

Gerard Cordan

FUCKED UP BY THE TRUTH

*Ein Manifest über Nicht-Dualität, das Ego
und die Kunst, sich selbst zu begegnen*

Copyright © 2026 Gerard Cordan

1. Auflage 2026

Rechtliche Angaben gemäß § 5 DDG / § 18 MStV:

Gerard Kortmann, Philosophenweg 43, 41844 Wegberg

Kontakt: E-Mail: premiumlifepress@gmx.de

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297
Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Herausgeber & Autor: Gerard Cordan

Lektorat: G. Lichtenstein

Satz, Layout & Coverdesign: Gerard Cordan

Das Coverfoto und das lizenzfreie Bildmaterial im Buch stammen von Pexels.com und aus dem Fotoarchiv von Gerard Cordan

ISBN: 978-3-6967-1147-4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Bevor du beginnst	13

Teil 1 Erwachen aus der Illusion des Ich **17**

1. <i>Wen kümmert's schon?</i>	19
2. <i>Ich bin der Gefangene meiner Freiheit</i>	24
3. <i>Ich BIN dieses Eine</i>	29
4. <i>Der Finger, der das EGO ist</i>	33
5. <i>Du bist nicht das, was du denkst</i>	38
6. <i>Sein ist überhaupt kein Sein</i>	41
7. <i>Alles ist einfach nur</i>	44
8. <i>Die grundlegenden Fragen</i>	46
9. <i>Eine wirkliche Welt gibt es nicht</i>	49
10. <i>Das Subjektive hat kein Sein.</i>	53

Teil 2 Wahrheit, Wissen und Nichtwissen **57**

11. <i>Nichtwissen</i>	59
12. <i>Was wir nicht wahrhaben wollen</i>	62
13. <i>Das EIGENTLICHE ist nur ein Wort</i>	64
14. <i>Freier Wille - eine Illusion?</i>	67
15. <i>Bewertung der Gedanken</i>	69
16. <i>Was bedeutet schon Wahrheit</i>	71
17. <i>Wahrheit ist...</i>	73
18. <i>Wir schauen... vorbei</i>	76

Teil 3 Ego, Angst & Konditionierung **81**

19.	<i>Was wir als Mensch gelernt haben</i>	83
20.	<i>Denke nicht, was sie über dich denken</i>	87
21.	<i>Gewinner vs Verlierer</i>	94
22.	<i>Mit der Angst anfreunden</i>	96
23.	<i>Scham empfinden</i>	99
24.	<i>Schuldgefühle aufdecken</i>	102
25.	<i>Verletzlichkeit zulassen</i>	105

Teil 4 Annehmen, Loslassen, Vergeben **107**

26.	<i>Sein lassen statt loslassen</i>	109
27.	<i>Annehmen, was ist</i>	111
28.	<i>Befreiung durch Vergebung</i>	113
29.	<i>Eine Krise ist noch keine Chance</i>	117
30.	<i>Was Leiden bedeutet</i>	120
31.	<i>Versuchen bedeutet...</i>	122
32.	<i>Transformation einer Aussage</i>	124
33.	<i>Was ein Problem wirklich ist</i>	127
34.	<i>Meine Sorgen möchte ich haben</i>	129

Teil 5 Hoffnung, Glaube und Liebe **135**

35.	<i>Hoffnung, Glaube, Liebe (HGL)</i>	137
36.	<i>Liebe..., die einzige Realität</i>	144
37.	<i>Das Empfinden von Lust</i>	147

38.	<i>Transformation als Präsenz der Liebe</i>	150
39.	<i>Der Freude zuwenden</i>	153

Teil 6 Sinn, Spiel und Gesellschaft **155**

40.	<i>Das unendliche und das begrenzte Spiel</i>	157
41.	<i>Der Lebensprozess</i>	159
42.	<i>Aufmerksamkeit als Brücke zu anderen</i>	162
43.	<i>Gesellschaftliche Sinn-Demenz</i>	164

Teil 7 Radikale Freiheit & Verlernen **167**

44.	<i>Verlernen statt Lernen</i>	169
45.	<i>Radikale Freiheit...</i>	172
46.	<i>Suche nicht, finde stattdessen</i>	175
47.	<i>Das Finden der Authentizität</i>	179
48.	<i>Träume kennen keine Grenzen</i>	181
49.	<i>Transformation versus Veränderung</i>	183
50.	<i>Nichts zu suchen, nichts zu finden</i>	187
51.	<i>Das Paradox meines Seins</i>	189

Teil 8 Sein im Ganzen **193**

52.	<i>Ich bin das Innerste</i>	195
53.	<i>Hinaus gegangen</i>	197
54.	<i>Du bist die Wahrnehmung deiner selbst</i>	201
55.	<i>Die Zukunft ist eine Reflexion von dir</i>	204

56.	<i>Du bist das Ganze</i>	207
57.	<i>Himmel ist, was "Innen" IST</i>	210
58.	<i>Die Weisheit des Lebens</i>	215
59.	<i>Täglich Alltägliches</i>	218
60.	<i>Einfach erwachen</i>	220

Teil 9 Zeit, Tod und Ewigkeit 225

61.	<i>Über den Tod</i>	227
62.	<i>(Über-)Leben und Tod(sein)</i>	230
63.	<i>Zeit und Raum</i>	233
64.	<i>Das Konzept von Zeit und Trennung</i>	236
65.	<i>Wann lebst du?</i>	239

Teil 10 Leben, Strahlen, Fliegen 241

66.	<i>Meine Vision des Glücks</i>	243
67.	<i>Lebe voll, liebe voll und strahle hell!</i>	246
68.	<i>Flügel wachsen lassen</i>	248
69.	<i>Das Leben ist nicht das, was es zu sein scheint.</i>	251
70.	<i>Wahres Glück lässt sich nicht erreichen</i>	254
	<i>Schlussbemerkung</i>	257
	- Finito –	259
	Den Himmel in mir tragend	261
	Tautropfen	262
	Über den Autor	263

VORWORT

Manche Bücher geben Antworten. Andere stellen die Fragen neu. Und dann gibt es Bücher, bei denen man irgendwann innehält und merkt: Vielleicht war die Frage, die ich mir all die Jahre gestellt habe, selbst schon Teil des Problems.

Fucked Up By The Truth ist für mich so ein Buch.

Gerard Cordans Gedanken sind nicht bequem und wollen es auch nicht sein. Sie scheinen sich manchmal zu widersprechen und bringen etwas ins Wanken, das wir Menschen erstaunlich gut zu bewahren wissen: unsere Gewissheiten über uns selbst.

Wer bin ich? Was ist wahr? Und was davon habe ich wirklich selbst erfahren und was habe ich irgendwann nur übernommen und zu meiner Wahrheit erklärt?

Diese Fragen begleiten mich schon lange. Ich weiß, wie leicht wir uns mit unserer Geschichte verwechseln. Mit dem, was uns passiert ist. Mit dem, was andere über uns gesagt haben. Mit unseren Verletzungen und den Bildern, die daraus über uns entstanden sind.

Irgendwann habe ich verstanden: Meine Geschichte gehört zu mir. Aber sie ist nicht alles, was ich bin. Das in Frage zu stellen, genau darin liegt vielleicht die Kraft dieses Buches.

Viele der Kapitel beschrieben eigene Erlebnisse, manche entstammen der Begegnung mit anderen Menschen und wieder andere sind Antworten und Ergebnis seiner eigenen Suche.

Gerard will dem Leser keine neue Wahrheit überstülpen. Er lädt ein, die eigene für einen Moment zur Seite zu legen und ehrlich hinzuschauen.

Du musst nicht allem zustimmen, was hier steht. Vielleicht widersprichst du an mancher Stelle innerlich und genau das kann das Interessante daran sein.

Denn nicht immer sind es die Antworten, die etwas verändern. Manchmal reicht eine einzige Frage, die man nicht mehr los wird. Vielleicht begegnet dir eine solche Frage auf den nächsten Seiten.

Susanne Ahlers – Mentorin für Selbstführung und
Autorin der Trilogie “Die Erfüllungswelle”.

BEVOR DU BEGINNST

Du hältst ein Buch in den Händen, das dir eigentlich nichts Neues sagen wird. Und genau das ist seine Absicht.

Alles, was auf den folgenden Seiten steht, hast du im Grunde schon gewusst - lange bevor du lesen gelernt hast, lange bevor dir jemand erklärt hat, wer du zu sein hättest. Was hier geschieht, ist kein Vermitteln von Wissen, sondern ein Erinnern an etwas, das du nie wirklich verloren hast, auch wenn es sich zeitweise so anfühlte.

Der Titel mag dich stutzig gemacht haben. *Fucked Up By The Truth* ist kein Versprechen auf sanfte Weisheiten, die dir das Leben erleichtern, solange du nur die richtigen zehn Schritte befolgst. Es ist eher eine Warnung, ehrlich gemeint: Wahrheit, wenn sie dich wirklich trifft, fühlt sich selten angenehm an. Sie nimmt dir etwas - nämlich die Geschichten, mit denen du dich all die Jahre über identifiziert hast. Und erst wenn diese Geschichten fallen, bleibt das übrig, was du eigentlich bist.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um dich zu belehren. Ich kann es auch nicht - dazu bin ich selbst

zu sehr Suchender geblieben, trotz all der Jahre mit Zen, mit Tai Chi, mit dem stillen Beobachten des eigenen Atems, trotz all der Umwege durch Therapieformen, Techniken und Traditionen, die mir alle auf ihre Weise geholfen haben, und die mich am Ende doch immer wieder zu derselben, einfachen Erkenntnis zurückgeführt haben: Es gibt nichts zu erreichen. Es gibt nur das, was bereits da ist - wenn wir aufhören, wegzusehen.

Deshalb ist dieses Buch auch keine Abhandlung mit Anfang, Mitte und Ende, die du folgsam von der ersten bis zur letzten Seite lesen musst. Es ist eher ein Kreis aus vielen kleinen Feuern, an denen du dich wärmen kannst, wo immer dich gerade fröstelt. Manche Kapitel wirst du verschlingen, andere wirst du beim ersten Lesen kaum verstehen - und beim zweiten Mal, Monate oder Jahre später, plötzlich ganz neu. Das ist kein Zufall. Es liegt daran, dass du dann selbst ein anderer geworden bist, auch wenn sich, wie du auf diesen Seiten lesen wirst, im Kern nie etwas wirklich verändert.

Du wirst hier Widersprüche finden. Sätze, die sich gegenseitig zu widerlegen scheinen. Kapitel über Angst, Scham und Schuld neben Kapiteln über bedingungslose Freiheit und die Auflösung jeglicher

Trennung. Das ist Absicht, nicht Nachlässigkeit. Das Leben selbst widerspricht sich ja auch ständig - und ist trotzdem, oder gerade deswegen, ganz. Wer Wahrheit sucht, die sich in ein widerspruchsfreies System pressen lässt, wird hier nicht fündig werden. Wer bereit ist, im Widerspruch selbst zu verweilen, findet vielleicht genau das, wonach er die ganze Zeit gesucht hat.

Ich bitte dich um eines: Nimm mir keins meiner Worte einfach ab. Prüfe alles an deiner eigenen, unmittelbaren Erfahrung. Wo ein Satz in dir etwas zum Klingen bringt, das sich wahrer anfühlt als alles, was du bisher über dich geglaubt hast - dort verweile. Wo ein Satz dich kalt lässt oder ärgert, lass auch das zu, ohne es sofort zu verwerfen. Manchmal zeigt sich die tiefste Wahrheit zuerst als Widerstand.

Lies den Text am besten in kleinen Häppchen, lege das Buch zwischendurch immer mal beiseite und lasse es auf dich wirken, bevor du weiterliest.

Mehr habe ich dir nicht zu sagen, bevor du beginnst. Alles Weitere wird sich zeigen - oder auch nicht. Beides ist in Ordnung.

***„Ich bin, aber es
gibt mich nicht.“***



Teil 1

**Erwachen
aus der
Illusion des
Ich**

1.

Wen kümmert's schon?

Der Erleuchtung ist es egal, ob du sie erreichst. Das, was erwachen kann, ist immer schon erwacht - sonst wird nichts erwachen.

Wen kümmert es schon, ob du erwachst? Es beginnt eigentlich erst dann. Vorher gab es viele Versuche, zu leben und das Leben darin zu suchen, übermäßig viele Anstrengungen zu unternehmen. „Das Erwachen braucht uns nicht, aber wir brauchen das Erwachen“, könnte man sagen. Das soll bedeuten: Alles ist immer schon, wie es immer war, im zustandslosen Zustand des Erwacht-Seins. Wo sollte das Sein sich sonst aufhalten, welche entlegenen Winkel des Universums sollte es wohl sonst aufsuchen? Das Sein ist immer da, und wir sind es. Du bist es, du warst es zu keiner Zeit nicht. Alles ist immer schon da, alles, was ES sein kann. Ich bin ES, obwohl ich es nicht bin. Doch ES ist ich, als ich. Das Universum ist es selbst, als ich, als du, als er, als der Fisch im Wasser und der in der Pfanne. Niemals war etwas anderes als DAS.

Dass wir auf die Suche gehen, liegt in unserer Natur. Das Leben selbst erlebt sich im Zustand des Suchers, des Suchens, desjenigen, der immer das will, was gerade nicht ist. Es gibt also keine Chance, das zu ändern, und niemanden, der es ändern könnte - weil da kein Jemand ist und auch kein Niemand, der seine eigene Abwesenheit wahrnehmen könnte. Deshalb ist es auch nicht richtig zu sagen, dass wir nichts tun können. Es ist vielmehr so, dass da niemand ist, der „etwas“ oder „nichts“ tun könnte. Nichts zu tun bedeutet auch etwas. Weder das eine noch das andere, aber auch nicht der mittlere Weg, wie er im Buddhismus beschrieben wird. Gehen wir davon aus, dass nichts getan werden kann, bedeutet das keineswegs, die Hände in den Schoß zu legen. Wenn Tat geschieht, dann tun wir, was naheliegt; wenn keine Tat zu vollbringen ist, dann tun wir nicht(s). Weder Tun noch Nicht-Tun, und zugleich sowohl Tun als auch Nicht-Tun, ist der Weg, der nicht gegangen wird - es ist eher eine Art zu sein. Die Gedanken folgen sich selbst, es braucht und gibt niemanden, der Herr oder Besitzer der Gedanken wäre. Verstand und Gedanke sind identisch und finden sich als Denken selbst wieder. Wenn gedacht wird, dann ist „Denken“ alles, was es in diesem Moment gibt. Es ist immer nur alles, was es gibt. Nicht einmal der Moment ist real, weil sich sonst zwischen Denken und Moment etwas dazwischenschieben könnte. Doch

auch diese Vorstellung ist nur ein Gedanke, der sich als neues, einzigartiges Sein zeigt. Es gibt weder ein Ende dieses Denkens noch jemals einen Anfang.

Des Menschen ganzer Stolz scheint sein Denken zu sein: sich das Leben vorab auszudenken, um es dann irgendwann in der Zeit - die nicht existiert - zu verwirklichen. Zu verwirklichen zu etwas, das selbst keinen Bestand mehr hat, sobald es verwirklicht wurde. Denn wenn ich sage, ich möchte etwas verwirklichen, befinde ich mich ausschließlich in Gedanken - dieser Gedanke ist in dem Moment alles, was da ist. Und mache ich mir Vorstellungen über einen gewünschten Zukunftszustand, dann ist wiederum alles, was in diesem Moment existiert, dass ich mir Gedanken über ein zukünftiges Ereignis mache. Ich erkenne, dass ich am Ende niemals irgendwo ankomme. Dieses Ankommen ist eine Illusion, ebenso wie die Vergangenheit eine Illusion ist, die nur in der Gegenwart als Erinnerung an etwas anscheinend Geschehenes im Bewusstsein auftaucht.

Was also existiert dann überhaupt? Nichts und alles. Alles, weil alles existiert, was wir uns vorstellen. Nichts, weil es keine eigene, unabhängige Existenz von irgendetwas gibt. Nichts ist unabhängig, doch alles ist frei in dieser Nicht-Unabhängigkeit. Betrachtet man das

Einzelne, das Individuelle, gibt es Abhängigkeit von scheinbar anderen Individuen oder Lebensumständen. Funktionieren wir jedoch als das Leben selbst, sind beide Begriffe ad absurdum geführt. Nur in unserem kleinen Verstand, der selbst nur ein Gedanke ist und nur in diesem Moment stattfindet, läuft ab, was wir unser Leben und das Leben anderer nennen. Der Verstand kann nicht sehen, dass er Teil dessen ist, das er erklären und worüber er die Herrschaft haben möchte - wie absurd.

Wir können entspannen und einfach genießen, können vertrauen, weil alles, was zu existieren scheint, nur das ist, was schon immer hier und jetzt war. Das ist alles - das, was es ist. Es gibt nichts mehr darüber zu sagen. Alles, was ist, ist.

Dann kommt wieder der Verstand und sagt: Aber dann muss ich ja nichts mehr tun. Das ist weder richtig noch nicht richtig. Es geschieht einfach, was geschieht. Vielleicht geschieht es, dass jemand denkt, er könnte jetzt nichts mehr tun - dann ist genau dies, was geschieht. Beginnt jemand, große Veränderungen in der Welt in Gang zu setzen, ist auch das nur, was geschieht. Man könnte sagen, es geschieht niemals etwas, und man kann sagen, es geschieht immer etwas. Auch diese beiden Aussagen widersprechen sich nicht - es

sind nur zwei mit dem Denken gemachte Aussagen über ein nicht zu begreifendes Sein, dessen eigenes Phänomen es ist. Das Denken ist ein Phänomen des Abwesenden, des ewig Unsichtbaren.

Du bist so sehr das, dass du es selbst nicht sehen kannst. Du wirst es auch niemals wirklich sehen können, so wie die Augen sich selbst nicht erblicken und die Nase sich nicht selbst riechen kann. Es zu erklären, heißt, es zu verfehlen. Doch warum so viele Worte darüber verlieren? Aber wer verliert denn Worte, und woüber? Es geschieht nur Klang, und es scheint dem Klang zu gefallen, sich selbst zuzuhören und dabei in sich selbst zu verschwinden - so wie es der Wunsch des Apfels ist, zu reifen, so ist es auch der Wunsch mancher scheinbarer Personen, Worte über unsagbar interessante Dinge zu verlieren. Alles, was gesagt wird, ist nicht wichtig, aber es kann gewiss interessant sein - für niemanden.

2.

Ich bin der Gefangene meiner Freiheit

Ich bin der Gefangene meiner eigenen Freiheit, von der ich Kenntnis habe, solange ich in ihr verweile. Wenn ich frei bin, in ihr gefangen zu bleiben, verweile ich nicht länger in ihr, sondern bin jene Freiheit selber.

Was genau ist mit Freiheit gemeint, wenn ich davon spreche, in meiner eigenen Freiheit gefangen zu sein, solange ich von ihr Kenntnis habe? Das bedeutet: In dem Moment, in dem mir bewusst ist, dass ich frei bin - in dem ich mir also Gedanken darüber mache, frei zu sein, frei zu diesem oder jenem -, bin ich in dieser Art von Freiheit tatsächlich gefangen. Erst wenn mir klar wird, dass der Begriff „Freiheit“ aus meinem Denken verschwinden darf - nicht aus meinem Vokabular, aber aus dem Streben danach, aus der Vorstellung, wie ich sein werde, wenn ich endlich frei bin -, kann ich in diesem Augenblick aus mir selbst heraus leben: in jener unbeschreiblichen Freiheit von Werden, von Dingen, von Umständen.

Und genau das streben wir doch eigentlich an. Die Frage ist nur, ob das wirklich stimmt - oder ob wir lieber in der Vorstellung leben, uns jeden Tag bewusst zu sein, wie frei wir sind. Nach meinem Dafürhalten besteht wahre Freiheit darin, keine Kenntnis von dieser Freiheit zu haben - sich nicht bewusst zu sein, wovon man frei ist, dass man frei ist von sich selbst. Wer sich wirklich kennt - und damit ist kein Kennen im Sinne eines Wissens über etwas Äußeres gemeint, sondern ein einfaches Aus-sich-heraus-Leben, ohne Wenn und Aber, ohne Reflexion darüber, was man sein könnte -, macht sich keine Gedanken mehr darüber, ob etwas richtig oder falsch ist, ob die Menschen einen mögen oder nicht. Es geht einzig darum, aus dieser Freiheit heraus zu leben - diese Freiheit zu werden. Zu werden, was man immer schon war, ist und immer sein wird.

Eigentlich gibt es darüber nicht viel mehr zu sagen. Es klingt vielleicht oberflächlich, vereinfacht - doch wenn wir uns bewusst werden, was Freiheit wirklich will, was Freiheit ist, merken wir, dass die Gedanken, die sich um Freiheit drehen, gar nicht nötig sind.

Freiheit ist eine vom Ego erfundene Vorstellung - ein Maß dafür, wie gefangen wir uns als Ego fühlen, wie unfrei, wie wenig Herr der Lage. Diese Freiheit aber ist nichts, das wir im Außen finden könnten. Sie ist

lediglich eine Beschreibung eines Gefühls, das wir anstreben, um uns besser zu fühlen, um unabhängig von Umständen zu sein, um keine Kritik mehr ertragen zu müssen - um einfach das sein zu können, was wir ohnehin immer schon sind. Was aber, wenn wir uns einfach die Erlaubnis geben, bereits das zu sein, was wir schon sind, ohne darüber nachzudenken, frei werden zu wollen?

Bei jemandem, der tatsächlich eingesperrt ist, der von einem System unterdrückt und in seiner natürlichen Art zu sein beschränkt wird, ist der Drang nach Freiheit nachvollziehbar - auch wenn auch dieser Drang letztlich vom Ego gesteuert ist. Ich möchte hier niemandem gegenüber zynisch klingen, der unter solchen Umständen leidet. Dennoch besteht ein gewaltiger Unterschied zwischen der Freiheit, die wir uns vorstellen und wünschen, und wahrer Freiheit. Erst wenn wir frei werden von uns selbst, von dem, was wir glauben sein zu müssen, entsteht das, was Freiheit wirklich ist. Doch diese Freiheit ist uns meist gar nicht bewusst - so wie ein Tier, das in einem Gewässer lebt, in dem es zwar eingesperrt, aber sich dennoch einigermaßen frei bewegen kann: Es hat kein Bewusstsein davon, nicht frei zu sein. Es fühlt sich vielleicht nicht gut, vielleicht sogar krank - doch es gibt kein Streben nach

„Freiheit“ als solcher, keinen Wunsch, etwas anderes zu sein, als das, was gerade ist.

So viele Worte werden über den Begriff Freiheit verloren, so viele Geschichten erfunden darüber, was Freiheit ist, wie wir sie erlangen, wie wir andere befreien können - und dabei haben wir keine wirkliche Vorstellung davon, was Freiheit überhaupt sein kann. Selbst Buddha hat von Befreiung gesprochen, und ich selbst habe an anderer Stelle gesagt, dass es eine Kunst sei, befreit zu leben. Das nehme ich nicht zurück. Doch damit meine ich nicht nur, befreit zu leben, sondern tatsächlich befreit zu sein von der Vorstellung, überhaupt jemand zu sein, der unfrei sein könnte, der durch äußere Umstände in eine Situation geraten könnte, in der so etwas wie Unfreiheit erlebt wird. Die Kunst, befreit zu leben, meint hier die feine Wahrnehmung dessen, dass wir bereits frei sind - und dabei ist wichtig zu erwähnen, dass dabei kein Ego im Spiel ist, so seltsam das klingen mag, selbst wenn das, was ich hier sage, so klingt, als spräche ein Ego. Vielleicht ist es das auch. Doch selbst das ist möglich: aus dieser Position heraus über das Unsagbare zu sprechen, über das, was ein Ego nicht wahrnehmen kann - wahre Freiheit. Solange ein Ego den Ton angibt, solange es der Mittelpunkt, der Direktor unseres Lebens ist, ist keine wirkliche Freiheit da.

Wir fühlen uns frei, dorthin zu gehen, wohin wir wollen, Urlaub zu machen, Geld auszugeben, Menschen zu treffen und mit ihnen zu tun, was wir möchten. Das scheint Freiheit zu sein, weil es uns Dinge ermöglicht. Für ein Ego ist Freiheit häufig die Idee des Ermöglichens, des Möglichmachens. Auch in der Literatur, die sich mit Erfolg, Glück und finanzieller Freiheit beschäftigt, wird das immer wieder so verstanden. Ich sage nicht, dass das falsch wäre - und doch ist es stets eine Ego-zentrierte Art von Freiheit, die im Kern durch finanzielle Mittel ermöglicht wird. Selbst wenn viele sagen, man könne auch ohne Geld glücklich sein - und ich teile diese Meinung -, sind die Dinge, die in unserer Welt unter Glück, Erfolg und Freiheit verstanden werden, meist genau jene, die durch Geld ermöglicht werden. So scheint der Begriff Freiheit in unserer Gesellschaft davon abzuhängen, wie viel einem Ego ermöglicht werden kann.

Ob das wirklich mit Freiheit gemeint ist - das, was uns am Ende tatsächlich frei sein lässt, nämlich frei von uns selbst -, das steht in Frage. Und diese Frage muss jeder für sich selbst beantworten, vorausgesetzt, er oder sie stellt sie sich überhaupt.

3.

Ich BIN dieses Eine

Ich BIN dieses Eine, das sich niemals verändert. Und ich bin immerdar dieses eine Ding, das kein Ding ist.

Wenn ich “dies” nicht bin, dann bin ich gar nicht. Wie sollte ich je etwas anderes sein als das? Wenn wir, unserer Erfahrung nach, zur Welt kommen, dann kommt in Wirklichkeit nichts zu allem und alles zu nichts. In diesem Kommen geschieht nichts - da ist nur ein Beobachter, der die ganze Zeit, ein Leben lang, bleibt. Und wenn dieser dann geht, nennen wir es Tod. Doch dieser Tod ist eine Lüge, ebenso wie es eine Lüge wäre zu behaupten, er existiere nicht.

Dieses Paradox kann uns nur verwirren, nicht weiterhelfen. Und zum Weiterhelfen ist dieses Leben auch nicht gedacht, sondern nur zum Wahrnehmen. Dieses Wahrnehmen ist nicht etwas, das von einem Etwas vollzogen wird - es ist das, was immer geschieht, wenn das stattfindet, was wir als Leben definieren. Versuchen wir, tiefer in diesen Gedanken einzudringen, kommen wir schnell an eine Grenze und fühlen uns

verloren. Wir scheinen dabei unsere wertvolle Individualität zu verlieren - das, was uns von anderen trennt, uns aber auch zu etwas vermeintlich Besonderem macht. Wir wollen etwas Besonderes sein, wollen unser Ich nicht verlieren, weil wir sonst ein Niemand wären. Doch selbst das können wir nicht sein - wir sind nicht einmal ein Niemand, denn auch das würde wieder bedeuten, ein Jemand zu sein. Auch ein Niemand ist bereits wieder „Etwas“.

In dem Moment, in dem wir benennen, was um uns herum zu geschehen scheint, haben wir ein Ding geschaffen. Und genau dieses Ding macht einen Großteil unserer Probleme aus. Weil wir nach Dingen Ausschau halten, definieren wir alles als solche - selbst unsere Definition von Existenz und Nicht-Existenz beruht darauf. Bewusstsein, das, was das ganze Leben ausmacht, sieht alle Phänomene als Dinge - es scheint nicht anders zu können. Aus diesen Gedanken heraus wird alles geboren, was unsere Probleme hervorruft, ebenso wie das Schöne in unser Leben tritt. Wir wollen jemand sein - gut. Aber was soll dieser Jemand eigentlich sein? Ein Ding, das sich so stark von anderen unterscheidet, dass es allein steht? Nichts und niemand in dieser Welt steht allein - alle Erscheinungen sind nur Erscheinungen, und als solche treten sie immer in

einer Vielzahl auf. Und ich, als Phänomen, gehöre einfach dazu. Es gibt also keinen Ausweg.

Oder doch?

Es geht ja gar nicht um einen Ausweg, als müssten wir fliehen oder etwas verlassen. Wir haben niemals an dem teilgenommen, wovon wir glauben, es gehabt zu haben. So gehen wir von völlig irrigen Annahmen darüber aus, was wir Leben nennen.

Viele Lehren und Lehrer sprechen davon, dass wir alle eins sind. Das mag verlockend klingen, weil es einen gewissen Trost bietet für jene, die sich nach Anerkennung und Verbundenheit sehnen. Wir alle möchten in einem bestimmten Zusammenhang für das, was wir sind und tun, anerkannt werden. Doch dieser Wunsch entspringt dem Irrtum, dass wir je von dem, was wir sind und immer schon waren, getrennt sein könnten. Sehnen wir uns nach genau dieser Art von Anerkennung, irren wir uns gewaltig: Es gibt darin keine Verbundenheit, höchstens eine Art Zusammenrücken vermeintlicher Individuen. Das aber ist nicht das, was wir im Grunde unseres Herzens suchen. Das Einzige, das wir suchen, ist die Erkenntnis, dass wir schon immer ganz waren, es sind und stets sein werden - da es niemals etwas anderes gab als das, was „Ich bin“.

Die Suche entsteht nur, weil Menschen Wesen des Irrtums sind. Sie identifizieren sich mit dem, was sie im Spiegel sehen, oder mit dem, was ihnen andere über sie gesagt haben. Und wenn sie es nicht im Spiegel erkennen können, bitten sie andere um deren Meinung. Doch die Meinung anderer kann niemals das bringen, wonach wir suchen. Andere wissen rein gar nichts über uns - ihr Wissen entstammt demselben Irrtum wie unser eigenes. Wir drehen uns im Kreis: Das, was sich als Mensch, als Wesen, das sich im Spiegel sieht, identifiziert, dreht sich lediglich um sich selbst.

4.

Der Finger, der das EGO ist

Der Finger, den du berührst, ist dein eigener Finger. Der Finger, der berührt, ist ein anderer Finger. Und doch sind beide ein und dasselbe. Sie sind dein ICH BIN.

In allem, was du als außerhalb von dir, was du als von dir getrennt erlebst, bist nicht du selber und doch bist du nichts anderes. Wie kann das sein?

Es kann nicht sein, es ist bereits so. Und dem selbstsüchtigen kleinen Verstand oder Ego erscheint es als absolut absurd.

Im Grunde ist es das auch, du hast recht.

Der Verstand hat immer recht, wenn er nicht im Recht ist, so ist sein ganzes Bemühen, es zu bekommen, darauf ausgerichtet.



Er will uns ständig drangsaliieren, weiterzumachen mit einer „Sache“, die es lohnt, weiter zu verfolgen, um endlich und möglichst für immer ans lang ersehnte

Ziel zu gelangen. Doch dieses Ziel ist stets außerhalb,
so wie alles andere uns Umgebende auch.

Und der Verstand dreht am Rad, will es nicht begreifen, dass er dieses noch zu erlangende Ziel niemals erreichen kann. Es ersehnt einen Zustand in einer Atmosphäre, wo es keine Zustände gibt. Zustände sind niemals ein Ziel, und kein Ziel wird jemals zu einem Zustand werden, den zu erreichen es lohnt.

Es gibt das Anvisieren eines Ziels, so wie der Finger auf etwas zeigt, aber es dadurch niemals sein kann. Es gibt immer nur das Zeigen. Durch Zeigen meinen wir, etwas erlangen oder zu etwas gelangen zu können - nichts ist abwegiger als das.

Da existiert nichts, auf das gezeigt werden könnte. Einzig das Zeigen existiert. Doch kein Objekt wird angezeigt.

So auch alle Zustände. Kein Zustand existiert. Das Erleben, was etwas als einen Zustand bezeichnet, ist das Einzige, das zu existieren scheint - aber eben nur scheint. Da ist nur das Erleben, und es ist alles, was du sein kannst.

Das ist deine wahre Natur.

Du siehst nur alles als deines oder nicht deines an, nimmst alles ernst oder lässt es bleiben. Aber immer erscheint es dir, niemals kann es woanders erscheinen, als in dem, was ihm in dem Moment die einzige Existenz aufweist, die es haben kann: ein Objekt meiner Wahrnehmung.

Etwas wird wahrgenommen, also als wahr angenommen. Darin besteht seine einzige Existenz.

Einzig Wahrnehmung ohne Wahrnehmenden und ohne Objekt der Wahrnehmung existiert in diesem Raum des Bewusstseins.

Mein ICH besteht einzig und allein als eine Erscheinung im Raum dieses Bewusstseins. Die Wahrnehmung dessen, was ich und andere als mein Ich bezeichnen würden, ist nur eine Wahrnehmung in diesem Bewusstseinsraum. Und dieser Raum ist mein wahres Wesen, die Existenz selber, die jenseits von etwas Existierendem und Nicht-Existierendem, ohne ein Existenzielles, IST.

Der Finger ist das Ego, das im Akt des Zeigens als Wahrnehmung im Bewusstsein auftaucht.

Illusion, Maya, bedeutet nicht das Nicht-vorhanden-Sein einer Welt. Es bedeutet das Nicht-vorhanden-Sein von Objekten, zu denen der Körper, die Seele, die Welt, der Verstand, das Selbst, Erleuchtung, Nirvana, Erwachen, ein Flugzeug, der laute Nachbar, einstürzende Bauten, Krieg, Frieden, die höchste Inkarnation von Swami Soundso, unsere Planeten und das ganze Sonnensystem gehören. Nichts ist davon ausgenommen.

Der Finger, mit dem Gott mich berührt, ist der Finger, mit dem ich Gott berühre - beide sind eins.

(in Anlehnung an einen Gedanken von Meister Eckhart)

5.

Du bist nicht das, was du denkst

Du bist nicht das, was du denkst. Das, wovon du denkst, dass du es bist, ist einfach „das, was du ‚denkst‘, dass du bist“ - und das bist du im Grunde eben auch. Du bist nicht, was du denkst, das du bist. Oft wird gesagt: Du bist, was du denkst. Dann aber bist du nur, „was“ du denkst, dass du bist.

Der Satz klingt zunächst etwas verdreht, doch er bezieht sich auf jene New-Age-Aussagen, die behaupten, du seist, was du denkst. Und in gewisser Weise stimmt das - du bist immer das Ergebnis deines Denkens. Doch was ist das, was du als Ergebnis deines Denkens bezeichnest? Vielleicht eine Persönlichkeit, die in gewisser Weise handelt und denkt, aufgrund ihrer vorhergegangenen Handlungen, Gedanken, einschränkenden Überzeugungen, Glaubenssätze, Verhaltensweisen, Ängste, Erfahrungen. Am Ende resümiert du: Das bin ich, das, was ich über mich denke. Und in diesem Zusammenhang stimmt das.

Doch richten wir den Blick auf das Wesen dessen, was du wirklich bist - das, was nicht auffindbar ist, das sich nicht durch eine Suche finden lässt, das nicht gesehen, nicht wahrgenommen, nicht gefühlt, nicht geschmeckt werden kann -, dann kannst du niemals das sein, was du denkst. Was du denkst, fühlst, schmeckst, wie du handelst, deine Erfahrungen: Das ist das, was du bist.



Du bist nicht deine Erfahrungen und Handlungen - aber deine Erfahrungen und Handlungen sind das, *was* du bist. Das klingt zunächst, als wäre es identisch. Es ist ungefähr so, wie wenn ich sage: Gott ist das Universum. Das ist nicht ganz richtig. Sage ich hingegen: Das Universum ist Gott, dann ist das etwas anderes. Damit ist gemeint, dass das, was das Universum ist, nichts

anderes ist als das, was Gott ist - aber das Universum ist nicht Gott im Sinne der höchsten Macht, der höchsten Instanz, die wir uns gewöhnlich vorstellen. Was das Universum ist, ist überall: in den Blumen, in den Dingen, die du siehst. Das ist Gott - nicht, weil Gott das wäre, was du siehst, sondern weil Gott das ist, was ist, und alles, was ist, ist das, was Gott ist. Das ist ein Unterschied.

Es ist wichtig, das zu spüren, zu verstehen - nicht kognitiv, nicht, indem man darüber nachdenkt, denn das führt zu nichts. Es ist letztlich nur ein Unterschied in der Betonung, in der Reihenfolge der Worte, im Fokus, worauf der Wert gelegt wird. Wichtig ist nur, dass du hörst, was hier gesprochen wird: Gott ist nicht das Universum. Das Universum ist Gott.

6.

Sein ist überhaupt kein Sein

Ein Sein kann nicht existieren, da es zum Zeitpunkt des Bemerk-Werdens bereits vergangen ist. Es kann nur Sein geben. Und hier bedeutet „Sein“ gleich „Leben“.

Lediglich im steten Vergessen des soeben Gewesenen kann Befreiung auftauchen. Taucht sie jedoch nicht auf, wurde das Gewesene erinnert und durch den Prozess der Inkarnation der Gedanken wieder und wieder als Neues im Gegenwärtigen auftauchen. Und dies wird für die Wahrheit gehalten, wie auch das immer Neue jedes Momentes als eine - die einzige - Wahrheit gehalten werden muss.

Wahrheit ist ihrem Wesen nach nicht etwas bereits Existierendes, sie besteht in dem kontinuierlichen Diskontinuum aller Erscheinung.

Und so ist da auch kein Sein zu finden, das als der Urgrund jeglicher Wesen - seien sie nun rein

organisch, tierisch, menschlich oder sonst wie geartet - angenommen werden darf.

Wenn ein Sein existierte, dann würde das ganze Universum in seiner Absolutheit in sich zusammenbrechen. Doch kann auch das niemals geschehen, weil kein Universum existiert, das zusammenbrechen könnte.

Das Universum ist, ebenso wie jede in ihm vorkommende Form, eine Illusion, Maya. Aber auch Maya existiert nicht, da dies bereits wieder etwas Existierendes wie das Sein voraussetzen würde - und damit auch wieder ein Universum zu existieren begäñne.

Doch was also ist alles? Welche Art von „Nichts“ ist denn das alles? Wer oder was auch immer diese Frage stellt, wird niemals bereit sein, die Antwort zu akzeptieren.

Der scheinbar Verstehende müsste annehmen, dass auch er selber nicht existiert, da er ja - seiner Auffassung nach - ein Teil dieses Universums zu sein glaubt.