Ihnen die Sache näher bringen, ohne lange darum herumzureden. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die indischen oder überhaupt die fernöstlichen Lebensweisheiten der Yogis oder Meister - wie immer sie auch genannt werden mögen - ihrer prächtigen Gewänder zu berauben, um sie uns, den pragmatischen Europäern, zugänglich zu machen. Denn: Warum soll ich keine Pralinen essen, nur weil mir die Verpackung nicht gefällt?

Dieses Buch schöpft sehr stark aus den gängigen Meditationspraktiken und ist sinngemäß aufs engste mit diesen verwandt. Ich werde Ihnen daher nach der Einführung und dem praktischen Teil des FFF-Trainings auch etwas die Hintergründe der Meditation näher bringen und damit auch den Sinn des FFF-Trainings aus der theoretischen

Perspektive darstellen. Vorerst soll Ihnen aber das Neue des FFF-Trainings genau erklärt werden, da diese Methode einen wirklich neuen Ansatz hat und sofort überprüfbar ist. Sie kann auch von allen Menschen der westlichen Hemisphäre ohne Problem erlernt werden und führt binnen Minuten zum ersten Erfolgserlebnis. Sie soll generell eine echte Hilfe für die unterschiedlichsten Lebensformen sein.



**WIRKEN,
NICHT GEWINNEN!**

**SCHAFFEN,
NICHT BESITZEN!**

Teil I

Einführung

Kapitel I:

Bevor Sie beginnen!

Sie sind ein aufgeschlossener Mensch, das zeigt Ihr Interesse an diesem Buch. Oder aber Sie werden ganz einfach von den immer größer werdenden Anforderungen im täglichen Leben dazu gezwungen, etwas zu unternehmen; weil Sie bei der Arbeit mit Kunden, Mandanten, Patienten, Mitarbeitern, Schülern und Kindern immer mehr herausgefordert werden.

Mein Tipp: Gehen Sie nicht mit einem riesigen Berg von Vorbehalten und tausend Wenn und Aber an die Sache heran, sondern unvoreingenommen, aufgeschlossen, neugierig und spielerisch - wie ein Kind im Sandkasten. Es wird für Sie ein Erlebnis werden - es ist Balsam für den Geist.

Sie werden im Laufe Ihres Lebens viel Zeit gewinnen, und Ihre Leistung wird sich bis zu 300 Prozent steigern. Es ist bekannt, dass wir alles, wirklich auch alles in uns speichern und bis zum Tode nicht mehr vergessen. Allerdings nützen die Menschen normalerweise nur 5-15 Prozent ihrer geistigen Kapazität aus. Mit der vorliegenden Anleitung sind Sie in der Lage, bis zu 50 Prozent, also fast das 10-fache Ihrer bisher genutzten Kapazität, auszunützen. Die Lerngeschwindigkeit kann sogar bis zum 50-fachen gesteigert werden.

Um diese Fakten zu untermauern, füge ich ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung ein. Das Beispiel mag bei oberflächiger Betrachtung trivial klingen, es spiegelt jedoch eine alltägliche Lebenssituation wider und zeigt, in welcher Weise das FFF-Training wirken kann. Es ist wahrscheinlich jedem schon einmal passiert, dass man im Augenblick, da man den Telefonhörer zurück auf die Gabel legt, bereits vergessen hat,

was einem der Gesprächspartner kurz zuvor gesagt bzw. erklärt hat. Speziell dann, wenn es um die Beschreibung eines Weges geht - so zum Beispiel welche Autobahnausfahrt und welche Straßen zu nehmen sind, dass man dann zur gewünschten Adresse gelangt. Gegen solche Gedächtnislücken bin ich aber durch das, was ich FFF-Training nenne, immun. Durch eine neue Methode, die ich eben durch dieses FFF-Training erlangt habe, wird es mir möglich, mich auch nach Stunden, Tagen oder noch längerer Zeit an jede Einzelheit eines Gesprächs - auch ohne Notizen - zu erinnern.

Nach diesem Beispiel, das Sie hoffentlich neu zum Weitermachen motiviert hat, kommen wir wieder zurück zum eigentlichen Thema.

Die Zielmeditation ist mit der Selbsthypnose zu vergleichen, denn mit beiden Methoden ist es uns möglich, tief in unseren unendlich großen Speicher, das "Unbewusste", zu greifen, und die dort "abgelegten" Informationen wieder heraufzuholen.

Im Hypnosezustand beispielsweise kann sich jeder an das erinnern, was er an einem bestimmten Tag vor 20 Jahren gemacht hat oder was in seiner Schultüte gewesen ist.

1983 hat ein Psychologieprofessor in den USA an seiner Universität mit unterschiedlichen Studenten Versuche unter Hypnose durchgeführt. Dabei wurden die verschiedenen Testpersonen in ein Zimmer mit völlig beziehungslosen Gegenständen geführt; dazu kamen noch Filmprojektionen und Tonsignale. Jede Person wurde eine Minute lang dieser Multimediaschau ausgesetzt und nach einer Pause von fünf Minuten mündlich und schriftlich darüber befragt. - Es gab enorme Unterschiede, und in allen Fällen waren die Auskünfte lückenhaft und widersprüchlich. Dann wurden die Personen hypnotisiert und in diesem Zustand noch einmal gebeten, den Versuchsraum zu beschreiben. Zur Überraschung der Wissenschaftler waren die Widersprüche plötzlich wie weggewischt. Alle Testpersonen konnten sich beinahe an jede Einzelheit erinnern.

Bei dem eben beschriebenen Versuch konnte sich ein Student sogar an eine Zeitung, die vier Meter von seinem Standort entfernt an der Wand hing, erinnern. Er hatte nicht nur die Schlagzeile gelesen, er konnte aus dem Leitartikel ganze Passagen wiederholen. In "wachem" Zustand konnten weder Testpersonen noch Wissenschaftler die klein gedruckte Kolumne aus der Entfernung entziffern; es schien, als habe das Unterbewusste des Studenten den Text wie mit einer geistigen Gummilinse herangeholt.

Bevor Sie nun beginnen, versuchen Sie erst einmal Folgendes: Setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und versuchen Sie, nichts zu denken - einfach nichts!

Keine zehn Sekunden werden Sie durchhalten, schon im ersten Augenblick werden Ihnen tausend Gedanken durch den Kopf jagen. Das oberste Gesetz der Meditation ist aber: nichts zu denken und sich freimachen von störenden Gedanken und anderen Einflüssen. Sie lernen durch die Meditation - wenn Sie deren Höchstform erreicht haben - dieses Nichtsdenken bis zu 20 Minuten durchzuhalten. Wer das erreicht hat, wird auch vieles andere auf dieser Welt erreichen. Also nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, dies zu üben! Wo immer Sie sich auch aufhalten - wenn Sie warten müssen oder nachts nicht schlafen können (was allerdings bald nicht mehr der Fall sein wird).

Wahrscheinlich ist Ihnen bei diesen Zeilen der Gedanke gekommen, dieses Buch sei eines der vielen, die irgendeine Meditationsform beschreiben, und möglicherweise haben Sie diese Worte schon zu oft gehört - dieses aufdringliche "Üben Sie!" Und vielleicht ist vor Ihnen bereits das Bild eines meditierenden Mönches aufgetaucht - eines Mönches, der seine Haltung stundenlang beibehält. Aber keine Angst! Gerade durch meine Methode - eben das FFF-Training - soll genau diese Vorstellung verschwinden. Denn - wie bereits erwähnt - der Erfolg wird sich in Minutenschnelle einstellen!

Um aber beim Üben und Nichtsdenken zu bleiben - vergeuden Sie nie mehr unnötig Zeit in Ihrem Leben! Allerdings dürfen Sie auf keinen Fall krampfhaft versuchen, sich zu entspannen. Erlauben Sie Ihrem Körper einfach, sich zu entspannen.

Ihr Körper und Ihr Geist schalten öfters für kurze Zeit ab, jedoch nur für so kurze Zeit, dass Sie es nicht einmal wahrnehmen. So zum Beispiel bei Tagträumen, bei gewohnten Tätigkeiten oder wenn Sie etwas fallen lassen. Einfach und kurz gesagt, immer dann, wenn der Körper es braucht. Nur, dann wird das Ganze unberechenbar - das Resultat können Fehlentscheidungen, Unfälle usw. sein.

Dieses "Ausschalten" von Körper und Geist werden wir mit unserem FFF-Training üben, um es gezielt einsetzen zu können. Dies wird verhindern, dass der Körper seine Sicherheitsfunktion, das Entspannen, unkontrolliert "einschaltet", weil er es momentan braucht. Auf der Basis dieser körperlichen und geistigen Entspannung werden körperliche Funktionen wie Atem, Herz- und Gehirnwellenfrequenzen automatisch aufeinander abgestimmt und versetzen dadurch Körper und Geist in einen optimalen Aufnahmestand. Und diesen optimalen Aufnahmestand brauchen wir, um das zu erreichen, was der Titel dieses Buches sagt: "Darüberstehen". An dieser Stelle soll einmal dieser Ausdruck "Darüberstehen" klar definiert werden. Für dieses "Darüberstehen" sind vier Dinge unbedingt erforderlich:

1. Die grundsätzliche innere Einstellung

Eine positive innere Einstellung setzt voraus:

- positives Schweigen
- positives Denken
- positives Reden

Also rundum ein positiver Mensch sein - ein Mensch, der eine positive Einstellung hat und bereit ist, das solange zu üben, bis dies automatisch und völlig integriert ist.

2. Geduld, Toleranz, Großzügigkeit

Zur positiven Einstellung gehören Geduld, Toleranz, Großzügigkeit und eine Liebe zu allem, mit dem Sie zu tun haben oder mit dem Sie sich auseinandersetzen.

Das heißt, folgende Einstellung zu haben: "**Es kommt immer so, wie es kommen muss. Und wie es kommt, so ist es richtig**" - das sollte Ihr ständiger Wegbegleiter sein. Wenn wir es im Augenblick auch nicht so erkennen können, aber aufbauend auf jenem, was sich gerade ergibt, wird - mit positiver innerer Einstellung - das Nichterreichte durch ein zukünftig zu Erreichendes ersetzt. Und das wird immer besser und höher sein.

Das bedeutet auch, dass nichts auf der Welt zufällig ist. Jedes Buch, für das Sie sich interessieren, lesen Sie nur deshalb, weil Sie die innere Reife dafür erreicht haben und deshalb bereit sind, den Inhalt dieses Buches aufzunehmen. Wir können also feststellen: **Jedes Handeln ist der Spiegel für innere Reife**. Nun können Sie die innere Reife auch dadurch beeinflussen, dass Sie in der Außenwelt Dinge tun, die sich dann im Innern verwirklichen. So zum Beispiel positives Denken, das Lesen entsprechender Literatur usw. Denn die Summe aller Gedanken bildet ja schließlich unseren Charakter.

3. Die innere Ruhe

Ist der dritte wichtige Punkt, der uns helfen kann, auf eine höhere Bewusstseinsstufe zum "Darüberstehen" zu gelangen. Schaffen Sie die

innere Ruhe, um den Geist und das Gemüt zu beruhigen! Denn nur die innere Ruhe - und nur sie allein - führt uns zu besseren Taten, Gedanken und Entscheidungen. Und zur inneren Ruhe führt nur ein Weg:

Der Weg

- der Meditation
- der Konzentration
- der inneren Entspannung
- der geistigen Hygiene

4. Die Bescheidenheit

Wird hier als letzter Punkt angeführt, ist jedoch wohl der wichtigste. Denn die Bescheidenheit bedeutet auch die Krönung des Individuums. Bescheidenheit ist eines der höchsten Güter der Menschheit. Wer dies erreicht hat, ist reif für alles - er ist ein "Darüberstehender".

Er hat es nicht mehr nötig, mit materiellen Äußerlichkeiten zu agieren, sondern er wird allein durch seine Ausstrahlung - seine Aura - jeden Menschen in seinem Einflussbereich beeindrucken und natürlich auch beeinflussen. Und zwar nicht nur kurzfristig für Minuten, Stunden, Tage, Monate oder Jahre, sondern für immer. So ein Mensch ist unvergänglich - denken Sie nur an Gandhi oder Jesus. Ihr Motto war: "Wirken, nicht gewinnen, schaffen, nicht besitzen!"

WER ETWAS AUFSCHIEBT,
IST EIN VERLIERER -
WER ETWAS AUFGIBT,
IST EIN VERSAGER!



Kapitel 2

Das Bindeglied zwischen Geist und Körper

Wenn von Meditation im Allgemeinen und von Konzentration im Besonderen die Rede ist, kommt man nicht umhin, auch jenen Teil unseres Körpers, der den physischen Teil unseres Denkens oder unserer Gedanken übernimmt, näher in Betracht zu ziehen. Nämlich das Gehirn und vor allem das Nervensystem. Überall hört man die Menschen über deren strapazierte Nerven klagen - aber ganz ehrlich, was tun wir eigentlich für sie?

Nerven sind die Verbindung zwischen Geist und Körper. Immer mehr Menschen klagen darüber, dass ihnen alles "auf die Nerven geht". Die Ursachen für diese scheinbar physischen Beschwerden liegen in Wirklichkeit aber auf einem ganz anderen Gebiet: im psychischen Bereich! Wir werden uns also im Folgenden mit diesem Bindeglied - den Nerven - etwas näher befassen.

Im Lexikon heißt es: "Nervosität ist eine vorwissenschaftliche Sammelbezeichnung für eine an der Grenze zum Krankhaften stehende körperliche und psychische Erregbarkeit und Unbeständigkeit." Typische Merkmale für Nervosität sind: ängstliche Unsicherheit, gehemmt und zugleich reizbares Verhalten, Konzentrationsstörungen, leichte Ermüdbarkeit, Überempfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen und Wetteränderungen, Allergiebereitschaft, Herzklopfen, Erröten, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen.

Wie viele Menschen derart zu leiden haben, ist nicht genau bekannt. In Umfragen jedenfalls klagen bis zu 70 Prozent der deutschen Bürger darüber, dass ihnen "alles auf die Nerven geht", dass es ihnen schwer-

fällt, "die Nerven zu bewahren", dass sie von Beruf oder Familie "genervt werden" und letzten Endes, dass sie bald einen Nervenzusammenbruch bekommen werden. Das Bedauerliche ist aber, dass kaum einer dieser Betroffenen weiß, dass die Nerven selbst völlig unschuldig sind an diesem Zustand des körperlichen Unbehagens. Denn in Wirklichkeit stecken psychische Probleme und Störungen dahinter.

Gerade die Psyche ist es, die über Schaltstellen des Gehirns in die Funktionen des vegetativen Nervensystems eingreift. Wenn nun - wie gesagt - in der Psyche Störungen und/oder Probleme auftreten, hat dieses Eingreifen die oben beschriebenen verheerenden Folgen.

Das vegetative Nervensystem steuert automatisch und unabhängig vom Bewusstsein des Menschen jene Vorgänge, die ihn am Leben erhalten: Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Verdauung und vieles mehr. Es besteht aus zwei Teilen: aus dem Sympathikus-Nerv, der antreibend und erregend wirkt, sowie aus dem Parasympathikus-Nerv, der beruhigend und bremsend auf die Organe des Körpers wirkt.

Der Urmensch

Das Sympathikus-Nervensystem war für den Urmenschen überlebensnotwendig. Der Urmensch musste sich in seiner Umgebung - unter freiem Himmel - völlig ungeschützt aufhalten und war ständig von Angreifern - seien es Tiere oder Menschen - bedroht. Die einzige Möglichkeit, sich zu schützen und damit zu überleben, war eine schnelle Reaktion. Wenn er also Geräusche registrierte, die als gefährlich galten, trat das Sympathikus-Nervensystem in Aktion und gab sämtliche Kräfte und Reserven frei, damit blitzschnell und mit optimaler Kraft und Geschwindigkeit die Flucht ergriffen werden konnte. In diesem Fall setzte das Sympathikus-Nervensystem Adrenalin frei. Dieses Adrenalin

wird der Muskulatur zugeführt, weil diese binnen kürzester Zeit zu Höchstleistungen getrieben werden muss.

Genau hierin liegt für uns das Problem: Denn wir müssen heute das überschüssige Adrenalin, das aufgrund einer Erregung produziert worden ist, viel zu lange im Körper verkraften, weil wir es nicht sofort durch entsprechende Körperbewegung wieder abzubauen versuchen. Das bedeutet also eine weitere Belastung für den ganzen menschlichen Organismus. Denn würden (oder könnten) wir uns bei Erregung sofort körperlich austoben (beispielsweise den Berg hinauf- und wieder hinunterrennen), so würden wir uns mit Sicherheit völlig gesund und wohl fühlen. Denn damit hätten wir das notwendige Gleichgewicht wieder hergestellt.

Heutiger Stand

Bei einem gänzlich gesunden Menschen sind Sympathikus und Parasympathikus in einem Zustand der Harmonie. Das heißt, der Einpeitscher und der Bremser befinden sich im Gleichgewicht der Kräfte. Und hier komme ich wieder auf die psychischen Störungen zurück, die diese Ausgewogenheit im Organismus beenden. Vom Großhirn ausgehend, greifen sie auf das vegetative Nervensystem über und bringen die Funktionen von Sympathikus und Parasympathikus durcheinander.

Die ersten Zeichen dafür sind die schon bekannten Symptome der Nervosität: Beim geringsten Anlass "verliert man die Nerven" und geht gleich "an die Decke", bis man schließlich meint, "mit den Nerven am Ende zu sein".

Doch das ist leider noch nicht alles. Die psychischen Störungen können sogar eine so genannte vegetative Dystonie auslösen und beispielsweise auf den Magen Auswirkungen haben. Obwohl dieser orga-

nisch gänzlich gesund ist, bereitet er Beschwerden. "Funktionelle Störungen" - die Diagnose des Arztes. Auch das nervöse Herz und der irritable (= erregbare) Darm gehören dazu.

Diese kurze Erläuterung war wichtig für das Zusammenspiel der Einheit Körper-Seele-Geist. Und besonders dieses ganzheitliche Denken ist nicht nur für die Meditation wichtig, sondern auch für das FFF-Training unerlässlich. Es liegt ja schließlich auf der Hand, dass ein nervöser Mensch kaum fähig sein wird, sich zu konzentrieren, geschweige denn zu meditieren. Doch das ist eben der Schlüssel zum Erfolg.

Aus diesen Zusammenhängen ergibt sich eine Schlussfolgerung: Um Nervosität zu beseitigen und um Folgeschäden zu verhindern, müssen die psychischen Störungen als wahre Ursachen erkannt und bekämpft werden. In jedem Fall lohnt es sich zwar, mit einem Arzt über das Problem zu sprechen - mit einem Arzt, der sowohl Verständnis und Einfühlungsvermögen als auch genügend Zeit zur Verfügung hat (auch Erziehungs- und Eheberatungsstellen und Psychotherapeuten können sehr hilfreich dabei sein). Oftmals kann aber der Betroffene von sich aus allein wieder dafür sorgen, dass er ein stärkeres Nervenkostüm oder sogar "Nerven wie Drahtseile" bekommt.

Kapitel 3

Fünf Schritte für gute Nerven

Erster Schritt

Die richtige Lebensweise ist das Wichtigste, um zu guten Nerven zu gelangen. Denken Sie daran, dass Körper und Psyche nicht ständig überfordert werden dürfen! Nach der Arbeit brauchen Sie mindestens acht Stunden Ruhe, damit Sie sich ausreichend regenerieren können. - Legen Sie auch tagsüber zwischendurch kleine Pausen ein, um neue Kräfte zu tanken! Können Sie auch tagträumen? - Tagträume in diesen Pausen sind die unerschöpflichste und wirksamste Quelle, um wieder Energie zu tanken! Und je älter der Mensch wird, desto nötiger hat er solche Pausen.

Zweiter Schritt

Atemübungen können in jeder Lebenslage die Nerven stärken. Denn wenn Sie tief und gleichmäßig atmen, zwingen Sie Ihrer Psyche diesen Rhythmus förmlich auf. Sie werden demzufolge ruhiger und entspannter. Die Prozedur selbst ist ebenso simpel wie erfolgreich: Atmen Sie bei geschlossenem Mund durch die Nase tief ein und wölben Sie dabei den Bauch so weit wie möglich vor; halten Sie die Luft etwa zehn Sekunden lang an; anschließend atmen Sie durch den Mund aus - und zwar gegen den Widerstand der halbgeschlossenen Lippen, so dass ein pfeifendes "Ffff..." ertönt; ziehen Sie dabei den Bauch, soweit es Ihnen möglich ist, nach innen!

Dritter Schritt

Heilkräuter sind zur Beruhigung manchmal nützlicher als die künstlichen Psychopharmaka. Bei Medikamenten-Einnahme besteht immer die Gefahr, dass Sie Ihre Nervosität zwar für kurze Zeit verlieren, aber dafür gegen die Abhängigkeit eingetauscht haben. Diese unerwünschte Wirkung haben Heilkräuter nicht. Ihr Nutzen ist aber ebenfalls eindeutig nachgewiesen worden. Zum Beispiel beim Melissengeist aus der Apotheke: Dieser enthält so genannte Terpentine, die mit dem Blut ins Gehirn gelangen und auf das Limbische System ausgleichend wirken. Das Limbische System ist die Nahtstelle zwischen Psyche und Körper.

Vierter Schritt

Die Anwendung von Wasser am Abend bringt auch nervösen Menschen einen guten Schlaf und hat - ebenso wie die Anwendung von Heilkräutern - keinerlei Nebenwirkungen im Gegensatz zu manchen Tabletten. Zu diesem Zweck empfehle ich das warme Bad: Bei 32 bis 37 Grad Celsius Wassertemperatur baden Sie ca. 15 bis 20 Minuten lang. Waschen Sie den ganzen Körper danach kurz kalt ab, und ruhen Sie anschließend etwa eine bis eineinhalb Stunden lang! Sie können die Wirkung des Wassers durch Zusätze verstärken. Verwenden Sie dazu jeweils etwa einen bis drei Esslöffel Öl von Latschenkiefer, Melisse, Rosmarin, Fichtennadeln.

Fünfter Schritt

Meditation ist das wirksamste Mittel, das man einsetzen kann, um selbst bei größter Hektik und größtem Stress nicht die Nerven zu ver-

lieren. Es ist eine Art Selbsthypnose, mit der man sich in einen Zustand gesenkten Bewusstseins versetzt - aus dem man nach wenigen Minuten ebenso erholt und erfrischt wie nach mehreren Stunden Schlaf erwacht. Diese Methode wird noch genauer erläutert, da sie ja in direktem Zusammenhang mit dem FFF-Training steht.

Die sogenannte bewusste Autosuggestion ist zwar nicht derart wirksam, aber immerhin hilfreich gegen Nervosität. Ihr Prinzip, vereinfacht dargestellt: Durch das stete Wiederholen von Glaubenssätzen setzt das Unbewusste diese Glaubenssätze in die Tat um. Es schadet zumindest nicht, die Zentralformel dieser Methode jeweils morgens und abends mindestens 20 Mal halblaut und monoton vor sich hin zu sagen, und zwar: "Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser."

Resümee als Vorbereitung

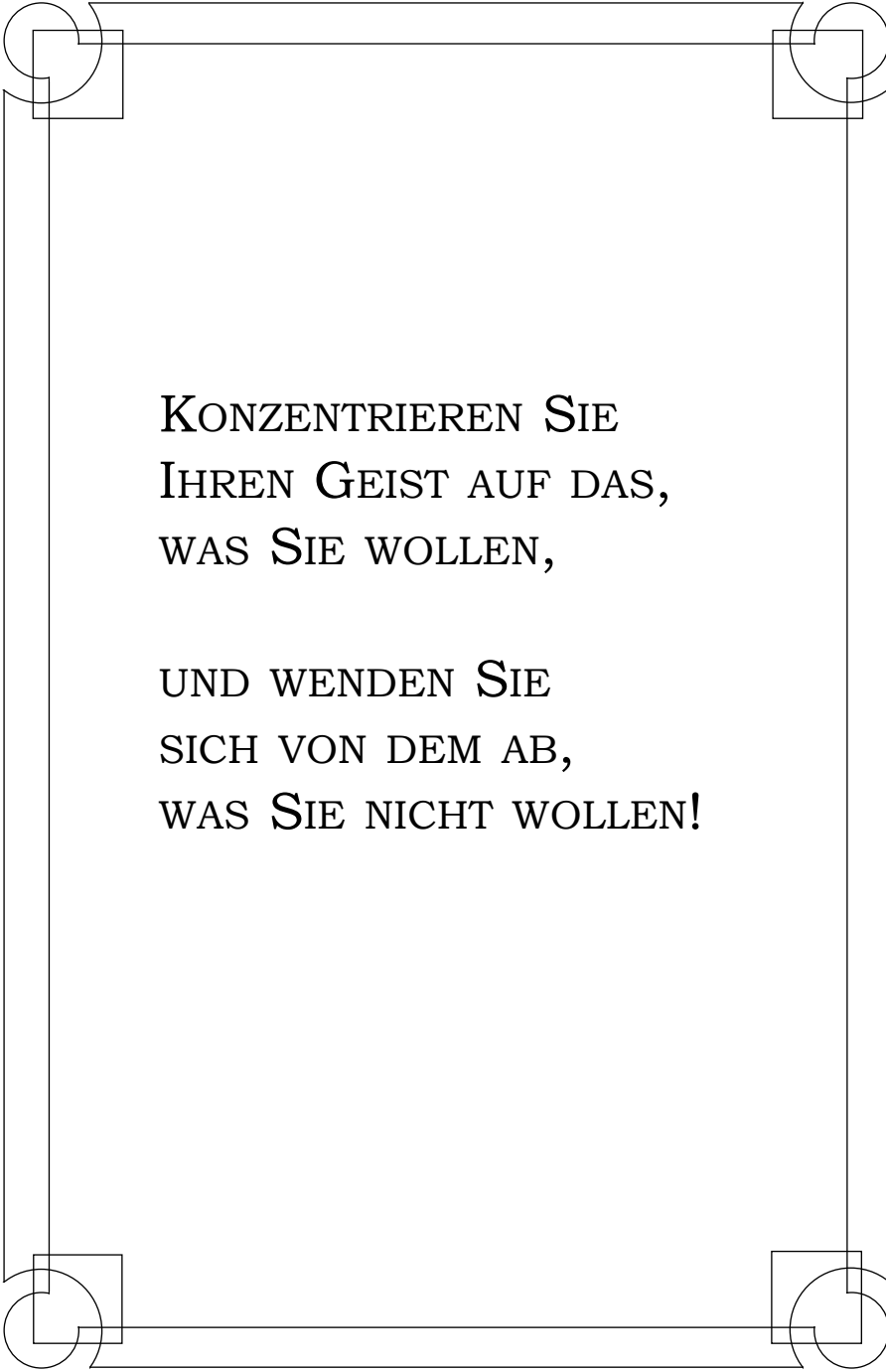
Sie haben nun vom Unbewussten gehört, das alles speichert und somit zu einem riesigen Reservoir an Informationen wird. Die Hypnose ist eine Möglichkeit, diesen Speicher anzuzapfen. Doch wer kann denn wirklich auf diesen Speicher zurückgreifen? Es ist ein Ziel des FFF-Trainings, unter anderem auch auf diesen Speicher "Unbewusstes" jederzeit zurückgreifen zu können.

Die Nerven fungieren als Bindeglied zwischen Geist und Körper. Diese Brücke muss reibungslos funktionieren, damit man sich gesund und wohl fühlen kann, damit wir den Belastungen des Alltags gewachsen sind und erfolgreich sein können.

Im nächsten Abschnitt werde ich Sie behutsam und verständlich in den praktischen Teil des FFF-Trainings einführen. Sie werden Bekanntschaft mit einem für Sie wahrscheinlich völlig neuen Phänomen machen. Dieses ermöglicht es Ihnen, bereits in Minuten-

schnelle erste Erfahrungen zu machen. Und wenn Sie diese wiederum in Ihren Alltag einfließen lassen und unmittelbar anwenden, haben Sie bereits den ersten Schritt in Richtung Ihres persönlichen Erfolges getan!

Warum ich behaupten kann, dass diese Methode revolutionär ist, erkläre ich im Abschnitt über das FFF-Training selbst. Eines nehme ich aber an dieser Stelle bereits vorweg: Sie werden begeistert sein, wie einfach Sie die Vorteile des Entspannens durch das FFF-Training nutzen können - und das ohne stundenlang meditieren oder üben zu müssen.



KONZENTRIEREN SIE
IHREN GEIST AUF DAS,
WAS SIE WOLLEN,

UND WENDEN SIE
SICH VON DEM AB,
WAS SIE NICHT WOLLEN!

Teil II

Der neue Weg

Vorbemerkungen

Die beste Methode, etwas zu lernen, ist die praktische Erfahrung. Und - wie Sie bereits wissen - nur ein entspannter Mensch kann ein erfolgreicher Mensch sein. Die bekanntesten Arten der Entspannung sind Kontemplation, Meditation und Autosuggestion. Wahrscheinlich werden viele von Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, die eine oder andere Methode schon ausprobiert oder sogar längere Zeit praktiziert haben. Es würde mich nicht verwundern, wenn es auch Ihnen größte Schwierigkeiten bereitet hätte, innerlich ruhig zu werden, die Gedanken gänzlich abzustellen und sich auf irgendetwas über eine längere Zeitspanne zu konzentrieren. Dabei nützen weder Befehlsberieselung noch die Stimme eines Lehrers ("Du bist müde, deine Beine werden schwerer und schwerer...") und schon gar nicht der eigene Wille etwas.

Mit dieser Problematik sah ich mich auch bei der Entwicklung des FFF-Trainings konfrontiert. Schließlich orientierte ich mich am guten alten Hausverstand und entwickelte den Gedanken, das Gehirn mit seinen eigenen Waffen zu schlagen. Die Wirkung dieser Idee können Sie nun anhand des nachfolgenden Experiments selbst ausprobieren - und Sie werden trotz aller Einfachheit von der gewaltigen Wirkung überwältigt sein.

Kapitel 4

Der Test

Auf der nachfolgenden Seite finden Sie eine Abbildung, die ein so genanntes Vexierbild darstellt - d. h. ein Bild, in dem wir bei längerem Hinsehen nicht immer dasselbe erkennen. Bevor Sie dieses Bild jedoch näher betrachten, lesen Sie zunächst die Anleitung auf dieser Seite, damit Sie wissen, worum es geht und worauf es ankommt.

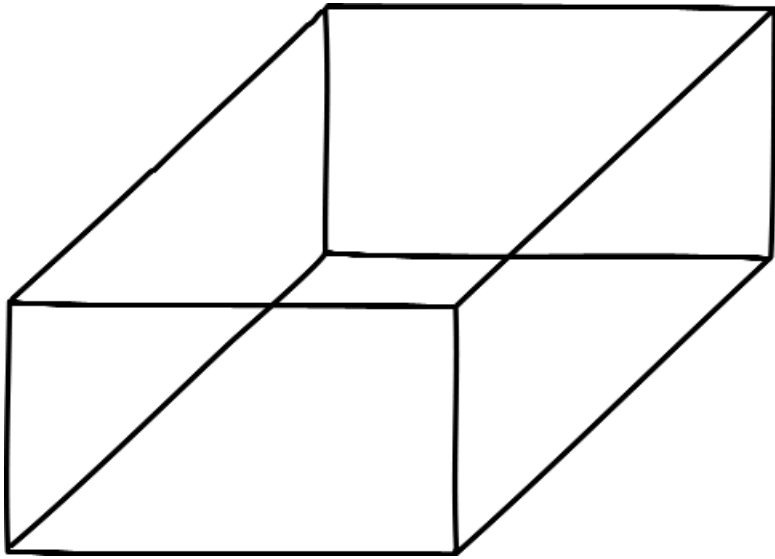
Diese Abbildung dient uns als einführende Meditationshilfe, also als erstes Beispiel dafür, dass wir unseren Körper - in diesem Falle unseren Sehsinn - zwingen können, nicht das zu sehen, was er sehen will, sondern das, was der Geist ihm zu sehen vorschreibt. Wenn wir das Bild nur sehr kurze Zeit und oberflächlich betrachten, erkennen wir einen Körper, der in der Geometrie "Quader" genannt wird (und etwa einem Schuhkarton ähnlich ist). Dieser Quader besteht aus sechs Flächen, wobei die gegenüberliegenden Flächen deckungsgleich, also kongruent sind. Auf den ersten Blick scheint dieser Körper auf einer seiner größten Flächen (beim Beispiel des Schuhkartons wäre dies der Boden oder der Deckel des Kartons) zu liegen.

Wenn wir das Bild nun längere Zeit betrachten, kommt plötzlich der Moment, an dem sich das Erscheinungsbild des Quaders ändert. Die Form des Quaders bleibt an sich gleich, nur die Fläche, auf der dieser Quader steht, ändert sich. Wir sehen nun ein Gebilde, das auf einer seiner kleinen Flächen steht (- und jetzt einem Wolkenkratzer ähnlich ist, den wir aus der Luft betrachten). Jenen Vorgang, wenn sich das Gebilde vor unseren Augen zu verändern scheint, nennen wir das "Umspringen" des Bildes. Dieses Umspringen folgt bei manchen

Menschen früher, bei anderen dauert es etwas länger. Stets aber geschieht es unwillkürlich, das heißt, ohne unser willentliches Zutun.

Sie sollten nun zunächst solange spielerisch experimentieren, bis Sie beide Erscheinungsformen des Quaders leicht und zweifelsfrei erkennen und voneinander unterscheiden können. Erzwingen Sie nichts, wenn es nicht auf Anhieb klappt! Nehmen Sie sich genügend Zeit und legen Sie Pausen ein, sobald Sie merken, dass Sie Ihren Augen zu viel zumuten, und dass diese überanstrengt werden.

Erst dann, wenn Sie mühelos in der Lage sind, den Quader sowohl als "Schuhkarton" wie auch als "Wolkenkratzer" zu erkennen, sollten Sie eine größere Pause einlegen - eine Pause, die wir jetzt in Form eines Textabsatzes darstellen.



Kapitel 5

Konzentration

Der vorangegangene Test ist das Um und Auf, die Basis für das FFF-Training; weniger der Test selbst als vielmehr die Zeichnung - das Kippmodell (wie ich den Quader nenne). Es ermöglicht Ihnen, sich mühelos zu konzentrieren und zu entspannen. Und genau das ist eben das grundlegend Neue an meiner Methode, die ich hier vorstellen will - doch darüber werden Sie später noch mehr erfahren.

Nun wollen wir aber - hoffentlich frisch und erholt - weiter ans Werk gehen. Versuchen Sie nun bitte Folgendes: Lassen Sie den Quader, während Sie ihn betrachten, nicht mehr unwillkürlich umspringen, er sollte vielmehr erst dann seine Erscheinungsform ändern, wenn Sie ihm das erlauben - also dann, wenn Sie es wollen. Sie werden bald feststellen, dass dies gar nicht so schwer ist. Nach einiger Zeit werden Sie sogar soviel Übung darin haben, dass es Ihnen gar keine Mühe mehr bereitet, den Quader so zu sehen, wie Sie es wollen.

Im Anschluss werde ich Ihnen zwei weitere Übungen zeigen, die schon erste Anforderungen an Ihre Selbstdisziplin stellen. Erschrecken Sie bitte nicht gleich, wenn Sie das Wort "Selbstdisziplin" hören! - Denn diese Übungen sind ausschließlich dazu da, eben diese Selbstdisziplin zu schulen und zu üben; im weiteren lernen Sie dabei, sich zu konzentrieren. Denn überall und immer heißt es: "Konzentriere dich!" Das beginnt schon in der Schule und begleitet einen durch das ganze Leben. Aber wo können Sie lernen, sich zu konzentrieren?

Die nächsten zwei Übungen sollen dieses Geheimnis für Sie entschlüsseln!

Für beide Übungen machen Sie es sich vorerst einmal bequem. Sorgen Sie außerdem dafür, dass Sie nicht gestört werden können. Lenken Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf diese Aufgaben, die Sie sich ja selbst stellen werden.

Übung 1

Sie fixieren den Quader mit den Augen, ohne dass Sie sich dabei verkrampfen. Achten Sie auf Ihre Atmung - Sie sollten tief und gleichmäßig mit der Brust atmen. Versuchen Sie außerdem, alle anderen Gedanken zu ignorieren. Wenn Sie dazu in der Lage sind, denken Sie einfach an *NICHTS!*

Nun lassen Sie den Quader regelmäßig umspringen. Er sollte sein Erscheinungsbild in Abständen von etwa drei bis fünf Sekunden verändern. Zählen Sie jedes Umspringen mit, bis Sie etwa bei sechzig angekommen sind. Probieren Sie diese Übung so lange, bis sie wirklich "sitzt"! Und lassen Sie nicht nach - Sie werden es sicher schaffen! Denn Sie müssen bedenken, dass Ihre Augen und Ihr Gehirn Teil Ihres Körpers - und demnach Ihrem Willen unterworfen sind.

Wenn Sie diese Übung erfolgreich abgeschlossen haben, machen Sie zuerst einmal eine Pause! Es ist dabei sehr wichtig, dass Sie sich entspannen. Lockern Sie sich, hören Sie ein wenig Musik, naschen Sie ein Stück Schokolade oder tun Sie einfach das, wozu Sie gerade Lust haben! Das Tier im Menschen - also in jedem von uns - muss belohnt werden für sein Stillhalten. Und es muss stillhalten, solange der Geist akut gefordert wird.

Übung 2

Sie fixieren den Quader genau wie bei der ersten Übung. Obwohl bei dieser Übung exakt dieselben Kriterien wie zuvor gelten, ist die Aufgabenstellung diesmal genau entgegengesetzt: Sie sollen nämlich *verhindern*, dass der Quader umspringt - er darf also diesmal sein Erscheinungsbild nicht ändern. Solange Sie den Quader mit Ihren Augen fixieren, er muss immer dasselbe Bild bieten und das bleiben, was er ist: Ein ganz gewöhnlicher Quader - eine Schuhschachtel. Die linke hintere Ecke muss immer links hinten bleiben.

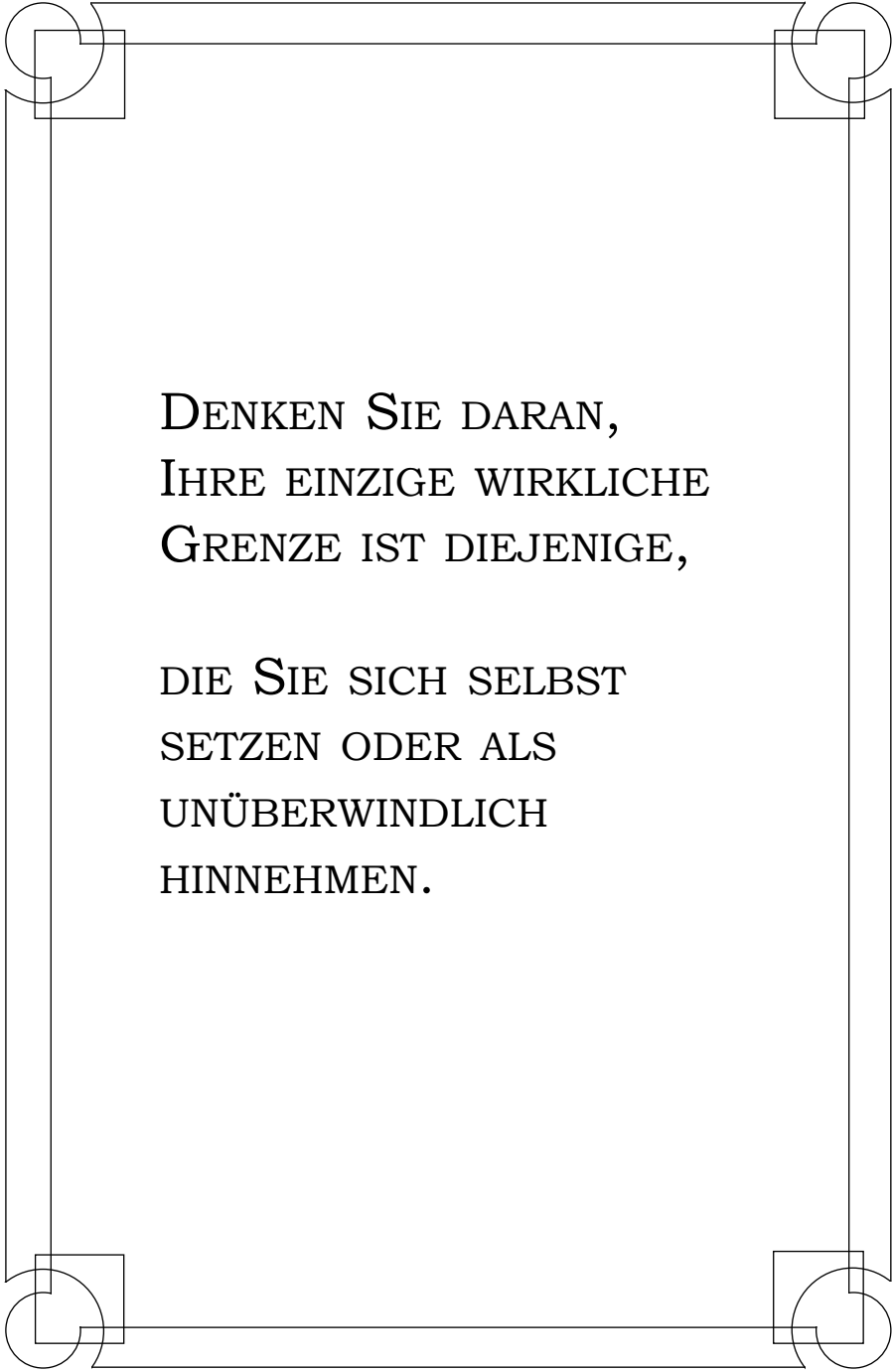
Zählen Sie auch diesmal bis 60. Dazu ein Tipp: Zählen Sie Ihre Atemzüge, denn dies beansprucht einen ganz geringen Teil Ihrer Aufmerksamkeit, die eigentlich ganz dem Meditationsobjekt - dem Quader - gewidmet sein sollte. (Es wird Sie vielleicht erstaunen, dass hier bereits von einem Meditationsobjekt die Rede ist. Diese Übungen sind aber tatsächlich eine Vorbereitung für die Meditation und würden in östlichen Ländern schon eine sehr hohe Konzentrationsstufe bedeuten!)

Wenn Sie nun diese beiden Übungen absolviert haben - und zwar erfolgreich absolviert haben - gönnen Sie sich eine wahre Ruhepause. Vielleicht machen Sie erst morgen weiter, oder übermorgen ... Vergessen Sie nie, dass Sie Zeit haben, und zwar im Überfluss. Nichts und niemand kann Sie hetzen oder jagen, wenn Sie sich nicht hetzen oder jagen lassen.

Auswertung der Übungen

Nach der Absolvierung der obigen Übungen sollten Sie

- ein Gefühl der Befriedigung empfinden, weil Sie die an Sie gestellten Anforderungen erfüllt haben.
- bemerken, dass Sie in der Lage waren, alles um Sie herum zu vergessen. Für kurze Zeit gab es nichts auf der Welt, ausgenommen Sie selbst und den Quader.
- erkannt haben, dass Sie in der Lage sind, Ihr Wahrnehmungsvermögen derart zu beeinflussen, dass wirklich nur das geschieht, was Sie wollen.



DENKEN SIE DARAN,
IHRE EINZIGE WIRKLICHE
GRENZE IST DIEJENIGE,

DIE SIE SICH SELBST
SETZEN ODER ALS
UNÜBERWINDLICH
HINNEHMEN.

Ich bin der Steuermann

Sie haben nun selbst erlebt, wie Sie innerhalb weniger Minuten eine hohe Konzentrationsstufe erreichen konnten. Im Abschnitt über das FFF-Training werde ich diesen Vorgang noch näher erklären, aber soviel will ich bereits vorwegnehmen: Der Trick bei der ganzen Sache ist, dass Sie eine Erwartungshaltung eingenommen haben. Sie waren voller Neugierde, ob dieses Kippmodell überhaupt funktioniert oder nicht. Sie haben Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diesen Umstand gelenkt - kurz gesagt: Sie haben sich voll und ganz dafür interessiert.

In dieser kleinen Welt, die nur aus jenem Quader und Ihnen selbst bestand, waren Sie ein Gott - Sie waren der Lenker des Geschehens! Sie können diese Sache nun einfach auf sich beruhen lassen und zu sich sagen: "Toll, ich habe es versucht, und es hat geklappt. - Prima!" Das sollten Sie natürlich nicht tun. Es sollte sich Ihnen, je nachdem wie stark diese einfachen Konzentrationsübungen auf Sie gewirkt haben, vielmehr die Frage nach der praktischen Umsetzung dieser Übungen stellen. Denn das sollte der Zweck der Sache sein - das Gelernte im Alltag einzusetzen und zu nutzen.

Besonders dann, wenn Sie oft reizbar und nervös sind und sich vom Alltags- und Berufsstress durch den Tag jagen lassen, um dann als Folge mit Einschlafproblemen zu kämpfen und am nächsten Morgen wie gerädert zu erwachen; und dann wieder nichts anderes zu tun, als sich in die gleiche Tretmühle zu stürzen und den Teufelskreis von Neuem zu beginnen. In diesem Fall können Ihnen schon diese beiden ersten Konzentrationsübungen eine wirkliche Hilfe sein.

Zeichnen Sie den Quader auf ein Stück Papier, das Sie stets bei sich tragen können! Wann immer Sie einen Augenblick der Entspannung, der Ruhe oder noch genauer - der *Beruhigung* - benötigen, ziehen Sie sich für fünf Minuten an einen stillen Ort zurück und probieren Sie mit

einer oder mit beiden Übungen, die Sie vorher kennen gelernt haben. - Sie werden feststellen, dass Stress und Hektik von Ihnen abfallen wie überreife Früchte von einem gesunden Baum!

Und sagen Sie nicht von vorneherein, das wäre unmöglich, weil Sie diese wenigen Minuten nicht erübrigen könnten - es ist möglich und Sie können es bestimmen, wenn Sie nur dazu bereit sind und es selbst wollen. Denn bedenken Sie eines: Wenn Sie durch Stress völlig abgespannt sind, dann schleichen sich leicht Fehler ein, die Sie viel mehr Zeit kosten können. Zudem werden Sie durch Stress und Abgespanntheit auch leicht reizbar, was sich wiederum auf Ihre ganze Umgebung negativ auswirkt. Und Ihre Umgebung wird ebenso auf diese Unausgeglichenheit reagieren, und wieder sind Sie es selbst, der darunter zu leiden hat.

Bevor wir zur nächsten praktischen Übung übergehen, erwartet Sie im nächsten Abschnitt zuerst einmal ein einführender allgemeiner Text über die Meditation. Da Sie ja nach der Absolvierung der beiden Konzentrationsübungen eine Pause nötig haben, können Sie diese zum Lesen dieser allgemeinen Erörterungen nützen. Sie werden dann bereits erkennen, dass Sie nach den ersten beiden Übungen, die Sie bereits beherrschen sollten, die Hintergründe der Meditation und ihre Ziele leichter verstehen werden.

WAS NÜTZEN DIR DIE
ÄUSSEREN WISSENSCHAFTEN,
WENN SIE DIR NICHT ZUR
INNEREN VERHELFFEN?



Teil III
Meditation -
warum, wie, wozu?

Kapitel 6

Meditation

Äußere Zwänge

Möglicherweise haben Sie schon erkannt, dass der Kauf dieses Buches für Sie ein erster Schritt war - ein Schritt, der vielleicht eine entscheidende Wende in Ihrem Leben bedeuten könnte. Denn wenn Sie der Ansicht sind, dass "es so nicht weitergehen" kann, dass sich eben etwas ändern muss in Ihrem Leben, und wenn Sie glauben, das "Schicksal" (der prädestinierte Beelzebub aller Generationen) habe Sie bislang stiefmütterlich behandelt, Ihnen etwas vorenthalten, was Ihnen von Rechts wegen jedoch zusteht, oder aber wenn durch einen körperlichen Mangel, durch ein Gebrechen oder auch ein unsichtbares, deswegen aber nicht minder "bösesartiges" Leiden Ihre Lebensqualität in schmerzlicher Weise beeinträchtigt wird, dann, ja dann ist die weitere Lektüre dieses Buches ein durchaus gangbarer, sogar ein empfehlenswerter Weg, um sich über derartige Widrigkeiten hinwegsetzen zu können und damit zu beginnen, den Stahl des Lebens in die eigenen Hände zu nehmen, ihn endlich nach den ureigensten Vorstellungen zu schmieden und zu formen.

Wenn Sie sich unseren letzten Abschnitt in Erinnerung rufen, wird Ihnen klar, dass jene äußeren Zwänge, denen Sie sich bislang unterworfen fühlten und die Sie in scheinbar unverrückbar feste Bahnen zwingen wollten, keineswegs unüberwindlich sind. In der Tat gibt es nichts - gar nichts - das Sie nicht können, wenn Sie es nur wirklich *wollen* - und zwar mit der ganzen physischen und psychischen Kraft, die

jedem menschlichen Wesen innewohnt. Diese Tatsache müssen wir uns immer wieder und wieder in Erinnerung rufen!

Denn unser menschliches Gehirn ist so begrenzt, dass wir fast alles, was sich dieses Gehirn ausdenken kann, ausführen können. Manchmal hat man gar den Eindruck, als könnten wir Dinge tun, die weit über dem menschlich Denkbaren liegen. Unser geistiges Vermögen begrenzt unsere Ziele, die wir aus diesem Grund auch nie zu hoch ansetzen können. Ein Mensch, der behauptet, er hätte sein Ziel zu hoch gesteckt - dieser Mensch müsste dann schier in der Lage sein, übermenschlich zu denken.

Selbstverwirklichung

Um nun zu dieser unserer angestrebten Selbstverwirklichung zu gelangen, sind verschiedene Lern- und Erfahrungsprozesse zu durchlaufen, die letzten Endes nicht nur unser Denken und Fühlen, sondern unser ganzes Wesen verändern werden. Wie aber soll diese (erwünschte!) Veränderung vor sich gehen, was soll sie im Einzelnen bewirken und was *kann* sie bewirken?

Um den letzten Teil dieser Frage zu beantworten: Sie kann all das bewirken, wonach wir, die Unzufriedenen, die Suchenden, die Vorwärtsstrebenden, uns so sehr sehnen, ohne es klar aussprechen, klar definieren zu können; diese Veränderung wird Erfolg und Anerkennung, aber auch Selbstzufriedenheit im positiven Sinne zur Folge haben. Sie kann in der Weiterentwicklung sogar den viel umstrittenen "Sinn des Lebens" offenbaren, wobei zu beachten ist, dass dieser Sinn des Lebens nicht notwendigerweise für alle Menschen derselbe sein muss.

Ein Ziel

Den ersten Teil der vorangegangenen Frage (Wie soll diese Veränderung vor sich gehen?) wollen wir uns erst später beantworten. Denn, wie bei allen Dingen im Leben, die uns zum Erfolg führen sollen, gilt es auch hier, zunächst ein Ziel ins Auge zu fassen und dann erst den Weg zu suchen, auf dem dieses Ziel ohne kräftezehrende Umwege am schnellsten zu erreichen ist. Jede andere Vorgehensweise hieße, den zweiten oder sogar den dritten vor dem ersten Schritt zu tun, was oft verhängnisvolle Folgen haben kann.

Meditation - warum?

In der Überschrift dieses Kapitels fragen wir: Meditation - warum, wie, wozu? Beginnen wir hier mit dem Warum. Warum sollen wir meditieren - was ist das überhaupt, was bedeutet es?

Es bedeutet eigentlich nichts anderes als "geistige Sammlung", in gewissem Sinne auch *geistliche* Sammlung. Also das Herbeiführen eines Zustandes, der uns zu großen und größten Leistungen befähigt, der in der Endphase die völlige Herrschaft des Geistes über den Körper bedeutet.

Wir sollten meditieren, um fähig zu werden, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, auf das, was wir eigentlich wollen. Und wie Sie es bereits trainiert haben - es ist immer notwendig, das Gewollte, das, was wir anstreben, zu isolieren. Wir müssen in der Lage sein, unser Ziel und nichts anderes als unser Ziel zu sehen - wir müssen dieses Ziel von jeglichem Zierrat und unnützem Beiwerk reinigen - wir müssen lernen, uns ganz und völlig auf *eine* Sache zu konzentrieren. Und Sie wissen bereits, was ich mit vollkommener Konzentration - ohne sich von opti-

schen, akustischen oder sonstigen Reizen beeinflussen zu lassen - meine. Wir müssen des Weiteren lernen, unsere Gefühle und Emotionen soweit unter Kontrolle zu bekommen, dass unser Verstand völlig frei von jeder Störung und Ablenkung erkennen, abwägen, entscheiden kann. Nur durch die Meditation können wir jenen Punkt erreichen, der es uns erlaubt, unseren Willen allen Hindernissen zum Trotz durchzusetzen und unsere Vorstellungen zu verwirklichen. Nur in der Meditation sind wir auch fähig, scheinbare Nachteile oder Beeinträchtigungen in wirkliche Vorteile umzumünzen - den Nutzen und den Wert aller uns tangierenden Einflüsse und Ereignisse richtig einzustufen, sie erkennen und auswerten zu können.

In der Meditation finden wir die Kraft, die wir brauchen, um das zu werden, was wir sein wollen.

Meditation - wie?

Nun zum zweiten Punkt der Ausgangsfrage - zur Frage nach dem Wie. Bei der Beantwortung dieser Frage ist es unumgänglich, die geschichtlichen Hintergründe der Meditation darzustellen - und damit die Geschichte der Entwicklung und Entstehung der Meditation, die eng mit den Ansichten und Praktiken ihrer Ursprungsländer verknüpft ist, zu beleuchten. Die geschichtlichen Hintergründe sollen hier nur kurz angeschnitten werden, sie werden nach diesem Kapitel speziell behandelt. Denn man kann nicht über Meditation reden, geschweige denn schreiben, ohne über Asien ein Wort zu verlieren. Wäre die Meditation personifiziert und hätte sie ein Gesicht wie ein Mensch, so müsste es sich wohl um das kaum wahrnehmbare lächelnde Antlitz eines glücklichen Asiaten handeln.

Eines Asiaten deshalb, weil unzweifelhaft Asien das Heimatland der Meditation ist und weil vermutlich nur Asiaten in der Lage sind, die Meditation voll auszuschöpfen und sie bis zur Vollendung zu führen. Was aber nicht heißen muss, dass wir Mitteleuropäer die Meditation nicht verstehen können oder dass wir gar auf ihre unbestreitbaren Vorteile verzichten müssen. Vielmehr sollte es möglich sein, einen Mittelweg zu finden - eine Meditationspraxis zu entwickeln, die unserer Denkart, unserer Vorstellungswelt und unserem ganzen Wesen angepasster erscheint. - Eine Praxis, die zwar keine Extremleistungen erbringt, dafür aber diesen unbestreitbaren Vorteil anbietet, und zwar so, dass er jedem zugänglich ist.

So betrachtet, bedeutet das nichts anderes als den Versuch, jenen Effekt, den Inder, Chinesen, Japaner oder beispielsweise tibetanische Mönche durch Askese erzielen - eine strikt eingehaltene Lebensweise durch regelmäßige Ausübung vorgeschriebener Meditationstechniken zu erlangen -, durch eine etwas abgeänderte Form der Meditation ebenso erzielen zu können. Es mag sein, dass durch diese Abwandlung - die nichts anderes als eine Anpassung an unser Temperament, unsere Lebensweise und nicht zuletzt auch an unsere Kultur ist - möglicherweise nicht dieselbe Intensität der Gefühle oder des Erlebnisses der Meditation an sich erzielt werden kann und dass gleichzeitig der die intensive Meditation begleitende Mythos verloren geht. Aber gerade durch diese Abwandlung wird Meditation für den Mitteleuropäer verständlicher, greifbarer und praktikabler.

Denn wir Europäer können uns nun einmal nicht in die Wüste zurückziehen, um eine Askese zu üben, wohl aber können wir uns - wenn auch nur für eine geringe Zeitspanne - eine Oase der Ruhe und der Abgeschlossenheit in unseren eigenen vier Wänden schaffen.

Meditation - wozu?

Den letzten Punkt unserer Ausgangsfrage sollte sich eigentlich jeder selbst beantworten, weil das, was der einzelne erreichen will, ein Teil seiner Individualität ist. Der Erfolglose, der unter seiner Erfolglosigkeit leidet, strebt nach Erfolg oder nach einem Zustand, in dem er über seine Erfolglosigkeit nicht mehr betrübt oder nicht mehr in seiner Lebensqualität beeinträchtigt ist. Der Kranke sehnt sich nach Genesung oder zumindest nach einem schmerzfreien Leben - nach einem Zustand, in dem er nicht mehr leiden muss. Wer sich unterdrückt, gehemmt, geknechtet oder ausgebeutet fühlt, sehnt sich nach Freiheit oder nach einem Zustand, in dem er seine vermeintlichen Fesseln ignorieren kann - sie sind dann für ihn einfach nicht mehr vorhanden.

In diesem Zusammenhang ist es auch interessant, sich einmal Gedanken über die Einsteinsche Relativitätstheorie zu machen, die auf dem Gebiet der Physik Ähnliches leistet, wie die Meditation auf dem Gebiet der Psychosomatik zu leisten imstande ist - wäre Albert Einstein nicht Physiker, sondern beispielsweise Philosoph gewesen, hätten seine Erkenntnisse unter Umständen unser aller Weltbild auf eine völlig andere Weise revolutioniert, als es so auf physikalisch-mathematischer Ebene der Fall gewesen ist.

Nach diesen allgemeinen Erörterungen über Meditation wollen wir mit einem weiteren Übungsbeispiel die Theorie mit der Praxis verknüpfen.

Kapitel 7

Meditationsübung

Die Meditation ist ein wesentlicher Bestandteil des FFF-Trainings. Sie haben sicher noch unsere beiden Konzentrationsübungen in guter Erinnerung. Aber seien Sie unbesorgt, diese Übung ist etwas anders gestaltet. Und außerdem sind Sie ja durch die vorangegangenen Konzentrationsübungen bereits bestens vorbereitet, und das Kommende wird Ihnen Spaß machen. Das Ganze ist ja - wie ich schon mehrmals betont habe - eine echte Hilfe für Sie, sich mit widrigen Lebensumständen besser zurechtzufinden.

Sie können nun langsam darangehen, es hier mit einer wirklichen Meditation zu versuchen. Hierzu gilt es, einige Vorbereitungen zu treffen. Damit soll gewährleistet werden, dass Sie wirklich ungestört und konzentriert zu Werke gehen können. Denken Sie aber immer daran, dass wir keine Meister unseres Faches sind und dass wir zunächst einmal das Terrain sondieren wollen und (noch) nicht nach jener Vollendung streben, die den asiatischen Meditationsformen zu eigen ist.

Sie sollen vorerst einmal lediglich für sich ausloten, was Meditation Ihnen zu geben imstande ist. Sie sollten "hineinschnuppern", um feststellen zu können, ob es sich auch lohnt, sich dann auch tiefer gehend mit der Materie auseinanderzusetzen.

Der Raum

Wählen Sie für diesen Versuch einen möglichst nüchternen Raum, der wenig ablenkende Reize aufweist, und sorgen Sie dafür, dass Sie

dort ungestört sind! Verdunkeln Sie diesen Raum so, dass eine Art Dämmerlicht entsteht, und suchen Sie sich eine Sitzgelegenheit, die zwar bequem ist, aber nicht zum Einschlafen verleitet. Platzieren Sie diese Sitzgelegenheit möglichst in der Mitte des Raumes und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Rücken zum Fenster sitzen (Ablenkung!). Dann bauen Sie ein kleines Tischchen - einen Hocker oder ähnliches - etwa einen Meter vor dieser Sitzgelegenheit auf. Bedecken Sie dieses Tischchen mit einer einfarbigen, möglichst dunklen Decke. Danach stellen Sie einen möglichst einfachen, aber hellen, glänzenden Gegenstand in den Mittelpunkt der Fläche. Gut geeignet dafür ist zum Beispiel ein Glas, eine Vase, eine Murmel, eine Metallkugel, eine Nadel - im Notfall auch eine brennende Kerze (gut für die Atmosphäre des Raumes, aber unter Umständen anstrengend für das Auge).

Nach diesen Vorbereitungen nehmen Sie Ihren Sitzplatz ein. Leise Hintergrundmusik ist erlaubt, aber nur, wenn Sie sich nicht davon ablenken lassen. Sitzen Sie nun ganz entspannt. Wenn es Ihnen hilft, absolvieren Sie zuvor ruhig nochmals unsere beiden Quaderübungen. Sie müssen auf alle Fälle beginnen, sich systematisch zu entspannen - ziehen Sie sich in sich selbst zurück!

Beginn der Meditation

Sollte es etwas geben, das Sie momentan stark beschäftigt, dann schieben Sie es von sich weg! Vergessen Sie es, weigern Sie sich, daran zu denken! Versuchen Sie, an nichts zu denken - überhaupt nichts. Versuchen Sie, ganz leer zu werden!

Während dieser Entspannungsphase können Sie ruhig den Blick wandern lassen. Doch wählen Sie nur dunkle, beruhigende Flächen.

Sehen Sie auf keinen Fall auf irgendwelche Dinge, die sich bewegen oder die Sie innerlich aufregen könnten!

Nun fassen Sie allmählich Ihren auserwählten Meditationsgegenstand ins Auge und beginnen damit, sich auf diesen Gegenstand zu konzentrieren! Angenommen, es handelt sich um eine (möglichst weiße) Porzellanvase von schlichter, einfacher Form und Linienführung. Betrachten Sie die Vase genau - tasten Sie die Konturen Millimeter für Millimeter mit Ihren Blicken ab - genießen Sie die Schlichtheit der Umrisse, versuchen Sie die Vase zu *fühlen!*

Achten Sie dabei immer auf Ihre Atmung: Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig!

Die Vase.

Atmen.

Rundungen, sanfte Formen.

Atmen.

Gedämpfte Helligkeit, wohltuendes Licht - lassen Sie sich treiben, geben Sie sich der Trägheit hin, die Sie erfasst! Selbst, wenn Sie schläfrig werden, kämpfen Sie nicht dagegen an!

Diese Vase vor Ihnen - es gibt nur noch diese Vase - sie dehnt sich aus, wird immer größer - die Vase füllt das ganze Zimmer aus und schließt alles ein, was es gibt, auch Sie selbst!

Sie existieren plötzlich nur noch in dieser Vase, die nicht mehr vor Ihnen steht, sondern überall ist.

Atmen - ruhig und tief atmen.

Sie denken an nichts mehr, an gar nichts. Die Vase verliert ihre Form - wird gegenstandslos, Sie sehen nur noch - gedämpftes Licht - und eine ungeheuerere Sanftmut füllt Sie bis in die letzten Winkel Ihres Empfindens aus.

Und dann...

- lassen Sie sich fallen,
- tun Sie nichts,
- denken Sie an nichts,
- lassen Sie sich treiben,
- träumen Sie,
- verharren Sie in dem Dämmerzustand, der Sie ergriffen hat,
- genießen Sie ihn - genießen Sie es, einfach zu existieren, in einem Meer aus weißem Porzellan zu sein,
- nichts anderes als einfach zu *sein* ...

Die Erfahrung

Es ist durchaus möglich, dass Sie während dieses Meditationsversuches nichts bemerkt haben - gar nichts, und dass Sie enttäuscht sind. In diesem Fall geben Sie nicht auf - versuchen Sie es an einem anderen Tag mit einem anderen Gegenstand erneut!

Es könnte aber auch sein, dass Sie ganz plötzlich und ohne Ihr eigenes Zutun in einen Strudel von Gefühlen und Empfindungen hineingezogen wurden - Empfindungen und Gefühle, die Ihnen bislang völlig fremd waren.

Es könnte ebenso sein, dass Sie etwas geträumt haben. Es könnte sein, dass Sie plötzlich von einem unbekanntem Glücksgefühl ergriffen wurden. Es könnte sein, dass Sie von diesem ersten Versuch restlos begeistert sind.

Tauchte Ihr Geist plötzlich in einem orangefarbenen Feuerball ein und fühlten Sie sich plötzlich eins mit allem, was Sie umgibt - mit anderen Wesen - mit dem Universum? Was Sie auch immer erlebt haben - es war eine neue, eine bislang unbekannte Erfahrung.

Üben Sie, so oft Sie können! Lassen Sie sich diese Erlebnisse durch Nichts und Niemanden nehmen, sie gehören einzig und allein Ihnen - sie sollen *einzigartig* sein.

Lernen Sie nicht durch stures Büffeln irgendwelcher abstrakter Verhaltensmaßregeln, sondern vielmehr durch Ihre eigenen Erfahrungen und durch Ihre individuellen Erlebnisse!

Lernen Sie, die Zeit in Relation zu empfinden - fünf Minuten können eine wahre Ewigkeit bedeuten, eine Stunde kann aber zu einem absoluten Nichts zusammenschrumpfen.

Lernen Sie, diesen Zustand zu erfahren, und kosten Sie jede Sekunde aus!

Lernen Sie eine Welt kennen, die einzig und allein Ihre eigene ist! Eine Welt, die Sie mit niemandem teilen müssen, die Ihnen niemand nehmen und die auch niemand beeinflussen kann.

Experimentieren Sie solange, bis Sie herausgefunden haben, welcher Gegenstand, welche Tageszeit und welche Räumlichkeit für Sie am besten geeignet ist, um in diesen Zustand der Versenkung und des Vergessens zu gelangen.

Schon diese einfache Form der Meditation, die eigentlich noch gar keine Meditation darstellt, beschert Ihnen Glücksgefühle und macht Sie mit einer völlig fremden Welt vertraut. In diesen Zuständen geschieht nichts anderes als beispielsweise in einer Phase intensiven Träumens. - Ängste, Hemmungen und Persönlichkeitsprobleme werden bewältigt und abgebaut. Zudem wird Ersehntes träumerisch *durchlebt* und damit zu erlebter Realität.

Kosten Sie aus, was Ihnen hier geboten wird! Und zwar so lange, bis Sie glauben, nun ist die Zeit gekommen, diesen Zustand nicht mehr unkontrolliert verlaufen zu lassen. Der Zustand sollte nun auch ganz bewusst und zielgerichtet zur Erreichung eben eines Zieles verwendet

werden. Denn jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, vom Spiel zum Ernst überzugehen.

Ziel-Meditation

Es gilt nun, zu erproben, wozu wir in einer zweckgerichteten Meditation fähig sind. Sie werden durch die spielerischen Meditationsübungen herausgefunden haben, welche äußeren Umstände Ihnen die bestmöglichen Konzentrations- und Versenkungsmöglichkeiten bieten. Schaffen Sie sich somit einen Ort, an dem Sie regelmäßig, freudig und mit Erfolg meditieren können!

Nehmen wir nun einmal an, Sie befinden sich in einem Zustand undefinierbaren Zornes - irgendjemand oder irgendetwas belastet oder bedrückt Sie, ohne dass Sie in der Lage sind, diese Spannung real abzubauen. Denn wenn Sie das tun würden, müssten Sie zerstören, Gewalt anwenden, im Extremfall sogar töten. Es mag vielen Leuten übertrieben erscheinen, solche Worte zu gebrauchen. Aber wer jemals von derartigen emotionalen Einflüssen gequält worden ist, weiß genau, wovon hier die Rede ist.

Setzen Sie dann nur eine Meditation an und schaffen Sie sich die kleine Welt, die Sie brauchen, um mit Ihren Gefühlen ins Reine zu kommen!

Der Sorgenbecher

Sie konzentrieren sich nun wieder auf den Gegenstand, der Ihnen die schnellstmögliche Versenkung erlaubt. Sie sollten diesen Gegenstand aber nicht nurmehr als jenen Gegenstand sehen, der er nun einmal ist. Sie sollten ihm eine andere Bedeutung geben - Sie personifizieren ihn -

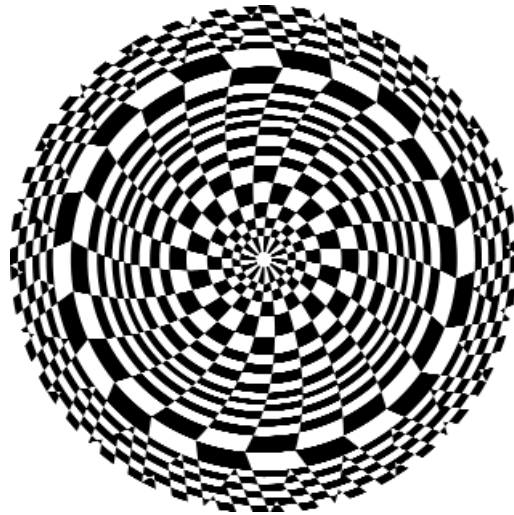
nicht als irgendetwas oder irgendjemand, sondern als Sammelgefäß Ihres Zornes. Schütten Sie alles dort hinein, was Sie belastet: Ihre Wut, Ihren ganzen Zorn, Ihre Ängste und Ihre negativen Gefühle! - Scheuen Sie sich nicht, und seien Sie ehrlich zu sich selbst, schrecken Sie - gedanklich - vor keiner Scheußlichkeit zurück!

Wenn Sie dann alles, aber auch restlos alles in diesem Gefäß gesammelt haben, stellen Sie sich eine Explosion ungeahnten Ausmaßes vor - ein flammendes Inferno, das all jene Empfindungen, die Sie in diesem "Sorgenbecher" vereint und gesammelt haben, in einem einzigen, alles vernichtenden Gewaltausbruch, einem Tornado gleich, ins Weltall hinausschleudert! - Und sehen Sie dabei richtiggehend zu, wie diese geballte Ladung aus Hass und unkontrollierter Gewalt ihre Bahn durch diese Galaxie zieht und alles ihr im Wege Stehende und Liegende zerstört, bis die Urgewalten sie verbraucht haben und zu Nichts zerfließen ...

Nachdem Sie einmal in entsprechendem Seelenzustand eine solche Meditation durchgeführt haben, werden Sie erkennen, wozu Sie kraft Ihrer Vorstellungen und durch Ihre reine Willenskraft fähig sind. Sie werden entdecken, dass Sie ein neuer Mensch geworden sind.

Wenn Sie aus einer derartigen Meditationsübung erwachen, sollte es Sie nicht verwundern, wenn jene kleine Vase - deren weiße Unschuld Sie Ihre zerstörerische Kraft anvertraut haben - immer noch heil und unversehrt vor Ihnen auf dem Tisch steht, um Ihnen weiterhin geduldig zu dienen. Aber seien Sie auch andererseits nicht erstaunt, wenn jenes zerbrechliche Gebilde unter der Wucht Ihrer gedanklichen Negativkräfte zu einem kleinen Häuflein bizarr geformter Scherben zusammengefallen sein sollte ...

DURCH DAS MANDALA
ZUM REINEN,
GELÄUTERTEN DENKEN



Modern gestaltetes Mandala. Wichtig ist, dass sich der Kreis zur Mitte hin konzentriert. Das Bewusstsein soll durch Versenkung ähnliche Konzentration erreichen.

Kapitel 8

Exkurs

Sie haben nun schon die ersten eigenen Erfahrungen mit der Meditation gemacht. In diesem Kapitel - wie schon zuvor angekündigt - möchte ich Ihnen in aller Kürze einen doch prägenden Einblick in die Geschichte der Meditation geben. Damit verbunden erfahren Sie in diesem Kapitel etwas über den Buddhismus, der ja als Ursprung der Meditation angesehen wird. Wir schweifen hier also ein wenig vom FFF-Training ab, diese Ausführungen sollen Ihnen aber - besonders wenn Sie Anfänger auf diesem Gebiet sind - die Gedankenwelt der asiatischen Völker näherbringen und Ihnen dadurch ein gewisses Verständnis für die Meditation ermöglichen. Dies ist unter anderem auch notwendig, um nochmals den gravierenden Unterschied des FFF-Trainings gegenüber den allgemein bekannten Formen der Meditation klarzumachen.

Zen-Meditation

Die Zen-Meditation, japanisch "Za-Zen" genannt, hat ihren Ursprung im Buddhismus. Wir wollen daher zunächst einmal klären, was diese Art der Meditation für den Buddhisten bedeutet.

Sie geht jedenfalls gewiss auf Buddha zurück, hat aber ihre tiefen Wurzeln im indischen Yoga, den Buddha geübt hat, bevor er zur Erleuchtung gekommen war. Er hat aber manches darin geändert oder weiterentwickelt, so dass man von einer neuen Methode sprechen kann.

Geschichtliche Einzelheiten lassen sich aus dieser Zeit des Stifters aber kaum feststellen. Tatsache ist jedoch, dass die Meditation des sich auf ältere Sutra stützenden Hinayana (der noch heute geübt wird) von dem üblichen Za-Zen (entspringt den Zen-Schulen, die dem Mahayana angehören) in mehr als einer Hinsicht unterscheiden. Trotzdem ist der Zweck aller buddhistischen Meditationen im Wesentlichen derselbe.

Es geht im Buddhismus durchaus nicht um die Erlangung außergewöhnlicher Kräfte, sondern um das Kernproblem der religiösen Existenz. Es sei an dieser Stelle daher - wenn auch nur kurz - auf einige wichtige Punkte hingewiesen, mit denen klar wird, dass die buddhistische Lehre von der christlichen oder überhaupt von jeder ausgesprochen monotheistischen Religion abweicht.

Erstens: Im Buddhismus ist nirgendwo die Rede von einem persönlichen Gott wie im Christentum. Es wurde deshalb gelegentlich die Frage gestellt, ob der Buddhismus dann auch wirklich eine Religion ist. Dass diese Frage aber in jedem Fall zu bejahen ist, wird wohl niemand bezweifeln, der den Buddhismus kennt - so wie er lebt und gelebt wird. Es erübrigt sich wohl, dies alles im Einzelnen darzulegen. Überdies wird es in den folgenden Ausführungen ohnehin zum Ausdruck kommen.

Da kein persönlicher Gott angenommen wird, kann im Buddhismus von "Schöpfung" und "Offenbarung" im eigentlichen Sinne nicht gesprochen werden. Auch der christliche Begriff der Sünde - als Übertretung des göttlichen Gesetzes - kommt hier nicht zur Anwendung. Ähnlich ist es mit uns geläufigen Bezeichnungen wie "Übernatur" und "Gnade". Für uns ist auch noch der mit all diesen Begriffen aufs Engste verbundene Begriff der "Erlösung" von größter Bedeutung. Denn der "Erleuchtungsweg" ist im Zen-Buddhismus der Weg zur "Erlösung".

Während man "Erlösung" im christlichen Sinne als "Verzeihung" der Sünden und Erhebung in die Übernatur bezeichnen kann, trifft das für den Zen-Buddhismus nicht zu, da es dort weder einen Gott noch eine

Übernatur gibt. Hingegen ist Erlösung im buddhistischen Sinne "*Befreiung vom Leiden und Auslöschung der Begierden*", die die Ursachen der Leiden sind. Diese Auffassung ist in den vier erhabenen Wahrheiten Buddhas begründet:

1. Das Leben besteht ganz und gar aus Leiden.
2. Das Leiden hat Ursachen (das Verlangen).
3. Die Ursachen der Leiden können ausgelöscht werden.
4. Es gibt einen Weg, das Leiden auszulöschen. Dieser Weg ist der achtfache Pfad, den Buddha gelehrt hat:

- ◆ rechtes Verstehen,
- ◆ rechtes Denken,
- ◆ rechtes Reden,
- ◆ rechtes Handeln,
- ◆ rechtes Üben,
- ◆ rechtes Bemühen,
- ◆ rechtes Aufmerken,
- ◆ rechte Konzentration (Meditation).

Durch diesen Weg wird Befreiung aus der Kette der Wiedergeburten erlangt. Dieser Kette ist der Mensch durch das Gesetz der Kausalität unterworfen. Erst wenn er diese Kausalität überwinden kann, ist er für immer von allen Leiden befreit und vollkommen glücklich:

Die Gier, durch die entflammt,
den Hass durch den ergrimmt,
den Wahn, durch den betört,
den Zorn, durch den erbozt,
die Heuchelei, durch die verderbt,

den Dünkel, durch den berauscht,
die Wesen auf den schlimmen Weg gelangen,
diese geben in vollkommener Erkenntnis
die Einsichtsvollen auf.

Nach dem Aufgeben kehren sie nie wieder in
die Welt zurück.

(Vgl. Itivuttaka 1. bis 6. Seidentücher, Pali-Buddhismus Seite 150).

Man darf sich die Kette der Wiedergeburten aber nicht als "Seelenwanderung", bei der ein- und dieselbe Seele nach dem Tod des Menschen mit einem anderen Leib wiedergeboren wird, vorstellen. Denn im Buddhismus gibt es keine individuelle und daher auch keine unsterbliche Seele. Es gibt auch kein Ich und kein Selbst. Weder im Sinne eines empirischen Ichs noch eines tieferen Selbst. Trotzdem spricht man von einem unsterblichen Leben - ganz exakt ist freilich auch diese Ausdrucksweise nicht. Denn im ganzen Prozess des Rades der Wiedergeburten gibt es streng genommen nur eine Kausalität, der kein Subjekt unterliegt.

Denn nach der buddhistischen Lebensphilosophie ist die letzte Wirklichkeit nicht das *Sein*, sondern das *So-Sein*. In diesem Sinne kann man es so ausdrücken: "Die letzte Wirklichkeit ist ohne Wirklichkeit".

Negativ formuliert ist das So-Sein die "Leere", in der jede Art irgendeines Zustands ausgeschlossen ist. Diese "Leere" ist die Grundidee der buddhistischen Philosophie.

Trotzdem ist diese "Leere" nicht das absolute Nichts, sondern sie meint: *Leer-, Freisein von jeder Bindung.*

Die Leere in diesem Sinne ist das Absolute, auf das alles andere zurückgeführt werden muss, um erlöst zu werden.

Kommen wir nochmals auf das "Ich" bzw. "Nicht-Ich" zurück. Wenn es keinerlei "Ich" gibt, so ist die *Vorstellung von einem "Ich" reine Illusion. Und zwar insofern als die Begierden - die eine Ursache des Leidens sind - alle um das vermeintliche Ich kreisen. Es gilt daher, vor allem von der Illusion des Ich's freizukommen.*

Bevor das nicht geschieht, kann von einer endgültigen Befreiung und Erlösung im buddhistischen Sinn keine Rede sein.

Während nun die buddhistischen Sekten in der Hauptsache mit der buddhistischen Philosophie übereinstimmen, ist der Weg zur Befreiung unter den einzelnen Sekten verschieden.

In Japan teilt man die Sekten unter diesem Gesichtspunkt in zwei Gruppen ein: In jene zum Beispiel, die "Erlösung aus eigener Kraft" lehren. Dieser Gruppe gehört auch Zen an - Zen vertritt eine meditative Intuition. Das soll heißen: Es genügt nicht, die erlösende, absolute Wahrheit durch dialektisches Denken zu ermitteln oder aufgrund von wörtlichen Lehren an dieselbe zu glauben. Sie muss vielmehr durch Intuition oder eigene innere Erfahrung erfasst werden.

Zu dieser Intuition gelangt man durch das Za-Zen oder die Zen-Meditation. Diese Intuition wird *Erleuchtung (Satori)* oder Wesensschau (Kensho) genannt. Es ist die erfahrungsgemäße Erkenntnis von der absoluten Einheit allen Seins, in der es weder ein für sich bestehendes Ich noch irgendein Einzelding und daher auch keinerlei Gegensätze gibt.

Man bezeichnet daher die Welt, die sich in der Erleuchtung offenbart, als "Welt der Gleichheit" (Byodo no sekei).

Im Gegensatz dazu steht die Welt, die wir durch die Sinne wahrnehmen, durch differenziertes Denken erkennen oder in Begriffen darstellen. Diese Welt hat nach buddhistischer Lehre keine Wirklichkeit, sondern ist Illusion.

Hier liegt die Frage nahe: Welche Beziehung besteht zwischen der einen absoluten Wirklichkeit und der Illusion der gegenwärtigen Welt?

Darauf ist zu antworten: In der sichtbaren Welt oder auch durch die sichtbare Welt wird die letzte und absolute Wirklichkeit transparent. Damit erhält die "Illusion" auf einmal eine überwältigend starke positive Rolle. Denn das Absolute wird in ihrer greifbaren Wirklichkeit. Das aber gilt in gleicher Weise in jedem Teil der sichtbaren Welt - und wenn es auch nur ein Tautropfen ist.

Das wird besonders anschaulich durch Lebewesen, die als solche ein begrenztes Dasein besitzen - vielleicht ein Dasein von nur wenigen Stunden. *So versteht man dann, dass der Buddhist sich scheut, das Leben zu vernichten, und sei es nur das Leben einer Mücke oder einer Blume, die heute blüht und morgen vom Winde zerrissen wird.*

Typisch für diese Auffassung sind die in der Darstellungsweise so schlichten Zen-Bilder - etwa ein Grashalm mit nur einem Pinselstrich auf weißem Grund: In diesem Grashalm wird die nicht darstellbare absolute Leere symbolisiert.

Es ist gewiss nicht leicht für einen westlichen Menschen, sich in diese Gedanken hineinzufühlen. Aber das ist der Hintergrund, auf dem wir den Erleuchtungsweg des Zen-Buddhismus sehen müssen. Es gibt aber trotz großer prinzipieller Unterschiede dieser Lehrer auch Entsprechungen in der christlichen Weltanschauung. Gerade die Besprechung christlicher Mystiker würde uns das Verständnis des Zen-Buddhismus erleichtern.

Zen-Meditation - Nichts denken?

Worüber denkt man nach? Oder denkt man über nichts nach? Wenn das so wäre, wie kann man dann Za-Zen "Meditation" nennen? Es wird ja nicht meditiert. Die Zen-Mönche lieben den Ausdruck "Zen-Meditation" ganz und gar nicht. Sie nennen das Ganze "Za-Zen", das

heißt Sitz-Zen. Da das Wort "Zen" vom indischen *Dyana* kommt, welches wiederum "Meditation" oder "Konzentration" heißt, ist *Za-Zen* soviel wie *Sitz-Meditation*. - Also eine Meditationsart, die wesentlich vom Sitzen gekennzeichnet ist und nicht vom Denken, was wir meistens mit Meditation verbinden. Ob nun das *Za-Zen* Meditation genannt wird oder nicht, es sollte grundsätzlich dabei nicht gedacht werden. Das heißt, es soll weder über etwas nachgedacht noch an etwas Bestimmtes gedacht werden.

Das aber ist nicht so zu verstehen, dass man, jede geistige Tätigkeit einstellend, vor sich hin dösen sollte. Eingestellt wird nur die Ich-dirigierte Tätigkeit. Der Geist ist auch beim *Za-Zen* tätig, aber nicht in der Weise, wie es gewöhnlich bei der christlichen Betrachtung der Meditation geschieht, die einen Gegenstand hat. Die innere Haltung bei *Za-Zen* besteht also weder darin, dass man über etwas nachdenkt, noch darin, dass man jede geistige Tätigkeit einstellt. Sie liegt zwischen beiden - oder besser gesagt - tiefer als beide.

Im Zen bezeichnet man diese Haltung "mun en muso", das heißt "ohne Begriffe und Gedanken", für einen Japaner eine durchaus verständliche Ausdrucksweise; für einen Europäer - der für alles, was er macht, einen Grund und ein Ziel haben zu müssen glaubt - ist diese Ausdrucksweise zunächst unverständlich.

Stille

Den Zustand oder die geistige Haltung, die oben gemeint ist, zu erreichen, ist gar nicht so leicht. Wer es zum erstenmal versucht, wird lange Zeit mit störenden Gedanken zu kämpfen haben - bis es ihm auch nur für einige Sekunden gelingt. Aber derjenige weiß dann auch, mit was er es zu tun hat, und versteht die Sinnhaftigkeit des Ganzen, obwohl kaum beschreibbare Inhalte vorhanden sind. Es ist sicher wahr, dass

es sehr schwierig ist - wenn überhaupt möglich -, im gewöhnlichen Bewusstseinszustand (Tagesbewusstsein) ganz ohne Gedanken zu sein, ohne dass die geistige Tätigkeit aufhört und man in den Zustand des Dösens fällt. Das *mu* en *mu*so ist de facto erst möglich, wenn man ein tieferes Bewusstsein erreicht. Die Schwierigkeit liegt nun aber eben darin, in tiefere Bewusstseinszustände zu gelangen - Bewusstseinszustände, die sozusagen unter dem Tagesbewusstsein liegen. In diesem Sinne spricht man auch von Bewusstseins-erweiterung.

Man darf diesen Zustand aber nicht mit "Trance" verwechseln - wenigstens nicht im Sinne eines ekstatischen Zustands. Es gibt gewiss viele Arten und Grade von Trance, aber es scheint doch diese Bezeichnung die Sache nicht genau zu treffen. Denn sie erweckt den Eindruck, als ob man ohne Ekstase das Satori nicht erreichen könne, was nicht stimmt. Viel besser ist da die Bezeichnung "*Bewusstseinsleere*", und zwar in dem Sinne, dass das Bewusstsein vollständig entleert wird. Manche nennen es auch "*reines Bewusstsein*". Während all diese Bezeichnungen negativ sind, hat Carl Albrecht dafür den Terminus "Innenschau" oder "bildlose Schau" verwendet.

Konzentration - Zen-Meditation

Es sind vor allem drei Mittel, die man seit mehr als tausend Jahren immer wieder erprobt hat:

Die Konzentration auf den Atem (*shikanfaza*²) nur im Sitzen und das *Koan*.

² Dieses Wort bedeutet "Konzentration" in einem erweiterten Sinne. Es könnte etwa so erklärt werden, dass Sie alles, was Sie tun, mit höchster Konzentration und Aufmerksamkeit tun - sei dies Auto fahren, lesen, kochen ... Sie sind mit ganzem Herzen dabei.

- Die Konzentration auf den Atem kann man auf zweifache Art erreichen: indem man die Atemzüge zählt oder ohne zu zählen auf sie achtet. Man zählt immer nur von eins bis zehn und dann wieder von vorn. Eine andere Art besteht darin, dass man nur auf das Einatmen oder das Ausatmen achtet.

- Die Konzentration auf die Atmung ist uralt und soll auf Buddha oder sogar noch weiter zurückgehen. Sie erfüllt ihren Zweck - alles andere auszuschalten und innerlich zur Ruhe zu kommen - erstaunlich gut und ist zum Anfangen unbedingt anzuraten.

- Das zweite Mittel, shikanfaza, ist die Bemühung, alles richtig zu machen, was für das Za-Zen vorgeschrieben ist - dass man sich um keinen Gedanken kümmert, der da aufsteigen will. Wie dieser Gedanke kommt, so lässt man ihn vorübergehen. Man bemüht sich aber auch nicht eigens, ihn loszuwerden. *Diese Art ist das eigentliche Za-Zen.*

- Das dritte Mittel ist das Üben mit dem Koan. Das Koan wird in den meisten Fachbüchern so ausführlich behandelt, dass man meinen könnte, es gäbe kein echtes Za-Zen ohne Koan, was freilich nicht richtig ist, wie die Tradition der Solo-Schule zeigt. Ob und wie das Koan verwendet wird, hängt nicht nur von den Schulen, sondern auch vom Zen-Meister ab. Tatsache ist, dass wohl die meisten Zen-Schüler mit Hilfe eines Koan zur Erleuchtung kommen.

Die Gartenarbeit als eine andere Form von Meditation

Jeden Morgen pflegen die Zen-Mönche ihren Garten, mit höchster Aufmerksamkeit verrichten sie ihre Arbeit. Natürlich ist Meditation überall möglich. Niemand muss deswegen nach Japan reisen - Meditation ist nichts Zauberhaftes, sie ist eine Art Bewusstseinsschulung,

die zu größerer Bewusstheit und zu größerer Wahrheit führt. Hellwach, um der Dinge um uns gewahr zu sein. Harmonie - Rechtschaffenheit - Weisheit. Die Ausbildung geht immer weiter. Die Welt ist eine Schule, in der die Schläfer aufgeweckt werden. - Die Welt weckt einen so auf, dass man nie wieder einschlafen kann.

Wohlstand und Konsum reichen als Lebensziel nicht aus. Anpassung an die Gesellschaft - nein danke! Man sucht nach Methoden, um seinen Kopf freizubekommen von all dem, was da an gesellschaftlichen Normen und Zwängen eingespeichert wurde - und so kommen viele zur Meditation.

Eine andere Form

Nun wollen wir noch etwas in den Ursprung der Meditation - des Buddhismus - eindringen. Dabei stoßen wir auf eine Meditationsform, die die Gedankenwelt der asiatischen Völker widerspiegelt. Sie wurde im obigen Text bereits angesprochen - wir stoßen auf das Koan. Hier wird das komplexe Denken, das sich von unserem westlichen Denken so sehr unterscheidet, sehr plastisch zum Ausdruck gebracht.

Das Koan

Das Koan ist ein Rätsel, dessen Lösung auch durch logisches Denken nicht herbeigeführt werden kann. Es ist ein unlösbares Rätsel, weil es einen Widerspruch enthält. Wohl die meisten Koan sind Aussprüche von berühmten Zen-Meistern, die in einer bestimmten Situation zustande gekommen sind.

Ein Beispiel: Den Meister Chaochou (778-897 in China) fragte einmal ein Mönch, ob auch in einem Hündlein die Buddha-Natur zu finden sei oder nicht. Chaochu antwortete: "Wu" (jap. Thi - d. h. "Nichts"). Der Meister sagte damit weder "Ja" noch "Nein". Denn er wusste zwar, dass nach der Buddha-Lehre in allen Wesen dieser Welt Buddha zu finden ist, scheute sich aber vor der Schlussfolgerung, dass auch der Hund ein Buddha ist. Darum antwortete der Meister nicht: "Ja natürlich, auch der Hund hat die Buddha-Natur". Er versuchte, den Mönch davon abzubringen, den Buddhismus durch rationales Denken verstehen zu wollen. Dieser sollte vielmehr nach einem *höheren Erfassen der Wirklichkeit streben, in dem sich alle Widersprüche wie von selbst lösen.*

Ein anderes Mal sprach ein Mönch zu demselben Meister: "Meister, ich bin noch ein Neuling; zeige mir den Weg!" Chaochu sprach: "Hast du dein Frühstück schon beendet?"

Der Mönch: "Ich habe mein Frühstück beendet."

Chaochu: "Geh und wasche die Essschalen!"

Da kam der Mönch zur Einsicht, das heißt zur Erleuchtung.

Wieder ein anderer fragte den Meister: "Was bedeutet es, Patriarchen kommen vom Westen?" - Die Antwort: "Der Eichbaum vor dem Garten."

Wenn man diese Zwiegespräche zwischen Meister und Schüler hört, so ist man verwirrt und fragt sich: Was hat die Antwort mit der Frage zu tun? - Tatsächlich gibt es hier keine unmittelbare Beziehung zwischen Frage und Antwort. Sollte trotzdem eine bestehen, so wäre das Koan kein Koan mehr. Denn das Koan soll für den Schüler eine ausweglose Sackgasse sein.

Wie kann ein solches Koan nun zur Bewusstseinsleere und weiter zur Erleuchtung führen? - Der Schüler wird zunächst versuchen, eine logische Lösung zu finden. Aber was immer dem Meister vorgelegt wird, wird abgewiesen, wenn es nicht aus der Sphäre des intuitiven Denkens stammt. Darum wird es dem Schüler auch nicht helfen, eine Antwort

anzubieten, die er von einem bereits zur Erleuchtung Gelangten gehört hat. Denn der Meister wird sofort weitere Fragen stellen und sofort erkennen, dass der Schüler noch nicht verstanden hat.

Nach diesem vergeblichen Bemühen gibt der Schüler den Versuch einer logischen Lösung auf. Von da an beginnt er erst, in der richtigen Weise mit dem Koan zu üben. Er denkt nicht mehr über das Koan nach, sondern überlässt sich der Intuition, Tag und Nacht. Er kommt in eine innere Not, in der er weder eine Lösung findet noch das Koan fallen lassen kann.

Wenn er nun mit großer Intensität weiter mit dem Koan übt, so wird er eines Tages eins mit dem Koan. In dieser Situation ist sein ganzes Bewusstsein sozusagen mit dem Koan ausgefüllt. Aber er übt weiter, bis plötzlich das Koan aus seinem Bewusstsein verschwindet. In diesem Augenblick ist die vollkommene Bewusstseinsleere erreicht. Selbst das Satori als erstrebtes Ziel ist nicht mehr darin enthalten. Nun ist die Erleuchtung nahe.

Tätigkeit des Verstandes

Das Typische an der Tätigkeit des Verstandes ist das Fortschreiten von einer Erkenntnis zur anderen. Das diskursive oder schlussfolgernde Denken. Die Tätigkeit des Verstandes ist daher vielfältig und in Bewegung. Sie dringt vom Vielfältigen und *Aszidentellen* der Dinge zu ihrem Wesen vor. In dieser Weise sind wir geistig tüchtig in den Wissenschaften, in der Philosophie und auch im täglichen Leben. Diese Art der Betätigung unserer Denkfähigkeiten ist allen Menschen gemeinsam und steht jedem zur Verfügung.

Tätigkeit der Intuition

Dagegen besteht die Tätigkeit der Intuition im Erfassen der Wahrheit mit einem einfachen Blick ohne vorausgehende diskursive Untersuchung. Die Tätigkeit des Verstandes verhält sich daher zur Intuition wie die Bewegung zur Ruhe, wie Erwerben zum Haben, wie Werden zum Sein. Die Tätigkeit der Intuition ist das Vollkommenere, wogegen die Tätigkeit des Verstandes als das Unvollkommenere anzusehen ist.

Beim menschlichen Denken ist die Tätigkeit des Verstandes das Gewöhnliche. Das hängt damit zusammen, *dass der Mensch von einer Wahrheit zur anderen vordringt*. Unsere ganze Erziehung und Belehrung von frühester Jugend an geschieht auf diesem vorgezeichneten Wege. Alles praktische und theoretische Wissen eignen wir uns auf diese Weise an. Unterricht, Studium und eigene Erfahrung liegen auf dieser Ebene unserer Erkenntnisfähigkeit. Alle wissenschaftliche Tätigkeit vollzieht sich in erster Linie über den Verstand. Auch dort dringt man von einer Erkenntnis zur anderen vor.

Westliche Meditationsformen

Sicher werden nun einige der Leserinnen und Leser erstaunt fragen, ob es so etwas wirklich gibt. Nun - als "Meditation" im ursprünglichen Sinne wäre dies nicht zu bezeichnen. Das primäre Ziel dieser Formen ist allerdings dasselbe wie jenes der östlichen Meditation - das Ziel der Entspannung.

Autogenes Training

Zu den bewährtesten Anti-Stress-Techniken gehört das Autogene Training, das als eine Art "Universalmittel" gegen zahlreiche körperliche Störungen eingesetzt werden kann. Die Methode wurde vor ca. 50 Jahren vom Berliner Nervenarzt Professor Schultz eingeführt und zeichnet sich vor allem durch einen systematischen Aufbau aus, der das Lernen erleichtern soll. Aber auch einen Nachteil gibt es bei dieser Technik: Es dauert einige Zeit, bis die Wirkung eintritt. Deshalb kann man nicht erst damit beginnen, wenn ein Test unmittelbar bevorsteht, sondern man sollte ganz unabhängig davon Tag für Tag zwei- bis dreimal trainieren. Der Geübte kann sich dann bei Bedarf in Minuten-schnelle überall kurz tief entspannen und selbst positiv beeinflussen - auch in einer stressreichen Testsituation.

Auf die sechs Grundübungen, die in der Regel in zwölf Wochen erlernt werden können, muss hier nicht näher eingegangen werden. Sie bewirken eine tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seelenleben und schaffen so die Voraussetzungen für eine gezielte positive Selbstbeeinflussung, weil das Unbewusste in der Entspannungsphase dafür besonders aufnahmebereit ist.

Das Grundprogramm des Autogenen Trainings erlernt man am besten unter fachmännischer Anleitung im Einzel- oder Gruppenkurs. Zum Beispiel an der Volkshochschule oder beim Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen. Wer dazu keine Gelegenheit hat, kann die Grundübungen auch mit einem Buch oder einer Tonbandkassette erlernen.

Sobald dann die Grundübungen nach ungefähr zwölf Wochen (es kann auch wesentlich länger dauern) beherrscht werden, kann man sich im Anschluss an die letzte Übung (Stirnkühle) gezielt selbst beeinflussen.

Dazu gibt es zahllose Anwendungsmöglichkeiten. Grundsätzlich können im Autogenen Training nahezu alle Störungen der körperlichen und/oder seelischen Verfassung, unerwünschte Verhaltensmuster und natürlich auch Ängste sowie negative Einstellungen und Erwartungen bei psychologischen Tests günstig beeinflusst werden. Die dazu notwendigen positiven Vorstellungen sollten individuell formuliert werden, dann nimmt sie das Unbewusste am besten auf. Die folgenden Beispiele sollten also nicht genau übernommen werden. Sie veranschaulichen lediglich, wie die formelhaften Vorstellungen aussehen könnten. Direkt ansprechen sollte man die zu beeinflussenden seelischen Vorgänge nicht, weil das oft nur unnötig innere Widerstände provozieren kann.

Sehr gut eignet sich zum Beispiel die Indifferenzformel, die immer mit " ... vollkommen gleichgültig" endet. Das baut Ängste und innere Spannungen ab, die im Test der Entfaltung der Persönlichkeit und der Leistungsfähigkeit entgegenstehen. Die Indifferenzformel wird am besten mit Vorstellungen von Ruhe und Gelassenheit verknüpft.

Die Formel zur Vorbereitung auf psychologische Tests könnte zum Beispiel lauten:

Ich bin und bleibe im Test ruhig und gelassen;
Test vollkommen gleichgültig,
ich arbeite frei und ungezwungen und zeige,
was in mir steckt.

Stattdessen kann man vor allem bei Leistungstests die Lösung der Aufgaben noch verbessern, indem man sich die folgende Formel vorstellt:

Tests vollkommen gleichgültig;
ich löse alle Aufgaben
sicher, ruhig und gelassen
mit kühlem, klarem Kopf.

Noch ein drittes - ein wieder anders formuliertes - Beispiel für die positive Selbstbeeinflussung:

Test gelingt sicher und frei,
ich schaffe alles
und erreiche mein Ziel.

Am besten beginnt man mit dieser Selbstbeeinflussung so früh wie möglich, damit sie sich bis zum Text durchsetzen kann. Die formelhaften Vorsätze stellt man sich jeweils nach der so genannten Stirnkühle-Übung (letzte Übung des Grundprogramms) ungefähr 30 Mal im Geiste vor - sie werden nicht laut gesprochen. Das Ganze im besten Fall dreimal, mindestens aber zweimal am Tag.

Schlussbetrachtung

In diesem Kapitel ging es vor allem um das Wissen, woher die Meditation kommt und dass es verschiedene Arten der Meditation gibt. Diese Informationen mögen trocken erscheinen, sie sind aber sehr wichtig. Es wurden zu diesem Thema tausende Bücher verfasst, daher kann man in einem Kapitel nur die Oberfläche dieser Materie berühren.

Wir sind aber dadurch an einen Punkt gekommen, auf den es ankommt: *Entspannung!* Sie ist der Schlüssel zum Erfolg im Leben und der Schlüssel für das "Darüberstehen".

Der Unterschied zwischen dem FFF-Training und allen anderen Methoden - wie Yoga, Meditation, Autogenes Training, Autosuggestion, progressive Entspannung ... - ist der, dass bei allen anderen Methoden eine längere Trainingszeit (Yoga bis zu 50 Jahre) notwendig ist, um eine Abkehr von der Außen- zur Innenwelt - also zur totalen Konzentration - zu erreichen. Nur das FFF-Training macht es möglich, innerhalb von

wenigen Sekunden, maximal Minuten, jeden Menschen zur höchsten Konzentration und Entspannung zu bringen. Was aber das Wichtigste ist: Der Übende stellt sofort an sich selbst fest, wo und wie stark er sich entspannen bzw. konzentrieren kann.

"Darüberstehen" heißt: Jederzeit jede Situation zu beherrschen, das Leben unter den Grundsatz "positives Schweigen, positives Denken, positives Reden" zu stellen, Aggressionen nicht aufkommen zu lassen, Probleme im Ansatz zu erkennen und zu lösen, sich bewusst zu entspannen und zu konzentrieren, das eigene geistige Potenzial permanent zu erweitern, an sich selbst zu arbeiten, um dadurch in eine höhere geistige Bewusstseinsstufe zu gelangen.

Vor dem Kernstück des Buches über das FFF-Training selbst soll hier nach dem theoretischen Teil über Meditation ein Abschnitt stehen, der bereits sehr viel mit der Praxis eines "Darüberstehenden" zu tun hat. Es geht um den Grundsatz: "Probleme früh zu erkennen und zu lösen."



DERJENIGE
DER LÄCHELT,

IST IN JEDEM FALL
DER ÜBERLEGENE.

Teil IV
**Das Biofeedback -
revolutionäre Idee**

Kapitel 9

- ◆ Stressbewältigung
- ◆ Konzentrationssteuerung
- ◆ Willenssteuerung
- ◆ Bewusstseinssteuerung
- ◆ Bewusstseinsweiterung
- ◆ Kreativitätssteuerung

Biofeedback

Biofeedback - was ist das? werden viele fragen, denn dieser Begriff ist noch nicht lange in unserem Sprachgebrauch, obwohl er bereits bei vielen Ärzten, Therapeuten und in einigen deutschen medizinischen Fachzentren - beispielsweise an der Universität Tübingen und der Universität des Saarlandes in Saarbrücken - zu einem Schlüsselbegriff avancierte.

Es darf nicht verschwiegen werden, dass gerade diese Methode im Zeitalter der Technik und Elektronik und vor allen Dingen im Zeitalter der Elektronikgläubigkeit eine überdurchschnittliche hohe Erfolgsquote aufweist.

Sicherlich ist das Biofeedback eine Möglichkeit, um Stressfreiheit und Entspannung auf schnellstem Wege zu erreichen. Amerikanische Sportler, die oft mehr mit den eigenen Nerven als mit dem Gegner zu kämpfen haben, wenden schon lange Zeit das Biofeedback-System zur Erlangung der maximalen Körperkontrolle an. Die Ironie dabei:

Ursprünglich wurde Biofeedback für den Kampf der Manager im Berufsalltag entwickelt - es kam daher nur zufällig in den Bereich des Sports.

Gleich vorweg sei eins gesagt: Biofeedback hat nichts zu tun mit Müsli oder "Jute statt Plastik" - es ist auch weder Weltverbesserei noch Sektenkult. Vielmehr basiert es auf modernsten wissenschaftlichen Grundlagen mit einer ganzheitlichen Sicht vom Menschen und seiner Funktionsweise. In jahrzehntelanger Arbeit entwickelten und adaptierten Biokybernetiker Messinstrumente, die dem Anwender ein Feedback geben können - sprich psychische und physische Abläufe im eigenen Körper rückmelden. Über die zweifelsfreie Wahrnehmung und Erkenntnis der Abläufe wird eine Brücke zur Therapie - zum Lernen - gebaut, um damit unerwünschte Verhaltensweisen wie Angst oder Stress korrigieren zu können.

Der Ausgangspunkt: Wir alle sind von unserer Konstruktion her an die Umwelt des prähistorischen Höhlenmenschen angepasst und nicht an moderne berufliche Realitäten. Der Stress, unter dem wir alle zu leiden haben, kommt daher von innen und ist beileibe kein Grundsatz unserer Zeit. Somit wird Biofeedback interessant für alle jene,

- die sich überlastet und permanent zu großem Druck ausgesetzt fühlen
- die berufliche Frustration in Tablettenform hinunterschlucken
- die ihre eigenen Leistungsgrenzen ausloten oder hinausschieben wollen
- die in Alkohol- oder Drogenabhängigkeit geflüchtet sind.

Trainingsmethoden der Spitzensportler und Raumfahrer

Die NASA trainiert ihre Astronauten auf Stressbelastbarkeit und schnellen Stressabbau sowie auf Konzentration für die Raumfahrt. Russische Institute sind oftmals in dieser Hinsicht noch genauer in der Ausbildung. Inzwischen sind auch in Europa Trainingszentren entstanden, in denen man über Biofeedback-Geräte Stressfrei-Training erlernen kann. Stress wird in angenehmer Form simuliert - durch ein Videospiele auf einer hohen Schwierigkeitsstufe. Sobald der angeschlossene Emotions-Scanner über feuchte Handflächen oder Fußverspannungen Erregung registriert, schaltet das Videospiele ab - solange, bis man sich wieder beruhigt hat. Beim Gehirnpotenzialtrainer gibt die Gehirnmaschine ein Feedback über das aktuelle An- und Entspannungsniveau. Letztlich erlangt man unter Anleitung eines Trainers völlige Kontrolle über den eigenen Erregungszustand. Wenn man es will, gibt es weder cholerische Anfälle noch ein Dahindämmern bei der Arbeit.

Zur Erlernung einer entspannten und gesunden Atmung gibt ein Bauchgurt Atmungsfeedback. Außerdem misst ein einfaches Digitalthermometer tatsächliche Temperaturveränderungen an verschiedenen Körperpunkten. Autogenes Training vermittelt oft ein trügerisches Wärmegefühl bei in Wahrheit eiskalten Händen. Schwitzende Hände als Zeichen von Nervosität werden ja durch Messung des hautgalvanischen Widerstandes aufgespürt und bekämpft. Mittels EKG kann des weiteren die Pulsfrequenz dargestellt und willentlich zu einem ruhigen Takt geführt werden. Das Elektromyogramm (EMG) wiederum entlarvt verspannte Muskelpartien und kontrolliert gleichzeitig den Trainingserfolg von Lockerungsübungen. Ein je nach individueller Situation sinnvolles Trainingsprogramm dauert ungefähr zwei Monate und benötigt etwa 20 Sitzungen.

Trainingsprogramm zum Biofeedback

1. Temperatur-Feedback:

Mit einem Digitalthermometer wird die durch Willenskraft herbeigeführte Veränderung der Körpertemperatur an verschiedenen Körperstellen geübt. Anwendungsfälle: Migräne, Übergewicht, Durchblutungsstörungen, Verspannungen.

2. Atem-Feedback:

Dieses dient dem Erreichen eines allgemeinen Entspannungszustandes. Ein Bauchgurt vermittelt die persönliche Atmungsstruktur und hilft, eine ruhige und gesunde Bauchatmung zu erlangen.

3. Hautwiderstands-Feedback:

Schwitzende Handflächen als untrügliches Zeichen von Nervosität und Anspannung werden mit einem Messgerät (hautgalvanischer Widerstand) nachgewiesen

4. Puls-Feedback:

Zu einem angenehm ruhigen Puls führt die Anzeige der Pulsfrequenz mittels EKG. Mit der Zeit lernt man dadurch den Puls beliebig zu bremsen oder zu beschleunigen.

5. Muskelentspannungs-Feedback:

Das Elektromyogramm meldet selbst feinste Muskelverspannungen: Durch Lockerungsübungen kann die physische Entspannung der Muskelpartien trainiert werden.

6. Stressfrei-Training:

Über den Emotions-Scanner und das EMG wird trainiert, dass man sich selbst unter größter Belastung fit halten kann. Ein Videospiel auf hoher Schwierigkeitsstufe schaltet sich sofort ab, sobald die Erregung steigt.

7. *Tiefen-Entspannung:*

Durch Darbietung spezieller optischer Reize wird eine Frequenzfolgereaktion erreicht.

8. *Gehirnpotentialtraining:*

Das aktuelle Niveau.

Deutsche Forschungsergebnisse

Eine Forschergruppe unter der Leitung von Dr. Ulrich Warnke hat auf diesem Gebiet einen bedeutenden Durchbruch geschafft, indem sie "Biofeedback-Geräte" für den Laien entwickelt und damit einen wichtigen Beitrag zur Verbreitung dieser positiven Methode geleistet hat.

Der sehr angesehene Wissenschaftler Dr. Werner F. Bonia bezeichnet in seinem bereits hochrenommierten "Lexikon der Parapsychologie" Biofeedback als ein Verfahren, mit dessen Hilfe bislang als unkontrollierbar geltende Körperfunktionen (beispielsweise Verdauung, Herzschlag usw.) bewusst gesteuert werden können. Indem Pulsfrequenz, Alphawellenemission usw. für die Versuchsperson optisch oder akustisch wahrnehmbar gemacht werden, kann die entsprechende physiologische Funktion rückgemeldet (engl. Feedback - Rückmeldung) werden und so als Grundlage der Kontrolle dienen.

Denn das ist der Sinn und Zweck von *Biofeedback* als einer neuen Möglichkeit zu heilen:

Psychophysiologische Ganzheitstherapie ohne Medikamente und chirurgische Eingriffe - allein durch die Kraftmechanismen der *Willenssteuerung* und der *Bewusstseinskontrolle*.

Vater und Mutter des Biofeedback

Elmer und Alyce Green nennt Dr. med. C. Norman Shealy "Vater und Mutter des klinischen Biofeedback-Trainings". Sie sind die Gründer der weltbekannten Menninger Foundation in den USA, deren wissenschaftliche Arbeit "Biofeedback" zu einer der bedeutendsten Errungenschaften der medizinischen Wissenschaft in diesem Jahrhundert werden ließ.

Elmer und Alyce Green haben zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen sowie ein umfassendes Werk über ihre Forschungsarbeit mit Biofeedback herausgegeben. (Das Buch erschien im Bauer Verlag unter dem Titel "Biofeedback, eine Möglichkeit zu heilen".)

Die Autoren beschreiben in ihrem Buch die Auswirkungen des Biofeedback-Trainings auf verschiedene Krankheiten und Zustände, wie:

hoher Blutdruck,

Migräne,

Magen-Darm-Beschwerden,

Epilepsie, Asthma, zerebrale Kinderlähmung,

Angstzustände u.a.

Von dieser zentralen Therapie des Biofeedback gehen sie über zur Erfassung und Darstellung breiterer Indikationen. Die Idee einer Selbst-Regulation und einer Willenskontrolle über den eigenen Geist und Körper dient den Greens als Leitfaden bei der Untersuchung von *Kreativität, Meditation, Bewusstseinszuständen, der Rolle des Geistes bei der Krebstherapie, vom Bild des eigenen Selbst und den Kräften der Medien, Heiler und der indischen Jogis.*

Durch Entspannung über 100 Jahre alt!

Diese faszinierende Biofeedback-Methode wird, wie so vieles andere, mit großem Erfolg seit Tausenden von Jahren in China und Tibet von den geistlichen Oberhäuptern mit großem Erfolg praktiziert. Sie kennen nur die Selbstheilung und werden erstaunlich alt; weit über 100 Jahre, wurde vor kurzem veröffentlicht, sind Mönche in den buddhistischen und tibetanischen Klöstern, ohne jemals Medikamente zur Heilung von Krankheiten eingesetzt zu haben.

Sie haben das Biofeedback nicht nur für die Gesundheit prophylaktisch eingesetzt, vielmehr brauchten sie dieses Verfahren, um den Geist zu erweitern, die Merkfähigkeit zu erhöhen und Gespeichertes nicht mehr zu vergessen.

Sie hatten nach der Verfolgung und Zerstörung ihrer heiligen Schriften sich angewöhnt, keine Bücher mehr zu schreiben, und mussten so ihre Philosophie und Religion "buchstabengerecht" auswendig lernen, um sie von Generation zu Generation weitergeben zu können.

Der Arzt wird nur für die Gesunderhaltung bezahlt!

Im alten China wurden die Ärzte nur so lange bezahlt, wie sie in der Lage waren, ihre Schützlinge gesund zu erhalten. Sobald einer krank wurde, musste der Arzt ihn in kürzester Zeit gesund pflegen und bekam in dieser Zeit für seine Arbeit keinen Lohn.

Aber was noch wichtiger war: Der Arzt verlor stark an Ansehen, er wurde nach der Anzahl seiner Patienten und der Dauer einer Krankheit bewertet. Das einzige, was dagegen half, waren prophylaktische Gesunderhaltungsmethoden, wie Meditation und Entspannungstraining, ähnlich dem jetzigen Biofeedback.

Der Manager-Talisman

Die Biofeedback-Therapie hat in den USA längst schon breitere Anerkennung durch hohe Erfolgsquoten erreicht. Leider sind immer noch viele sehr teure Sitzungen bei Therapeuten notwendig, da nur sie die entsprechenden Geräte besitzen.

Mein Ziel war jedoch, ein Handgerät für jedermann zu finden, das zu jeder Zeit und an jedem Ort, von jeder Person benutzt werden kann. Denn 20 Prozent unserer kostbaren Zeit verbringen wir mit sinnlosem Warten, und gerade diese Zeit können wir optimal mit einem Biofeedback-Gerät nutzen, um Entspannung zu lernen.

Auf der Suche nach einem qualifizierten Wissenschaftler und Forscher auf diesem Gebiet stieß ich an der Universität des Saarlandes auf eine Forschergruppe unter der Leitung von Dr. Ulrich Warnke, die sich über 15 Jahre mit solchen Methoden beschäftigte und spontan bereit war, mein Vorhaben zu unterstützen. Dr. Ulrich Warnke und sein Team vom Fachbereich Biologie übernahmen in diesem Projekt den biologischen Bereich.

Ein zweites Team unter dem in Deutschland wohl bekanntesten Professor für elektromedizinische und baubiologische Geräte, Extraordinarius am Lehrstuhl für technische Elektrophysik der Universität München, Prof. Dr. Ing. H. L. König, hat sich bereit erklärt, die elektrophysikalische Seite der Gerätetechnik zu übernehmen. Prof. König ist einem Millionen-Publikum im deutschsprachigen Raum durch Fernsehsendungen und Buchveröffentlichungen bekannt.

Das dritte Team, an der Universität in Belgrad, unter meiner Leitung und der von Prof. Dr. Ing. Jovanovic, wird eine breite Feldstudie mit Personen unterschiedlicher Belastungen durchführen. Bei Hausfrauen, Kindern im Schulstress, Empfangsdamen im Hotel, Führungskräften bis zu Topmanagern in allen Gesellschaftsschichten soll das Gerät anwendbar sein.

Kapitel 10

Was sagt der Forscher

Dr. Ulrich Warnke?

Die Funktionen unseres Körpers (zum Beispiel Versorgung, Entgiftung, Reparatur, Abwehr) brauchen täglich so viel Energie, wie das Gewicht des eigenen Körpers beträgt: 50-80 Kilogramm!

- Dauernde Anspannung verschleißt Energie bis zur Erschöpfung.
- Intermittierende Entspannung speichert Energie und gewährleistet eine optimale Körperfunktion (Homöostase).
- Anspannung wird durch tägliche Wiederholung zwangstrainiert und - konditioniert (Alarmreaktionen).
- Entspannung wird mangels Gelegenheit verlernt und ist zeitweise auch nachts unvollkommen.
- Wie können wir heute Entspannung lernen?

Das Trilogie-Konzept

Das Trilogie-Konzept umfasst 3 Teile:

1. Verengte Blutgefäße dilatieren (Perfusiometer)
2. Verkrampfte Muskulatur relaxieren (Tonometer)
3. Parasympathikus überragt Sympathikus-Tonus (Emotiometer)

Das Prinzip dieses Konzeptes ist:

Spezielle Sensoren für Entspannung gibt es nicht im Körper des Menschen, d. h. Entspannung können wir nur unspezifisch über ein

Schweregefühl bemerken. Viel günstiger ist eine Darstellung der Entspannung im Visuellen oder in der Akustik, denn in diesen Bereichen arbeitet das Gehirn höchst vollkommen.

Die drei Messwerte - Aktionspotenziale, Blutfülle, Leitfähigkeit der Zellmembranen - werden für das Feedback-Verfahren als farbige LED-Anzeige sichtbar und gleichzeitig in Tonfrequenzen dem Gehör präsentiert.

Perfusiometer

Die Versorgung der Zellen unserer verschiedenen Organe wird von bestimmten Gehirnzentren über die Blutkanalisation dirigiert.

Entscheidend für die Durchblutung (Perfusion) eines Gewebes ist die gefühlsmäßige Beurteilung einer Umweltsituation oder ihre gedankliche Vorstellung.

Wird Aktion gefordert, so beherrscht der Sympathikus-Tonus den gesamten Körper; die Blutgefäße werden verengt. Mancher wird daher "blass vor Aufregung".

Die Hauptperfusion verläuft parallel zur Nierendurchblutung und zur Blutfülle des Verdauungstraktes und kann als Indikator des Tonus vom vegetativen Nervensystem dienen.

Das Perfusiometer präsentiert die aktuelle Durchblutung der Haut sowohl dem Gesichtssinn als auch dem Gehörsinn. Dadurch wird eine willentliche Erhöhung der Perfusion aufgrund gedanklicher Vorstellung und durch intensives Training möglich (Feedback).

Im Einzelnen sind folgende real-time Informationen ablesbar:

- akute Perfusionsstörung
- Kreislaufreaktionen auf Lageänderung, Pharmaka u. a.

- Neurogener Basal-Tonus der Gefäße
- Rekrutierung des Kapillarnetzes
- Hypoglykämie-Anfälle (Verminderung des Blutzuckers)
- Atmungsdruck-Modulation
- Konditionierungs- und Funktionszustand des autogenen Vasomotorenrhythmus (Vasomotoren = Gefäßnerven).

Tonometer

Die natürliche Entwicklung des Menschen ergab einen Automatismus, der sich auch heute noch regelmäßig bewährt:

Jede neue Umweltsituation wird über Gehirnzentren bewertet und der Bewegungsapparat entsprechend instruiert, um eventuelle Flucht-, Angriffs- oder Verteidigungsaktionen vorzubereiten. Die Skelettmuskulatur erhält dadurch eine Vorspannung und wird reaktions-schneller.

Wiederholt sich dieser Vorgang in kürzeren Abständen - wie in der heutigen Zeit üblich - so lernt der Muskel seine Lektion perfekt und "vergisst" die Entspannung.

Die Folgen sind beispielsweise:

- hoher Energieverbrauch durch elektrische Prozesse
- Durchblutungsstörung durch Abdrücken der Gefäße während der Kontraktion (bei der Nackenmuskulatur kann das Gehirn mitbetroffen sein)
- Zerrung an Knochenstrukturen, insbesondere an der Wirbelsäule

Dieser Automatismus ist nur dann bewusst zu beeinflussen, wenn Anspannung und Entspannung "gefühl" werden.

Das Tonometer misst die elektrischen Signale der Muskelanspannung und zeichnet das Maß in real-time auf einer LED-Anzeige. Gleichzeitig werden die Signale hörbar.

Augen und Gehör verdeutlichen dem Bewusstsein damit den Grad der Anspannung. Über Konzentration und geeignete gedankliche Vorstellungen kann die Entspannung am Erfolg der Übung trainiert und gelernt werden.

Emotimeter

Die Membranen der Hautdrüsen reagieren auf Änderungen des Tonus unseres vegetativen Nervensystems. Bei erhöhtem Sympathikus-Tonus werden Teile der Schweißdrüsen ionen-elektrisch durchlässiger.

Der Sympathikus-Tonus wiederum ist von unserer gefühlsmäßigen Beurteilung der Umweltsituation abhängig. Auch die gedankliche Vorstellung etwa einer unangenehmen, peinlichen Situation erhöht die Leitfähigkeit als phasische Modulation eines Grundpegels.

Vegetative Labilität, häufig verbunden mit feuchten Händen, ist oftmals Ausdruck von allgemeiner Erschöpfung und Schwellwerterniedrigung für die Aktivitäten energieverbrauchender Prozesse.

Diese verschleißenden Aktivitäten des Körpers trainieren sich autogen, solange sie nicht willentlich kontrollierbar werden.

Das Emotimeter zeichnet die Messwerte visuell und akustisch registrierbar auf und erlaubt somit indirekt die Beeinflussung und Stabilisierung des vegetativen Nervensystems.

Gleichzeitig ermöglicht das Emotimeter die Erfassung der aktuellen Körperaufregung beispielsweise vor der Blutdruckmessung in der Arztpraxis, vor dem Eingriff oder auch vor und nach der Medikamenteneinnahme.

Teil V
Problemlösungen -
so lösen Sie
jedes Problem

Kapitel 11

Wie man Probleme löst

Es geht hier nicht darum, das Problem meiner inflationären Geschäfte oder das Problem meiner Krankheit zu lösen.

Es geht darum: Wie löse ich Probleme generell? Bei diesem Thema sind grundsätzliche Gedankengänge von größter Bedeutung. Der grundsätzliche Gedankengang dabei ist der Folgende: Wie mache ich es möglich, eine Methode zu entwickeln, die *mich selbst problemunanfälliger* werden lässt und die mich darüber hinaus, falls es dann doch zu einem Problem oder einem Konflikt kommt, befähigt, den jeweiligen Problem- oder Konfliktkreis mit Sicherheit aufzulösen und zu meistern?

Dazu ist einmal die Einsicht und die Erkenntnis, dass ich zwar in einem materiellen Körper eingeschlossen bin, dennoch mehr bin als die Summe der Sinne innerhalb dieser Materie und gleichzeitig mehr als die Signale, die mir von diesem materiellen Körper in das Bewusstsein geliefert werden, das Allerwichtigste. "*Mehr sein*" bedeutet: Ich bin ein denkender, ich bin ein empfindender, ich bin ein geistiger Mensch - in diesem materiellen Körper. Als geistiger Mensch erfahre ich mich als ein Energiewesen. Als geistiger Mensch erfahre ich mich religiös, das heißt betend oder meditierend. Ich erfahre mich genauso, wie ich vom wissenschaftlichen Standpunkt her beschrieben werde. Denn laut Wissenschaft besteht dieser materielle Körper ja aus vielen, vielen Zellen, und diese Zellen bestehen aus unzähligen Atomen, die unseren Körper bilden. Also ist unser Körper demnach aus nichts anderem zusammengesetzt als aus purer Energie. Die kleinsten Bausteine unse-

res materiellen Daseins sind reine Energie, sind reines Licht. Und wenn wir diese Wahrheit in unser Bewusstsein heben,

- also dies wissen,
- spüren,
- erleben,

dann haben wir eigentlich den entscheidenden Schritt getan, um uns

- über den Sog der Aggression,
- über den Sog jeder materiellen Problematik zu erheben.

Wir sind dann einfach auf eine neue Ebene aufgestiegen, wir schauen dann nicht mehr

- auf das Problem,
- auf die Herausforderung,

sondern unsere Aufmerksamkeit liegt auf einer ganz anderen Ebene.

- Wir sind auf der Ebene der Antwort.
- Wir sind auf der Ebene der Ideen.
- Wir sind auf der Ebene der Liebe.
- Auf der Ebene der Kraft, der geistigen Menschen.

Ich möchte nun eine kurze Pause einlegen, damit Sie das Gesagte etwas besser verdauen können. Oder - da wir schon wissen, wie es geht - können wir eine kleine Meditation zur Entspannung machen. Setzen Sie sich dazu bitte gemütlich in Ihren Sessel, lehnen Sie sich zurück, schließen Sie die Augen und versuchen Sie immer wieder, das nun folgende Kapitel vor Ihr geistiges Auge zu rufen!

Imagination

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, dass Sie in ein fantastisches Mikroskop blicken! Dieses Mikroskop ermöglicht es Ihnen, eine Ihrer

Herzzellen anzuschauen. Sie können an einem kleinen Rädchen drehen, und die Herzzelle wird immer größer und größer, Ihre eigene Herzzelle wird immer größer. Sie sehen in die atomare Struktur einer Ihrer Herzzellen hinein. Und Sie vergrößern dieses Atom in Ihrem Herzen, und während Sie das tun, wird das Bild unter ihrem Mikroskop immer heller. Sie sehen eine Sonne. Eine milliardenfach vergrößerte, immer schon in Ihnen vorhanden gewesene Sonne. Wie ein lachendes, sonniges Gesicht. Während Sie das Licht dieser Sonne aufnehmen, denken Sie immer: Dies ist ein Teil meines Herzens. - Jedem Teil meines Herzens vollkommen gleich. Während Sie diese sonnige Herzzelle anschauen, wird Ihnen klar, dass Ihr ganzes Herz ein Meer aus Milliarden solcher Sonnen ist.

- * Dass Ihr ganzer Körper aus Billionen solcher Sonnen besteht.
- * Dass Ihr ganzes Sein nichts anderes ist als reines, geistiges Licht.
- * Dass Ihr wahres Wesen reines, geistiges Licht ist.
- * Dass Sie vom Licht durchdrungen sind.
- * Dass Sie vom Licht gelebt werden.
- * Dass Sie ein Wesen des Lichtes sind.
- * Dass Sie die Wahrheit denken, wenn Sie glauben: "Ich bin Licht."
- * Dass Sie die Wahrheit fühlen, wenn Sie fühlen: "Ich bin Licht. In mir ist das Licht der Welt."
- * Mein Blut ist der Strom des Lichtes.
- * Mein Körper ist der Tempel des Lichtes.

Mein Leben soll eine Sinfonie des Lichtes sein. Ich bin Licht im Licht - aus dem Licht - und von dem Licht - ich gehöre zum Licht. Das ist meine wahre Heimat. So werden nun meine Taten und meine Worte Boten des Lichtes sein.

Während dieser Meditation war es doch so deutlich, dass wir in einer Welt der Vorstellungen leben oder, exakter gesagt, *wir leben in genau der Welt, die wir uns vorstellen*. Denn in keiner anderen Welt können wir leben. Wir sind unserer Vorstellung ausgeliefert. Das bedeutet aber nicht, dass wir nicht frei sind. Denn obwohl wir unseren Vorstellungen ausgeliefert sind, haben wir immerhin die Wahl, uns auszusuchen, was wir uns vorstellen wollen. Das bedeutet: Wir erleben dann Probleme, Konflikte und Aggressionen, wenn wir uns diese zuerst vorgestellt haben. Und der teuflische Kreislauf des menschlichen Leidens konnte nur entstehen, weil der Mensch diese Tatsache vergessen hatte. In der irrigen Meinung, er löse ein Problem, sieht er ständig auf das Problem selbst, wodurch er damit *immer wieder von neuem das Problem reproduziert*, es sich ständig vorstellt. Der Mensch glaubt, ein Problem zu lösen, wenn er abends im Bett liegt und immer wieder an das Problem denkt - während er in Wahrheit dadurch das Problem nicht demontiert, sondern wieder von neuem erschafft.

Das bedeutet, Probleme liegen in ihrer Urform in den Vorstellungsprogrammen, die in unserem Unbewussten vorhanden sind. Und nirgendwo anders. Erst nachdem sie in uns vorhanden sind, erschaffen wir sie im Äußeren. Darum ist der erste Schritt, in geisteswissenschaftlicher Hinsicht ein Problem zu lösen:

sich vom Problem zu lösen.

Ich habe ein Problem, aber ich bin nicht mein Problem! Das hört sich einfacher an als es ist. Denn es ist eine der schwersten Verwirklichungen, die man in Angriff nehmen kann. Um aber die Verwirklichung dieses Lehrsatzes trotzdem durchzusetzen, deshalb lesen Sie ja diesen Abschnitt. Denn es wird Ihnen hier eine neue

Methode angeboten, die es Ihnen ermöglichen soll, jene Schwierigkeiten zu überwinden.

Diese Methode ist eigentlich ganz einfach. Nehmen wir an, Sie kämpfen mit einem großen Wollknäuel, der total ineinander verknüpft und verwoben ist - wie würden Sie dieses Problem lösen? Doch sicher nicht, indem Sie sich in den Wollknäuel hineinbohren, um ihn von innen nach außen zu öffnen und zu entwirren?! Richtig wäre jedenfalls dass Sie den Wollknäuel nehmen und vor sich auf den Tisch legen - und mit einer gewissen Distanz und Übersicht beginnen Sie damit, ihn zu entwirren.

Schauen Sie also zuerst, dass Sie aus dem Problem herauskommen, um mit Abstand und aus einer gewissen Entfernung darangehen zu können, das Problem zu lösen. Jenen Schritt zu machen, der von "Ach *mein* Problem" zu der Haltung "Da ist *ein* Problem" führt.

Es ist ein großer Unterschied, ob Sie von einem Problem lesen, einem x-beliebigen, das ein anderer oder eine andere Volksgruppe hat, oder ob Sie denken, das ist ganz allein Ihr Problem. Vor den Einzelheiten der neuen Methode, mit der Sie Probleme lösen können, will ich einmal sozusagen die "Kindergartenantwort" geben, wie man das schaffen kann. Diese Kindergartenantwort ist oft die beste Antwort (und liegt so ungefähr auf dem Niveau der 6- bis 7-jährigen Kinder. Sie könnte so lauten:

Sage nie mehr in deinem Leben:

Das ist mein Problem!

Sondern sage immer: "Lieber Vater, lieber Schöpfer" - wie immer Sie beten - "wir haben jetzt *ein* Problem. Du und ich, wir haben jetzt ein Problem, mein Gott. Und wenn du dich in mir schon so weit verwirk-

licht hast, dass ich dieses Problem bewältigen kann, so danke ich dir dafür! Auch wenn ich noch nicht soweit verstanden habe, wie stark du eigentlich in mir bist, dann musst du es ganz allein lösen. Für mich."

Kapitel 12

Zwei Kräfte

Ein Problem ist ein Missverständnis - eine Unbalance

Mit einem Missverständnis in uns, unserer Vorstellung, irgendetwas wäre von uns nicht mehr zu meistern - beginnt eigentlich schon ein Problem. Dieses Missverständnis entsteht dadurch, dass wir die Vergangenheit falsch beurteilen - dass wir zum Beispiel Begegnungen mit anderen Menschen, seien es nun Begegnungen mit dem anderen Geschlecht, mit unseren Eltern oder Lehrern, falsch verarbeitet und interpretiert haben - dass wir ein falsches Programm unserer Lebenserfahrung in uns tragen, uns als den Unterlegenen, als den Angegriffenen oder immer wieder Angreifenden sehen.

Wir haben dabei offensichtlich vergessen, dass wir eigentlich nicht dazu verurteilt sind, einst Erlebtes ständig zu wiederholen -, und dennoch tun wir es. Wir bringen hier meist charakterliche Veranlagungen ins Treffen: "So bin ich nun einmal" oder "Das kann ja nur mir passieren!" Die Frage ist: Warum eigentlich?

- Weil wir glauben, dass sich bestimmte Erfahrungen *in uns wiederholen müssen*.

- Weil wir *an unsere Fehler glauben und gleichzeitig vergessen haben, dass eigentlich nur zwei große Kräfte unser Leben regieren*.

Zwei Kräfte, die unser Leben regieren

Das heißt nicht, dass es wirklich zwei Kräfte gibt. In Wahrheit gibt es nur eine Kraft. Und wenn ich sage, dass zwei Kräfte unser Leben regieren, so meine ich damit, dass wir ständig vor der Frage stehen, ob wir diese eine Kraft anschauen und uns mit ihr verbinden wollen - mit dieser einen Kraft der Liebe, der Kraft der schöpferischen Intelligenz und Weisheit.

Oder aber wir wenden uns von dieser einen Kraft ab und sagen, dass wir das alles ganz allein viel besser machen. Auf diese Weise erschaffen wir den Anschein einer zweiten Kraft. Auch wenn wir in Not sind, einen Mangel verspüren und uns eingegrenzt fühlen, wenn wir Schmerz und Leid erfahren, einsam sind - dann entsteht die zweite Kraft. Immer dann, wenn ich einen Mangel der einen Kraft verspüre, jener Kraft, die sich mir immer wieder anbietet, nenne ich diesen Mangel "etwas Vorhandenes". Dabei ist dieser Mangel eigentlich nicht wirklich vorhanden, ebenso wie die *Dunkelheit nicht das wirklich Vorhandene in der Substanz ist, sondern nur die Abwesenheit des Lichtes*. So ist die Furcht, das Unterlegenheitsgefühl nichts anderes als die in der menschlichen Bewusstseinswelt erlebte *Abwesenheit der Liebe und der Intelligenzwelt*.

Das alles ist nicht unbedingt neu, doch jetzt kommt eine wichtige Schlussfolgerung: Wenn wir uns darüber im Klaren sind, dass der Mensch nur aus zwei grundsätzlichen Erfahrungen und Antrieben heraus handeln kann - entweder *aus Liebe*, aus der schöpferischen Ursubstanz, oder aus *Abwesenheit der Liebe, also aus Furcht* - dann wird uns vieles erleichtert. *Dann wird es leichter, den anderen Menschen zu verstehen*. Der andere Mensch kann dann gar nicht *aus Missgunst handeln*, er kann nur aus Furcht handeln. Der andere kann nicht *aus Gemeinheit handeln*, sondern wiederum nur *aus Furcht*. Der andere

kann nicht *handeln*, weil er *aggressiv* ist. Er kann nur *handeln*, weil er *Angst hat*. Oder er handelt aus Liebe.

Sehen Sie die Brücke? Zu verzeihen?

Sollten Sie nun glauben, das alles habe nichts mit Problemlösungen im Allgemeinen zu tun, dann irren Sie. Denn

- unsere Unversöhnlichkeit,
- unsere verurteilende Haltung

sind kurzschließende Impulse in eigentlich harmonischen Kontakten unserer Umwelt.

Die moderne Humanwissenschaft kann das Feinstoffliche - das feine Kraftfeld unseres Körpers - heute messen und genau bestimmen, insofern der Körper an entsprechende Messgeräte angeschlossen ist, zu welchem Zeitpunkt Sie einen unversöhnlichen Gedanken haben. Ihr Körper beginnt dann seine Energie abzubauen. Sie sind müder als zehn Sekunden zuvor, als Sie einen liebevollen Gedanken hatten.

Ich habe einen jungen Menschen von 17 Jahren kennen gelernt, der einen Tumor im Stammhirn hatte - angekrebt. Oder präzise gesagt: Er hatte Gehirnkrebs, nicht operiert. Und wissen Sie, was sein fortschrittlicher Arzt zu ihm gesagt hat: "Vergeben Sie allen Menschen!" Dieser antwortete erstaunt: "Woher wissen Sie, dass ich meinem Vater nie vergeben habe?" Der Arzt sagte: "Das wusste ich nicht. Als fortschrittlicher Humanmediziner wusste ich allerdings, dass jede Form von Krebs ein körperlicher Ausdruck von Furcht oder Nicht-Vergeben ist. Von Ihnen habe ich aber nicht den Eindruck, dass Sie ein sehr furchtsamer Mensch sind. Sie sind eher aggressiv - also müssen Sie irgendjemanden in Ihrer Unversöhnlichkeit gefangen halten."

Der junge Mann hat dann eineinhalb Jahre daran gearbeitet, seinem Vater zu verzeihen - wirklich zu verzeihen. Und zwar mit der Idee, die ihm gegeben wurde:

- Sein Vater handelte, wenn er ihn schlug.
- Sein Vater handelte, wenn er ungerecht zu ihm war.
- Sein Vater handelte, wenn er aus der Haut fuhr.

Und er handelte aus einer einzigen Kraft - aus Furcht, dass er genauso werden könnte wie sein Vater. Je länger der junge Mann mit dieser Idee arbeitete, umso besser verstand er seinen Vater und konnte ihm schließlich vergeben. Und als ich diesen jungen Mann kennen gelernt habe, war er geheilt, restlos geheilt.

Kapitel 13

Der Spiegel

Die Ursache eines Problems liegt also immer in uns selbst. Es kommt auf unsere Haltung an. - Wir haben vorher bereits festgestellt, dass die *innere Haltung* einer der vier wichtigen, unumgänglichen Punkte für das "Darüberstehen" ist. Für einen problemgeplagten Menschen ist es unmöglich darüberzustehen. Rufen wir uns nochmals den Hintergrund der Meditation oder des Buddhismus in Erinnerung! Lernen Sie die Einstellung und die Haltung, die dort beschrieben wird, kennen! Damit haben Sie schon die praktische Anleitung zu einem problemlösenden Verhalten vor sich.

Das Zen-Bewusstsein - der Spiegel

Das Zen-Bewusstsein wird mit einem Spiegel verglichen. Der Spiegel ist völlig ich- und erinnerungslos. Wenn eine Blume kommt, dann reflektiert er die Blume, wenn ein Vogel kommt, dann spiegelt er den Vogel wider. Er zeigt einen schönen Gegenstand schön und einen hässlichen Gegenstand hässlich. Alles wird so enthüllt, wie es ist. Der Spiegel hat weder unterscheidenden Geist noch Selbstbewusstsein. Wenn etwas auftaucht, so gibt es der Spiegel wider. Und wenn es verschwindet, dann lässt es der Spiegel eben verschwinden... Nichts hinterlässt Spuren. Solch eine Nicht-Verhaftung, der Zustand des Nicht-Erinnerns oder das wirklich unabhängige Tun eines Spiegels wird hier mit der reinen und leuchtenden Weisheit Buddhas verglichen.

Die Umwelt - dein Spiegel

Ich weiß, dass diese Betrachtungen anfänglich sehr ungewohnt klingen - doch Gewohnheit oder die Gewöhnung an eine Aussage sollte doch nicht als Kriterium für die Richtigkeit einer Aussage angesehen werden. Die so genannte Umwelt ist in Wirklichkeit ein Spiegel, in dem jeder Mensch sich lediglich selbst erlebt. Er kann niemals etwas anderes als sich selbst erblicken, weil er aus der wahren, objektiven, für alle Menschen gleichen Gesamtwirklichkeit nur das herausfiltert, für das er selbst eine Affinität hat. Wer sich dieser Tatsache nicht bewusst ist, verfällt zwangsläufig in irrtümliche Verhaltensweisen.

Wenn ich am Morgen in den Spiegel schaue und darin ein unfreundliches Gesicht erblicke, so kann ich dieses Gesicht kräftig beschimpfen. Davon lässt sich das Gesicht aber keinesfalls beeindrucken, sondern schimpft selbstverständlich kräftig mit. Auf diese Weise ist es leicht, sich gegenseitig aufzustacheln, bis das Ganze eskaliert - bis ich in dieses Gesicht schlage und den Spiegel dadurch zertrümmere. - Mit dem Badezimmerspiegel wird wohl kaum jemand dieses Spiel treiben, weil wir uns ja seiner Spiegelfunktion bewusst sind.

Doch nichtsdestoweniger zelebrieren fast alle Menschen diesen eben beschriebenen Vorgang mit Verbissenheit. Sie kämpfen gegen ihre Feinde in der Umwelt - gegen die bösen Nachbarn und Verwandten, gegen die Ungerechtigkeit am Arbeitsplatz durch ihre Vorgesetzten, gegen die Gesellschaft, usw. Alle kämpfen in Wirklichkeit nur gegen sich selbst. Deshalb gibt es auch überall nur Verlierer, keine Gewinner - denn gegen wen sollte man denn in einer Spiegelfechtereie gewinnen? Das Gesetz der Resonanz und der Spiegelung gilt natürlich im Positiven wie im Negativen.

Es werden hier aber fast nur negative Beispiele angeführt, weil das Leiden der Menschen aus diesen Bereichen erwächst. Und mit den

positiven Seiten des Lebens werden die meisten ohnehin recht gut fertig. Wenn sich der Mensch der Spiegelfunktion seiner Umwelt bewusst wird, so erwächst ihm daraus eine wichtige Informationsquelle: Auch wenn man sich im Spiegel nur selbst erkennen kann, so benutzen wir doch einen Spiegel immer deshalb, weil er uns Teile von uns selbst zeigen kann, deren Anblick ohne dieses Hilfsmittel uns verborgen bliebe.

So ist auch eine Beobachtung der eigenen Umwelt und der Ereignisse darin eine der besten Methoden zur Selbsterkenntnis. Denn alles, was in der Außenwelt als störend empfunden wird, zeigt lediglich an, dass man selbst mit diesem analogen Prinzip in sich selbst noch nicht ausgesöhnt ist. Das will man aber nie oder nur ungern wahrhaben. Die Tatsache, dass sich beispielsweise jemand über den Geiz eines anderen aufregt, zeigt nur an, dass er selbst geizig ist. - Sonst könnte es ihn nicht stören. Was kümmert denn einen großzügigen Menschen, dass ein anderer geizig ist? Er könnte es als Tatsache hinnehmen, ohne sich darüber aufzuregen oder sich dadurch gestört zu fühlen.

Bei nüchterner Betrachtung sind alle Dinge so, wie sie sind. Das heißt, das Gras ist eben grün - natürlich wäre es denkbar, dass das Gras rot ist - aber es ist nun einmal grün, und diese Tatsache wird schon ihren Sinn haben. Über das Grün des Grases regt sich allerdings niemand auf, weil es kein problematisches Bewusstsein im Menschen anspricht.

Dass es in der Welt Ungerechtigkeiten jeder Art gibt, ist ebenso wie das Grün des Grases eine Tatsache. - Doch darüber erregen sich bereits die Gemüter, und so beginnt man, für Gerechtigkeit zu kämpfen. Für alles wird gekämpft: für Gerechtigkeit, für den Frieden, für Gesundheit und für mehr Menschlichkeit.

Doch wäre es nicht viel einfacher, die Gerechtigkeit im eigenen Bereich einzuführen? Hier liegt wieder der mächtige Schlüssel vor dem, der diesen anzuwenden weiß. Jeder Mensch ist in der Lage, die gesam-

te Welt nach seinen Vorstellungen zu verändern und zu gestalten - ganz ohne Kampf und äußere Macht. Der Mensch braucht nur sich selbst zu ändern, und siehe da, die ganze Welt ändert sich mit ihm.

Wenn ich also im Spiegel das unfreundliche Gesicht sehe, brauche ich nur zu lächeln - und es wird mit Sicherheit zurücklächeln. Alle wollen immer die Welt verändern - doch keiner wendet jene Mittel an, die wirklich zum Erfolg führen. Wer seine Einstellung ändert, sieht eine andere Welt. Jeder Mensch lebt in *seiner Welt*. Demnach gibt es von diesen Welten genauso viele, wie es Menschen gibt. All diese Welten sind nur Ausschnitte und Einzelaspekte der wirklichen Welt, die ehernen Gesetzen folgt und sich von den Veränderungsrufen der Menschen keineswegs beeinflussen lässt.

Die Außenwelt ist die zuverlässigste Informationsquelle über die eigene Situation, in der man sich gerade befindet. Wenn der Mensch lernt und wenn er alles, was passiert, auf seine Sinnhaftigkeit überprüft, so wird er auch sich und seine Probleme immer besser kennen lernen, aber auch die Möglichkeit für Veränderungen entdecken. Bei allem, was dem Menschen widerfährt, sollte er sich sofort fragen: Warum geschieht das gerade mir, gerade jetzt und warum gerade dies? Solange man diese Fragestellung nicht gewohnt ist, mag auch das Auffinden der Antwort schwierig erscheinen. Doch auch hier macht die Übung den Meister, und schon bald lernt man, die Sinnhaftigkeit der Ereignisse zu erkennen und sie zu sich selbst in Beziehung zu setzen.

Es gibt in der Psychotherapie den Begriff des "sensitiven Beziehungswahns". Dieser Begriff beschreibt die Eigenart der meist an Schizophrenie erkrankten Menschen, alles Geschehen der Welt auf die eigene Person zu beziehen. Zu diesem krankhaften Pol des sensitiven Beziehungswahns gesellt sich jedoch ein positiver Pol, den wir das "Sensitive Beziehungsdenken" nennen wollen - alles, was geschieht, hat für den Erlebenden eine Bedeutung.

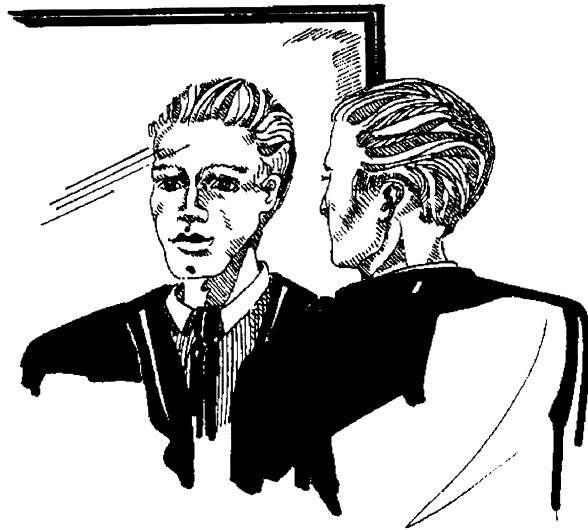
Je bewusster der Mensch wird, desto mehr lernt er, die Dinge einzuordnen und nach ihrer Information zu hinterfragen. So bleibt die wichtigste Forderung: Mit allem, was ist, in Harmonie zu leben. Gelingt dies einmal nicht, so suche man in sich selbst den Grund. Der Mensch ist der Mikrokosmos und daher ein genaues Abbild des Makrokosmos - alles, was ich außen wahrnehme, finde ich auch in mir.

Bin ich in mir mit den verschiedenen Bereichen der Wirklichkeit in Harmonie, so können mich auch deren Repräsentanten in der Außenwelt nicht stören. Geschieht etwas für mich Unangenehmes, so ist dies lediglich eine Aufforderung, mich auch noch diesem Bereich in meinem Inneren zuzuwenden.

All die bösen Menschen und die unliebsamen Ereignisse sind also in Wirklichkeit nur Boten - sind Medien, um das Unsichtbare sichtbar zu machen. Wer dies begreift und gleichzeitig bereit ist, die Verantwortung für sein Schicksal selbst zu übernehmen, verliert jede Angst vor dem unkalkulierbaren, bedrohenden Zufall.

MACHEN SIE
DAS UNMÖGLICHE
MÖGLICH!

BEFEHLEN SIE SICH
SELBST:
WEITERARBEITEN!



Kapitel 14

Problemlösung

Es gibt heute psychiatrische Kliniken, die nichts anderes tun, als in gut altchristlicher Vater-unser-Mentalität, die übrigens eine wundervolle Heilmethode ist, den Menschen davon zu überzeugen, dass es in seinem Interesse ist, zu verzeihen.

Wir stehen ständig vor der Wahl und haben vergessen, dass wir alles, was wir denken oder tun, entweder nur aus Liebe oder aus Furcht tun.

Das Entscheidende ist, dass wir ständig vor der Wahl stehen. Also auch wenn wir falsch gewählt haben, müssen wir nicht denken: "Oh, ich handle jetzt aus Furcht, wie schlimm für mich", sondern wir können denken: "Jetzt schalte ich um, ich *werde aus Liebe denken, ich werde aus Liebe handeln.*"

- Wir können also ständig revidieren.
- Wir können es ständig besser machen.
- Wir stehen ständig vor der Frage: Was wählen wir - *Liebe oder Angst?*
- Das heißt: Friede oder Konflikt?
- Das bedeutet: *Will ich Liebe oder will ich Fehler finden?*

Was will ich finden?

Auf was ruht Ihre Aufmerksamkeit? Wie setzen Sie sich ein? Suchen Sie mit großer Kraft, Fehler bei anderen Menschen zu finden? Mit ande-

ren Worten würde das heißen: *Wollen Sie glücklich sein oder wollen Sie beweisen, dass Sie Recht haben?* Das ist die Frage.

Ich habe bei einem Vier-Augen-Gespräch vor kurzer Zeit zu einem Freund, der einen Konflikt hatte, gesagt: "Sie stehen einfach vor der Frage: Wollen Sie glücklich sein oder wollen Sie Recht haben?" Seine Antwort: "Kann ich nicht beides?" Eine Antwort, von der ich glaube, dass sie fast jeder von uns einmal in einer bestimmten Situation geben würde. Es ist genau der Mittelpunkt des Problems: Man kann nicht beides - man kann sozusagen nicht zwei Herren dienen. Wir müssen uns entscheiden.

Wir müssen uns jeden Tag immer wieder von Neuem sagen, was wir wollen:

- Glücklich sein oder Recht haben?
- Frieden oder Streit?
- Liebe oder Furcht?

Wir müssen also daran gehen, die in uns vorhandenen Verhaltensregeln zu verändern. Wir müssen neue Programme in unser Unbewusstes schreiben.

Ich bin der Überzeugung, wenn das gelingt, dann werden wir kaum noch problemfällig sein. Denn mit der Problemanfälligkeit ist es genauso wie mit der Krankheitsanfälligkeit.

Der amerikanische Arzt Dr. Joy sagte: *"Es gibt nur eine einzige Krankheit: Der Mangel an Widerstandskraft im menschlichen Körper."*

- Den Mangel an Widerstandskraft;
- den Mangel an Balance;
- den Mangel an Harmonie;
- den Mangel an Anerkennung;
- den Mangel an Freude.

Und genauso sieht es im Bereich der Problemlösung, der Konfliktbewältigung aus.

Es gibt nur einen großen Konflikt, ein großes Problem: den Mangel an Liebe, den Mangel an Selbst- und Gottvertrauen im Menschen. Wenn dieser Mangel aufgehoben ist, wenn diese grundsätzliche Blockade der Streuung des Lichtes und der Liebe in uns aufgelöst ist, meistern wir unser Leben und sind glücklich.

Was wählst DU?

Wir müssen also die Frage: "Was will ich?", und damit die Frage: "Was wählst du?", richtig beantworten. Ich empfehle Ihnen einen neuen Gruß einzuführen - damit man sich immer wieder erinnert - und grüßen Sie sich jetzt vielleicht heute Abend, bevor Sie Ihre Abendmahlzeit einnehmen oder zu Bett gehen, mit dem Gruß: *"Was wählst DU?"*

Dies sagt der eine zum anderen. Und der andere antwortet dann, was er wählt.

- Ich wähle Liebe;
- ich wähle Harmonie;
- ich wähle Vergebung;
- ich wähle Großzügigkeit;
- ich wähle Sanftmut.

Warum führen Sie das nicht in Ihrer Ehe oder in Ihrer Familie ein, sich morgens am Frühstückstisch zu fragen: "Was wählst du heute? Eier mit Schinken?" Dann sagen Sie: "Eier mit Schinken - und Liebe!" Es wäre ganz gut - denn wenn wir das tun, dann beginnen wir damit, die sieben Blockaden in unserem Unbewussten abzubauen.

Die sieben Hemmungen

Ich bin überzeugt, dass diese sieben Blockaden noch ein wenig modifizierbar sind. Aber eines ist sicher: Wenn es uns gelingt, diese sieben Hemmungen und seelisch-geistigen Fehlleistungen zu verändern, dann sind wir glücklich. Und in dem Ausmaß, mit dem es uns gelingt, diese sieben Blockaden abzubauen, in diesem Ausmaß bleiben wir auch glücklich.

Das Abbauen ist allerdings das Schwierigste. Wie kann ich Charakter Schwächen, Verkrampfungen, Fehlprogramme meines Unbewussten abbauen?

Auch ich habe mir diese Frage vorgelegt und bin zu folgendem Ergebnis gekommen: Ich kann das überhaupt nicht. Ich kann es nicht. Ich kann meine Aggression nicht abbauen. Ich kann mein Misstrauen nicht abbauen. Ich würde mir etwas vormachen, wenn ich sagte, ich könne das alles abbauen. Wenn Sie anders darüber denken, so glaube ich, auch Sie machen sich nur etwas vor. Aber Gott in Ihnen kann es abbauen, das Licht in Ihnen kann es abbauen. Sie müssen es nur zulassen! Und Sie müssen es vor sich hinsagen: Ich entlasse meine negative Vergangenheit in das Licht in mir. Denn Sie können die Narben, die negativen Erfahrungen, die Sie in der Vergangenheit gemacht haben, nicht heilen - das ist für Sie als Mensch nicht möglich - als verletztes kleines Wesen können Sie es nicht! Die Kraft in Ihnen kann! Ich entlasse meine negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit in mein inneres Licht. Das ist der

1. Schritt

Befreien Sie sich um Himmels willen davon, dass Sie immer wieder die negativen Erfahrungen der Vergangenheit neu denken und damit

von Neuem in die Verwirklichung ziehen! Darum gibt es auch Menschen, die immer wieder sagen: "Ich kann mir nicht helfen, ich werde immer wieder hintergangen. Ich kann mir nicht helfen, ich werde immer wieder belogen."

Und warum? Weil Sie misstrauisch sind. *Weil Sie dies erwarten und anziehen.* Ich kann mir nicht helfen, ich bin nun mal mit einem zänkischen Ehepartner verheiratet. Wollen Sie mir nun sagen, dass das ein Umgarnen meiner Seele ist? Aber ja, was glauben Sie denn sonst? Wäre es nicht möglich, dass Sie einen zänkischen Ehepartner anziehen und geradezu provozieren - weil Sie als 2-, 3- oder 4-jähriges Kind die zänkischen Auftritte Ihrer Eltern so peinigend erlebt haben und diese Fehlprogramme ganz tief in Ihrem Unbewussten sind?

Könnte es nicht sein, dass in Ihnen ein Irrtum lebt, eine Ehe müsse Zank und Streit sein, muss Krieg und Kampf sein, und ein erwachsener Mensch schreit mit seinem Ehepartner herum - könnte es nicht sein, dass das in Ihnen lebt?

Wäre es nicht der Mühe wert, dies einmal aufzulösen - diese Erinnerung auszulöschen, ihr keine Bedeutung mehr zu geben? So legen Sie alle Erinnerungen an die streitenden und lauten Auftritte der Eltern in Ihr inneres Licht - damit Sie davon frei werden. Sie können allgemein in diesem Sinne arbeiten, aber auch spezifisch. Entscheidend ist, dass Sie Ihre negativen Prägungen aus der Vergangenheit in Ihr eigenes inneres Licht entlassen und dieses Licht das verwandelnde Werk tun lassen, denn Sie können es selbst nicht tun. Der

2. Schritt,

den Sie in Angriff nehmen sollten, bezieht sich auf Ihre bewusst gewordenen negativen Gedanken und Gefühle oder Ihre Charakterchwächen, die Ihnen selbst bewusst sind. Ihr Neid, Ihre Missgunst,

Ihre Unordnung, Ihre Eifersucht, Ihre Oberflächlichkeit. Sie wissen es besser als ich, und ich weiß es besser, als Sie es von mir wissen können. Machen wir endlich Schluss damit, dass wir uns diesen Kräften ausgeliefert fühlen! Sie sind nicht deswegen entschlusssschwach, weil Sie fünfzig Jahre nicht in der Lage waren, gute und schnelle Schlüsse zu fassen. Sondern Sie haben immer wieder falsch gewählt, und jetzt wählen Sie richtig, indem Sie sagen: Ich entlasse jetzt meine Entschlusslosigkeit ins Licht. Sie müssen auch nicht eifersüchtig bleiben, weil Sie es 60 Jahre lang waren. Sie können doch heute damit beginnen, sich selbst immer wieder zu sagen: Ich entlasse jetzt meine Eifersucht in mein inneres Licht. Sie müssen ebenso nicht furchtsam bleiben, weil Sie immer ein kleines, furchtsames Häschen waren. Nein, Sie können sagen: Ich entlasse jetzt meine Furcht in mein inneres Licht, und sie können erleben, dass dieses ausgesprochene Wort in Ihnen eine Bewusstseinshaltung von friedvoller Harmonie erschafft.

Sie können erleben, dass jenes ausgesprochene Wort die Verwandlung bereits eintreten lässt. Sie erleben die Veränderung. Sie erleben das tiefe Durchatmen in sich. Sie sehen, dass es geht - nur beginnen müssen Sie! Vertrauen Sie ihm! Nähern Sie sich ihm! Tun Sie den nächsten, den

3. Schritt

Es ist eine Tatsache, dass über 60 Prozent der erwachsenen Menschen negative Erinnerungen an ihre Eltern in sich tragen.

Deshalb gibt es Führungsprobleme. Denn jede Autorität, die vor uns steht, ist unbewusst für jeden von uns eine Widerspiegelung, eine Wiederkehr der Eltern. Da ist jemand, der einem sagen will, was man zu tun und zu lassen hat. "Du bist mir heute um sieben Uhr zu Hause!"

Diese Regelungen hat man schon im Alter von zwölf Jahren gehasst. Das hört sich im Büro nur etwas anders an: "Schauen Sie mal auf die Uhr, Krause! Es ist fünf Minuten nach acht, wir fangen hier aber um acht Uhr an!"

Und so tragen wir ein Leben lang unser inneres Sauersein, unsere inneren Hassgefühle gegenüber Autoritäten in uns, weil wir nicht verstanden haben, mit unseren Elternerlebnissen fertigzuwerden. Der schlagende Vater, die schimpfende Mutter - das Gefühl, verlassen zu sein. Das sind ganz große und sehr, sehr schmerzhaft Narben in Ihrer Seele. Ich entlasse jetzt meine Eltern in mein inneres Licht. Sie können natürlich auch anders wählen - Sie können Ihr ganzes Leben lang allen Leuten, sollten Sie einmal ein vertrauensvolles Gespräch führen, immer wieder erzählen, dass Ihr Vater ein Trinker und ein Schläger war.

Oder Sie können auch andere kleine Dinge erzählen. So beispielsweise dass Ihre Mutter immer die Schwester Ihnen vorzog und Sie für das strafte, was die Schwester gemacht hat. Das würde wohl bei einem Kaffeekränzchen etwas belächelt werden. Aber im Grunde sprechen Sie über ein schwer wiegendes Problem: über das Problem, dass Sie davon überzeugt sind, von Autoritäten immer wieder ungerecht behandelt zu werden. Und in der Folge, dass Sie darunter leiden, wenn der andere befördert wird und Sie nicht! - Dass der andere eine Gehaltserhöhung bekommt und Sie nicht. - Dass der andere sich ein Haus bauen kann und Sie nicht. - Dass der andere einen Mercedes fährt und Sie nicht usw.

Das ist Energieverschwendung - weg damit! Stellen Sie endlich die Autoritäten Ihres Lebens in Ihr inneres Licht! Und bauen Sie somit eine harmonische, partnerschaftliche Beziehung mit jeder Autorität auf! Dann vermeiden Sie viele Probleme und sind glücklich. Aber Sie müssen nicht glücklich sein - Sie können auch weiterhin darauf bestehen, Recht zu haben. Die Wahl liegt bei Ihnen.

Der nächste Schritt ist die Klärung Ihres Verhältnisses zum anderen Geschlecht. Jeder Mensch, Mann wie Frau, ist hier einmal verletzt oder enttäuscht worden. - Jeder! Man spricht aber nicht gern darüber, und genauso engagiert, wie Sie jetzt abwehrend sagen: "Was nimmt er sich heraus?!" - sollten Sie daran arbeiten. Kehren Sie dieses Problem nicht unter den Teppich, sondern arbeiten Sie daran!

Für eine Frau hieße das: Ich entlasse alle meine negativen Erfahrungen mit einem Mann oder mit Männern ins Licht. Ich werde nicht mehr in Klischees und Vorurteilen denken und urteilen. Und ich entlasse insbesondere ihn, der damals, als ich das und das erlebte, so gemein zu mir war, ins Licht. Und dasselbe sollten Männer tun. Ich entlasse alle Frauen ins Licht: meine Cousine, meine Schwester, meine Freundin, meine Frau.

Tun Sie das! Sonst laufen Sie Ihr ganzes Leben lang wie ein zähnefletschender Wolf durch die Gegend, und sobald Sie eine Gelegenheit dazu haben, sagen Sie: "Typisch Frau - typisch Mann!" - So glauben Sie zwar, dass Sie damit Recht haben. Aber Sie verbauen sich dadurch eine Möglichkeit, Ihr Leben in der ganzen Fülle und glücklich zu leben. Im Grunde genommen können Sie so nie glücklich sein. Sie bauen sich eine ironische Überlegenheit auf, weil Sie Angst haben. Angst haben, wieder verletzt zu werden.



WAS WÄHLST DU
HEUTE?

LIEBE
HARMONIE
GROSSZÜGIGKEIT
SANFTMUT

Teil VI

Das FFF-Training

Kapitel 15

FFF - Was ist das?

Sie haben nun erste Erfahrungen gesammelt. Erfahrungen, die Sie vielleicht begeistert haben - Sie wollten nun den einmal eingeschlagenen Weg auch konsequent weiterverfolgen. Darum ist es nun höchste Zeit, hier die genaue Erklärung, die Definition des FFF-Trainings zu geben.

Zuerst, was bedeutet eigentlich die Abkürzung "FFF"?

- F steht für "Friede"
- F steht für "Freiheit"
- F steht für "Freude".

Es ist doch so, dass alle Menschen diese drei Dinge anstreben. Denn aus ihnen entspringen die innere Harmonie, Glück, Gesundheit, Erfolg und Zufriedenheit. Und die Folge daraus ist ein positives Leben, eine höhere Bewusstseinssebene und eine starke Erweiterung des geistigen Potenzials.

Die sanfte Macht

Den eigenen Geist und Körper zu beherrschen wie ein indischer Yogi, wer wünscht sich das nicht? Jene Fähigkeit, im Berufsleben problemlos Stress ausschalten, schwere Entscheidungen völlig ruhig zu treffen und sich in entscheidenden Situationen voll konzentrieren zu können?

"FFF-Training" heißt das neue Zauberwort zur Erreichung dieser Fähigkeiten - und zur Ausschöpfung des geistigen Potenzials, das sich

laut Traineraussagen um mindestens 50 Prozent steigern lässt. Ängste werden abgebaut, Entscheidungen formen sich schnell, ruhig und verlässlich. Die Gedanken werden kristallklar, Probleme werden schon im Ansatz erkannt. Dies erreichen Sie durch das FFF-Training, das eben aus diesen drei Grundmerkmalen "Friede, Freiheit, Freude" besteht. Denn nur der Mensch ist zu höherem und stressfreiem Leben fähig, der gelernt hat, für sich und seine Umwelt immerwährenden Frieden zu erreichen - die daraus entstehende Freude zu wahren und das höchste Gut des Menschen - die Freiheit - für sich selbst und für seine Umgebung als oberstes Gesetz zu betrachten. Nur wer diese drei Merkmale beherrscht, hat sich und seine Umwelt im Griff.

Der Ausgangspunkt des Ganzen: Wir alle sind von unserer Konstruktion her der Umwelt eines prähistorischen Höhlenmenschen angepasst und nicht an moderne, berufliche Realitäten ...

Der Stress, unter dem wir alle leiden, kommt daher von innen und ist kein Grundgesetz unserer Zeit. Somit wird das FFF-Training für jene interessant,

- die sich überlastet und permanent einem zu großen Druck ausgesetzt fühlen,
- die beruflich Frustrationen in Tablettenform hinunterschlucken,
- die ihre eigenen Leistungsgrenzen ausloten oder hinausschieben wollen,
- die in Alkohol- oder Drogenabhängigkeit geflüchtet sind.

Besonders großen Druck stellt man immer wieder bei Managern der mittleren Ebene fest, denn sie sind in einer so genannten "Sandwichposition" - mit Druck von oben und von unten! Entscheidend aber ist die individuelle Stressanfälligkeit. Im notwendigen Wechselspiel zwischen An- und Entspannung ist die Mehrzahl der Fälle permanent mit "zu hoher Drehzahl" unterwegs. Die Kunst ist der Umstieg vom "Reagieren" auf bestimmte Umweltreize zum bewussten "Agieren" - die

uneingeschränkte Kontrolle, um jederzeit von Leistung auf Erholung umschalten zu können.

Es ist mit dem FFF-Training durchaus möglich, in acht Tagen intensiven Trainings das zu lernen, worin indische Yogis 40 bis 50 Jahre ihres Lebens investieren.

Der Unterschied

Der Unterschied zwischen dem FFF-Training und vielen anderen Entspannungsmethoden (wie autogenes Training, progressive Entspannung etc.) besteht darin, dass der Übende schon innerhalb von wenigen Minuten zur höchsten Konzentration gelangt und zudem in der Lage ist, sich sofort von der Umwelt ab- und der geistigen Konzentration zuzuwenden.

Bei allen fernöstlichen Meditationsarten ist die wichtigste Voraussetzung das "Wu-Wei". Dies kommt aus dem Chinesischen und heißt: "Aus Passivität wird Aktivität". Und das ist eigentlich der kardinale Satz und die typische Grundvoraussetzung für die fernöstliche Meditation. Aber genau diese Voraussetzung fehlt uns Abendländern.

Wir sind unter ganz anderen Voraussetzungen aufgewachsen. Unsere Wurzeln sind darauf ausgerichtet, dass aus Aktivität Passivität wird. - Also genau umgekehrt! - Das heißt: Der Europäer will durch aktives Einwirken auf die Psyche, auf den Körper bzw. auf den Geist bewirken, dass wir ruhig und passiv werden. Das ist die einzige Möglichkeit, weil eben unsere Wurzeln geschichtlich, kulturell und vom Temperament her anders geartet sind.

Ich bin als einziger Europäer in der Meditation einen ganz neuen Weg gegangen, und zwar genau den umgekehrten als alle anderen Meditationsarten oder Entspannungsmethoden. - Ich behaupte - und

kann das durch viele Tonbandaufzeichnungen sowie Übungen, die mehrere Menschen unabhängig voneinander durchgeführt haben, nachweisen - dass aus Aktivität Passivität werden kann, indem man die Konzentration auf eine aktive Veränderung lenkt.

Bei den alten Meditationsmethoden wird der Geist auf den Atem konzentriert oder auf einen Ton oder das Zählen von 1 bis 100 usw. Wenn wir das ausprobieren (und jeder sollte das einmal machen), dann werden wir in ganz kurzer Zeit feststellen, dass unsere Gedanken abschweifen und schließlich beim Alltag verweilen. Also die Konzentration scheitert und funktioniert nicht. Wir schaffen es einfach nicht, die Gedanken auf die Konzentration zu lenken.

Die Erklärung

Aus diesem Grund bin ich ausgewichen und habe mit dem Kippmodell eine ganz neue Methode entwickelt. Hier konzentriert sich der Meditierende auf das Kippbild - und nun passiert etwas wirklich Interessantes: Er ist auf die Reaktion des Bildes gespannt, welches wenn er es länger anschaut, seine Form vor seinen Augen verändern wird. - Solange er jetzt mit Geist und Körper (also mit dem Geist und den Augen) sich auf dieses Kippbild konzentriert und es betrachtet - solange er wartet, bis es umkippt, solange wird er mit Sicherheit nichts anderes denken oder tun! Das heißt, der Meditierende ist nicht nur mit dem Geist, sondern auch mit dem Körper voll auf das Kippbild konzentriert. Es geht also darum, den Menschen dazu zu bringen, sich auf eine Sache völlig zu konzentrieren.

Es ist dabei unmöglich, vom Vielfältigen zum Einzigem überzugehen, was die Meditation eigentlich verlangt. Also ohne Zwischenstufen vom Vieldenken - dem pluralistischen Denken - von den abertausenden

Einflüssen und Gedanken, die uns minütlich blitzschnell durch den Kopf schießen, auf das "Nichtsdanken" durch Passivität umzuschalten. Das ist, wie Sie wahrscheinlich bereits aus eigener Erfahrung wissen, einfach nicht möglich. Deshalb habe ich den Weg über das Kippmodell gewählt.

Somit konzentriert sich der Mensch nicht sofort beim ersten Schritt auf "Nichts", sondern zuerst auf das Kippmodell - auf dessen Form und die Figur an sich. Erst wenn der Meditierende das genügend oft geübt hat, kommt die zweite Stufe.

Die Wirkung

Das Üben mit dem Kippmodell hat also zwei wichtige Einflüsse auf uns:

- 1. Wir können uns auf eine Sache konzentrieren.*
- 2. Das Kippbild belohnt uns sofort für den Erfolg. - Denn erst wenn wir innerlich ruhig werden, fängt das Bild an zu kippen.*

Der Übende erkennt anhand des Kippmodells an sich selbst, ob er innerlich ruhig ist oder nicht. Wenn das Modell nicht umspringt, ist er jedenfalls innerlich aufgewühlt. Er kann davon ausgehen, dass ihn schon fast chaotische Zustände beherrschen. Solange er dies spürt, solange ihn diese innere Unruhe beherrscht, solange er sich von der Reizüberflutung von außen ablenken lässt, solange wird dieses Bild auch nicht kippen.

Wir können also durch das Kippbild unseren Zustand erfahren und ermessen. - Wir können aber nicht nur messen, sondern werden gleichzeitig für die Konzentration belohnt. In der ersten Konzentrationsstufe - in der ersten Übung, die Sie gelernt haben - beobachten wir also das Kippmodell 60 Mal und zählen automatisch mit. In dieser Zeit, in diesem 60 Mal "Kippen" vergeht mindestens eine Minute. Wir haben uns

daher bereits eine Minute lang auf eine Sache konzentriert - und zwar zu 100 Prozent.

Die zweite Stufe ist da schon etwas schwieriger. Jetzt haben sich unser Geist, unser Auge und unser Gehirn - unser "Computer" - an dieses Kippen gewöhnt. Folglich müssen wir - wenn wir tiefer einsteigen wollen - unserem Gehirn (Computer) den Befehl eingeben: "Nicht mehr kippen!"

Das bedeutet, wir gehen noch eine Konzentrationsstufe höher. Diese höhere Konzentrationsstufe bedeutet auch, dass ich meinem Gehirn völlige Ruhe befehle (Nicht mehr kippen!). Ich strenge mich also an und zähle bis 60.

Das ist bereits eine Stufe, die mit einer hohen Yogastufe zu vergleichen ist. Wenn wir die Übung beendet haben, wird uns sofort danach oder ist uns schon klar geworden, ob wir das schaffen können und wie lange wir es durchhalten - also kurz: ob wir Erfolg haben! Es ist nicht nur der Erfolg, dass das Modell nicht mehr kippt, sondern wir werden auch hinterher spüren, fühlen und feststellen, dass eine innere Ruhe in uns eingekehrt ist - dass unsere Gedanken kristallklar und präzise werden, unser Verständnis höher und genauer wird und unsere Beobachtungsgabe sich verbessert. - Damit wird der Alltag um vieles erleichtert. Unsere Lerngeschwindigkeit wird erhöht durch die Tatsache, dass wir unsere Gedanken auf eine Sache und wirklich nur auf diese eine Sache lenken können und damit diese Sache zu 80 Prozent aufnehmen - damit zu 80 Prozent lernen können.

Es ist bekannt, dass wir normalerweise von einem gesprochenen Text höchstens fünf Prozent behalten. Anders liegt die Angelegenheit bei einem Lichtbildvortrag. Dabei wird das Gehör gemeinsam mit dem Sehsinn angesprochen, und das Gespeicherte erhöht sich auf acht bis zwölf Prozent. Kommt dann noch der Geruchssinn dazu, erhöht sich der Speicher noch einmal, und die Kapazität beträgt somit 20 Prozent.

Kapitel 16

Das Zeichen

Sie haben sich sicherlich schon gefragt, was jenes Emblem, das auf dem Umschlag zu sehen ist, konkret bedeuten soll. Nun, es hat direkt mit dem FFF-Training zu tun und enthält die gesamte Erklärung dafür, was Ihnen das Buch näher bringen will.

Beginnen wir von innen - beim Mittelpunkt. Er ist feuerrot und symbolisiert den Mittelpunkt des Menschen. Dieser befindet sich etwas unterhalb des Bauchnabels und wird als Solarplexus bezeichnet. Er ist tatsächlich die Kraftzentrale des Menschen. Von dort aus strömt die ganze Energie, deshalb der Mittelpunkt.

Das Dreieck kann auch als Eisberg bezeichnet werden, es stellt unser ganzes Bewusstsein dar. Der kleine Zipfel, der über die kleine Wellenlinie hinausragt, das ist unser Tagesbewusstsein. - Albert Einstein hat festgestellt, dass wir von unserem gesamten Bewusstsein - allem Wissen - nur zwischen 5 und 15 Prozent im täglichen Leben verwenden. Unter der Wellenlinie befindet sich der unendlich große Speicher des Unbewussten, der von uns nie oder fast nie in Anspruch genommen wird. Das bedeutet: Alles Wirken sickert in unser Unbewusstes ab, und fast kein Mensch ist in der Lage, dieses Wissen willkürlich wieder heraufzuholen.

Wir wissen zwar, dass hier ein riesengroßer Schatz an Wissen tief im Unbewussten verborgen liegt, aber wir haben keinen Zugang dazu und folglich keinen Umgang damit. Wir sind nicht in der Lage, diesen Schatz zu heben - noch nicht!

Dieser Schatz gelangt in unsere Reichweite, sobald wir den Weg dorthin und die Barrieren überwunden haben. Und dies wiederum wird uns durch das FFF-Training gelingen - in Form von Meditationsübungen! Denn dies ist der Weg, der uns in diesen unendlichen Speicher eingreifen lässt.

Nun kommt der erste Kreis, der um das Zeichen herumgezogen ist. Dieser Kreis soll den ersten evolutionären Abschluss der menschlichen Gattung markieren. Hier hat also der Mensch von heute einen besonderen Entwicklungsstand erreicht.

Die Wellenlinie, die den Eisberg nach oben oder nach unten abgrenzt, stellt unser Gemüt dar - den Geist, in den das Bewusstsein rundum eingebettet liegt. Dies wird durch die blauen Flächen um das Dreieck herum zum Ausdruck gebracht. Nun - solange diese Wellen vorherrschen, sind das Gemüt und der Geist in Bewegung. Je stärker die Bewegung ist, desto weniger "Input" können wir aufnehmen. Das heißt, dass Informationen von außen nicht mehr in unser Bewusstsein gelangen, weil sie durch diese oberwellige Bewegung reflektiert und wieder zurückgeschleudert werden. - Vergleichen wir es mit dem Wasser: Solange es wellig und in Bewegung ist, können wir nicht auf den Grund sehen. Sobald es aber flach und ruhig wird, sehen wir alles klar bis zum tiefen Grund.

Unser Ziel muss es also sein, das Gemüt zu beruhigen, diese Wellen einzudämmen und zu ebnen, so dass wieder Informationen von außen in unser Bewusstsein eindringen können. - Aber umgekehrt genauso! Durch ein unruhiges Gemüt, einen aufgewallten Geist können die Informationen aus dem riesigen unbewussten Speicher nicht an die Oberfläche des Tagesbewusstseins dringen. Und genau das ist unser Ziel, unser Bemühen beim FFF-Training, dass dies wieder möglich wird.

Nun sehen wir einen zweiten Kreis - den äußeren. Diesen bezeichne ich als "Zivilisationskreis". Er schützt uns vor den überdurchschnittli-

chen Reizüberflutungen unserer modernen Zivilisation. Wir sind von der Evolution her gewohnt - und haben das in uns gespeichert - bei einem lauten Geräusch sofort in einen Alarmzustand zu geraten - sozusagen in Fluchtgeschwindigkeit. Es ist der Schutz, der wie beim Urmenschen auch heute noch in uns verankert ist. Es würde uns an den Rand des Wahnsinns bringen, wenn wir den größten Teil der heutigen - durch unnatürliche Umstände entstandenen Geräusche (Flugzeug-, Auto-, Baustellenlärm usw.) in unser Bewusstsein dringen ließen.

Dafür ist nun der zweite äußere Zivilisationsgürtel zuständig, der die Geräusche abfiltert und uns dadurch entlastet. Dieser Gürtel hat allerdings auch einen Nachteil: Wir werden durch ihn nicht nur geschützt, sondern verarmen zudem, weil viele Informationen uns nicht erreichen und daher Verstand und Gefühl auch nicht in Bewegung setzen. Es werden also auch Dinge herausgefiltert, die wir dringendst benötigen, die uns aber durch diesen Gürtel vorenthalten werden und uns dadurch abhanden kommen. Daher müssen wir lernen - wiederum durch Konzentration und Meditation (FFF-Training) -, dass wir genau wie bei einem Radio an einer Skala drehen können - bis wir den Sender gefunden haben, der uns gefällt. Die Antenne wäre ja vorhanden. Nun müssen wir nur noch selektieren und den Sender präzise einstellen, damit uns dieser die Information gibt, die wir hören wollen, und nichts anderes. Wir kommen also auch hier wieder zu dem Schluss, dass wir uns immer auf eine Sache konzentrieren und diese richtig aufnehmen müssen.

Ein Beispiel

Ich möchte dafür ein typisches Beispiel anführen: Es ist unglaublich, wenn man sich überlegt, dass Menschen unendlich viel Geld ausgeben,

um in die weite Ferne zu reisen, damit sie andere Länder und andere Sitten kennen lernen. Sie nehmen dazu hohe Strapazen auf sich. Doch wenn sie ankommen, was tun sie dann? - Sie setzen sich zusammen, sprechen über ihre Alltagsprobleme von zu Hause, machen Spiele, die sie schon seit Jahrzehnten kennen, und verbringen so die Zeit fernab der Heimat. Das bedeutet, dass diese Menschen nicht in der Lage sind, ihre Antennen richtig einzustellen. Sonst ließen sie das alles daheim und konzentrierten sich darauf, was sie jetzt Neues umgibt an Blumen oder Bäumen, an Tieren, Landschaften, Geräuschen, Menschen, Kultur, Sprache, Musik usw.

Aber in Wirklichkeit kommen die Leute nach Hause, und wenn man mit ihnen über das Land und die Leute sprechen will, so können sie sich fast an nichts erinnern. Es sei denn, dass ihnen gewisse Dinge übermäßig aufgefallen sind. Aber interessanterweise wissen die Menschen meistens hinterher genau, was sie gegessen haben, was gut und weniger gut war, was für Erlebnisse sie gehabt haben. Doch viele berichten höchstens von negativen Erlebnissen oder solchen, die sie als negativ empfunden haben. - Erlebnisse, die für die einheimische Bevölkerung unter Umständen gar nicht negativ sind, sondern im Gegenteil normal und alltäglich. Die Reise und die Strapazen waren also umsonst, das ganze Geld wurde sinnlos zum Fenster hinausgeworfen. Denn die Leute sind nicht in der Lage, ihren Sender richtig einzustellen. - Sie haben ein ganz diffuses Bild - ein ganz diffuses Gehör - und das Ende ist erschreckend.

Kapitel 17

PSDR

Das FFF-Training verhilft uns zu einem erfüllteren Leben in allen Bereichen. Sei es nun die Tatsache, dass wir Erfolg haben, dass wir nicht mehr unter Stress zu leiden haben, dass wir ein höheres Bewusstsein erreichen können oder dass wir das erreichen, was unser Ziel auch immer sein mag. Auf jeden Fall bekommen wir unser Leben besser in den Griff. Und damit das auch so bleibt, müssen wir weiterhin üben und immer wieder üben.

Es gibt auch die Möglichkeit, dass wir immer in Übung, im Training bleiben. Diese Möglichkeit sollte möglichst einfach zu bewerkstelligen sein und beste Ergebnisse zur Folge haben. - Für alles das zusammen lautet die Formel:

PSDR-Formel

Positives

- Schweigen
- Denken
- Reden

Aus dieser Formel entspringt alles Positive, und nur das Positive sollte etwas zählen in unserem Leben. Von erfolgreichen Menschen beispielsweise hört man ganz selten etwas Negatives - weder über eine Sache noch über andere Menschen. Wenn ein erfolgreicher Mensch

auch negative Seiten bei anderen Menschen erkennt und erlebt, so wird er nie über diese negativen Seiten reden, sondern nur das Positive herausstreichen. Und das ist auch logisch, denn nur von den positiven Seiten kann man profitieren - davon können wir lernen und damit weiterkommen. Es ist nicht interessant, wenn ein anderer Mensch negative Seiten hat - man sollte dies übergehen und vergessen.

Das Geheimrezept

Seltsam, aber wahr - der Mensch ist von seiner Natur her nicht nur positiv, sondern auch negativ programmiert - nicht nur aufbauend, sondern auch zerstörerisch. Woher das kommt, das können wohl weder Psychologen noch Philosophen beantworten.

Angenommen, Sie haben eine Kiste voll mit wunderschönen, gesunden, frischen, bunten Äpfeln. Daneben liegt schon ein etwas älterer, nicht mehr so schöner Apfel, der zu faulen beginnt. Kein Mensch würde nun hergehen und den faulen Apfel zu den gesunden in die Kiste legen, damit auch dieser wieder gesund werde.

Das andere Phänomen ist dies, dass die gesunden Äpfel ebenfalls faul werden, wenn sie bereits mit einem angefaulten in Berührung kommen. Wir sehen also - die Natur exerziert uns vor, dass offensichtlich das Negative auf dieser Welt eine "fortzeugende Kraft" haben kann wie das Positive.

Wir können dieses letztgenannte Phänomen auch bei Menschen beobachten: Wenn noch so viele positiv motivierte Menschen versammelt sind und nur ein negativer Mensch dazwischenkommt, dann kann alles aus und vorbei sein. Es gibt sofort Spannungen, es entstehen Aggressionen bis hin zum Streit. Um dies zu verhindern, ist das oberste Gesetz - dass wir uns einmal selbst *positiv motivieren*. Und genau

dazu brauchen wir die Formel "PSDR". Sagen Sie diese Formel bei jeder Gelegenheit vor sich her - wenn sie warten müssen, beim Autofahren oder einfach immer, wenn Sie Zeit haben: PSDR, PSDR, PSDR usw.! Wiederholen Sie die Formel immer und immer wieder!

Diese Übungsweise habe ich eigentlich den buddhistischen Mönchen abgeschaut, denn auch sie wiederholen ihre Formeln und Mantras viele Male. Ein tibetanischer Mönch hat in diesem Zusammenhang seinem Schüler einmal erklärt: "Wenn du an dir selbst etwas verändern willst - egal in welche Richtung -, du musst dies in dein Unbewusstes einpflanzen." Bis es aber dorthin gelangt, muss er die Formel für die Veränderung mindestens 100.000 Mal wiederholen. Denn erst dann sitzt sie so gründlich, dass er sie nie mehr vergisst.

Ein Beispiel: Ein Arzt, der diese Steuerung des Unbewussten auch kannte, wollte mit einem kleinen Boot über den Ozean paddeln. Ein Vorhaben, das bei rationaler Betrachtung eigentlich zum Scheitern verurteilt ist. Und doch hat dieser Arzt bewiesen, dass es möglich ist. Seine wichtigste geistige Voraussetzung war folgende: Genau wie der tibetanische Mönch seinen Schüler lehrte, dass das Unbewusste alles das bewältigt, was das Tagesbewusstsein nicht mehr schafft, weil es durch Erschöpfung oder äußere Einwirkungen nicht mehr richtig funktioniert, genauso pflanzte der deutsche Arzt seinem Unbewussten ein: "Immer nordwärts!" Dazu noch einige wichtige Überlebensformeln. So zum Beispiel jene Regel, dass, sollte er in Ohnmacht fallen oder irgendwie das Bewusstsein verlieren, ihm das Unbewusste weiterhilft. Tatsächlich kam der Arzt vor der amerikanischen Küste in einen Sturm. Er hatte zuvor schon tage- und nächtelang nicht mehr geschlafen und brach unter der übermächtigen Kraft der Wellen und des Windes zusammen. Doch als er erwachte, war er an einem Strand angekommen und hörte sich selbst immer noch sagen: "Immer nordwärts..." Denn das, was sein Unbewusstes ins Tagesbewusstsein gehoben hatte, führ-

te sein Körper schließlich auch aus. Das heißt, er hat das Ruder seines Schiffes immer nordwärts gehalten - und das war seine Rettung.

Lassen Sie aus diesem Grund doch Ihr Unbewusstes für Sie mitarbeiten! Das Unbewusste macht ja schließlich 95 Prozent Ihrer Persönlichkeit, Ihres Ichs aus und wird zu wenig oder überhaupt nicht in Anspruch genommen.

Hier sind beispielsweise tibetanische Mönche als Vorbilder zu nennen: Wenn diese Mönche Probleme lösen müssen oder wenn ein Mönch irgendein Wort oder einen Gegenstand nicht mehr findet, so stellt er seinem Unbewussten am Abend (bevor er ins Bett geht) die entsprechende Frage - und siehe da, am nächsten Morgen wird er im Tagesbewusstsein seine Informationen darüber haben, was ihm noch am Tag zuvor nicht eingefallen ist - was er entweder nicht gefunden hat oder was ihm verborgen geblieben war. Warum machen wir es uns nicht genauso leicht und appellieren an unser Unbewusstes - besonders über Nacht, wenn es vom Tagesbewusstsein nicht gestört werden kann - und nehmen dann am Morgen in aller Ruhe und Frische die neuen guten Gedanken in Empfang.

Ich selbst habe vor jeder großen Entscheidung am Abend meinem Unbewussten die Frage gestellt: "Soll ich diesen Vertrag in dieser Form am nächsten Tag abschließen oder nicht?" Ich bin jeden Tag immer wieder aufs Neue überrascht worden, wenn die Antwort am nächsten Morgen entweder "ja" oder "nein" war. In mir war schon immer das "Nein" oder das "Ja" latent vorhanden. Nur plötzlich war es so sicher und klar in meinem Verstand - und es war auch immer richtig. Das heißt, wir müssen unbedingt lernen, dass aus unserem Unbewussten die einzig richtigen Informationen ans Tagesbewusstsein kommen. Denn das Tagesbewusstsein nimmt die vielen Beobachtungen, die wir am Rande machen, nicht auf. Diese Beobachtungen gehen fast spurlos am Tagesbewusstsein vorbei und unmittelbar ins Unbewusste über.

Wir können uns dann von diesen fünf Prozent - die uns im Tagesbewusstsein haften bleiben - ein nicht so gutes Urteil bilden wie mit den 95 Prozent der Informationen, die das Unbewusste gespeichert hat.

Jeder von uns hat sicher schon die Situation durchlebt, dass er vor einer wichtigen Entscheidung gestanden hat und ihm in der Bauchgegend nicht so ganz wohl gewesen ist, weil er die Entscheidung zwar mit "ja" beantworten wollte, sich in ihm aber alles gesträubt hat. Wenn er sich dann aber doch für "ja" entschieden hat, musste er früher oder später feststellen, dass diese Entscheidung falsch war. Dies wurde dadurch möglich, weil wir das Unbewusste - oder eben das Gefühl in der Bauchgegend - nicht richtig gedeutet hatten. Das heißt, Entscheidungen aus dem Herzen oder aus dem Bauch sind immer die richtigen Entscheidungen - alle anderen Tagesbewusstseinsentscheidungen sind durch die Blendungen und Täuschungen des Alltags verwässert, so dass eine Entscheidung in diesem Rahmen eigentlich immer falsch sein muss.

Kapitel 18

Die fünf Grundsätze

Ich habe mit Erschrecken feststellen müssen, dass viele Menschen weder Grundsätze noch Leitlinien in ihrem Leben haben. Sie haben keine Vorstellung von ihrem Leben und keine Lebensphilosophie. Sie leben in den Tag hinein und wundern sich, wenn sie am Abend müde sind - ohne zu wissen, warum sie schlaff und ausgelaugt sind. Damit steigt die Frustration. Sie werden weder durch ihre Arbeit noch durch ihr Leben als solches befriedigt, sie suchen sich vielmehr so genannte Kompensationsbefriedigungen. - Ersatzbefriedigungen - sei es im sexuellen Bereich, im Alkohol oder Superluxus, oder - was eine der schlimmsten Geißeln unserer Zeit ist - im Bereich der Betäubungs- oder Rauschmittel. Diese Ersatzbefriedigung kommt eben daher, dass der Mensch am Morgen aufsteht und blind wie eine Fledermaus in den Urwald der Zivilisation hinaustritt, ohne zu wissen, ob er an irgendeinem Ziel ankommt, was er überhaupt macht oder machen soll. Nur wenige sind in der Lage, sich am Morgen bewusst folgendes vorzunehmen: Heute werde ich dieses oder jenes erledigen, heute lebe ich nach diesem Prinzip oder nach jenem, usw. Die meisten Menschen stehen eben am Morgen auf, gehen zur Arbeit und lassen alles einfach vor sich herlaufen - so fahrlässig wird oftmals mit dem eigenen Leben und dem der anderen umgegangen.

Sobald es aber um Urlaub geht oder um eine Fahrt zu einem Freund oder zu einem Geschäftsgespräch, dann sind wir plötzlich sehr präzise und nachdenklich. Wir planen ganz genau, zu welchem Zeitpunkt wir

an welchem Ort sein wollen - mit welchem Transportmittel die Reise bewältigt werden soll und wie viel das Ganze kosten wird.

Kein Mensch würde an den Bahnschalter gehen - wenn er beispielsweise zu seinem Freund nach Hamburg fahren will - und zum Schalterbeamten sagen: "Ich möchte eine Fahrkarte Richtung Norden" oder gar eine Fahrkarte "Ich weiß nicht wohin" - oder aber eine Fahrkarte in den Süden, wenn er tatsächlich in den Norden will. Kein Geschäftsmann würde je für eine Reise in die USA einen Freiballon mieten, sich darin in die Lüfte tragen lassen und darauf vertrauen, dass er schon am richtigen Ort ankommen wird.

Aber genau so leben wir und beginnen auf diese Art und Weise jeden Tag aufs Neue. Das heißt, wenn wir uns keine Ziele setzen, dann können wir auch keine Ziele erreichen. Alle wundern sich, dass ein paar wenige erfolgreich und glücklich sind - jedoch keiner macht sich wirklich Gedanken warum! Dieser Erfolg und dieses Glück der anderen ist kein Zufall. Denn diese anderen sind Menschen, die jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, ja jede Sekunde einplanen, sich Ziele setzen - nicht nur Ziele setzen, sondern den Weg dorthin genau beschreiben und unterteilen, die damit auch genau wissen, dass sie am Ziel ankommen werden. Denn nicht nur das Setzen des Zieles ist wichtig, sondern auch der Weg zum Ziel muss bekannt werden - er muss beschreibbar und in vernünftige Teilziele aufgliederbar sein. So kann fast jedes Ziel erreicht werden.

Wenn wir im Leben also etwas erreichen wollen, erfolgreich sein wollen, so ist es notwendig und unabdingbar, dass wir uns an gewisse Spielregeln halten. Sie kennen sicher den vom Gesetzgeber aufgestellten Grundsatz: "Unwissenheit schützt vor Strafe nicht." Und genauso verhält es sich auch mit den Naturgesetzen. Wie viele Male haben Sie sich schon gefragt: Warum muss das gerade mir passieren? Oder: Warum falle ich immer wieder auf etwas herein? Die Lösung ist wirk-

lich ganz einfach: Sie haben - vielleicht in Unkenntnis - ein Naturgesetz verletzt und müssen in dieser Form einfach dafür "büßen".

Im Folgenden habe ich fünf Grundsätze zusammengestellt - wir haben sie zum Teil schon behandelt -, die als Naturgesetze zu respektieren sind, damit Sie ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben führen können. Diese Grundsätze sind untrennbar mit dem FFF-Training verknüpft. Denn ohne diese Grundsätze wäre es wert- und sinnlos, weiter zu üben.

INVESTIEREN WIR VIEL
IN DAS INNERE,
SO BRAUCHEN WIR WENIG
FÜR DAS ÄUSSERE.



Grundsatz Nr. 1

PSDR

Positiv
schweigen
denken
reden

(Sprechformel)

PSDR

Positiv
Schweigen
Denken
Reden

Diese Sprechformel ist sehr wichtig! Denn durch sie werden Sie immer wieder ans Positive erinnert und können sich und Ihr Unbewusstes auf das Positive einstellen.

Grundsatz Nr. 2

Es kommt immer so
wie es kommen muss.

Und wie es kommt,
so ist es immer richtig,
auch wenn wir es
im Moment nicht
erkennen können!

Hier soll als Beispiel, als Erklärung, eine Geschichte stehen. Der Titel der Geschichte: "Der alte Mann im Hochgebirge."

Es war einmal ein alter Mann im tibetanischen Hochgebirge. Er war sehr arm, aber gesund und überaus weise. Für seine Weisheit war der alte Mann unter seinen Mitbewohnern bekannt. Er wohnte mit seinem Sohn auf einem Berg in einer Höhle. Er besaß noch einen alten ausgedienten Ackergaul, für den niemand mehr Verwendung gehabt hatte und der ihm eines Tages geschenkt worden war. Dieses Pferd stand jahrelang vor seiner Höhle herum und war eigentlich unnützlich. Der alte Mann hing dennoch sehr an dem Pferd. Eines Tages geschah es, dass das alte Pferd sich davonmachte. Es vergingen einige Tage, dann kamen die Nachbarn des alten Mannes und drückten ihm ihr Bedauern darüber aus, dass er auch noch dieses Pferd verlieren musste. Er aber sprach: "Warum trauert ihr für mich? Ich brauche keine Trauer. Ich glaube, es ist schon richtig so, wie es gekommen ist. Die Zeit wird es zeigen." Die Nachbarn gingen wieder fort und waren überrascht. Einige Tage später kam das Pferd wieder zurück, aber mit ihm noch weitere zehn wunderschöne, starke, junge und stolze Pferde, die dem alten Pferd nachgelaufen waren in der Hoffnung, es weise ihnen einen Weg zu einem besseren Futterplatz. Nun kamen wiederum die Nachbarn, und diesmal beglückwünschten sie den alten Mann. Dieser aber sprach: "Warum beglückwünscht ihr mich? Ich weiß noch nicht, ob das ein Glück ist, dass all die vielen Pferde hier sind. Ich freue mich aber, dass mein altes Ross wieder da ist. Doch die Zeit wird es zeigen." Seine Nachbarn gingen wieder, und es geschah, dass sich sein Sohn, der nun die jungen und kräftigen Pferde gesehen hatte, entschloss, reiten zu lernen. Eines Tages, als er das Reiten schon sehr gut beherrschte, fiel er vom Ross und brach sich beide Beine. Da kamen wieder die Nachbarn und bedauerten den alten Mann. Dieser aber fragte: "Warum bedauert

ihr mich? Wo soll denn der Nachteil sein? Warten wir ab - die Zeit wird es zeigen."

Schon am nächsten Tag erschienen die Kalfakter des Kaisers, die dringend junge Leute für die großen Kriege in China suchten und auf-sammelten. Nur der Sohn des alten Mannes blieb als einziger in seinem Dorf verschont - denn er war ja verletzt und daher nicht tauglich für den Krieg. Da kamen die Nachbarn wieder: "Wir beglückwünschen dich - hast du ein Glück!"

Und so könnte man diese Geschichte unendlich fortsetzen. Die Schlussfolgerung daraus sollte jedenfalls lauten: Die Zeit wird es zeigen. Im Augenblick erkennen wir etwas als negativ, wollen das Positive gar nicht erst abwarten oder erkennen. Für manche mag das fatalistisch klingen, weil man sich denken könnte: So macht man es sich ja am einfachsten! Man kann alles umgehen. - Nein, dem ist nicht so. Und noch etwas ist sicher: Man darf nichts erzwingen! Wenn wir etwas erzwingen, muss ein anderer nachgeben. Und dieses Nachgeben bedeutet, dass wir Druck ausüben. Druck erzeugt aber Gegendruck - so wie wenn wir Wasser zurückhalten wollen, das immer höher und höher steigt. Irgendwann wird unsere Kraft versagen und die gesamte Wassermenge schließlich über uns hereinbrechen.

Es ist also ein ganz wichtiger Grundsatz, dass man nichts erzwingen soll. Laufen Sie dem Geld nicht nach, sondern gehen Sie ihm entgegen! Laufen Sie den Freunden nicht nach, sondern gehen Sie ihnen entgegen! Denn - wollten wir jedem unserer Ziele nachlaufen, so wären wir bald außer Atem.

Grundsatz Nr. 3

Um ein komplexes
System zu erkennen,
muss das Einzelne
(Partiale) zurücktreten.

(Das Rasterbild)

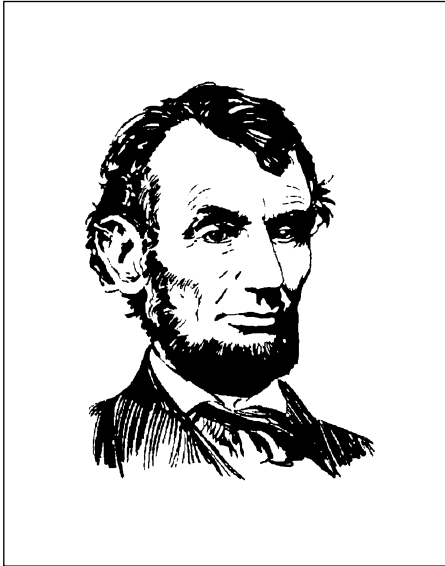
Das Ganze und die Details

Das man ein Ganzes erst aus einer gewissen Distanz erkennt, ist auf diesen Tafeln dargestellt. Sie wurden von dem amerikanischen Bio-Ingenieur L.D. Harmon mit Hilfe eines Computers aus den Elementen eines Fotos von Abraham Lincoln entwickelt. Das andere Bild zeigt Richard King.



Um zu erfahren, was diese Quadrate in ihrer Gesamtheit darstellen, müssen sie selbst zurücktreten, indem man sie aus größerer Entfernung oder unscharf betrachtet (blinzeln, Brille abnehmen). Nun erst erkennt man die beiden Herren und wer von ihnen Abraham Lincoln ist.

***Um ein komplexes System
erkennen zu können,
muss das Einzelne (Partiale)
in den Hintergrund treten.***



Genauso formulierte es Prof. Fester einmal - und dazu hat er ein Rasterbild von Abraham Lincoln vorgezeigt. Was wollte Prof. Fester damit ausdrücken? Ganz einfach: Ein komplexes System - wie etwa ein Rasterbild - ist von uns nicht als Ganzes erkennbar, solange wir die einzelnen Raster - also jene Vierecke - untersuchen. Wenn wir diese Untersuchung auch mit aller Präzision und Akribie durchführen - alle Farbnuancen und, was es sonst noch hergibt, untersuchen - so können wir doch immer nur den partialen Bereich, also dieses eine Viereck, umgeben von vielen anderen Vierecken, die alle gemeinsam das Gesamtbild ausmachen, erkennen. Das Komplexe aber können wir nicht einmal erahnen.

Der zweite Schritt wäre nun, was wir heute bereits immer machen: den einen Raster mit den anderen zu vernetzen und zu verknüpfen, um damit ein ganzes Bild zu bekommen. Wir könnten auch mit einer hochtechnologischen Einrichtung - die uns ja heute zur Verfügung steht - ein Bild auf die vorhin beschriebene Weise zusammenstellen - erkennbar wird das Gesamtbild aber dadurch immer noch nicht. Dazu brauchen wir mehr.

Man braucht dazu nämlich Abstand - eine andere Bewusstseins-ebene. Beim "Rasterhaufen" erkennen Sie, wenn Sie die Augen zusammenkneifen und Abstand nehmen, plötzlich Konturen - daraus formt sich ein Bild und durch Ihr gespeichertes Wissen können Sie Abraham Lincoln erkennen. - Was hier geschehen ist? Sie haben den Abstand geschaffen, durch den es erst möglich wird, ein komplexes System besser zu überblicken und dann eben erst dieses Bild von Abraham Lincoln zu erkennen. Wenn Sie dann noch mehr Abstand nehmen, können Sie das Gesamte noch besser überblicken.

Und genau diese Muster erleben wir jeden Tag in unserer Umwelt: die Zerstörung, das außer Kontrolle geratene ökologische Gleichgewicht. Dann konzentriert man sich wieder auf den Wald, wenn das Waldsterben aktuell ist. Wenn das Wasser irgendwo verseucht ist, versucht man wieder, das Wasser zu säubern, usw. Aber niemand ist in der Lage, das gesamte Zusammenspiel der Ökologie zu erkennen und dementsprechend darauf zu reagieren. Das beginnt schon im Kleinen - bei uns selbst nämlich. Wenn wir einen Schmerz verspüren, gehen wir sofort zum Arzt und erwarten von ihm, dass er uns davon befreit. Die meisten Ärzte machen dies auch, indem sie einfach durch Medikationen die Schmerzleitungen zum Gehirn unterbrechen, und siehe da, der Schmerz ist weg! Aber umgesetzt aufs Autofahren zum Beispiel würde das bedeuten: Wenn wir das rote Warnlicht am Armaturenbrett aufleuchten sehen - jenes Licht beispielsweise, das uns

mitteilt, dass die Bremsen ab jetzt nicht mehr funktionieren -, müssten wir einfach das rote Birnchen herausdrehen, und schon wäre das Problem gelöst.

Es kann aber böse enden, wenn wir das Problem nicht bei der Wurzel anpacken - in dem Fall die Bremsen reparieren - um auf diesem Weg das rote Warnlicht zum Erlöschen zu bringen. Die heutigen, weitsichtigen Ärzte gehen natürlich noch einen Schritt weiter. Sie drehen nicht nur oben das Licht heraus, sie reparieren auch die Bremse selbst. Das reicht aber immer noch nicht. Denn es stellt sich die Frage, warum ein Teil der Bremse abgenützt wurde. Das kann zwei Gründe haben: zum einen den Fahrstil und zum anderen die Fahrstrecke. Denn wenn wir dauernd bergauf und bergab fahren, muss ja die Bremse in Mitleidenschaft gezogen werden. Wenn der Fahrstil "Gas geben, bremsen, Gas geben, bremsen ..." ist, dann haben wir ebenso mit einem Verschleiß an der Bremse zu rechnen. Und das trifft eben auch auf unser Leben zu.

Wir können nicht täglich Power geben, bremsen, Power geben, bremsen, Power geben, bergauf und bergab marschieren, ohne irgendwann mit Folgen kämpfen zu müssen. Also gehen Sie auf Distanz, betrachten Sie Ihren Fahrstil und Ihre Fahrstrecke. Durch den Abstand werden Sie erkennen, dass eines von beiden (oder sogar beides) dringend einer Revision bedarf!

Grundsatz Nr. 4

Wir können niemals
andere ändern,
sondern nur uns
selbst!

Auch diesen Grundsatz haben Sie schon kennen gelernt. Er wird im Kapitel 13 ("Der Spiegel") genau beschrieben. Es gibt viele so genannte Weltverbesserer. Aber diese taugen alle nichts, solange sie nicht selbst bei sich angefangen haben. Sie haben nun allerdings die Möglichkeit, Ihre eigene Welt zu "verbessern", indem Sie sich selbst ändern. Und Sie haben den Schlüssel dazu!

Grundsatz Nr. 5

Denken Sie daran:
Ihre einzige wirkliche
Grenze ist diejenige,
die Sie sich selbst
setzen oder als
unüberwindlich
hinnehmen.

Das FFF-Training auf einen Blick

1. Die Konzentration:

Beginnen Sie Ihre Arbeit mit dem Kippmodell. Lassen Sie sich Zeit und üben Sie gründlich! Arbeiten Sie sich Schritt für Schritt voran, denn Sie werden dafür belohnt, indem Sie die jetzt investierte Zeit im Überfluss zur Verfügung haben werden!

2. Die Meditation:

Bleiben Sie konsequent auf dem eingeschlagenen Weg und meditieren Sie täglich! Sie schaffen sich dadurch selbst eine Insel der Ruhe, der Entspannung und der Erholung.

3. PSDR:

Schweigen Sie positiv, denken Sie positiv, reden Sie positiv - werden Sie positiv! Damit ist Ihnen der Erfolg in allem sicher. Setzen Sie Ihr Potenzial des Unbewussten ein, und vieles wird leichter.

4. Die fünf Grundsätze:

Fünf Grundsätze sind der Schlüssel zu einem erfüllten erfolgreichen, glücklichen Leben: Das Positive zieht Positives an. Doch es kommt so, wie es kommen muss, denn so ist es richtig. Um dies und die Gesamtheit erkennen zu können, brauchen Sie Abstand. Und wenn Sie

etwas ändern wollen, ändern Sie es an sich selbst! Denn Ihre Einstellung sollte ein am Sein und nicht ein am Haben orientiertes Leben sein!

5. Bewusstes Leben

Sie leben hier, und Sie leben jetzt! Seien Sie sich dessen immer bewusst! Verschwenden Sie Ihre Zeit daher nicht mit Negativem, mit Nachtragen, mit Ärger, mit Stress! Halten Sie sich an die oberen fünf Grundsätze, und ernten Sie in Ihrem Leben Friede, Freiheit und Freude durch das FFF-Training!

NUR DAS
WAS WIR AUFGEBEN,
IST VERLOREN!



Teil VII
Die 13 Tugenden des
Benjamin Franklin

Ein Beispiel für einen erfolgreichen Menschen, der nach den Prinzipien des FFF-Trainings und damit als "Darüberstehender" gelebt hat, stellt Benjamin Franklin (1706-1790) dar, der als einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten gilt. Er hat in seiner Biografie 13 Tugenden hervorgehoben. - Tugenden, die er als erstrebenswert, wenn nicht unabdingbar für ein erfülltes, erfolgreiches Leben ansieht.

1. Enthaltbarkeit:

Iss nicht bis zum Überdruß, trinke nicht über den Durst!

2. Schweigen:

Äußere nur, was anderen oder dir selbst nützt; vermeide leeres Gerede!

3. Ordnung:

Mache alles am richtigen Platz und zur richtigen Zeit!

4. Entschlossenheit:

Sei entschlossen, deine Pflicht zu tun; führe alles aus, wozu du dich entschlossen hast!

5. Sparsamkeit:

Vermeide jegliche Ausgabe, die nicht anderen oder dir selbst zugute kommt - verschwende nichts!

6. Fleiß:

Verliere keine Zeit; sieh zu, dass du immer einer nützlichen Beschäftigung nachgehst, tue nichts Sinnloses!

7. Aufrichtigkeit:

Schade nie anderen durch Täuschung; dein Denken sollte ehrlich und gerecht sein! Und wenn du sprichst, dann sprich, wie du denkst!

8. Gerechtigkeit:

Tue niemandem Unrecht, indem du ihm Schaden zufügst oder die Werke der Liebe verweigerst, zu denen du verpflichtet bist!

9. Mäßigung:

Vermeide Extreme, verzeihe Ungerechtigkeiten, soweit sie dir verzeihenswert erscheinen!

10. Reinlichkeit:

Dulde keine Unreinlichkeit an dir selbst, an deinen Kleidern und in deiner Wohnung!

11. Gelassenheit:

Lass dich nicht von Kleinigkeiten und alltäglichen oder unvermeidlichen Ereignissen aus der Ruhe bringen!

12. Keuschheit:

Suche den Geschlechtsgenuss nur, um ein natürliches Bedürfnis zu stillen oder Kinder zu zeugen, jedoch nie bis zum Überdruß, zur Erschöpfung oder zum Schaden der inneren Ruhe oder des guten Rufes deiner selbst oder eines anderen!

13. Demut:

Folge Jesus und Sokrates nach! (Siehe dazu den letzten Abschnitt: Exkurs - Siddhartha.)

Wenn man den "Besitz" dieser Tugenden nun ernsthaft anstrebt (und das sollte man durchaus tun), gibt es verschiedene Möglichkeiten, derer man sich zu ihrer Erlangung bedienen kann.

Hier die von Benjamin Franklin selbst angewandte und empfohlene Methode:

"Ich machte mir ein kleines Büchlein, in dem ich jeder Tugend eine Seite widmete. Mit roter Tinte teilte ich jede Seite in sieben Spalten ein, von denen wiederum jede einem Tag der Woche entsprach, und trug oben in jeder Spalte den Anfangsbuchstaben des jeweiligen Tages ein. Quer zu diesen Spalten zog ich dreizehn rote Linien und trug am Anfang jeder Linie den Anfangsbuchstaben einer der Tugenden ein.

So konnte ich nun in der entsprechenden Zeile bzw. Spalte durch einen kleinen schwarzen Punkt jede Unterlassungssünde kennzeichnen, die meine Gewissenserforschung an dem betreffenden Tag für die jeweilige Tugend ergab."

Mein Rat

Hier nun eine andere Methode, die ich selbst angewendet habe und die nicht weniger praktikabel ist:

1. Konzentrieren Sie sich eine ganze Woche lang auf ein wichtiges Prinzip bzw. eine Tugend! Wenden Sie bei jeder sich bietenden Gelegenheit das betreffende Prinzip an!

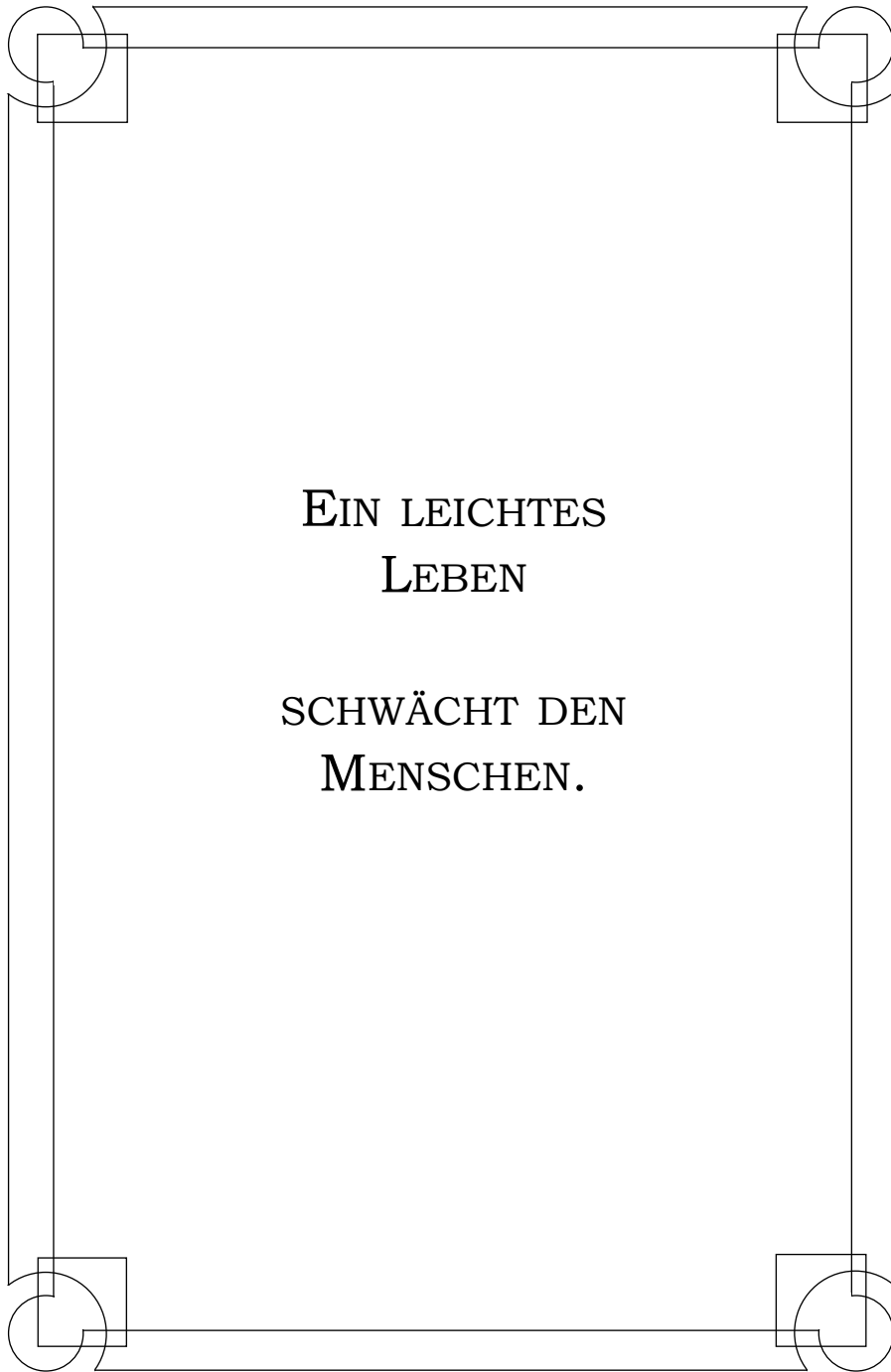
2. Nehmen Sie sich in der zweiten Woche die zweite Tugend vor, während ihr Unbewusstes die erste Tugend voll aufnimmt! Sollte bei irgendeiner Gelegenheit in Ihrem Bewusstsein der Befehl zur Anwendung eines bereits geübten Prinzips aufblitzen, dann gehorchen Sie! *Tun Sie es gleich! Handeln Sie sofort!* Konzentrieren Sie sich weiterhin jede Woche auf ein Prinzip und lassen Sie sich bei der Anwendung der übrigen jeweils von den Gewohnheiten leiten, die nun in Ihrem Unbewussten verankert sind!

3. Sobald Sie eine Serie durchexerziert haben, fangen Sie wieder von vorn an! Am Ende eines Jahres haben Sie dann den ganzen Zyklus viermal durchlaufen.

Selbstverständlich sind die hier beschriebenen Methoden nicht an die dreizehn Tugenden des Benjamin Franklin gebunden. Sie können sich auf diese Art und Weise vielmehr jede beliebige, Ihnen erstrebenswert erscheinende Eigenschaft aneignen - wichtig ist nur, dass Sie grundsätzlich methodisch vorgehen und das, was Sie sich zum Ziel gesetzt haben, auch konsequent bis zum Ende verfolgen.

Auf diese Weise können Sie einen völlig neuen Menschen aus sich selbst machen, Sie müssen nur mit eisernem Willen und genügend Durchhaltevermögen an sich arbeiten.

Viel Erfolg!



EIN LEICHTES
LEBEN

SCHWÄCHT DEN
MENSCHEN.

Teil VIII
Selbsterfahrungen
und Tipps

Ich habe über einen Zeitraum von drei Jahren hinweg *täglich* viele Stunden damit zugebracht, nahezu alle angebotenen Meditationsmethoden intensiv zu studieren und zu üben - leider oft mit dem betrüblichen Ergebnis, dass sich kein oder nur ein mangelhafter Erfolg einstellte.

Ich ging dann dazu über, etwas zu entwickeln, das mir dennoch den gewünschten Erfolg bringen würde - ich entwickelte das, was ich mit FFF-Training bezeichne. Auf dessen Vorstufe - den Konzentrationsübungen mit dem Quader (siehe Seite 49 ff) - sprach ich ganz besonders gut an. Mit Hilfe des FFF-Trainings gelangen mir die unglaublichsten Experimente. Ich erlebte Glücksgefühle und Erfolge, wie ich sie früher nicht für möglich gehalten hätte.

Erst durch das Auseinanderhalten von Geist und Körper gelang es mir, durch den bewussten Dialog zwischen Gehirn und Körper den Körper zu verstehen, ihn zu begreifen, aber auch - und das ist das Wichtigste - ihn zu beherrschen. Nicht nur, dass ich nun auf meinen Körper "hörte", ihm das gab, was er brauchte - ich konnte zudem meine bewussten, von meinem Willen gesteuerten Wünsche "anmelden" und ihm sagen, was er zu tun hat - und er tat es. Ich will an einem kleinen Beispiel erläutern, was ich zum Ausdruck bringen möchte:

Das Beispiel

An einem wirklich tristen Wintertag steuerte ich bei klirrender Kälte (weit unter dem Gefrierpunkt) meine gesamte Körperwärme in die vor Kälte erstarrten Hände und Füße. Ich benutzte alle geistige Energie, um - ohne äußere Einwirkung - Hände und Füße zu erwärmen.

Dies gelang mir dank der vorangegangenen Meditation in solch einem Ausmaß, dass sich nicht nur trotz Kälte meine Hände und Füße

und überhaupt der ganze Körper wohligh warm anfühlten, ich konnte sogar vor den Augen von etwa achthundert durchaus erstaunten Menschen mit bloßen Füßen und freiem Oberkörper etwa eine halbe Stunde lang problemlos im Schnee spazieren.

An dieser Stelle darf ich Ihnen aber noch ein weiteres Beispiel aus meiner persönlichen Erfahrungswelt näher bringen. Dieses Beispiel belegt noch einmal den Grundsatz Nr. 2:

Viele Jahre habe ich ein Haus am Bodensee gesucht - mit der inneren Einstellung, dass das Haus voll und ganz meinen Vorstellungen entsprechen müsste. Nachdem ich dann zwei Jahre lang gesucht und mindestens 50 Häuser besichtigt hatte, verließ mich fast der Mut. Und dann fand ich das Haus, das genauso war, wie ich es mir zu jenem Zeitpunkt wünschte: Das ist es und kein anderes, dachte ich mir. Und genau dieses Haus konnte ich nicht bekommen. In diesem Augenblick begann ich zutiefst an meinen Glaubenssätzen zu zweifeln. Am Grundsatz, dass es immer so richtig ist, wie es kommt. Denn nun konnte ich das Ganze nicht mehr verstehen, es musste doch das richtige Haus für mich sein.

Langer Rede, kurzer Sinn - dieses Haus konnte ich nicht bekommen, und mir blieb nichts anderes übrig als weiterzusuchen. Nach etwa einem halben Jahr habe ich dann noch ein besseres und in jeder Beziehung günstigeres Angebot erhalten. Ich war natürlich nun zufrieden, habe mir allerdings zwei Fragen gestellt:

1. Warum habe ich jetzt noch etwas Besseres bekommen?
2. Warum habe ich damals an meinem Grundsatz gezweifelt?

Zu 1. Natürlich habe ich aus den vielen Besichtigungen und vor allem auch aus der Besichtigung des letzten Hauses, das mir damals so gefallen hatte, viele Erkenntnisse bezogen, und auf der Grundlage dieses Wissens suchte ich weiter. Das heißt: Das Wissen, das Bewusstsein, die Erfahrung - alles das war größer geworden. Schon

allein deshalb muss alles danach besser werden und sein. Denn je größer die Erfahrung, desto besser das Endergebnis. So einfach und logisch ist die Geschichte.

Zu 2. Hier sind wir wieder bei der Schlussfolgerung im Grundsatz Nr. 2: "Es kommt immer so, wie es kommen muss, und wie es kommt, so ist es richtig." Das ist eben die Logik, die diesem Grundsatz inneohnt.

Dieser Grundsatz birgt nicht nur die Weisheit der Erfahrung in sich, sondern ebenso die Weisheit des positiven Denkens und der Wahrheit, dass der Mensch sich nicht mit Unnötigem belasten soll und auch nicht kann. Denn wenn er alle Last von gestern, heute und morgen auf einmal tragen will, dann wird er bald unter dieser Last zusammenbrechen.

Schlussfolgerung

Mit diesen Erfahrungen, die ich am eigenen Leib verspürt und durchlebt habe, will ich dokumentieren - oder eigentlich beweisen -, dass meine in diesem Buch beschriebenen Grundsätze der Alltagsrealität entspringen. Angefangen von der Übung mit dem Kippmodell über die Erfahrungen, die Sie aus der Meditation schöpfen können, bis hin zu den fünf Grundsätzen sowie den 13 Tugenden des Benjamin Franklin und zum Ausklang zu den Erlebnissen des Siddhartha - das alles können Sie in die Wirklichkeit des täglichen Lebens mitnehmen, in die Tat umsetzen und damit Ihr Leben neu gestalten. Denn der Zweck dieses FFF-Trainings ist es ja, praktisch anwendbare Hilfe zu sein, um das zu erreichen, was wir alle wollen: Friede, Freiheit, Freude und daraus resultierend Harmonie, Glück, Gesundheit, Erfolg und Zufriedenheit (Bescheidenheit). - Mit einem Wort: *Darüberstehen!*

Im Schlussteil dieses Buches finden Sie noch ein paar allgemeine Tipps und Hinweise, die Ihnen helfen sollen, die ersten Schritte auf dem Gebiet der Meditation beschwerdefrei, freudig und mit Erfolg zu gehen, einen eigenen Abschnitt mit Auszügen aus den Erlebnissen des Siddhartha. Er soll den Ausklang dieses Buches darstellen - und dabei alles zusammenfassen, was in diesem Buch gesagt wurde.

Allein mit dem in diesem Buch Dargestellten sind Sie - bei konsequenter Anwendung und methodischem Vorgehen - in der Lage, die nachfolgenden "Zivilisationskrankheiten" restlos zu eliminieren:

- ◆ Angst, Prüfungsangst, Lampenfieber
 - ◆ Aggressive Gefühle (Autofahren!)
 - ◆ Depressionen
 - ◆ Kopfschmerzen
 - ◆ Schlaflosigkeit
 - ◆ Nervosität (nervöse Störungen)
 - ◆ Fingernägel kauen
 - ◆ Minderwertigkeitskomplexe
 - ◆ Durch Stress bedingte Erschöpfungszustände
 - ◆ Konzentrationsschwächen
- u.v.m.

Nahezu alle Störungen oder Krankheiten, die primär psychosomatischen Ursprungs sind, können schnell und sicher gelindert, mit der Zeit auch gänzlich beseitigt werden.

WIR ALLE SIND
FREI GEBOREN,
UND TROTZDEM LEGEN
WIR UNS IN KETTEN.



Teil IX
Allgemeine
Meditationshilfen

Meditations-Zeitpunkt

Richten Sie Ihre Meditationssitzungen so ein, dass Sie frühestens eine Stunde nach der letzten Mahlzeit beginnen. Vermeiden Sie es, zwei Stunden zuvor Anregungsmittel zu sich zu nehmen (wie Kaffee, Tee, Coca-Cola o.ä.). Vor Beginn der Meditation kann man ein kleines Glas Fruchtsaft, Milch oder entkoffeinierten Kaffee zu sich nehmen. Aber nur, wenn es unbedingt sein muss! Die alten Überlieferungen sprechen davon, dass die Meditation bei vollem Magen gänzlich unwirksam, wenn nicht sogar schädlich sei. Dass man vorher keine Anregungsmittel zu sich nehmen soll, liegt auf der Hand - die Meditation soll beruhigen.

Der Raum

Wählen Sie für die Meditation einen relativ ruhigen Raum, in dem Sie allein sein können, ohne gestört zu werden! Stellen Sie das Telefon ab! Man soll die Meditation ernst nehmen und sich nicht leicht ablenken lassen. Machen Sie Ihrer Umgebung klar, dass Sie nicht gestört werden wollen, was vor allem dann wichtig ist, wenn Kinder in der Wohnung sind. Auch sie müssen lernen, dass Sie während Ihrer Meditation auf keinen Fall gestört werden dürfen.

Meditieren Sie sitzend vor einer grünen Pflanze, vor Blumen (nicht zu bunt!) oder anderen schönen Dingen, die wohltuend für das Auge sind. Auch der Geruch von Räucherwerk kann der meditativen Erfahrung zuträglich sein. Es ist aber nicht notwendig. Wenn Sie dies aber verwenden, so vermeiden Sie süße, künstliche Aromen! Ideal ist ein natürlicher, unaufdringlicher Duft, der Ihnen das Gefühl vermittelt, der Natur nahe zu sein. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Lichtquelle!

Der Raum braucht nicht dunkel zu sein - es ist jedoch angenehmer, wenn sanftes Dämmerlicht herrscht.

Der Bio-Rhythmus

Für die ersten Meditationen und Suggestionen empfehlen sich die physiologischen Müdigkeitsphasen von 12 bis 16 Uhr und ab 20 Uhr; bei weiteren Meditationen ist die Beachtung der Tageszeiten weniger wichtig.

Man sollte unbedingt darauf achten, dass zumindest in der Zeit von 9 bis 11 Uhr und von 17 bis 19 Uhr keine Meditation versucht wird, denn da ist eine extreme Wachheit zu überwinden, was den wenigsten Menschen gelingt. Ein Mislingen wird immer demotivierend wirken und unnötige Belastung hervorrufen.

Keine Störung

Sollten Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen während der Meditation unterbrochen werden, dann denken Sie vor allem an eines: Lassen Sie sich *Zeit!* Versuchen Sie nicht, die Meditation plötzlich abubrechen und aufzuspringen - das würden Sie ja auch nicht tun, wenn Sie gerade aus einem tiefen Schlaf erwachen. Denn Ihr Körper ist während der Meditation so entspannt wie in einer Tiefschlafphase.

Wenn jemand an die Tür klopft oder Sie ruft, antworten Sie erst nach einer kurzen Pause und antworten Sie, Sie würden in etwa einer Minute kommen. Bewegen Sie sich langsam, gähnen Sie, recken Sie sich, und stehen Sie dann erst auf! Wenn möglich, kehren Sie nach der Unterbrechung zu Ihrer Übung zurück, und meditieren Sie noch solange, bis Ihre übliche Meditationszeit abgelaufen ist.

Körperhaltung

Nehmen Sie eine ungezwungene, bequeme Haltung auf einem Stuhl oder auf dem Fußboden ein! Wenn Sie den so genannten Lotossitz beherrschen und sich dabei entspannen können, ist das gut. Doch ein Stuhl mit gerader Rückenlehne ist genauso gut geeignet. Wenn Sie vor Beginn der Meditation Ihre Schuhe ausziehen und alle engen Kleidungsstücke lockern, hilft Ihnen das, sich zu entspannen. Sollten Sie sich irgendwann während der Meditation nicht wohl fühlen, können Sie Ihre Haltung immer verändern. Sie können sich strecken, gähnen oder sich kratzen, wenn es juckt. Bei diesen Meditationsübungen ist es das Wichtigste, dass Sie sich wohl fühlen.

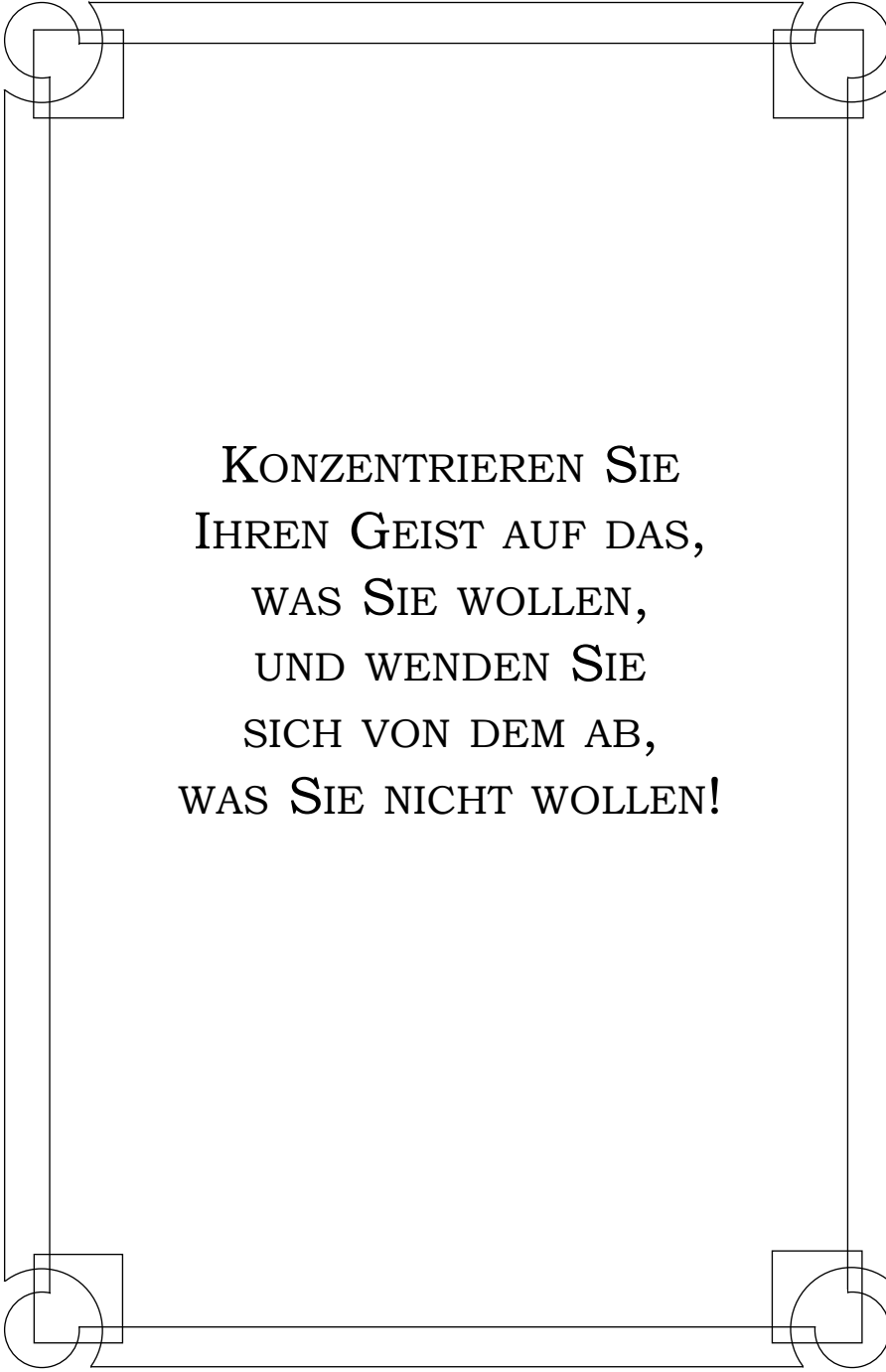
Sie sollen nicht jene strengen Methoden lernen, die beispielsweise ein Zen-Mönch oder ein Yogi praktiziert. Deshalb brauchen Sie sich nicht so sehr anzustrengen und alle Ablenkungen so zu meistern, wie diese es können - das würde vor allem in der ersten Zeit nur zu Verkrampfungen führen. Diese Art der Meditation, die ich Ihnen zeigen will, soll eine angenehme, eine ruhige Zeitspanne für Sie bedeuten. - Eine Zeit, die Sie ganz für sich allein haben - das ist alles.

Dauer der Übung

Die Dauer Ihrer Meditation können Sie am besten dadurch kontrollieren, dass Sie gelegentlich auf die Uhr sehen oder die Uhr durch halbgeschlossene Lider hindurch ständig im Auge behalten. Sie können auch einen Wecker unter ein Kissen legen. Viele Meditierende empfinden das Läuten des Weckers jedoch selbst dann noch als zu laut und zu energisch. Außerdem könnte es sein, dass Sie für eine besondere

Meditation einmal einige Minuten mehr als üblich benötigen; der Wecker könnte das nicht "wissen", Sie schon.

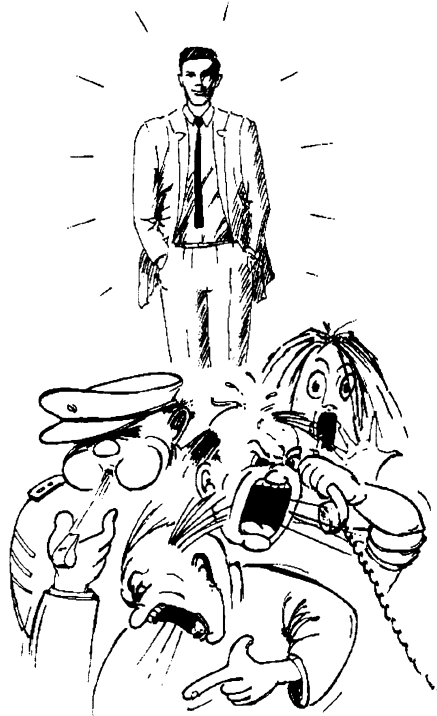
Beenden Sie Ihre Meditation immer langsam, nehmen Sie sich dafür mindestens eine Minute oder noch mehr Zeit! Sie sollen langsam "herauskommen" - dies trägt übrigens auch dazu bei, dass die Ruhe der Meditation in Ihr tägliches Leben "übergleiten" kann.



KONZENTRIEREN SIE
IHREN GEIST AUF DAS,
WAS SIE WOLLEN,
UND WENDEN SIE
SICH VON DEM AB,
WAS SIE NICHT WOLLEN!

Teil X
Exkurs
Darüberstehen

DIE WAFFE KLEINER LEUTE
IST DIE RACHE.
DIE WAFFE GROSSER LEUTE
DAS DARÜBERSTEHEN.



Einleitung

Eigentlich spricht die nun folgende Lebensgeschichte des Siddhartha für sich. Sie zeigt uns in aller Deutlichkeit, dass die grundsätzlichen "Lehren", die wir daraus ziehen können, durchaus allgemeingültig sind, dass sie eine uneingeschränkte und nicht ortsgebundene Gültigkeit haben - gleichgültig, wie "asiatisch" die Geschichte als solche auch klingen mag.

Der grundsätzliche Tenor, der das ganze Werk durchzieht, besagt, dass Weisheit (= der Erfahrungsschatz eines Menschen) nicht *gelehrt* und nicht *gelernt* werden kann. Erfahrung muss *gelebt* - sie muss *erlebt* und *durchlebt* werden. Erst dann ist zu ermessen, was alle philosophischen und selbst religiösen Lehren uns vermitteln wollen.

Und immer und immer wieder sind die Ergebnisse eines langen, erfahrungsreichen Lebens dieselben. Im Grunde genommen ist es immer wieder dasselbe, was die ältere Generation der jüngeren überliefert - und ebenso weigert sich diese Nachwelt, also diese jüngere Generation, mit derselben kontinuierlichen Beharrlichkeit, diese Lehren anzunehmen, sie zu akzeptieren und danach zu leben - ganz einfach deshalb, weil der Sinn dieser Überlieferung nicht konkret in Worte gefasst werden kann, ohne ihn zu verfälschen.

Die Nachwelt *muss* dieselben Erfahrungen selbst machen, um am Ende des kurzen Lebensweges einzusehen, dass man ihr genau das, was sie nun selbst "entdeckt" hat, schon hunderte Male klarzumachen versucht hat.

Dies und vieles andere mehr können wir der Lebensgeschichte des Siddhartha entnehmen. Jeder einzelne von uns wird sich selbst in dieser Lebensgeschichte wiederentdecken können - gleichgültig, an welcher Stelle und in welchem Stadium seiner eigenen persönlichen Entwicklung dies auch immer sein mag.

Es bedeutet einen wirklichen Gewinn, die einzelnen Kapitel, die hier in Auszügen³ angeführt sind, Absatz für Absatz durchzuarbeiten und Kapitel für Kapitel einer *eigenen* Interpretation zu unterwerfen ... das Ergebnis ist immer eine Erfahrung, die sich auf unser Leben nur positiv auswirken kann.

Zugleich bildet dieser Abschnitt den Abschluss des Buches - es ist aber auch dessen Höhepunkt. Siddhartha - das ist das Sammelbecken für all das vorher Gesagte. Es ist aber auch Sammelbecken für die Erfahrungen aller Menschen.

³ Inhaltliche Auszüge aus Hermann Hesses "Siddhartha", eingerichtet von E. G. Fischer. "Siddhartha. Eine indische Dichtung". Suhrkamp Verlag.

Siddhartha

Siddhartha war ein Produkt des Erziehungsideals, das sich die Heranbildung eines völlig ausgeglichenen Menschenbildes zum Ziel setzte, makellos im Denken und Benehmen, unanfechtbar in seiner Lebensführung und seinem Habitus, befähigt, sich an den feineren Genüssen zu erfreuen, die nur denjenigen zugänglich sind, die über ein perfekt entwickeltes ästhetisches Empfinden und über die erforderliche Gelehrsamkeit verfügen.

Er glaubte an den Himmel als eine abstrakte, unpersönliche Wesenheit, in welche eingebettet die Erde und mit ihr der Mensch in völliger Harmonie existieren sollte.

Wann immer der Mensch dieses Zusammenspiel der natürlichen Kräfte störte, war eine Verwirrung der ganzen Schöpfung die unausweichliche Folge.

Um dieses Zusammenspiel, die Ausgeglichenheit der Schöpfung zu erhalten, musste der Mensch

- gütig gegen seine Untergebenen
- respektvoll gegenüber seinen Vorfahren
- fürsorglich gegen seine Nachkommen
- ehrlich, zuverlässig und großzügig gegen seinesgleichen sein.

Gehörte er aber der Gelehrtenklasse, den Literaten an, so musste er sich den Interessensgebieten eines Edelmannes widmen: der Literatur, der Philosophie, der Beobachtung der Riten, der Geschichte, der Kalligraphie (Schönschreibkunst), wozu sich zur freien Auswahl noch Anmutsübungen, Malerei, Musik, Schach und Bogenschießen gesellten.

Er musste ein Kenner von Bronze, Porzellan oder Edelsteinen sein ...

Wer auch immer seine Pflichten nach dem Gesetz des Tao erfüllte, brauchte den Zorn des Himmels nicht zu fürchten.

Das bisher Beschriebene verdeutlicht ein gut Teil dessen, was der gebildete Orientale unter WU-WEI verstand, es bedeutet all das, was uns Europäern fehlt, was aber gleichzeitig der Schlüssel zu den morgenländischen Meditationspraktiken darstellt:

Bescheidenheit bis zur Demut, Sorgfalt und weise Voraussicht in allen täglichen Belangen des Lebens, erst recht, soweit es die gesellschaftlichen Kontakte betrifft, die Pflege von Kunst und die Erhaltung eines ausgeprägten ästhetischen Empfindens, schließlich die Erkenntnis, *dass Aktivität aus vorheriger Passivität entspringen muss*, oder um ein gängiges Wort zu gebrauchen: *In der Ruhe liegt die Kraft*.

Ohne WU-WEI ist Meditation undenkbar, es sei denn, wir, die Abendländer, besinnen uns auf unsere eigene, andere, zugegebenerweise sehr viel jüngere Kultur, wobei wir feststellen, dass die asiatischen Ideale, und sei es in abgewandelter Form, auch für uns zutreffen und durchaus ihre Daseinsberechtigung haben.

Dann erst entdecken wir auch, dass die Meditation durchaus auch uns Europäern zugänglich ist, dass sie auch für uns geistiges Wachstum und eine Fortentwicklung des Intellekts, eine reale Bewusstseinsweiterung zur Folge haben kann.

Siddhartha wird Samana

Siddhartha, der Brahmanensohn, war schön und klug und begann eines Tages, Unzufriedenheit in sich zu nähren. Er begann zu fühlen, dass die Liebe seines Vaters und seiner Mutter nicht immer und für alle Zeiten ihn beglücken, ihn stillen, ihn sättigen und ihm genügen würden.

Er hatte begonnen zu ahnen, dass sein ehrwürdiger Vater und seine anderen Lehrer, dass die weisen Brahmanen ihm von ihrer Weisheit und ihrem Wissen schon das meiste und Beste mitgeteilt hatten, dass sie ihre Fülle schon in sein wartendes Gefäß gegossen hätten; doch das Gefäß war noch nicht voll, der Geist war noch nicht begnügt, die Seele war nicht ruhig, das Herz nicht gestillt.

Siddhartha ging mit seinem Freund Govinda zu den Asketen und wurde Samana. Sie trugen wie alle Samanas nur eine Schambinde und einen erdfarbenen, ungenähten Überwurf, fasteten 28 Tage und aßen nur einmal am Tag und niemals Gekochtes.

Siddharthas Mund zuckte Verachtung, wenn er durch eine Stadt mit schön gekleideten Menschen ging. Er sah Händler handeln, Fürsten zur Jagd gehen, Leidtragende ihre Toten beweinen, Huren sich anbieten, Ärzte sich um Kranke bemühen, Priester den Tag für die Aussaat bestimmen, und alles war nicht den Blick seines Auges wert, alles stank nach Lüge, alles täuschte Sinn und Glück und Schönheit vor, und alles war uneingestandene Verwesung. Bitter schmeckte die Welt, Qual war das Leben. Er hatte nur ein Ziel, leer zu werden, leer von Durst, leer von Traum, leer von Freud und Leid. Wenn alles "Ich" überwunden und gestorben war, wenn jede Sucht und jeder Trieb im Herzen schwieg, dann musste das letzte Erwachen, das Innerste im Wesen, das nicht mehr ICH ist, das große Geheimnis sein.

Das Ziel

Als Siddhartha eines Tages wieder mit Govinda ging, um Nahrung für sich und ihre Lehrer zu erbetteln, fragte er seinen Freund:

"Sind wir weitergekommen, haben wir Ziele erreicht?"

Antwortete Govinda:

"Wir haben gelernt, und wir lernen weiter. Du wirst ein großer Samana sein. Schnell hast du jede Übung gelernt, oft haben die alten Samanas dich bewundert. Du wirst ein Heiliger sein."

Sprach Siddhartha:

"Mir will es nicht so scheinen. Was ich bis zu diesem Tag bei den Samanas gelernt habe, das hätte ich schneller und einfacher lernen können ... Ich weiß, dass ich in meinen Übungen und Versenkungen nur kurze Betäubung finde und weit von der Weisheit entfernt bin ... Unser ehrwürdiger Lehrer ist sechzig Jahre alt geworden und hat das NIRWANA nicht erreicht. Er wird das NIRWANA nie erreichen. Wir finden Tröstung, wir finden Betäubung, wir lernen Kunstfertigkeiten, mit denen wir uns täuschen. Das Wesentliche aber, den Weg der Wege, finden wir nicht."

Und weil Siddhartha immer noch nach Erkenntnis dürstete, er den Durst aber auf dem langen Samanawege nicht löschen konnte, ging er von den Samanas und suchte mit seinem Freund Govinda Gotama auf, den Erhabenen, den Buddha, der habe in sich das Leid der Welt überwunden und das Rad der Wiedergeburten zum Stehen gebracht. Aber Siddhartha ahnt schon und beginnt zu glauben:

Das Wissen hat keinen ärgeren Feind als das Wissenwollen, als das Lernen.

Der Erkennende

Sie fanden Gotama, den Mönch in der gelben Kutte. Siddhartha und Govinda waren dabei, als er vor allen Mönchen lehrte. Sie hörten seine Stimme, sie war von vollkommener Ruhe, sie war voll von Frieden.

Gotama lehrte die Lehre vom Leiden, von der Herkunft des Leidens ... aber Erlösung fand, wer den Weg des Buddha ging.

Mit sanfter, doch fester Stimme sprach der Erhabene, lehrte den achten Pfad, geduldig ging er den gewohnten Weg der Lehre, der Beispiele, der Wiederholungen, hell und still schwebte seine Stimme über den Hörenden.

Als der Buddha seine Rede schloss, traten manche Pilger hervor und baten um Aufnahme in die Gemeinschaft. Auch Govinda war darunter, aber nicht Siddhartha.

Er führte ein langes Gespräch mit Gotama und stellte anschließend fest:

Du hast die Erlösung vom Tode gefunden. Sie ist dir geworden aus deinem eigenen Suchen, auf deinem eigenen Wege, durch Gedanken, durch Versenkung, durch Erkenntnis, durch Erleuchtung, nicht ist sie dir geworden durch Lehre! Keinem, o Erhabener, wirst du in Worten und durch Lehre mitteilen und sagen können, was dir geschehen ist in der Stunde deiner Erleuchtung.

Deine Lehre enthält nicht das Geheimnis dessen, was der Erhabene selbst erlebt hat. Dies ist es, weswegen ich meine Wanderschaft fortsetze, nicht, um eine andere, bessere Lehre zu suchen, sondern um alle Lehren und alle Lehrer zu verlassen und allein mein Ziel zu erreichen - oder zu sterben.

Das Erwachen

Siddhartha verließ den Hain Buddhas und stellte fest, dass eines ihn verlassen hatte: Der Wunsch, Lehrer zu haben und Lehrer zu hören. Langsam ging der Denkende dahin und fragte sich selbst: "Was nun ist es aber, das du aus Lehren hattest lernen wollen? Das *ICH* war es, von dem ich loskommen, das ich überwinden wollte. Ich konnte es aber nicht überwinden, konnte es nur täuschen. Wahrlich, kein Ding in der

Welt hat so viel meine Gedanken beschäftigt wie dieses mein *ICH*, dies Rätsel, dass ich lebe. Und über kein Ding in der Welt weiß ich weniger als über mich, über Siddhartha!"

Er blickte um sich, als sehe er zum ersten Male die Welt. Schön war sie, bunt, seltsam und rätselhaft. Ihm war klar geworden, er, der wie ein Erwachter oder Neugeborener war, er musste sein Leben neu beginnen.

Er wollte ursprünglich nach den Jahren seines Asketentums in seine Heimat und zu seinem Vater zurückkehren. Jetzt aber erwachte er aus dieser Einsicht: Ich bin ja nicht mehr der, der ich war, ich bin nicht mehr Asket, Priester, Brahmane. Was soll ich zu Hause tun? Studieren? Opfern? Die Versenkung pflegen? Dies alles ist vorüber.

Jahrelang war er heimatlos gewesen und hatte es nicht gefühlt. Immer noch war er seines Vaters Sohn gewesen, war Brahmane hohen Standes, ein Geistlicher. Jetzt war er nur noch Siddhartha, der Erwachte.

Aus diesem Augenblick, wo die Welt rings um ihn wegschmolz, wo er allein stand wie ein Stern am Himmel, da fühlte er:

Dies war der letzte Schauer gewesen, der letzte Kampf der Geburt. Und alsbald schritt er wieder aus, begann rasch und ungeduldig zu gehen, nicht mehr nach Hause, nicht mehr zurück.

Ein neuer Weg

Er erreichte eine große Stadt. Hier lernte er Kamala, eine Kurtisane, kennen. Sie verhalf ihm zu einer Anstellung bei Kamaswami, einem reichen Handelsmann. Als sich Siddhartha und Kamaswami zum ersten Mal begegneten, sagte der Kaufmann: "Man hat mir gesagt, dass du Dienst bei einem Kaufmann suchst. Bist du in Not geraten?"

"Nein", sagte Siddhartha, "Ich bin nicht in Not. Wisse, dass ich von den Samanas komme."

"Wenn du von den Samanas kommst, wie solltest du da nicht in Not sein? Sind nicht die Samanas völlig besitzlos?"

"Besitzlos bin ich, doch bin ich es freiwillig, bin also nicht in Not."

"Wovon aber willst du leben, wenn du besitzlos bist?"

"Ich habe daran noch nie gedacht, Herr. Ich bin mehr als drei Jahre besitzlos gewesen und habe niemals daran gedacht, wovon ich leben soll."

"So hast du vom Besitz anderer gelebt."

"Vermutlich ist es so. Auch der Kaufmann lebt ja von der Habe anderer."

"Wohl gesprochen. Doch nimmt er von den anderen das Ihre nicht umsonst, er gibt ihnen seine Ware dafür."

"So scheint es sich in der Tat zu verhalten. Jeder nimmt, jeder gibt, so ist das Leben."

Bald darauf nahm Siddhartha am Handel seines Hausherrn teil, der Kaufmann übertrug ihm das Schreiben wichtiger Briefe und Verträge und gewöhnte sich daran, alle wichtigen Angelegenheiten mit ihm zu beraten.

"Dieser Brahmane", sagte der Kaufmann zu seinem Freund, "ist kein richtiger Kaufmann und wird nie einer werden, nie ist seine Seele mit Leidenschaft bei den Geschäften. Aber er hat das Geheimnis jener Menschen, zu welchen der Erfolg von selber kommt, sei das nun ein angeborener guter Stern, sei es ein Zauber. Immer scheint er mit den Geschäften nur zu spielen, nie gehen sie ganz in ihn ein, nie beherrschen sie ihn, nie fürchtet er Misserfolg, nie bekümmert ihn ein Verlust."

Die Jahre liefen dahin: in Wohlergehen eingehüllt, fühlte Siddhartha ihr Schwinden kaum. Er war reich geworden, er besaß ein eigenes Haus und eine eigene Dienerschaft.

Siddhartha hatte gelernt, Handel zu treiben, Macht über Menschen auszuüben, sich mit dem Weibe zu vergnügen, er hatte gelernt, schöne Kleider zu tragen, Diener zu befehlen, sich in wohl riechenden Wassern zu baden. Er hatte gelernt, mit Würfeln zu spielen und den Tänzerinnen zuzuschauen, sich in der Sänfte tragen zu lassen, auf einem weichen Bett zu schlafen.

Aber immer noch hatte er sich von den anderen verschieden und ihnen überlegen gefühlt, immer hatte er ihnen mit ein wenig Spott zugehört, mit ein wenig spöttischer Verachtung, wie sie ein Samana stets für Weltleute fühlte.

Doch nach und nach hatte ihn diese Welt eingefangen, die Lust, die Behaglichkeit, die Trägheit, und zuletzt auch noch jenes Laster, das er als das törichteste stets am meisten verachtet und gehöhnt hatte: die Habgier.

Auch das Eigentum, der Besitz und Reichtum hatten ihn schließlich eingefangen, war ihm kein Spiel und Band mehr, war Kette und Last geworden.

Er erwachte wie aus einem Traum. Wertlos und sinnlos hatte er sein Leben dahingeführt; nichts Lebendiges, nichts irgendwie Kostliches oder Behaltenswertes war ihm in den Händen geblieben.

Allmählich sammelte er seine Gedanken, und im Geiste ging er noch einmal den gesamten Weg seines Lebens. Wann hatte er ein Glück erlebt, eine wahre Wonne gefühlt?

Die Erkenntnis

Siddhartha verließ sein Haus, die Stadt und kam niemals wieder.

Er gelangte an einen großen Fluss. Müdigkeit und Hunger hatten ihn geschwächt, und wozu sollte er weitergehen, wohin denn, zu welchem Ziel?

Es gab keine Ziele mehr, es gab nichts mehr als die tiefe, leidvolle Sehnsucht, diesem jämmerlichen und schmachvollen Leben ein Ende zu machen.

Mit verzerrtem Gesicht starrte er ins Wasser, sah sein Gesicht gespiegelt und spie danach, wollte sich ins Wasser fallen lassen, dem Tode entgegen.

Da zuckte aus entlegenen Bezirken seiner Seele, aus Vergangenheiten seines ermüdeten Lebens her ein Klang. Es war ein Wort, eine Silbe, die er ohne Gedanken mit lallender Stimme vor sich hin sprach, das alte Anfangs- und Schlusswort aller brahmanischen Gebete, das heilige OM, das soviel bedeutet wie das Vollkommene oder die Vollendung.

Er sank in einen tiefen, wunderbaren Schlaf.

Als er erwachte, fühlte er in seiner Brust die Freude wallen. Woher denn, fragte er sein Herz, woher hast du diese Fröhlichkeit? Kommt sie daher, dass ich entronnen bin, dass meine Flucht vollzogen ist, dass ich endlich wieder frei bin und wie ein Kind unter dem Himmel stehe?

Wie rein und schön ist hier die Luft, wie gut zu atmen! Dort, wo ich entlief, roch alles nach Salbe, nach Gewürzen, nach Wein, nach Überfluss, nach Trägheit.

Wie hasste ich diese Welt der Reichen, der Schlemmer, der Spieler! Wie habe ich mich selbst gehasst, dass ich so lange in dieser schrecklichen Welt geblieben bin!

Heiter blickte er in den strömenden Fluss, nie hatte ihm ein Wasser so wohl gefallen wie dieses, nie hatte er Stimme und Gleichnis des ziehenden Wassers so stark und schön vernommen. Ihm schien, als habe der Fluss ihm etwas Besonderes zu sagen, etwas, das er noch nicht wisse, das noch auf ihn warte.

In diesem Fluss hatte sich Siddhartha ertränken wollen, in ihm war der alte, müde, verzweifelte Siddhartha heute ertrunken. Der neue Siddhartha aber fühlte eine tiefe Liebe zu diesem strömenden Wasser und beschloss bei sich, es nicht so bald wieder zu verlassen.

Siddhartha kannte den Fährmann Vasudeva hier am Fluss. Sie trafen sich, und sie setzten sich auf einen Baumstamm am Ufer, und Siddhartha erzählte dem Fährmann seine Herkunft und sein Leben, wie er es heute, in jener Stunde der Verzweiflung vor seinen Augen gesehen hatte. Bis tief in die Nacht währte sein Erzählen. Der Fährmann verstand wie wenige das Zuhören. Ohne dass er ein Wort gesprochen hätte, empfand der Sprechende, wie Vasudeva seine Worte in sich einließ, still, offen; empfand wartend, wie er keines verlor, keines mit Ungeduld erwartete, nicht Lob noch Tadel danebenstellte, nur zuhörte.

Siddhartha empfand, welch Glück es bedeutete, einem solchen Zuhörer sich zu bekennen, in sein Herz das eigene Leben zu versenken, das eigene Suchen, das eigene Leiden.

Richtig zuhören

Als aber Siddhartha schwieg und eine lange Stille gewesen war, da sagte Vasudeva:

"Es ist so, wie ich dachte. Der Fluss hat zu dir gesprochen, auch dir ist er Freund. Das ist gut. Bleibe bei mir! Ich hatte einst eine Frau, ihr

Lager war neben dem meinen, doch ist sie schon lange gestorben. Lebe nun du mit mir, es ist Raum und Essen für beide vorhanden."

"Ich danke dir und nehme an. Und auch dafür danke ich dir, dass du mir so gut zugehört hast! Selten sind die Menschen, welche das Zuhören verstehen, und keinen traf ich, der es so verstand wie du. Auch hierin werde ich von dir lernen."

"Du wirst lernen", sprach Vasudeva, "aber nicht von mir. Das Zuhören hat mich der Fluss gelehrt, von ihm wirst auch du es lernen."

Der Fährmann

Siddhartha blieb bei dem Fährmann, lernte das Boot bedienen, und wenn nichts an der Fähre zu tun war, arbeitete er mit Vasudeva im Reisfelde, sammelte Holz, pflückte Früchte der Pisangbäume.

"Hast du", so fragte Siddhartha einst den Fährmann, "hast du auch vom Flusse jenes Geheime gelernt, dass es keine *Zeit* gibt?"

"Ja, Siddhartha", sprach der, "es ist doch dieses, was du meinst: Dass der Fluss überall zugleich ist, am Ursprung und an der Mündung, am Wasserfall, an der Fähre, an der Stromschnelle, im Meer, im Gebirge, überall zugleich, und dass es für ihn nur *Gegenwart* gibt und nicht den Schatten *Zukunft*?"

"Dies ist es. Und als ich es gelernt hatte, da sah ich mein Leben an, und es war auch ein Fluss, und es war der Knabe Siddhartha vom Manne Siddhartha nur durch Schatten getrennt, nicht durch *Wirkliches*."

Zeitlos

Von Mal zu Mal ward Siddharthas Lächeln dem des Fährmannes ähnlicher, war beinahe ebenso strahlend, beinahe ebenso von Glück durchglänzt, ebenso aus tausend kleinen Falten leuchtend, ebenso greisenhaft.

Die Jahre gingen dahin, und keiner zählte sie. Sie saßen am Fluss.

"Hörst du?" fragte Vasudevas stummer Blick.

Siddhartha nickte.

"Höre besser!" flüsterte Vasudeva.

Siddhartha lauschte, ganz ins Zuhören vertieft, ganz leer, ganz ein-saugend, er fühlte, dass er nun das Lauschen zu Ende gelernt hatte.

Oft schon hatte er dies gehört, diese vielen Stimmen im Fluss, heute klang es neu. Und wenn er aufmerksam diesem Fluss, diesem tausendstimmigen Liede lauschte, wenn er nicht auf das Leid noch auf das Lachen hörte, wenn er seine Seele nicht an irgendeine Stimme band und mit seinem ICH in sie einging, sondern alle hörte, das Ganze, die Einheit vernahm, dann bestand das große Lied der tausend Stimmen aus einem einzigen Wort, das hieß OM: Die Vollendung.

"Hörst du?" fragte wieder Vasudevas Blick.

Jetzt hörte Siddhartha. Als Vasudeva sich von dem Sitz am Ufer erhob, als er in Siddharthas Augen sah, sagte er: "Ich habe auf diese Stunde gewartet. Nun sie gekommen ist, lass mich gehen. Lange bin ich Fährmann gewesen, nun ist es genug.

Lebe wohl, Hütte! Lebe wohl, Fluss, leb wohl, Siddhartha. Ich gehe in die Wälder, ich gehe in die Einheit."

Strahlend ging er weg; Siddhartha blickte ihm nach. Mit tiefer Freude, mit tiefem Ernst, sah seine Schritte voll Frieden, sah sein Haupt voll Glanz, sah seine Gestalt voll Licht.

Abschied

Govinda hörte von einem alten Fährmann sprechen, welcher am Flusse wohnte, und der von vielen für einen Weisen gehalten wurde. So trafen sich noch einmal die beiden alten Freunde.

"Wohl bin ich alt", sprach Govinda, "zu suchen aber habe ich nicht aufgehört. Nie werde ich aufhören zu suchen, dies scheint meine Bestimmung."

"Wenn jemand sucht", sagte Siddhartha, "dann geschieht es leicht, dass sein Auge nur noch das Ding sieht, das er sucht, dass er nichts findet, nichts in sich einzulassen vermag, weil er nur immer an das Gesuchte denkt, weil er ein Ziel hat, weil er vom Ziel besessen ist.

Suchen heißt: Ein Ziel haben.

Finden aber heißt: Frei sein, offen stehen, kein Ziel haben.

Du bist vielleicht in der Tat ein Suchender, denn deinem Ziel nachstrebend, siehst du manches nicht, was nah vor deinen Augen steht."

"Erlaube mir noch eine Frage: Hast du, Siddhartha, eine Lehre? Hast du einen Glauben oder ein Wissen, dem du folgst, das dir leben und recht tun hilft?"

Sprach Siddhartha: "Du weißt, Lieber, dass ich schon als junger Mann, damals, als wir bei den Büssern im Walde lebten, dazu kam, den Lehrern und den Lehren zu misstrauen und ihnen den Rücken zu wenden. Ich bin dabei geblieben. Ich habe aber hier von diesem Flusse gelernt, und von meinem Vorgänger, dem Fährmann." Und weiter sprach Siddhartha: "Er war ein sehr einfacher Mensch, er war kein Denker, aber er wusste das Notwendigste so gut wie Gotama, er war ein Vollkommener, ein Heiliger."

Selbsterkenntnis

Govinda sagte: "Ich weiß, dass du nicht Lehrern gefolgt bist, aber hast du nicht selbst, wenn nicht eine Lehre, so doch gewisse Erkenntnisse gefunden, welche du mir sagen könntest?"

Sprach Siddhartha: "Ich habe Gedanken gehabt und Erkenntnisse. Ich habe manchmal Wissen in mir gefühlt. Manche Gedanken waren es, aber schwer wäre es für mich, sie dir mitzuteilen."

"Sieh", sprach er zu Govinda, "dies ist einer meiner Gedanken, die ich gefunden habe: *Weisheit ist nicht mitteilbar*. Weisheit, welche ein Weiser mitzuteilen versucht, klingt immer wie Narrheit. Wissen kann man mitteilen, Weisheit aber nicht. Man kann sie finden, man kann sie leben. Man kann von ihr getragen werden, man kann mit ihr Wunder tun, aber sagen und lehren kann man sie nicht."

Liebe

"Und dies ist nun eine Lehre, über die du lachen wirst: Die Liebe, o Govinda, scheint mir von allem die Hauptsache zu sein. Die Welt zu durchschauen, sie zu erklären, sie zu verachten, mag großer Denker Sache sein. Mir aber liegt einzig daran, die Welt zu lieben, sie nicht zu verachten. Sie und mich nicht zu hassen, sie und mich und alle Wesen mit Liebe und Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können."

"Dies verstehe ich", sprach Govinda, "aber eben dies hat er, der Erhabene, als Trug erkannt. Er gebietet Wohlwollen, Schonung, Mitleid, Duldung, nicht aber *Liebe*, er verbot uns, unser Herz in Liebe an Irdisches zu fesseln."

"Ich weiß", sagte Siddhartha, "und siehe, da sind wir mitten im Dickicht der Meinungen drin, im Streit der Worte. Denn ich kann nicht

leugnen, meine stehen im scheinbaren Widerspruch zu Gotamas Worten. Eben darum misstraue ich den Worten so sehr, denn ich weiß, dieser Widerspruch ist Täuschung. Ich weiß, dass ich mit Gotama einig bin. Wie sollte denn auch Er die Liebe nicht kennen. Er, der alles Menschsein in seiner Vergänglichkeit, in seiner Nichtigkeit erkannt hat und dennoch die Menschen so sehr liebte, dass er ein langes, mühevoll-leben einzig darauf verwendet hat, ihnen zu helfen, sie zu lehren! Auch bei ihm ist mir das Ding lieber als die Worte, sein Tun und Leben wichtiger als seine Meinungen.

Nicht im Reden, nicht im Denken sehe ich seine Größe, nur im Tun, im Leben."

Der beste Gedanke

"Ich habe einen Gedanken gefunden, der mein bester Gedanke ist. Er heißt: *Von jeder Wahrheit ist das Gegenteil ebenso wahr!*

Nämlich so: Eine Wahrheit lässt sich immer nur aussprechen und in Worte hüllen, wenn sie einseitig ist. Einseitig ist alles, was mit Gedanken gedacht und mit Worten gesagt werden kann, alles einseitig, alles halb, alles entbehrt der Ganzheit, des Runden, der Einheit. Wenn der erhabene Gotama Lehren von der Welt sprach, so musste er sie teilen in Samsara und Nirwana, in Täuschung und Wahrheit, in Leid und Erlösung. Man kann nicht anders, es gibt keinen anderen Weg für den, der lehren will. Die Welt selbst aber, das Seiende um uns her und in uns drinnen, ist nie einseitig. Nie ist ein Mensch ganz heilig oder ganz sündig."

Zeit

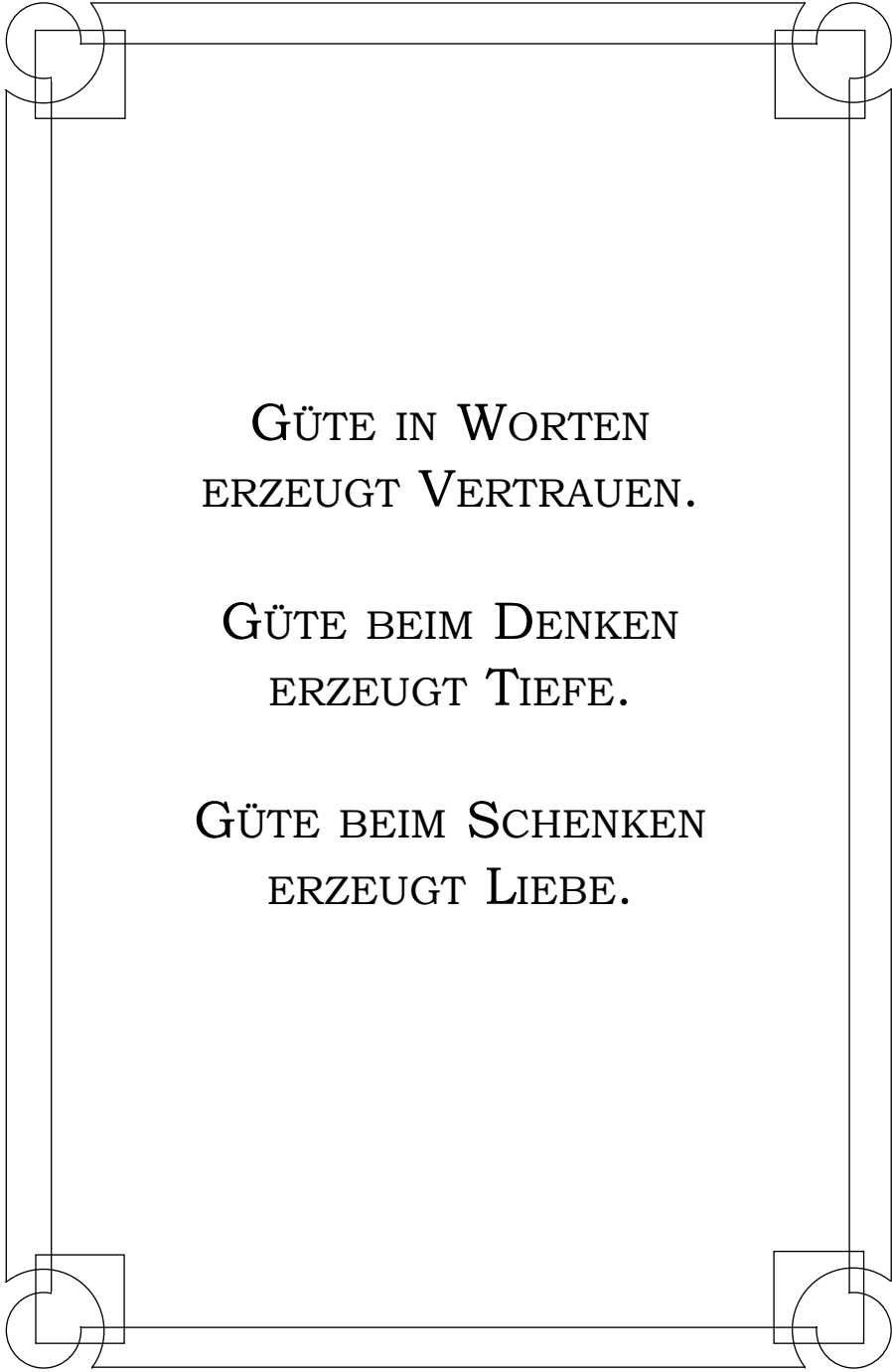
"Es scheint nur so, weil wir der Täuschung unterworfen sind, dass Zeit etwas Wirkliches ist. Zeit ist nicht wirklich, und wenn Zeit nicht wirklich ist, so ist die Spanne, die zwischen Welt und Ewigkeit, zwischen Leid und Seligkeit, zwischen Gut und Böse zu liegen scheint, auch eine Täuschung.

Die Welt ist nicht unvollkommen oder auf einem langsamen Weg zur Vollkommenheit begriffen. Sie ist in jedem Augenblick vollkommen, ist stets vollkommen gewesen. Jede Sünde trägt schon die Gnade in sich, alle kleinen Kinder haben schon den Greis in sich, alle Säuglinge den Tod, alle Sterbenden das ewige Leben.

Es gibt in der tiefen *Meditation* eine Möglichkeit, die Zeit aufzuheben, alles gewesene, seiende und sein werdende Leben als gleichzeitig zu sehen, und da ist alles gut, alles vollkommen. Darum scheint mir das, was ist, gut, es scheint mir Tod wie Leben, Sünde wie Heiligkeit, Klugheit wie Torheit, alles muss so sein, alles bedarf nur meiner Zustimmung, nur meiner Willigkeit, meines liebenden Einverständnisses, so ist es für mich gut, kann mir nie schaden.

Nichts war, nichts wird sein, alles hat Wesen und Gegenwart." Siddhartha sprach mit Entzücken, tief hatte diese Erleuchtung ihn beglückt.

Oh, war denn nicht das Leiden *Zeit* ... war nicht alles sich Quälen und sich Fürchten *Zeit* ... war nicht alles Schwere, alles Feindliche in der Welt weg und überwunden, sobald man die *Zeit* überwunden hatte, sobald man die *Zeit* *wegdenken konnte*?



GÜTE IN WORTEN
ERZEUGT VERTRAUEN.

GÜTE BEIM DENKEN
ERZEUGT TIEFE.

GÜTE BEIM SCHENKEN
ERZEUGT LIEBE.

Schlusswort

Unendlich vieles könnte ich noch über Meditation schreiben, könnte stundenlang über sie philosophieren, über die traumhaften Erlebnisse berichten, Sie mit verbalen Eruptionen überschütten, könnte die dramatische Steigerung meiner Gefühlswelt durch Meditation darlegen, doch gibt das alles nicht viel Sinn für denjenigen, der sie nicht selbst erlebt.

Es ist nicht mitteilbar, nicht lernbar und nicht lehrbar, man muss es *erleben*.

Versucht man dennoch, es mitzuteilen "klingt es wie Narretei", um mit den Worten Hermann Hesses zu sprechen.

Durch Seelenmassagen zur inneren Heilung gelangen, meinen die einen.

In tausend Spiegel sehen, äußern die anderen.

Wir müssen nur in einen einzigen Spiegel sehen, in den Spiegel unseres Ichs.

Wir müssen unsere geistige Verarmung entdecken, Zugang finden zu uns selbst, durch die Meditation unser Leben in seinem ganzen, unendlichen Spektrum erfassen und nicht länger intellektuell versklavt und eingeengt leben.

Mein Rat:

Wer etwas ändern will, muss es sofort tun.

Das ist das einzig Sichere.

Wer sich entschließen will, sollte es jetzt tun.

Aufschub ist der Dieb der Zeit.

Ich danke!

Dieses Buch, das sich u. a. mit dem esoterischen Bereich der Meditation befasst, hat sich langsam, aus vielen Beobachtungen, Gedanken, Gesprächen, Erlebnissen, vielen durchlebten Höhen und Tiefen, aus Begeisterung und Ablehnung, nicht zuletzt auch aus den Träumereien vieler Menschen entwickelt.

Durch diese Impulse und Anregungen nahm es Gestalt an, die endgültige Form jedoch erhielt es durch konstruktive Kritiken.

Zu diesem Buch haben folgende Personen unmittelbar beigetragen:

An erster Stelle mein Freund R. Fülle; er hat mich mit kritischen, doch feinfühligem, positiven Anmerkungen immer wieder aufs Neue angespornt.

Dank sage ich auch meinen Geschäftsfreunden H. R. Herzog, W. Höfliger, J. Will und Dr. Philipp, die mich gelehrt haben, zunächst immer die menschlichen Werte zu würdigen, um die fundamentalen Voraussetzungen auch für geschäftliche Beziehungen zu schaffen.

Schließlich müssen auch die Geduld, die Anmut und die natürliche Bescheidenheit gewürdigt werden, mit der meine Partnerin Monika Brandstetter das Manuskript gelesen und nochmals gelesen hat, um meine Aufmerksamkeit immer wieder auf die psychischen Fragestellungen zu lenken, die mitbedacht werden mussten. Sie war der Ursprung, die nie versiegende Quelle neuer Kraft und die Triebfeder, die das weitere Wachsen des Buches bewirkte.

Ein besonderes Dankeschön richtet sich an eine bemerkenswerte Persönlichkeit, sie ist eine erfolgreiche Wirtschaftsberaterin, eine vor Energie sprühende Unternehmerin, die mich immer wieder herausgefordert hat, und diese Herausforderung löste neue Ideen und

Erkenntnisse aus, die für meine Arbeit an diesem Buch sehr nützlich waren.

Weitere wichtige Helfer waren unzählige Menschen, die mir mittels Tonbandaufzeichnungen, die ich ihnen zur Verfügung stellte, ihre Erkenntnisse, Gefühle und Eindrücke übermittelt haben.

Literaturhinweis

Ein Juwel der deutschen Literatur, das Buch "Siddhartha" von Hermann Hesse, erschienen im Suhrkamp Verlag, empfehle ich jedem Leser.

Ein großer Fachmann in Sachen Problemlösungen, dessen Vortragsweise und Tonbandaufzeichnungen mich zum Kapitel Problemlösung inspiriert haben, ist Peter Wenzel vom Unity-Lehramt Berlin.

Ich bedanke mich für die freundliche Unterstützung, die genehmigten Textpassagen in meinem Buch veröffentlichen zu dürfen.

E. G. Fischer



Der Autor

Unglaublich, aber wahr erscheint einem die Lebensgeschichte des Autors.

Man könnte glauben, er hätte die Geschichte Siddharthas in der heutigen Zeit durchlebt.

Ein ungewöhnliches Leben zumindest, das vom bettelarmen Studenten zum Multimillionär, vom Hilfsarbeiter zum Intellektuellen, vom Handwerker zum Konzernchef reicht.

Nachdem er sein Diplom als Maschinenbau-Ingenieur 1969 ablegte, begann sein Aufstieg ungebrochen vom Ein-Mann-Ingenieurbüro zum 2500 Mann umfassenden kleinen Maschinenbauimperium.

Keine acht Jahre dauerte es, dieses Unternehmen, das aus 27 Firmen mit einer halben Milliarde DM Unternehmens-Umsatz bestand, aufzubauen.

Plötzlich stand er im Rampenlicht der Öffentlichkeit mit hohem gesellschaftlichen Ansehen mitten in der Glitzerwelt des modernen Jetsets und gewann einen guten Ruf in Wirtschaft und Politik.

Bereits 1981 beglückwünschte ihn der damalige Wirtschaftsminister Eberle auf der Hannover-Messe für seinen überdurchschnittlichen Erfolg.

Noch im Alter von 45 Jahren schrieb er eine Doktorarbeit, die er 1986 mit Erfolg abschloss.

Hannover-Messe 1981

Im Bild links: Minister Eberle, rechts E. G. Fischer



Bald darauf ereilte ihn ein tiefer Schicksalsschlag, bei dem er seine Gesundheit und das komplette Vermögen verlor. Auch seine so genannten Freunde, die gesellschaftliche Anerkennung und alles, was damit zusammenhing, löste sich wie eine Seifenblase in nichts auf.

Denkpause:

Er zog sich in die Einsamkeit der schönen österreichischen Berge zurück und schrieb.

Das Studieren, Analysieren, Aufarbeiten, Interpretieren, Wiederverwerfen und Neu-Aufbauen beschäftigte ihn drei Jahre lang: zu erkennen, welche Grenzen von Menschen selbst gemacht und welche von der Natur gesetzt werden. Um diese von uns selbst zu eng gesetzten Grenzen zu erweitern, entstand das hier vorliegende Buch "Darüberstehen".

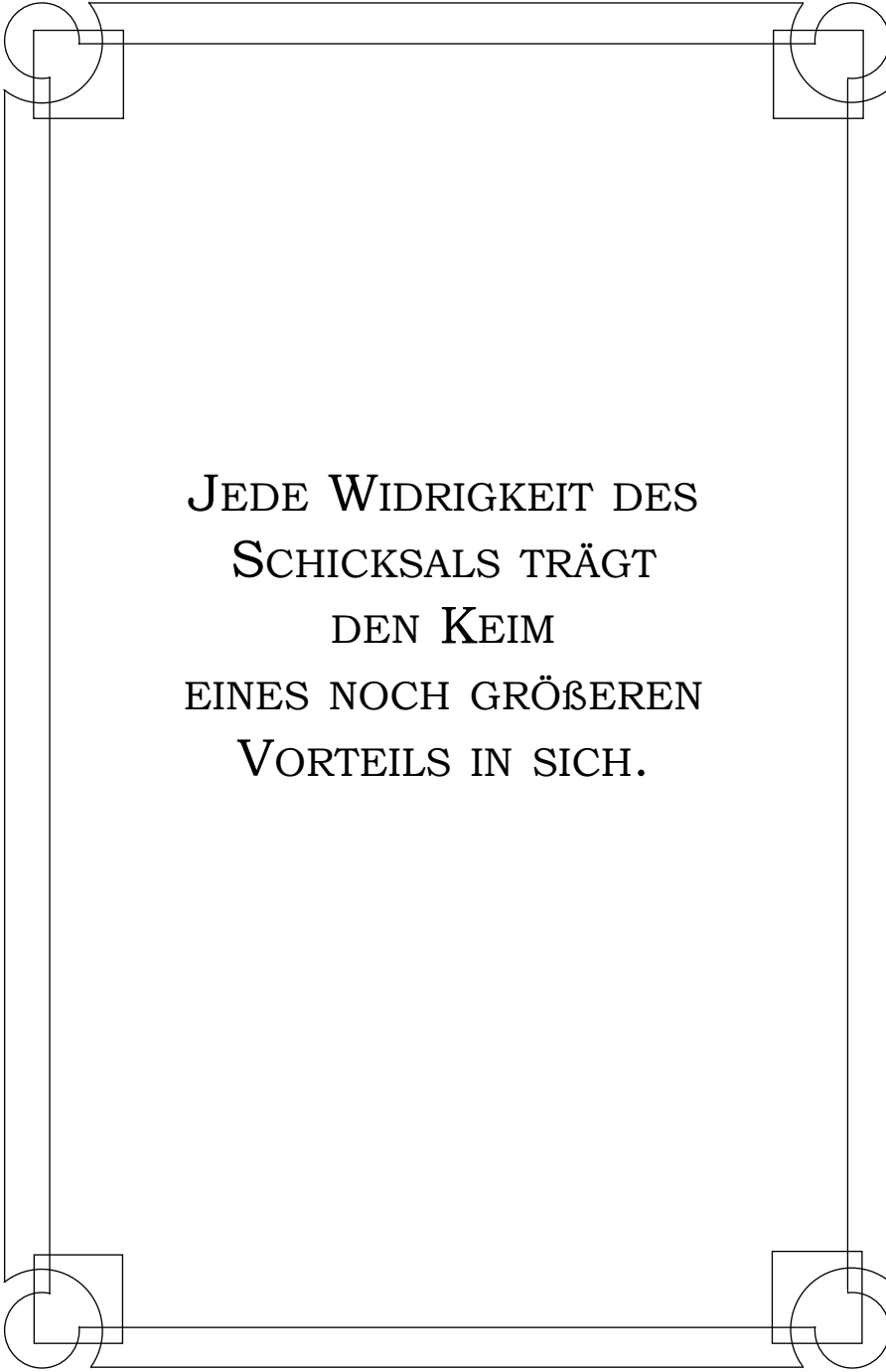
Ehrgeiz, Fleiß und Wissen allein reichen nicht mehr aus, um vorwärtszukommen und bestehende Grenzen zu überschreiten. Eine völlig neue Denk- und Bewusstseins-Ebene ist Voraussetzung, um völlig Neues zu schaffen, dafür ist es notwendig, erst allen alten Ballast abzuwerfen und sich selber leerzumachen, um Raum für Neues zu schaffen.

Ein Buch, das neue Perspektiven für das Verständnis unserer Zeit, unserer Mitmenschen und unseres eigenen Handelns eröffnet.

Der Autor schreibt nicht nur und gibt Ratschläge, er hat bereits parallel zu seinem zweiten Buch "Manager-Mantra-Erfolg" eine neue Erfolgsleiter erklommen und befindet sich materiell heute schon weit höher als damals.

Intellektuell: Als Gast-Professor an der Universität Belgrad hat er sich einen Namen international erarbeitet und wird demnächst als Honorar-Professor unter anderem an einer Universität in den USA tätig sein.

Nur wer beweisen kann, was er schreibt oder lehrt, wird überzeugend Wissen weitergeben können.



JEDE WIDRIGKEIT DES
SCHICKSALS TRÄGT
DEN KEIM
EINES NOCH GRÖßEREN
VORTEILS IN SICH.

Bitte weiterschenken!

Dieses Buch ist gedacht als ein hilfreiches
und bleibendes

Geschenk für:

Freunde
Geliebte
Verehrte
Bekannte
Partner
Mitarbeiter

Die schönste Erfüllung ist Freude zu zweien.

Datum

Unterschrift

