



# Praxis Hof zur Kirschblüte

## Newsletter 8/2018: Freundschaft

Dezember 2018

*S*ei mein Freund: ein besonderes Gedicht

Wenn du mein Freund sein willst,  
Werde ich da sein als dein Freund,  
Weil ich dich liebe,  
Weil ich es liebe, Freund zu sein,

Ja, ich liebe dich  
Wenn du ein Vater sein willst,  
Werde ich dein Sohn sein,  
Wenn du ein Kind zu sein hast,  
Werde ich dir Vater sein

Wenn du einen Schüler brauchst,  
Wirst du mein Lehrer sein,  
Wenn du aber lernen sollst,  
Hier bin ich, dein Meister

Aber wenn du mein Freund sein willst,  
Werde ich da sein als dein Freund,  
Weil ich dich liebe,  
Weil ich es liebe, Freund zu sein,  
Ja, ich liebe dich

Wenn du dich nach einer Mutter sehnst,  
Sei mein Baby, sei mein Baby!  
Wenn du aber Mutter werden musst,  
Findest du das Kind in mir

Wenn du einen Gleichen suchst,  
Ich bin dein Gegenüber,  
Wenn du das Starksein aber nötig hast,  
Werde ich für dich das Schwachsein üben

Aber wenn du mein Freund sein willst,  
Werde ich da sein als dein Freund,  
Weil ich dich liebe,  
Weil ich es liebe, Freund zu sein,  
Ja, ich liebe dich

Wenn du Bruder sein möchtest,  
Sei mein Bruder!  
Wenn du nach der Schwester forschst,  
Du spürst sie auf in mir

Wenn du oben sein willst,  
Siehe, ich bin unten!  
Wenn du klein sein musst,  
Bin ich für dich gross

Aber wenn du mein Freund sein willst,  
Werde ich da sein als dein Freund,  
Weil ich dich liebe,  
Weil ich es liebe, Freund zu sein,  
Ja, ich liebe dich

Wenn du einen Feind benötigst,  
Erkenne mich: deinen Gegner!  
Wenn du Gott sein willst,  
Der Teufel wartet schon auf dich in mir

Wenn du Opfer sein musst,  
Siehe, ich bin Täter!  
Wenn aber du das Laute suchst,  
Das Stille liegt in mir

Aber wenn du mein Freund sein willst,  
Werde ich da sein als dein Freund,  
Weil ich dich liebe,  
Weil ich es liebe, Freund zu sein,  
Ja, ich liebe dich

Wenn du das Hartsein kennen lernst,  
Werd' ich für dich das Weiche sein,  
Wenn du das Engsein liebst,  
Als Weite will ich dich umfassen

Wenn du alles sein kannst,  
Bin ich nichts für dich  
Denn, was immer du zu sein wünschst,  
Zum Ganzen ergänz' ich es für dich

Denn wenn du mein Freund sein willst,  
Werde ich da sein als dein Freund  
Weil ich dich liebe,  
Weil ich es liebe, Freund zu sein,  
Ja, ich liebe dich

Liebe Leser

In weniger als zwei Wochen werden wir wieder in Indien, im Neredu-Valley, sein; zuerst Danièle und ich für den in den letzten 24 Jahren zur Tradition gewordenen Workshop mit unseren indischen, europäischen und diesmal auch türkischen Freunden zum Thema „Neue Ausrichtung und die Kraft von Freundschaft“<sup>1</sup>, bevor dann der Rest der Familie und die ganze Ausbildungsgruppe in psycholytischer Psychotherapie zu uns stossen werden.

Es wird das erste Mal Indien ohne Samuel sein, zwei Jahren nachdem wir zum letzten Mal mit ihm dort waren, kurz vor seinem Tod. Schwer zu fassen, und besonders schmerzhaft und traurig ist der Gedanke, ohne ihn diesen magischen Ort - für mich einer der schönsten auf der Welt - die Stille, den Frieden, die Weite, den Duft zu erleben.

Welches Thema würde wohl für einen Newsletter zu Indien passen, habe ich mich heute gefragt, während ich aus meinem Fenster Vögel aller Art beobachte, die ungeachtet des starken Regens in ungewohnter Vielzahl auf dem Boden nach Nahrung suchen. Die Natur (die so geheimnisvoll ist dort), die Freiheit, die Unermesslichkeit, die Unausweichlichkeit, der Tod? Samuel hatte in seinem damals in Indien verfassten 23. Rundschreiben geschrieben, dass man dort, im Neredu-Valley, von nichts anderem schreiben kann, als vom inneren Mysterium. Die Weihnachtsmeditation von Samuel über das Allerinnerste hatte ich euch allerdings schon letzte Weihnachten geschickt.

Wieso nicht Freundschaft, das Thema unseres Workshops? - hat Danièle gemeint. Die Freundschaft, die uns seit Jahren mit den Menschen dort verbindet. Ich habe also für euch Texte aus Samuels Büchern gewählt, in denen er beschreibt, was für ihn Freundschaft bedeutet, insbesondere Abschnitte aus einer Workshopreihe über das Energiesystem, in denen den einzelnen Meditationen über die Energiezentren ein Abschnitt über Freundschaft vorangestellt sind. Weil ich die Texte nicht abschneiden wollte, ist dieser Newsletter etwas lang geworden. Er eignet sich also bestens für die bevorstehenden Feiertage.

Und er wird vor allem eine Verbindung über die Kontinente hinweg schaffen, zu der Magie dieses kleinen Tals, wo das Sternenmeer unendlich scheint und die Stille – obschon durchdrungen von den rauschenden Windmühlen auf den Hügeln, den tutenden Zügen des nachts in der Ferne und dem geheimen Geräusch des tierischen Nachtlebens – unzerbrechlich und allumfassend ist.

Ich wünsche euch eine besinnliche Weihnachtszeit mit viel Heimat und Freundschaft

Romina Mossi  
mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

Vorinformation: Am 21.-23 Juni 2019 findet in Lüsslingen der vierte Kongress für Echte Psychotherapie<sup>2</sup> statt, diesmal mit dem Thema „Das Inzesttabu in der Psychotherapie“, organisiert von der Ärztegesellschaft Avanti.

---

<sup>1</sup> <https://www.samuel-widmer.ch/seminare/indien-2018/>

<sup>2</sup> <https://kongress-echte-psychotherapie.org/de/>

*Aus einer Workshopreihe über das Energiesystem, in der den einzelnen Energiezentren ein Abschnitt über Freundschaft vorangestellt ist. Texte u.a. in Samuel Widmer Nicolet: Essenz schauen, Sachbuch Psychologie, Basic Editions, 1998*

## **Über Freundschaft und Sexualität**

Aus unserer Arbeit wissen wir alle, dass wir auf unserem Weg letztlich voneinander abhängig sind, dass es keine persönliche Erleuchtung gibt, kein persönliches Paradies, oder dass zumindest die persönliche Erleuchtung darin besteht, für die Aufgabe zu erwachen, ein Paradies für alle zu schaffen, in dem man sich als Schöpfer dann letztlich auch entspannen kann. Deshalb ist Gemeinschaft und Freundschaft, die ihre Grundlage bildet, auch grundsätzlich ein Thema, das man aus einer wirklichen spirituellen Entfaltung nicht ausklammern kann. Im Gegenteil sind die beiden, Gemeinschaft und Freundschaft, unabdingbarer Ausdruck, die äussere Erscheinungsform, die Blüte eines wahrhaftigen spirituellen Erwachens.

Was ist nun Freundschaft, und wie sieht sie aus von der Ebene des Beckens, der sexuellen Kraft aus gesehen? Wir meinen damit nicht die landläufige Verwässerung des Begriffs, indem wir ihn für bessere Bekannte und Kollegen brauchen, mit welchen man ab und zu ein Bier trinkt oder am Sonntagnachmittag gelangweilt zusammensitzt. Mit Freundschaft meinen wir etwas viel Absoluteres. Nämlich eine Beziehung, in der man sich dem anderen voll und ganz zumuten kann, in der man nicht verboten, nicht illegal ist wie sonst überall.

Das ist eigentlich schon alles; aber was beinhaltet das? Es beinhaltet ein paar ganz praktische und einfache Dinge: Einmal, dass ich einem Freund alles sagen kann, was in mir vorgeht, was ich denke und fühle, wie ich empfinde, vor allem auch in Bezug auf ihn und unsere Beziehung, aber auch überhaupt, ohne dass es deswegen zum Liebesentzug, zum Rückzug oder sonst wie zu schockierten Reaktionen kommt. Ich darf auch falsch sein, einem Irrtum erliegen und werde trotzdem nicht verlassen, sondern darin getragen.

Natürlich muss das gegenseitig sein, sonst würde ich nicht von Freundschaft, sondern von einer idealen Vater-Sohn- oder Mutter-Tochter-Beziehung reden. Eine solche ist letztlich begrenzt; in einer solchen wird es letztlich zu einer Zurückweisung des Sohnes beziehungsweise der Tochter kommen, sofern sich die Beziehung nicht in eine gegenseitige Freundschaft wandelt, was vor allem beinhaltet, dass ein Gleichgewicht zwischen sich gegenseitig Kind und Elternteil sein zustande kommt.

Liebhaber, Ehepartner und Eltern sind normalerweise keine Freunde, leider. Oder versucht doch einmal ihnen zuzumuten, was wirklich in euch drin vorgeht! Erzählt eurem Partner über eure intimsten Wünsche in Bezug auf andere Menschen oder euren Eltern über das, was wir hier tun, und ihr werdet schon sehen! Diese Illegalität, mit der unser wirkliches Sein überall belegt ist, ist gerade das, was in wirklicher Freundschaft, wenn sie denn irgendwo überhaupt möglich wird, aufgehoben wird.

Freundschaft beinhaltet aber auch ein Teilen, ein Verbundensein auf allen Ebenen, ein Beziehungsfeld, das keine Grenzen kennt. Das heisst, sie endet nicht am Sonntagnachmittag nach dem Bier, sondern sie geht auf alle Bedürfnisse ein, die der Freund hat, und das umfasst im Speziellen auch die sexuellen und die materiellen und vor allem auch das Teilen der gemeinsamen Last. Und hier finden wir eben, bereits auf dieser ersten und kindlichsten Ebene in uns, dem Becken, eine erste, unüberwindlich scheinende Hürde, die tiefe Freundschaft in der Regel verhindert. Den Freund, die Freundin lässt man an sein Portemonnaie ran und auch an seinen Partner und an den eigenen Leib, und man lässt ihn nicht im Stich mit seiner Bürde. Das heisst nun wieder nicht, dass dies eine einseitige Sache wäre. Einseitig kann das gar nicht existieren, sonst wäre es ein Missbrauch und eine Überforderung; das Kriterium von Freundschaft ist gerade, dass es eine gegenseitige Angelegenheit

ist. Es heisst auch nicht, dass man dem Freund nicht nein sagen dürfte, sich überfordern lassen müsste. Gerade eben darf man nein sagen in einer Freundschaft, so wie sonst nirgends. Aber das Nein wird nicht aus einer Konditionierungsschranke, aus einer pathologischen Grenze von neurotischer Gefühlsabwehr und moralischer Gebundenheit kommen, sondern aus der wahrhaftigen inneren Situation des Freundes, der etwas nicht geben kann, weil er es nicht hat oder selbst braucht.

Man ist dem Freund nichts schuldig. Dies ist vielleicht auch gerade wieder ein besonderes Kriterium von Freundschaft, dass sie nicht auf Schuld beruht, sondern in Freiheit besteht. Man muss gar nichts, und gerade deshalb ist man zu allem bereit. Da man sich seinem Freund voll und ganz zumuten kann und er dies als erwachsene, voll- und eigenverantwortliche Persönlichkeit auch nehmen kann, kann man ihm vor allem auch sein Nein zutrauen. Und dieses sich Zumuten ist ein gegenseitiges, man teilt sich in die Arbeit, die zu tun ist, wenn man zusammen ist, man sorgt füreinander. Nicht einer hängt in den Seilen, und der andere hätschelt ihn.

Ist nicht Freundschaft eine Art der Verbindung, die auf völliger Freiheit einerseits beruht, die aber auch Unverbrüchlichkeit über Freud und Leid, Tod und Trennung hinweg beinhaltet und die dieses scheinbar Paradoxe zu einer Einheit zu verschweissen versteht, die wir Liebe nennen?

Ist es nicht dieses Bezogensein, an dem uns mangelt, das fehlt in unserem Alltag? Freundschaft existiert nicht; wir kennen sie nicht. Ich kenne kaum jemanden, der fähig ist, diesen Anspruch zu erfüllen. Und unser Scheitern ist bereits in diesem einfachsten Bereich in uns, dem sexuellen, durch Tabus, Gebote und Verbote so sehr einprogrammiert, dass sich viele Leute auf eine echte Auseinandersetzung mit diesem Thema gar nicht mehr einlassen wollen. Und doch ist Freundschaft genau dies und möglich.

Welches wären denn die Voraussetzungen, welche wir erfüllen müssten, dass dieses Fehlende wieder einziehen könnte in unserem Leben und uns mit Sinn und Freude erfüllen würde?

Heisst Freiheit nicht, sich komplett freizumachen von aller Konditionierung, frei von allen Mustern, die Gedanken schaffen können und denen wir unsere Beziehungen und unser Sein überhaupt normalerweise zu unterordnen versuchen? Heisst Freiheit nicht, frei zu sein für Beziehung, welche keiner vorgegebenen Struktur folgt, sondern diese ununterbrochen neu erschafft und auch wieder verwirft? Frei zu sein für ein solches Sein überhaupt?

Und Unverbrüchlichkeit, meint das nicht diese Herzsfähigkeit, welche durch alle Stürme des Lebens treu sein kann, ohne Zwang, ohne Einengung und über weite Räume und endlose Zeiten hinweg? Treu nicht einer bestimmten Vorgabe, einem bestimmten Muster, treu nicht einem Teil von uns, wie zum Beispiel der Sexualität, sondern treu im Herzen, ausgerichtet auf den ganzen Prozess des Seins. Und Liebe, ist das nicht jener Zustand des Nicht-Seins, in dem wir uns geläutert von allem Vergangenen und von allem Werden treffen können für Augenblicke, die sich zu Ewigkeiten weiten und in denen unser Potenzial aufblühen und Paradiese schaffen kann?

Freundschaft zu finden heisst also, über diesen fundamentalen Fragen zu brüten für sich und miteinander. Es heisst auch, sich selbst kennen zu lernen, zu wissen, wer man ist, um überhaupt wahrzunehmen, was oder wen man denn dem andern da zumuten will, und das bedeutet nichts anderes als sich systematisch durch sein eigenes und damit durch das menschliche Energiesystem überhaupt, hindurchzuarbeiten, um es ganz zu verstehen, um alles Begrenzende daraus zu verbannen und allem Wirklichen darin in die Welt zu helfen.

Damit sind wir auf dem Weg, den wir sowieso hier gegangen wären, auch ohne dieses spezielle Thema Freundschaft, auf dem Weg des gemeinschaftsbildenden und spirituellen Rituals. Denn sich selbst zu erkennen heisst, den anderen zu erkennen, heisst, die Unbegrenztheit unseres Zusammenseins zu erkennen und damit die Abhängigkeit, von der ich schon zu Beginn gesprochen habe. Dies führt immer zu Gemeinschaft, und die Grundlage der Gemeinschaft ist die Freundschaft

und nicht die romantische Liebesbeziehung, wobei Freundschaft, wie ich sie verstehe und wie ich es bereits ausgedrückt habe, Sexualität und Sinnlichkeit einschliesst. Nichts gegen die romantische Liebesbeziehung! Sie ist eine wunderbare Sache. Aber man muss ihre Grenze sehen. Die Liebe beginnt meist und immer wieder zu zweit. Was wäre falsch daran? Aber wenn sie sich dann begrenzt auf einen kleinen Garten, wird aus dem Paradies bald ein Gefängnis. Ihrer Natur nach will die Liebe sich ausdehnen, ausbreiten, in Nachbars Garten überschwappen. Wenn sie darin behindert wird, stirbt sie.

Stimmigerweise würde man doch mit seinen besten Freunden zusammenleben, nicht mit Leuten, so wie wir es gemeinhin tun, vor denen man sein Innenleben, seine Liebe zu anderen unter Androhung der schlimmsten Strafe, des Liebesentzugs, des Verlassenwerdens, verstecken muss.

Es ist erstaunlich, womit sich die Menschen zufrieden geben. Mit Beziehungen, die gar keine sind, mit Grenzen, Enge, Isolation und Langeweile. Warum leben wir nicht in einem Feld von Freundschaft, in einem Netzwerk von Beziehungen, in dem wir fröhlich und unkompliziert auf allen Ebenen des Seins miteinander kommunizieren? Wenn wir überhaupt erwacht sind für diesen Mangel, fragen wir uns dann, welches die Hindernisse sind, die einer ungehinderten, heiteren Entfaltung unserer Beziehungen entgegenstehen, und sind wir bereit die nötigen Schritte zu tun?

Wenn wir uns nicht einfach an unser Elend gewöhnt haben und deshalb in stumpfer Langeweile den für uns vorgefertigten Mustern der Moral oder Oberflächlichkeit folgen, sondern es als solches wahrnehmen, fühlen wir uns dann nicht behindert und eingefangen wie ein Delphin in einem Schwimmbecken oder wie ein Tiger oder ein Eisbär im Zoo? Wenn er traurig ist, wird man ihm sagen: „Aber du hast doch alles, wir lieben dich, wir verwöhnen dich, wir umsorgen dich. Du brauchst dich nicht einmal ums Fressen zu kümmern, wir leisten dir Gesellschaft etc. etc.“... Aber der Delphin wird traurig sein, der Tiger keine Ruhe finden, der Eisbär depressiv werden. Was sie alle vermissen, sind nicht die Gratifikationen und Ersatzbefriedigungen eines Erstklassgefängnisses, sondern Natürlichkeit, ein natürliches Umfeld, das gewöhnliche Leben.

Alles, was ich möchte, ist ein ganz gewöhnliches Leben führen mit dir; mit anderen Menschen friedlich, konfliktlos und lustvoll zusammenleben, unser ganzes Potenzial entwickeln. Alles, was du im Grunde möchtest, ist dasselbe: happiness and sunshine. Alles, was ich bekomme, ist ein hochkomplexes, stressbeladenes Eingesperrtsein in Tabus, Vorschriften, Enge, Stress. Alles, was du bekommst, ist ein Gehege in einem Zoo. Wäre es nicht wunderbar, stattdessen in einer Welt zu leben, in der man in jedes Haus eintreten könnte, ohne dass jemand Angst haben müsste, in der man nachts in jedes Bett zueinander kriechen könnte, weil jeder und jede weiss, dass da sowieso nur die Liebe kommt.

[...] In unserem Energiekörper, den wir direkt erfahren wollen, finden wir sieben Reiche des Seins, sieben Ausdrucksmöglichkeiten für die Liebe. Freundschaft, und auf ihrer Grundlage Gemeinschaft, wird blühen in uns, zwischen uns, in der Welt, wenn wir diesen Ausdruck befreien: Die kindliche Zärtlichkeit des Körpers aus dem Becken, die ebenso unausgereifte Kraft des Willens aus dem Bauch, die schliesslich erwachsene Liebe aus dem Herzen, den ungebremsten, frohgemuten Ausdruck aus dem Hals, das gemeinsame Meer der Stille aus der Energie des Kopfes und die energetische Wirklichkeit von dem, was darüber hinausgeht oder in der Wurzel schon immer angelegt war.

S. 99

### **Freundschaft und Wille**

[...] Alle Menschen wollen Freunde haben; aber warum eigentlich? Habt ihr euch diese Frage schon einmal gestellt?

Geht es darum, vor der grundsätzlichen Tatsache meines Alleinseins zu fliehen, was mit Freundschaft nichts, aber viel mit Sucht zu tun hätte, oder suche ich Freundschaft aus andern Gründen? Will ich wirklich Freundschaft? Oder suche ich nach etwas ganz anderem, einem billigen Trost vielleicht, und weiss gar nicht, wovon ich rede?

Was bin ich denn bereit einzusetzen, damit ich wirkliche Freunde finde? Was bin ich bereit zu geben? Ist in mir dieses leidenschaftliche Verlangen, das sich mit nichts anderem zufrieden gibt ausser mit Freundschaft und Liebe, das nicht bereit ist, sich mit weniger abspesen zu lassen? Ist dieses Feuer in mir, das Freundschaft will, überall und um jeden Preis, das sieben Milliarden Freunde will auf dieser Erde? Und ist die Bereitschaft da in mir, den Preis, den das kostet, zu bezahlen? Und bin ich mir bewusst, was dieser Preis ist?

Beziehungen sind nicht machbar, behaupteten wir immer wieder. Was soll denn der Wille darin?

Nun, Freundschaft wird zwischen uns nicht blühen, wenn ich sie nicht wirklich vollständig und um jeden Preis will, wenn sie mir nicht das Wichtigste ist. Das hat etwas mit meinem Willen zu tun.

Andererseits habe ich keinen Einfluss darauf, ob sie mir geschieht, was die anderen tun, wie die anderen sich zu dieser Frage einstellen. Hier hat der Wille nichts zu suchen. Das entzieht sich meiner Kontrolle. Hier bin ich ausgeliefert.

Die Frage ist deshalb nicht, ob ich Freundschaft finde, sondern ob ich sie anbiete. Das ist der Preis, den es kostet, damit sie vielleicht entstehen kann.

Was gebe ich? Will ich den anderen wirklich kennenlernen, sehen und verstehen, wie er ist? Will ich auf seine Bedürfnisse eingehen, die wirklichen? Und mich dem stellen, was er an Irrealem an mich heranträgt und ihn darin korrigieren helfen?

Freundschaft heisst auch, in Frieden zu leben miteinander, nicht im Streit zu sein.

Will ich wirklich keinen Streit haben mit niemandem? Wenn ich keinen Streit will, bin ich dann auch bereit, unter keinen Umständen einen anzufangen? Beginnt Freundschaft nicht mit freundlich sein?

Nicht mit einer aufgesetzten Freundlichkeit, sondern mit einer tiefen Akzeptanz aus dem Herzen heraus, die den anderen sein lässt, wie er ist, sich sogar dann, wenn dieser offensichtlich falsch ist, nicht einmischt. Bin ich bereit, freundlich zu sein, unter allen Umständen?

*S. 149*

### **Freundschaft und Sterben**

Diesmal geht es um den Sterbepunkt, den Übergang zwischen Solar und Herz. Ein Punkt in unserem Energiesystem, der ganz besonders viel mit Freundschaft zu tun hat. An diesem Punkt geben wir die Kontrolle durch unseren Willen ab, da wo sie nicht hingehört, und geben uns hin an das, was wir nicht kontrollieren können.

Beziehungen sind nicht machbar, haben wir immer wieder gesagt, Beziehungen sind etwas, was uns geschieht, was uns geschenkt wird. Deshalb gehört der Wille, unsere Kontrolle eigentlich in Beziehung nicht hinein. Wir sind aber gewohnt, Beziehungen mit unserem Willen zu steuern, und sind uns meist nicht bewusst, dass das Unglück, das wir dabei erfahren, damit zusammenhängt. Beziehungen, die wir überhaupt nicht kontrollieren, kennen wir nicht, wir können sie uns kaum noch vorstellen.

Ich will euch dabei helfen:

Versucht euch einmal an einen Zustand, wie ihr ihn als Kind gekannt habt, zu erinnern. Für einmal geht es nicht um die Katastrophen, nicht um die schwierigen Momente, mit denen wir uns oft befassen, sondern um einen besonders schönen und beglückenden Zustand, den wir alle als Kinder gekannt

haben. Wir versuchen uns auch nicht mit dem Gedächtnis zu erinnern, sondern diesen Zustand in uns wiederzubeleben, ihn aus der Verbannung, in die wir ihn versenkt haben, wieder hervorzuholen.

Wenn ihr als Kinder auf andere Kinder gestossen seid, wie war das damals genau?

Zuerst wart ihr scheu, aber immer interessiert und neugierig, und bald einmal seid ihr in Kontakt getreten mit den anderen und habt euch voll und ganz auf sie eingelassen, gleich begonnen hundertprozentig mit ihnen zu leben, wie wenn ihr nie etwas anderes gekannt hättet. Wir können auch sagen, ihr wart in aller Unschuld bereit, einfach zu lieben, wo ihr gerade wart und wen immer ihr gerade getroffen habt. Da war keine Kontrolle, nichts Derartiges, kein Denken, das diese Beziehungen vorgebahnt hätte. Sie entfalteten sich von selbst.

Wenn ihr diesen Zustand wieder findet in euch und nun versucht, die unschuldige Haltung auch noch ins erwachsene Sein zu übersetzen, wäre das vielleicht Freundschaft?

Eine Bereitschaft zu lieben, wo immer man gerade ist, auf wen man immer gerade trifft. Immer hundertprozentig bereit zu sein, sich einzulassen auf allen Ebenen des Seins. Beziehungen brauchen keine Kontrolle. Die Liebe kontrolliert sich selbst. Das Leben kontrolliert sich selbst. Das würde beinhalten, sich immer gerade um das zu kümmern, was Not tut. Wenn man Hunger hat, isst man zusammen. Wenn man müde ist, legt man sich schlafen. Wenn etwas nötig ist, erledigt werden muss, ein Problem da ist, wendet man sich ihm zu und bewältigt es. Es heisst aber auch, wenn sexuelle Anziehung da ist, ihr einfach nachzugehen, ohne ein Wort darüber zu verlieren, ohne viel Aufhebens darum zu machen. Es bedeutet auch, mit allem, was man hat, zur Verfügung zu stehen, wenn irgendetwas gebraucht wird, ohne viele Worte zu machen, einfach, unmittelbar. Dieses kindliche Glück wieder zu erinnern heisst, es ins Erwachsenen-Dasein zu übersetzen.

Könnt ihr euch diesen Zustand vorstellen, ausmalen, welches Paradies sich zwischen uns dadurch entfalten würde, wenn wir in diesem Zustand wären, ihn ins erwachsene Sein übersetzen würden und miteinander entsprechend leben würden. Sieben Milliarden Freunde, die gemeinsam unsere Erde zu einem Paradies gestalten!

Eine Utopie? Sicher! Sie wird so lange Utopie bleiben, wie jeder hofft, solche Beziehungen geschenkt zu bekommen und keiner bereit ist, sie zu schenken. [...]

*S. 185*

### **Das Herz in der Freundschaft**

Heute kommen wir zum Herzen, zur Auseinandersetzung mit der Energie unseres gemeinsamen Herzens. Das wird ein Fest werden, denn dies ist eine ganz besondere Ebene, die zentrale Ebene auch, in uns. Da wird die Liebe in uns explodieren in Gemeinschaft und Freundschaft hinein, so dass die Frage, welche uns beständig begleitet, was Freundschaft denn eigentlich sei, eine offensichtliche Antwort bekommen wird.

[...]

Was ist das eigentlich ein Freund? Wann ist man ein Freund, eine Freundin? Wann ist man selbst jemandem Freund? Was ist die Bedingung, die erfüllt sein muss, dass wir von Freundschaft reden können?

Nun, vom Herzen aus gesehen, würde ich es folgendermassen beschreiben: Im Herzen still zu sein, im Herzen integer zu sein, heisst letztlich, der Einsamkeit in sich stillhalten zu können, ohne sie ausagieren zu müssen auf welche Art auch immer. Ein Freund bin ich dann, wenn ich das kann, wenn ich das einigermassen kann. Freundschaft hat eine ganz unpersönliche Seite wie die Liebe auch. Wenn ich ein Freund bin, bin ich jedem Freund, der das braucht, weil ich einfach diese Qualität des Freund-Seins in mir trage. Natürlich drückt sich diese Qualität dann auch noch ganz persönlich in bestimmten

Beziehungen aus, die ich dann als Freundschaften bezeichne, vor allem dann, wenn Gegenseitigkeit da ist, der andere, die andere auch ein Freund, eine Freundin sein kann.

Der Einsamkeit in sich drin stillhalten zu können, im eigenen Herzen und damit auch im gemeinsamen Herzen, weil das Herz nicht getrennt ist, heisst, zu erwachen für den riesigen emotionalen Hunger, für den Notstand der Beziehungslosigkeit in der Welt, dafür, dass wir einander nicht Freunde sind, für die Trauer darüber, die immense Trauer, dass wir einander im Stich lassen. Still sein zu können mit der Einsamkeit heisst, ihre Tiefe und ihre Schönheit zu sehen. Das heisst, der Abgewiesene sein zu können, der Ausgeschlossene, der Unverstandene. Es heisst speziell in Beziehungen, sich vom anderen in die Einsamkeit versetzen lassen zu können, ins Ausgeschlossenein, ins Abgewiesensein. Denn in Beziehungen wird es immer Momente geben, wo dies geschieht, aus Nachlässigkeit, aus Böswilligkeit oder einfach so, aus den Umständen heraus. Das, was wir normalerweise tun, wenn dies geschieht, ist, dass wir grollen, weil wir Angst bekommen, dass wir zu Feinden werden, zu Verrätern, dass wir den anderen auch im Stich lassen, aus Rache oder weil wir die Einsamkeit nicht aushalten und sie ausagieren auf einer Vergnügungs-Tour.

Speziell in Partnerschaften, in Liebesbeziehungen sind wir uns meist auch nicht Freunde. Im Gegenteil benutzen wir solche Beziehungen, um uns gegenseitig vor diesen Gefühlen zu beschützen. Wir gehen eine Koalition ein, eine ungeschriebene Abmachung, in welcher wir einander garantieren, dass wir gegenseitig dafür sorgen wollen, dass wir nie mehr solche Gefühle haben müssen. Das ist nicht falsch, es könnte sogar eine Vorstufe sein für das andere. Aber man muss klar sehen, dass dies nicht weit reichen wird. Denn im Leben kommt immer ein Punkt, das Leben fordert uns immer da heraus, dass wir einmal im Stich gelassen sind vom anderen, und dann zeigt sich die Wahrheit, dass wir nämlich da nicht dorthalten können, dass wir zu Feinden werden. Freundschaft ist das, was für immer ist. Liebe ist das, was für immer ist. Sonst ist es nicht Liebe und Freundschaft.

Freunde sind wir dann, wenn wir da stillhalten können, diese Gefühle bei uns behalten können, ohne sie ausagieren zu müssen in der Beziehung. Einigermassen wenigstens; enigermassen ist genug. Einigermassen heisst, dass wir nicht in Angst verfallen und aus der Abwehr dieser Angst heraus zu Feinden werden. Dass wir traurig sind über diese Zurückweisung, dass wir traurig sind über die emotionale Hungersnot in der Welt überhaupt, dass wir zusammen traurig sind, zusammen einsam sind, das macht nichts. Im Gegenteil ist die Trauer, dieser tiefste Punkt der Einsamkeit, immer wieder auch ein Eingang zur Wirklichkeit, zu dieser anderen Dimension der Liebe, welche wir hier durch diese Auseinandersetzung mit der Herzebene suchen und in der Freundschaft geboren wird. Trauer ist die transformierende Kraft in uns. Sie führt uns vom begrenzten Raum des Persönlichen in den unbegrenzten Raum des Gemeinsamen. Sie gehört ihrer Natur nach bereits zum Transpersonalen.

Freunde sind also Menschen, die unter keinen Umständen mehr zu Feinden werden, weil sie die Einsamkeit in sich tragen können, ihr stillhalten können im gemeinsamen Herzen. Ein Freund bin ich also dann, wenn ich der Einsamkeit stillhalten kann. Freundschaft findet dann statt, wenn Menschen zusammenkommen, die das können. Dann entfaltet sich etwas Neues, etwas Tragendes, eine leidlose Dimension. Wirklichkeit beginnt da, Erwachsensein auch, erwachsene Beziehungen, in denen jeder das, was zu ihm gehört, bei sich behält. Leider findet man davon nicht viel in der Welt. Deshalb leben wir ja in dieser enormen emotionalen Hungersnot.

S. 211

### **Freundschaft und Ausdruck**

Wes das Herz voll ist, will der Mund überfließen. Das ist das Gesetz des Halses, des Ausdrucks. Wenn im Herzen Freundschaft ist, wird sie sich zeigen. Liebe, die nicht zum Ausdruck kommt, sich nicht zeigt, ist nicht viel wert und wird letztlich wieder verloren gehen.



[...] Freundschaft und Ausdruck! Wie drückt sich denn nun Freundschaft aus? Wir wollen uns ja hier nicht nur mit dem Energiesystem, sondern immer auch mit diesem Oberthema Freundschaft und den Zusammenhängen zwischen einem spirituellen Erwachen, einem Erwachen für unser Energiesystem und Freundschaft beschäftigen. So haben wir es uns zu Beginn unserer Reise vorgenommen.

Freundschaft bleibt die Liebe des Herzens nicht schuldig. Eine ganz grosse Tragik, die wir immer wieder beobachten können und die mitverantwortlich ist für die enorme, emotionale Hungersnot, in der wir leben, ist unsere Angst, zu unserer Liebe zu stehen, unsere Liebe zu zeigen. So oft schämen wir uns dafür, haben Angst, sie könnte zurückgewiesen werden, und halten sie deshalb zurück. So viel bleiben wir der Wirklichkeit schuldig dadurch, so viel ungelebtes Leben ist in uns und zwischen uns, so dass wir dann nicht sterben können, wenn die Zeit dafür gekommen ist, sondern uns gierig an der Misere unseres unverwirklichten Daseins festzuhalten versuchen.

Dass wir häufig mit der Liebe gar nicht in Kontakt sind, sie in uns nicht finden, in Ängsten gefangen sind oder böse sind, ist auch ein grosses Problem. Aber dass wir da, wo wir sie spüren, wo wir einander etwas zu schenken hätten, uns verweigern, zurückhalten und dadurch diese enorme Isolation der Einsamkeit schaffen, in der wir miteinander unser Leben fristen, ist noch viel tragischer.

Schaut einmal in euer Leben hinein, in eure Vergangenheit und Gegenwart, wie oft ihr anderen den Ausdruck eurer Zuneigung schuldig bleibt! Wie oft ihr ein Lächeln zurückhaltet, ein liebes Wort, eine Anerkennung, eine Berührung, weil ihr euch nicht getraut, euch schämt für eure Liebe, fürchtet sie sei nicht willkommen. Ich meine nicht die Situationen, in denen ihr Anerkennung zurückhaltet, weil ihr den anderen strafen wollt, aus Rachegefühlen, aus Bosheit oder was auch immer. Das ist auch ein grosses Problem, aber dieses hat mit unerledigten Geschäften in den unteren Bereichen des Energiesystems zu tun. Ich rede hier von den Momenten und Situationen, in denen ihr wirklich Liebe empfindet, Zuneigung, Lust, Freude, und dies nicht zeigt, weil ihr feige seid, weil ihr euch nicht getraut hinzustehen mit eurer Wahrheit, weil es Konflikte schaffen könnte, weil ihr überhaupt Angst habt davor, sichtbar zu sein, ein Profil zu haben, ein Stolperstein zu sein für andere.

Stellt euch eine Welt vor, in der wir alle freundlichen Impulse unmittelbar, direkt, ohne dass sie zuerst durch eine gedankliche Zensur gegangen wären, einfach, wie Kinder ausdrücken würden.

Und ich meine nicht nur in den eingeschliffenen Beziehungen, da wo wir einander bereits kennen, wo uns bereits eine gewisse Vergangenheit und Tradition verbindet. Da auch natürlich. Aber ich denke vor allem auch an die spontanen Begegnungen mit dem Mann auf der Strasse, mit der Frau im Autobus, mit dem Kind im Vorübergehen.

Stellt euch vor, wir würden lediglich das, was wirklich da ist an Freude, an Zuneigung, an Liebe, an spontanem Impuls niemals zurückhalten, sondern immer sofort und unmittelbar in den Ausdruck bringen! Nicht dass wir irgendetwas hinzufügen würden, etwas kontrollieren würden. Ich denke lediglich daran, dass wir nichts von dem, was wirklich in uns da ist, schuldig bleiben würden.

Würde die Welt nicht völlig anders aussehen? Würde nicht bereits dies, ohne dass sonst irgendetwas geändert hätte an den schwierigen Situationen in unserer Welt, eine völlige Veränderung der Atmosphäre bringen? Würde nicht ein solches Verhalten, ein solches mutiges Aufeinanderzugehen bereits die Beziehungslosigkeit, in der wir leben, aufheben, die Einsamkeit beenden, die Hoffnungslosigkeit, in der wir uns befinden, überwinden helfen?

Nur durch diesen Schritt, denke ich, würde etwas in Gang gesetzt, eine Lawine ins Rollen gebracht, welche unsere Welt, die menschliche Gesellschaft von Grund auf erneuern könnte.

[...] Ausdruck in der Freundschaft heisst nicht ausgelassene Fröhlichkeit, Herumtanzen und Ähnliches, obwohl dies durchaus auch seinen Platz bekommen könnte. Es heisst in erster Linie, sich erwachsenen Begegnungen immer und überall zu stellen, indem man die Wahrheit seines Herzens, die

Wahrheit seines Bauches, die Wahrheit seines Beckens unmittelbar in Beziehung setzt und auch bereit und fähig ist, ein Gleiches entgegenzunehmen.

Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen, Freundschaft da, wo sie gerade keimen möchte, wieder zerstören, einen Grund finden, sie zu negieren, bevor sie richtig wachsen kann. Ich denke, dahinter steht Angst, Angst vor der Unausweichlichkeit, der Grenzenlosigkeit und der Verantwortung in solcher Beziehung.

Freundschaft ist das, was für immer ist. Liebe ist das, was für immer ist. Sonst ist es nicht Liebe und Freundschaft. Und trotzdem ist darin keine Bindung, sondern absolute Freiheit. Freundschaft begründet sich nicht auf Pflichtgefühl, sondern auf Liebe; in der Liebe ist man aber völlig frei zu tun, was man will. *Der Liebende allein ist ein wirklich freier Mensch.*

S. 247

### **Die Macht in der Freundschaft**

Welchen Platz soll [...] der dritte Grundfaktor [neben Sexualität und Geld] des Beziehungsgeschehens, die Macht, in der Freundschaft bekommen? Hat Freundschaft überhaupt etwas zu tun mit Macht? Steht das nicht im Widerspruch zueinander?

Nun, wenn der Umgang mit der Sexualität und der Umgang mit dem Geld bereits den richtigen Platz bekommen hat, ist die Frage um die Macht auch schon weitgehend geregelt. Es sind sie, unser Besitzanspruch, unsere Identifikation mit Besitztümern, welche verhindern, dass wir unsere Freunde wirklich an uns, und das beinhaltet eben auch an unsere Partner und an unser Portemonnaie, heranlassen können.

Die Macht hat dann den richtigen Platz in uns selbst und in unseren Beziehungen, wenn wir voll in unserer Verantwortung stehen und nichts und niemand unsere Beziehungen bestimmt als unser Wille, der Wille des jeweiligen Gegenübers und der gegenseitige Respekt vor dem Willen und der Freiheit des anderen. Macht im Sinne von Besitzen und Macht im Sinne von Macht über andere Menschen ist Machtmissbrauch. Macht, so wie wir sie verstehen, heisst Macht über sich selbst, sich und sein Leben ganz in seine eigene Verantwortung genommen zu haben, und auch Verantwortung im Umgang mit Besitztümern und anderen Menschen, das heisst, sich als Verwalter von materiellen Gütern zu sehen und nicht als Besitzer und in jedem Fall andere Menschen als Individuen zu behandeln und in ihrer Freiheit zu respektieren.

Trotzdem gibt es natürlich einen heiklen Punkt bei dieser Machtfrage in der Freundschaft. An diesem scheitern wir nicht nur häufig beim Erwachen für unser Energiesystem, sondern auch im Äusseren, wenn es um die Bildung von Gemeinschaft geht. Die Macht bekommt ihren richtigen Platz, wenn wir uns selbst und die anderen ganz und gar so akzeptieren, wie wir eigentlich sind. Das beinhaltet aber auch, unsere Berufung zu sehen und die der anderen und sich in das Geflecht, das sich daraus ergibt, einzufügen.

Es gibt Menschen, die Qualitäten haben, welche sie zum Führen berufen und andere, welche solche haben, die sie zum Dienen berufen.

Es gibt zwei Wege zur Erleuchtung, soweit es um die Machtfrage geht: Wir können vollkommene Führer werden, und wir können vollkommene Diener werden.

Bei der natürlichen Sippenbildung scheint es immer eine Integrationsfigur zu geben, die den Kristallisationspunkt bildet, um den herum sich die Gemeinschaft dann entwickelt. Die Aufgabe und Berufung dieser Führerfigur besteht offenbar darin, einen Plan für das Gemeinsame zu entwerfen, Menschen um ein gemeinsames Ziel zu versammeln und den inneren Zusammenhalt zu garantieren. Diese Berufung beruht auf den Fähigkeiten und Qualitäten, ein hohes Mass von divergenten Energien in sich halten und einigen zu können.

Daneben braucht es natürlich den perfekten Diener, welcher die Aufgabe und Berufung mitbringt, gewisse Teile dieses ganzen Planes zu verwirklichen.

Die Fähigkeit dazu resultiert aus den Qualitäten, sich voll und ganz zur Verfügung zu stellen, sich hinzugeben an etwas Grösseres.

Letztlich unterscheiden sich der vollkommene, berufene Führer und der vollkommene, berufene Diener allerdings nicht. Letztlich ist auch das Führen ein Dienst am Ganzen. Ein Führer, der das nicht so sieht, steht nicht in seiner Macht und Verantwortung, sondern im Machtmissbrauch. Und andererseits sind auch der vollkommene, berufene Diener, der Liebesdiener, beziehungsweise die Dienerin, die Liebesdienerin, natürlich Menschen, die vollumfänglich für ihre Verantwortung und ihre Macht erwacht sind und die im Teil, welchen er oder sie verwalten, absolut allein stehen und allein stehen können.

Macht-Haben ist letztlich Dienen; Dienen ist letztlich In-seiner-Macht-Stehen. In der Essenz sind sich beide Positionen gleich, wenn es wirkliche, auf innerer Berufung aufbauende Positionen sind. Wenn es aufgesetzte, konstruierte Positionen sind, die auf hierarchischen Verhältnissen basieren, wie wir es häufig in unserer Gesellschaft antreffen, sind sie eine Quelle des Konfliktes und missachten die wirklichen Fähigkeiten und Qualitäten der Betroffenen.

Der Unterschied im Führen und im Dienen, welche beide in der Essenz gleich sind, liegt nicht in der Anhäufung von Status und Macht. In ihrer Macht sind sich der wirkliche Diener und der wirkliche Führer gleich. Der Unterschied liegt in den verschiedenen Begabungen, Fähigkeiten und Qualitäten, welche beide, der Diener und der Führer haben und vollumfänglich dem Gemeinsamen zur Verfügung stellen.

Gemeinschaft, welche auf Freundschaft basiert, wie wir früher schon festgehalten haben, blüht also dann, wenn jeder Einzelne darin ein erwachtes, ganzes Individuum ist, welches in seiner Verantwortung und Macht steht und welches auch die Verantwortung und Macht der anderen würdigen und akzeptieren kann. Vertrauen ineinander und in sich selbst bilden dabei eine wichtige Grundlage. An Gemeinschaft scheitern wir heute deswegen immer wieder, weil wir zu beidem nicht fähig sind, ganz in unserer Macht zu stehen, sei es die des Dienens oder die des Führens, und ganz die Macht eines anderen zu würdigen, sei es die des Dienens oder die des Führens. Das heisst, es fällt uns schwer, uns ganz in die Wirklichkeit unserer Berufung zu ergeben.

Als Ersatz für das Fehlende, für die fehlende Gemeinschaft und Freundschaft, schaffen wir dann hierarchische Systeme, in denen wir mit unserem Willen zu ersetzen versuchen, was verloren gegangen ist. Mit unserem Kopf schaffen wir falsche Strukturen, weil wir etwas anderes sein wollen, als das, was wir tatsächlich sind, weil wir andere nicht als das nehmen können, was sie tatsächlich sind, weil wir prinzipiell nicht mit dem sein können, wie es ist. Die Machtfrage in Freundschaft und Gemeinschaft klärt sich also ganz einfach, wenn wir fähig werden wahrzunehmen, was wirklich ist, wer wir wirklich sind, wer die andern sind, und uns mühelos da hinein ergeben.

*S. 273*

### **Freundschaft aus der Energie des Kopfes**

[...] Wenn wir uns, bald am Schluss unserer Reise, nun noch einmal fragen, was Freundschaft denn eigentlich sein könnte, sehen wir, dass das wohl ganz verschieden aussehen wird je nachdem, aus welcher dieser einander übergeordneten Persönlichkeiten heraus wir handeln und wahrnehmen. Die egozentrische Persönlichkeit, welche sich als eine abgegrenzte versteht, wird eine oberflächliche Vision von Freundschaft entwerfen.

Natürlich ist auch bereits auf dieser Ebene eine heile Verbindung genauso möglich wie eine entartete, wie wir sie wohl alle kennen in dieser Welt. Eine heile Verbindung auf dieser einfachen und

für sich allein oberflächlichen Ebene, wird sich auf der sexuellen Anziehung und den Willensimpulsen der Betroffenen begründen. Einfache und verbindliche Abmachungen werden das Zusammensein regeln. Die Frage, wer wir wirklich sind und wie wir zum Beispiel hier als Gruppe aufeinander treffen konnten, wird sich kaum stellen, da die Bereiche in uns, aus denen heraus wir solche Fragen stellen, noch sehr im Dunkeln liegen.

Aber bereits auf dieser Ebene kennen wir eine Entartung, freundschaftliche Verbindung, welche nicht wirkliche Freundschaft ist. Die sexuelle Anziehung ist nicht frei, eingefangen in Normen und moralischen Vorstellungen. Der Willensimpuls ist unterdrückt und lebt nur im Verborgenen. Die Lebenskraft, welche durch unser System fließt und sich im Becken als Sexualität und Sinnlichkeit frei ausdrücken will, ist, genauso wie der Ausdruck des ungehinderten Willensimpulses im Solar, geknebelt und eingefangen in Besitzverhältnisse und Regelungen, welche unserer Lebensqualität nicht dienen, sondern sie behindern. Freundschaft bereits auf dieser einfachen Ebene ist unter diesen Bedingungen ein dürftiges Bächlein, das uns wenig nährt und geprägt ist von Langeweile und Streitigkeiten.

Auf der umfassenderen Ebene der erwachten, ganzen Persönlichkeit, welche vom Herzen aus wirkt, bekommt die Frage nach Freundschaft bereits einen tieferen Sinn.

Wenn sie ungehindert blühen kann, was wir in unserer Welt selten antreffen, schafft sie wirkliche Gemeinschaft, welche von Liebe getragen ist. Diese Liebe kennt keine Grenzen, lässt die Sexualität und den Willen frei, benutzt sie gar um die Freundschaft allenthalben zu bereichern, einander zu verwöhnen, einander zu beschenken, wo immer man kann. Auf dieser Ebene geht es nicht mehr so sehr um die oberflächlichen Regelungen und Abmachungen des Lebens, sondern bereits um die Frage nach den tiefen Herzensbeziehungen, den Wesensbeziehungen, nach den Wahlverwandtschaften, nach der Sippenzugehörigkeit. Diese Zugehörigkeit ist nicht etwas, was mit dem Willen geschaffen wird, sondern etwas, was sich selbst kontrolliert, ein Aufdecken der wirklichen Zusammenhänge, welche uns geschenkt sind und welche wir nicht selbst konstruieren müssen.

Aber welche limitierte Angelegenheit haben wir auch daraus gemacht! Wir blühen nicht, wir sind nicht erwachte, nicht ganze Persönlichkeiten und daher sind auch unsere Beziehungen, unsere Freundschaften nicht schöne Blumen, sondern Quellen des Unglücks, der beständigen Enttäuschung.

Und nun stellt euch erst die Fülle vor, die wir aus unserer spirituellen Wesenheit heraus entdecken könnten, wenn wir dafür erwachen und daraus leben würden, daraus heraus in Beziehung treten, aus diesem Bereich heraus freundschaftliche Verbindungen eingehen könnten! Welch ein Reichtum sich da erschliesst, welche fundamentale Fragen uns da begegnen!

Aus der Ebene des Kopfes heraus erkennen wir, dass wir uns in einem unendlich grossen Raum befinden und uns durch eine unendlich lange Zeit bewegen. Vor diesem Hintergrund ist jedes Aufeinandertreffen an einem bestimmten Ort, zu einer bestimmten Zeit, in diesem unendlichen Raum und dieser unendlichen Zeit ein Mysterium, ein kleines Wunder, das eine tiefe Bedeutung haben muss.

Wer bist du? Wer bin ich? Warum sind wir hier aufeinander getroffen? Was ist der Sinn davon? Und was ist die Aufgabe, die sich für uns daraus ergibt? Was sollen wir tun? Wozu sind wir aufgerufen?

Der Wille, obwohl er immer noch seinen beschränkten Platz hat, hat in diesen Fragen keine Bedeutung. Im Gegenteil geht es um ein Entdecken gewaltiger Gesetzmässigkeiten und Zusammenhänge, die von einer viel grösseren Kraft gestaltet werden, vor der wir nur Winzlinge sind.

Auch die Sexualität, Zärtlichkeit und sexuelle Anziehung, haben darin immer noch ihren Platz. Aber vor der gewaltigen Weite dieses Erkennens, erscheint jedes Streiten um Besitzansprüche völlig absurd. Die Sexualität, die Zärtlichkeit, wird zu etwas ganz Einfachem, zu einem Geschenk, das Verbindung schafft, jedoch keine besondere Bedeutung hat, aber gerade dadurch wieder von grosser

Schönheit und besonderem Glanz ist, vergleichbar vielleicht mit dem Wunder eines herbstlichen Blattes, das vom Wind weggetragen wird.

Und auch das Herz hat immer noch seinen Platz in dieser Bezogenheit aus dem Kopf heraus, sogar einen ganz besonderen. Durch die Verbindung zur Energie des Kopfes gewinnt das Herz sogar an Kraft. Es bleibt das zentrale Energiezentrum in uns, in dem die Kräfte von unten und oben zusammenfliessen und ihren Ausdruck in tätiger Liebe und Gemeinschaft finden.

Im Hals findet das alles, was von unten kommt, seinen Ausdruck. Frei sind wir geworden wie Könige und Königinnen. Würdevolle Menschen, welche in ihrer eigenen Kraft und Verantwortung stehen, respektvoll einander würdigen und beschenken und die Würde und Freiheit des anderen unangetastet lassen.

Die Energie des Kopfes bringt eine neue Vision, eine noch vollständigere Vision von Freundschaft und Gemeinschaft; die Energie des Kopfes bringt diese Vision auch zur Blüte. Freundschaft wird zu einem Treffen von Königen und Königinnen, von Priestern und Priesterinnen, von Heiligen, die einen Zugang zum Heiligen, zum Mysterium des Lebens gefunden haben.

Dieses Heilige ist aber nicht abgespalten von seiner Wurzel, von Sexualität und Wille, vom Herzen. Freundschaft auf dieser Ebene umfasst sowohl die stille Andacht, das gemeinsame Eintauchen in den weiten Raum des Universums und in die Erkenntnis des Göttlichen, wie das Feiern von tantrischen Ritualen oder ausgelassenen, fröhlichen Festen. Es umfasst auch die Verantwortung für das Ganze, das sich Zusammenraufen in Sippen, das Tragen von allem, was das Gemeinsame braucht, das Sorgen für alle und alles. Das Leben ist aus solcher Schau als Ganzes heilig. Die Spaltung, die Dualität hat aufgehört. Freundschaft aus dem Bereich des Kopfes heisst eins sein, eins sein im Heiligtum des Lebendigen. Ob in der sexuellen Vereinigung, ob in der Auseinandersetzung des Willens, ob in der gemeinsamen Verantwortung des Herzens, ob im unmittelbaren, tiefsinnigen oder ausgelassenen Ausdruck, ob in der stillen Andacht, das ganze Leben, die ganze Bewegung des Lebens ist ein Ding, und heilig.

Worte vermögen es nicht richtig zu fassen. Unsere Worte sind verdorben, verknüpft mit Bildern, die am Wirklichen vorbeigehen. Erwachen in diesen Bereich hinein ist unumgänglich, dann wird die Sicht klar. Worte können es nicht vermitteln. Die Stille des Gehirns kann es fassen. Das ist Erwachen im Kopf, auf der Energieebene des Kopfes, dass das Gehirn still wird und das Andere empfangen kann.

S. 333

### **Freundschaft aus der Energie der Wurzel**

[...] Was ist denn Freundschaft? Was ist denn Freundschaft aus dem Bereich der Wurzel heraus? Da gibt es keinen Unterschied. Es ist dasselbe wie aus der erwachten Ebene des Kopfes heraus.

Wir begegnen uns als Könige und Königinnen, haben wir das letzte Mal gesagt. Wir könnten auch sagen, wir begegnen uns als unschuldige Kinder. Das ist dasselbe. Wir könnten auch sagen, wir begegnen uns als Narren. All das ist letztlich identisch.

Wir sind nichts, und in diesem Nichts-Sein haben wir grosse Würde und Bedeutung. Wir sind alles, und in diesem Alles-Sein sind wir völlig verwundbar und verloren wie ein herbstliches Blatt im Wind. Gerade im Erkennen dieser Zusammenhänge werden wir bereit und fähig zu einem wirklich freundschaftlichen Umgang.

Freundschaft aus der Wurzel ist also dasselbe wie Freundschaft aus der Energie des Kopfes.

Die Frage, die wir uns heute stellen sollten, ist deshalb eine ganz andere: Wir sollten uns fragen, ob wir auf unserer langen Reise zu diesem Schritt denn nun fähig geworden sind, ob wir, wenn wir nun Abschied nehmen voneinander, wenn wir den kleinen Tod der Trennung sterben, wieder alles vergessen, uns aus den Augen verlieren und nichts davon bleibt, nichts davon zum Ausdruck kommt

in der Welt von dem, was wir uns hier zusammen erarbeitet haben. Wir sollten uns fragen, wie es denn nun weitergeht mit uns, zwischen uns, wie wir das Leben wollen, wie wir unseren königlichen Status in der Welt zusammen verwirklichen wollen.

Trennung, Abschied-Nehmen ist immer eine Vorbereitung auf das reale, leibliche Sterben, welches, wie wir sehen werden, mit der Ebene der Wurzel zu tun hat. Abschied ist der kleine Tod. Auch dabei lösen wir uns jedes Mal wieder von einem konkreten Zusammensein, einer konkreten Struktur, die wir geschaffen haben, und tauchen wieder ein ins Unermessliche. Genauso wie es beim physischen Sterben mit uns geschehen wird.

Sind wir fähig, uns von dieser Workshop-Ebene abzulösen und dabei einen Schritt ins Wirkliche zu tun? Oder geht dabei alles verloren? Brauchen wir diese Ebene noch weiter, weil da noch Hindernisse sind, noch Blockaden? Und wenn wir sie noch brauchen, wie sollen wir dann weitergehen? Was steht noch im Weg? Was ist noch zu tun? Und wo liegt für uns das Wirkliche? Ist die Wahrheit zwischen uns die Trennung, der kleine Tod, weil wir jeder an seinem Platz, zwar im Bewusstsein und in der Energie verbunden, aber weit verstreut in der Welt wirken sollen? Dann werden wir zusammen über ein besonderes Geheimnis lernen, nämlich über Gemeinschaft und Liebe, welche keine Kontinuität kennt, in der im Gegenteil alle Kontinuität immer wieder in ein überwältigendes Alleinsein zerbrochen wird, über Freundschaft, welche sich punktuell und ohne sichtbare Kontinuität im Raum und in der Zeit ereignet und deren trotzdem Tragendes sich erst über lange Zeit hinweg zeigt. Oder haben wir uns erkannt, erkannt als Sippenzugehörige, beieinander ein Zuhause gefunden, nicht weil das unsere Sehnsucht ist, die wir zu illusionären Wünschen verdichten, sondern weil da ein Ruf ist, dem wir folgen müssen? Dann werden wir zusammen über etwas besonders Schönes lernen, über Freundschaft im Verbundensein, über Hingabe aneinander, über die Entfaltung wirklicher Gemeinschaft, über konkrete Liebe, über Beziehung, die ohne jeden Konflikt ist, über einander Nähren und Dienen.

Es ist am Ende einer solchen Reihe von Seminaren ähnlich wie am Ende einer gelungenen Psychotherapie. Alle Muster, vor allem auch das Muster der therapeutischen Beziehung, haben sich zwischen uns aufgelöst. Wir schauen noch ein letztes Mal in die Wahrheit der energetischen Verbindung zusammen, weil wir jetzt bereit sind, sie zu leben: Becken, Bauch, Herz, Kopf. Was ist die Wahrheit zwischen uns? Was ist das Potenzial, das gelebt werden möchte?

Meist findet sich der Abschied, Trennung, Alleinsein, den eigenen Weg gehen, der kleine Tod, Freundschaft über weite Räume und grosse Zeiten hinweg. Wir haben dazu nichts zu sagen. Es steht nicht unter unserer Kontrolle. Aber gelegentlich ist da der Ruf zu einem Zusammenwirken oder zu einem Zusammenleben. Dem muss man folgen, sonst verrät man die Liebe. Man hat auch dazu nichts zu sagen. Freundschaft ist nicht machbar. Es steht nicht in unserer Macht, sie zu schaffen. Sie wird uns geschenkt. Sie gehört zum Bereich der Gnade. Es ist die Liebe, die uns ruft, und ihrem Ruf muss man folgen.

Ihrem Ruf zu folgen ist die Entfaltung von Freundschaft und Gemeinschaft, die Materialisierung von Grenzenlosigkeit in der materiellen Welt. Dies zu verweigern führt zu Isolation und endlosem Leid. Dies mit dem Willen schaffen zu wollen, erzwingen zu wollen, wenn es nicht wirklich da ist, ist endloser Konflikt. Es braucht ein sich selbst und daher einander gegenseitig Erkennen und dann ein leichtfüssiges sich Ergeben in die notwendige Hingabe und den Dienst aneinander.

Deshalb warte ich, warten wir und halten immer wieder der Einsamkeit still, bis die Liebe kommt, die Freundschaft, Männer und Frauen, die fähig sind dazu auf allen sieben Ebenen des Seins, die das wollen und deren energetische Wahrheit es ist, sich mit uns zusammen niederzulassen und beieinander konkret zu Hause zu sein. Ich warte, wir warten auf Menschen, die kommen und einfach sagen: «He, du; he, ihr; ich sehe, dass ihr euch liebt, das gefällt mir, und ich liebe auch, ich liebe dich, ich liebe euch, ich will auch dabei sein, mit dir, mit euch zusammen sein, lasst mich dabei sein!» und die sich dann

einfach und problemlos einfügen und mit uns glücklich sind. Deshalb schmücke ich täglich das Haus, mache mich schön, bereite mich vor darauf, dass die Liebe heute kommen könnte. Und ich lerne es mit Gelassenheit und Humor zu nehmen, dass es dann meist nur die Angst ist, die kommt, die Einsamkeit, die Bedürftigkeit, für die man dann sorgen muss, sie als Kind annehmen muss. Das gehört auch zur Freundschaft. Und trotzdem immer wieder das Haus zu schmücken, weil das Lebensqualität ist, Lebenskunst, die richtige Art in der Welt zu sein. Und vor allem weil dann die Liebe in einem drin wohnt, sie uns als Energie ausfüllt, und auch weil man dann das Schönste nicht verpassen wird, wenn es wirklich einmal stattfindet, dann wenn Liebe auf Liebe trifft und gleichzeitig der Ruf zum konkreten Zusammenleben zwischen uns hallt.

S. 355

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Kriegerschule / Die Kriegertexte , Sachbuch Spiritualität, Basic Editions, 2010*

Freundschaft: Die Art von Beziehung, die keine Grenzen kennt...

Ist Freundschaft das, was nach der Psychoanalyse kommt, das, was sie bei den ersten Erfahrungen damals, vor vielen Jahren, in Aussicht gestellt und in einem geweckt hat: ein Bezogensein und eine Leidenschaft füreinander und für den gemeinsamen Weg, die gemeinsame Aufgabe, voller Freude aneinander, ein Zusammensein, in dem man allenfalls auch füreinander sterben würde, in dem die Liebe in jede Richtung frei fließen darf, in dem es keine Grenzen durch Besitz und Kontrolle gibt... – Freundschaft, die Art des Bezogenseins, in der es immer um das Ganze und weniger um mich, meine Wünsche, meine Bedürfnisse, mein Wollen geht?

Ob ich das will? Vielleicht nicht. Darüber lohnt es sich, mit sich selbst ehrlich zu sein.

Denn allein Ehrlichkeit bringt bezüglich der Verweigerung schliesslich etwas in Bewegung...

S. 101

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Vom Allerinnersten, Meditationen , Basic Editions, 2005*

Ohne Ehrlichkeit existiert keine Freundschaft. Ohne Ehrlichkeit zu sich selbst ist man sich selbst kein Freund. Nichts wird blühen, wo das Allerinnerste nicht aus jedem Schicksal, jedem Leben, jedem Bezogensein durchleuchtet. Endlos wird die Welt im Roten drehen, solange das nicht gefunden ist. Und alle Mühe und Anstrengung wird nichts daran verändern.

S. 97

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Ins Herz der Dinge lauschen, Sachbuch Psychologie, Nachschatten-Verlag, 1989*

Einsamkeit des Herzens ist ein wunderbares Gefühl, wenn man sich ihm ganz öffnen kann. Es hat grosse Schönheit und Tiefe und tut in einem eine ungeheuerliche Weite auf. Das Faktum meiner Einsamkeit zu erkennen, zu sehen, dass ich die ändern wirklich nötig habe, öffnet mich für Freundschaft, welche für mich ein Gefühl inniger Verbundenheit in völliger Freiheit beinhaltet.

S. 244

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: glitzerglimmerspotzerpuster (unter Paul Nicolet), Kinder/ Jugend-Roman, Basic Editions, 2001*

Die alte Geschichte ist die Geschichte der abgegrenzten Kreaturen, [...]. Diese sind gesteuert von den Konditionierungsmustern, welche aus Besitzdenken, Eifersucht und Dominanzgebahren geboren werden. Die Gesetzmässigkeit darin heisst Feindschaft, meins gegen deins. In der neuen

Geschichte, der Geschichte verbundener Wesen, regiert die Liebe, ein Zustand der Freiheit von allen Mustern und Bildern. In der Liebe kann jeder tun und lassen, was er will. Und trotzdem überschreitet keiner die Grenzen, welche durch Mitgefühl und Anteilnahme gesteckt sind. Denn die Liebe ist in der neuen Geschichte eine verantwortete Liebe und die Gesetzmässigkeit darin ist Freundschaft, das Ende von mein und dein.

S. 116

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Im Irrgarten der Lust, Sachbuch Psychologie, Heuwinkel Verlag, 1992*

### Über Freundschaft

Ich will mit Euch meinen Traum von Freundschaft teilen, meine Vision:

Als Kind haben wir alle erfahren, dass wir zu kurz gekommen sind, nicht genug bekommen haben an Liebe und Zuwendung, weil wir umgeben waren von selbstsüchtigen Menschen, die nur mit ihren Problemen, ihrem Ehrgeiz und ähnlichem beschäftigt waren. Daher wurden wir selbst selbstsüchtig, lernten nur für uns zu schauen und zu nehmen, was wir brauchen und verlernten das Schenken und Teilen. Und so haben wir keine Freunde, sind alle hungrig und hoffen, dass jemand unseren Hunger stillt. Und aus dieser Haltung heraus schaffen und erhalten wir eine Gesellschaft, die auf Gier, Geiz und Macht aufgebaut ist, auf Selbstsucht statt auf Liebe und Freundschaft. Da sitzt eine Sehnsucht in uns, und aus der heraus handeln wir ständig.

Handeln aus der Sehnsucht führt aber zu Verwirrung und ungunstigen, das heisst konflikthaften Situationen. Sehnsucht muss ausgehalten, in sich gehalten, nicht ausagiert werden im Handeln. Handeln muss aus der Freude kommen. Dann entstehen gute, richtige Situationen, die harmlos sind, nichts zerstören, keine Verletzungen hinterlassen. Freude verlangt nach Ausdruck, der kein Ausagieren ist. Sehnsucht, die ausgehalten wird bis ans Ende, löst sich auf in der Freude und kann sich dann in richtigem Handeln entfalten. Sehnsucht, die nicht bis zum Ende ausgetragen wird, schafft hingegen Leid und Enttäuschung.

Wenn wir die Sehnsucht aushalten, bis sich die Freude entfaltet, entfaltet sich auch unser Traum von Freundschaft, eine neue Gesellschaft, die auf Freigebigkeit und Anteilnahme aufbaut.

Mein Traum sieht so aus:

Ich sehne mich nicht mehr so sehr danach, Freunde zu haben, die mir etwas geben, sondern Freunde, mit denen ich teilen kann. Dabei ist es wichtig, die Grenzen des Traums zu sehen, die Grenzen der andern zu sehen, sonst handeln wir aus der Sehnsucht und enden in der Illusion und Enttäuschung.

Was habe ich denn zu teilen? Einmal mich selbst, das sind meine Gedanken, meine Gefühle, meine Zeit; aber auch mein Geld, mein Haus und noch schwieriger, meine Frau, meine Beziehungen. Es ist mein ungeteiltes Leben, das ich zu teilen habe. Sogenannte Freundschaften, in denen wir etwas teilen, das von unserem übrigen Leben getrennt ist, unsere Freizeit zum Beispiel, sind langweilig, und eigentlich habe ich gar keine Zeit dafür. Es ist mein ungeteiltes Leben, das ich teilen will.

Ein Freund ist für mich ein Mensch (ein Mann oder eine Frau), mit dem ich alles teilen kann, was ich habe, also auch Partner und Bankkonto, und der ebenso bereit ist, mit mir alles zu teilen, was er hat. Ich wurde mich ausserordentlich gern auf Beziehungen einlassen, in denen man sich gegenseitig total und mit allem umeinander sorgt, aber wenn du ein Ausnutzer bist, wirst du von mir keinen Krümel bekommen, sondern für alles, was ich für dich tue, bezahlen müssen.

Erst wenn es eine Freude wird zu teilen, hört die Sehnsucht auf. Erst wenn ich mich danach sehne, endlich Freunde zu haben, deren Liebe zu meinen Liebsten mir Freude macht, kann ich sie finden. Freundschaft beginnt für mich dort, wo man ganzheitlich füreinander zu sorgen und zu leben beginnt,



wo man sich umeinander kümmert, mit allem was man hat. Wo das Kaufen und Verkaufen ein Ende hat. Wo auch endlich das letztlich pathologische, zu unserer Gesellschaft passende Muster der therapeutischen Beziehung, ihr Prostitutionscharakter, in dem wir als Therapeuten gezwungen sind, gegen unsere innerste Stimme zu verstossen und Liebe und Zuwendung, Freundschaft und Beziehung zu verkaufen statt zu verschenken, wenn wir nicht verhungern wollen, sich auflöst, weil in Liebe auch für uns gesorgt wird, so wie wir uns in Liebe sorgen um andere. Meine Sehnsucht zielt in jene Richtung, dass sich endlich eine wirklich menschliche Gesellschaft entfalten könnte, dass man selbst Kernpunkt einer solchen neuen Entfaltung sein könnte.

Es ist ein Traum, eine Utopie, es ist nicht die Wirklichkeit. Ich kann nicht danach handeln, sonst verfange ich mich in der Illusion. Ich muss die Grenzen der andern berücksichtigen. Erst wenn der andere mit mir ebenso teilen kann, kann ich die Grenze fallen lassen und dann beginnt das, was für mich Freundschaft wäre, sonst werde ich ausgebeutet. Was ich aber kann, ist immer etwas mehr geben, als der andere kann, um in ihm etwas anzuregen.

Auf der einen Seite sehnen wir uns immer danach, Beziehungen zu haben, in denen es ganz schlimm wäre, wenn wir sie verlieren würden, wichtige Beziehungen eben. Andererseits wollen wir genau das nicht, weil wir das Risiko des Verlassen-Werdens nicht eingehen wollen. Darum bleibt alles leer und oberflächlich in unserem Leben. Warum nicht auch mal verlassen sein; es ist doch nur ein Gefühl, ein flüchtiges Gefühl?

Kann ich teilen? Kann ich alles teilen? Das sind die Fragen, die ich mir stellen muss. Kann ich meine innersten Gedanken und Gefühle, meine Träume, meine Phantasien teilen? Aber auch mein Geld, meine Frau, meinen Mann? Nicht mit Schmerz und Hader, sondern kann ich mich freuen an der Liebe zwischen meiner Frau und einem andern Mann? Kann ich auch meinen Horror teilen, mein Elend, mein Leid, meine Angst, meine Wut, damit dies alles heilen kann? Wenn alle Menschen sich plötzlich energetisch füreinander öffnen würden, wäre das ganze angestaute Leid von Jahrtausenden innerhalb kürzester Zeit aufgearbeitet, erledigt, vergeben und vergessen, und wir könnten für die Freude und Zukunft zu leben beginnen. Auch dies ist eine Utopie, obwohl es eine absolute Tatsache ist.

Kann ich erkennen, wo meine Grenzen sind, ohne darüber zu urteilen? Mit den Grenzen sein, ohne ihnen auszuweichen, macht sie weiter. Die Freude kommt von aussen, sie ist ausserhalb von mir, nicht machbar, nicht kontrollierbar, ein Geschenk. Ein Geschenk des Andern an mich. Voraussetzung, dass ich es bekomme, ist lediglich, dass ich es empfangen kann. Dazu gehört warten können, Geduld, die Bereitschaft, die Sehnsucht und das Alleinsein für immer auszuhalten, auch wenn die Freude nicht kommt. Sie kommt in Form von innerem Erleben, in Form anderer Menschen und in Form von Ereignissen. Sie ist nicht an etwas Bestimmtes gebunden und wählt immer wieder überraschende Wege. Damit sie zu mir kommen kann, muss ich ihr Raum geben in meinem Herzen. Ich muss mich öffnen für die neuen und schönen Möglichkeiten, ohne der Angst, Trauer oder Spannung, die ich auch in meinem Herzen habe, aus dem Weg zu gehen. Den dunklen Seiten muss ich Respekt zollen, sie wahrnehmen und sie nicht verdrängen. Aber ich muss auch nicht alle Energie und Aufmerksamkeit auf sie verwenden, sondern dem Rest des Ganzen Raum in mir geben. Ich kann in mir eine Absicht entstehen lassen, einen Willen, der besagt, ich mache mir heute und für immer einen guten Tag. Die Freude soll Platz haben in mir, das Glück, ich will mich öffnen für die Schönheit und Heiligkeit des Lebens. Ich will einfach da sein, dem nachgehen, was Freude macht, mir nehmen, was Freude macht, aber auch teilen mit allen, was Freude macht. Ich will, dass es mir gut geht und ich blühen kann auf allen Ebenen meines Seins und ich will, dass jeder, der mit mir in Berührung kommt, ebenfalls zu blühen beginnt. Ich will Vertrauen haben in die Kräfte des Universums, Vertrauen, dass sich alles zum Besten entwickelt, ich will mich tragen lassen, für mich sorgen lassen. Ich will aber auch selbst tragen und die volle Verantwortung übernehmen. All das kann ich wollen aber nicht machen. Ich kann mich

nur öffnen dafür, dass es zu mir kommt, dass die Freude zu mir kommt, mir die Freude schenken lassen. Ich kann mich öffnen, für das Beste, das Schönste, das Heiligste. Es darf zu mir kommen und mich ausfüllen, wenn es will, und ich bin bereit, es weiter zu geben und ihm Raum zu schaffen auf dieser Erde, es zu teilen mit jedermann.

Beziehungen sind nicht das letzte Ziel im Leben, wie wir oft meinen, sondern die Ganzwerdung und das ist die Ganzwerdung des Individuums und des Kollektivs, die nicht zu trennen sind. Beziehungen sind Vermittler auf dem Weg dorthin, genauso wie Drogen, Sexualität, Meditationen und so weiter. Beziehungen werden ganz, Freundschaften werden ganz, wenn wir selber ganz werden. Darum gibt es diese unbestimmte Sehnsucht nach Ganzheit in uns. Wenn wir bei unserer Sehnsucht nach Freundschaft noch tiefer graben in uns, stossen wir auf die Sehnsucht nach Ganzheit, nach Einssein. Es ist die Sehnsucht, die zu Ihren Freunden sagt, wenn ihr nur kämt und ganz in mein Herz hinein wolltet, kommen und sagen würdet, ich will alles von dir, es ist mir nicht genug, was du gibst, ich gebe mich nicht mit weniger als allem zufrieden. Ich würde mit machen, sagt die Sehnsucht, ich würde mich freuen, ich würde alles andere aufgeben dafür. Aber die Sehnsucht holt den andern nicht ab. Er muss selbst über die Schwelle kommen. Wenn sie ihn holt, bleibt er abhängig und eine Last. Er muss ganz allein, freiwillig über die Schwelle kommen, weil er das nur tun kann, wenn er es selber ganz will und dabei wird er selber ganz, und dann entfaltet sich die Freude und Freundschaft ganz, und Ganzheit, Einssein sind da.

Es gibt zwei Wege zur Ganzheit: Ich kann in mir alle Teile vereinigen, alle und alles in mich hinein nehmen, im Kollektiv aufgehen, zu dritt sein lernen und so weiter. Der zweite Weg ist paradoxerweise genau das Gegenteil: Ich kann alles gehen lassen, alles aufgeben, den Weg über das Alleinsein nehmen, das Nichts, den Tod. Letztlich führen die Wege zum gleichen Ziel und sind in sich letztlich auch identisch.

Die eigene Ganzheit, das tiefere Selbst oder wie man das immer nennen will, verhält sich zur bewussten Persönlichkeit wie ein guter Freund. Es wartet endlos, dass wir uns ihm zuwenden, von uns aus und gibt uns alles, was wir wollen, wenn wir es tun. Aber es macht keinen Schritt auf uns zu, weil es unser Schritt sein muss, und im Gegensatz zum guten Freund leidet es nicht einmal an Sehnsucht. Es kann warten.

Jedes Mal, wenn wir uns jemandem zuwenden, mehren wir im andern und damit in der Welt entweder die Freude oder die Angst und die Schuld.

Ganzwerden heisst, alles Licht, alle Energie, die in uns gebunden sind, freizugeben. Das ist letztlich ein Prozess auf der zellulären Ebene des Körpers, der in den tiefsten Schichten nicht vom Willen gesteuert scheint. Die Energie wird zusammengehalten, weil die Zellen des Körpers nach dem Muster funktionieren, dass Kontraktion Sicherheit bringt. Kontraktion ist auf der Gefühlsebene Angst. Dieser Schutzmechanismus mag evolutionsgeschichtlich seinen Sinn gehabt haben. Heute ist er kontraproduktiv. Die Kunst besteht darin, bis auf die zelluläre Ebene hinunter ein neues Muster zu etablieren, nämlich bei Gefahr zu expandieren, was Liebe bedeutet, statt bei Gefahr zu kontrahieren, was Angst bedeutet. Wie bewirkt man das? Nicht direkt über den Willen, aber über die Absicht, die Intention, man muss das ganz stark wollen, entschlossen sein, alle Energie freizugeben und in jedem Fall zu expandieren, sich zu öffnen. Die Energie, die einen nach der Öffnung durchfließt, bewirkt dann die zelluläre Umstrukturierung.

Zwei Eingänge zur Ganzheit haben wir bereits betrachtet: Die Möglichkeit, alles einzuschliessen, für das Ganze die Verantwortung zu übernehmen und andererseits, alles loszulassen, zu sterben. Beides hat mit Alleinsein zu tun, nicht mit Einsamkeit, sondern mit Alles und mit Einssein. Darin, im Alleinsein entfaltet sich Ganzheit mit ihrer Schönheit.

Freunde sind Menschen, mit denen man zusammen alleinsein kann.

S. 282

*Aus: Reise in die Wüste – Reise in die Freiheit (zusammen mit Kurt Moser), Meditationen, Basic Editions, 2002*

Gemeinschaft ist Freundschaft, Freundschaft ist Gemeinschaft. Ohne Freundschaft macht das Leben keinen Sinn.

Wenn ich nächtlicherweise da hinausgehe in die Unermesslichkeit des Universums und von dort draussen auf die Menschheit schaue, erscheint mir diese in ihrer ganzen Wichtigtuerei nur noch wie ein unbedeutender Schaum. Von weitem sieht man gar nicht, dass es das Menschliche gibt auf diesem Planeten. Man spürt, wie leicht es weggewischt werden könnte, wie fragil das Gleichgewicht ist, das uns hier hält, und wie leichtfertig wir dies aufs Spiel setzen, weil wir uns nicht darüber bewusst sind. Und man spürt die Verantwortung, die wir haben, das Experiment Mensch allen Widerwärtigkeiten zum Trotz zu einem würdevollen Ende zu führen. Und das Experiment Menschheit ist Freundschaft, ist Gemeinschaft.