



Verein
Samuel Widmer Nicolets Erbe



Hof zur Kirschblüte

Newsletter 5/2025: Glücksfähigkeit – Ein Samuel-Vortrag

Dezember 2025



Solang du nach dem Glücke jagst,
Bist du nicht reif zum Glücklichsein,
Und wäre alles Liebste dein.

Solang du um Verlornes klagst
Und Ziele hast und rastlos bist,
Weißt du noch nicht, was Friede ist.

Erst wenn du jedem Wunsch entsagst,
Nicht Ziel mehr noch Begehren kennst,
Das Glück nicht mehr mit Namen nennst,

Dann reicht dir des Geschehens Flut
Nicht mehr ans Herz – und deine Seele ruht.

Hermann Hesse

Höhepunkt des Glückes ist es,
wenn der Mensch bereit ist,
das zu sein, was er ist.
Erasmus von Rotterdam

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Immer noch bestimmt der lästige gekrönte Eindringling meinen Alltag, deshalb kommt der Dezember Newsletter mit etwas Verspätung und mit keiner grossen Suche nach Texten in Samuels Büchern. Statt viele Texte schicke ich euch einen schönen Vortrag von Samuel über die Glückfähigkeit, auch als Inspiration für die Weihnachtszeit. Nur wer das eigene Glück gefunden hat, ist zuhause angekommen und kann allen und allem Heimat (oder Weihnachten) sein.

Und schon lange wollte ich euch auch eine Liste der Themen schicken, die ich in den letzten 8 Jahren in einem Newsletter zusammengefasst habe. Vielleicht findet ihr auch hier die eine oder andere Inspiration (alle Newsletter findet ihr hier: <https://samuel-widmer.org/de/news>):

2018

Eine Weihnachtsmeditation - Newsletter 1/2018 (Januar)
Lieben für nichts und wieder nichts - Newsletter 2/2018 (März)
Von Liebe und Tod - Newsletter 3/2018 (Mai)
Tantrische Hochzeit - Newsletter 4/2018 (Juni)
Liebe im Feld - Newsletter 5/2018 (August)
Angekommensein - Newsletter 7/2018 (Oktober)
Freundschaft - Newsletter 8/2018 (Dezember)

2019

Stille - Newsletter 1/2019 (Februar)
Seneca und die Psychotherapie - Newsletter 2/2019 (April)
Das Inzesttabu - Newsletter 3/2019 (Juni)
Dankbarkeit - Newsletter 4/2019 (August)
Das Alleinsein - Newsletter 5/2019 (Oktober)
Der Geiz - Newsletter 6/2019 (Dezember)

2020

Der Tod - Newsletter 1/2020 (Februar)
Die Magie der Wüste - Newsletter 2/2020 (April)
Die Ohnmacht - Newsletter 3/2020 (Juni)
Das Ausgeschlossen sein - Newsletter 4/2020 (August)
Leidenschaft - Newsletter 5/2020 (Oktober)
Konkurrenz - Newsletter 6/2020 (Dezember)

2021

Die Sehnsucht - Newsletter 1/2021 (Februar)
Die Freude - Newsletter 2/2021 (April)
Die eigene Wichtigkeit - Newsletter 3/2021 (Juni)
Das Angewiesensein - Newsletter 4/2021 (August)
Vom Scheitern oder von der Verzweiflung - Newsletter 5/2021 (Oktober)
Das Denken - Newsletter 6/2021 (Dezember)

2022

Empörung und Feigheit - Newsletter 1/2022 (Februar)
Unausweichlichkeit - Newsletter 2/2022 (April)
Demut - Newsletter 3/2022 (Juni)
Freiheit - Newsletter 4/2022 (August)
Wahrheit/Ehrlichsein - Newsletter 5/2022 (Oktober)
Die Einsamkeit - Newsletter 6/2022 (Dezember)

2023

Mitgefühl - Newsletter 1/2023 (Februar)
Flow of Leadership - Newsletter 2/2023 (April)
Krieger oder Durchschnittsmensch? - Newsletter 3/2023 (Juni)
Alter und Älterwerden - Newsletter 4/2023 (August)
Schicksal - Newsletter 5/2023 (Oktober)
Loslassen - Newsletter 5/2023 (Dezember)

2024

Vertrauen - Newsletter 1/2024 (Februar)
Neid - Newsletter 2/2024 (April)
Liebe - Newsletter 3/2024 (Juni)
Selbstlosigkeit vs. Selbstbezogenheit - Newsletter 4/2024 (August)
Authentizität - Wahrhaftigkeit – Echtheit - Newsletter 5/2024 (Oktober)
Die Weltformel - Newsletter 6/2024 (Dezember)

2025

Mut - Newsletter 1/2025 (Februar)
Drei Briefe an die Welt - Newsletter 2/2025 (Juni)
Geld Macht Besitz und Gerechtigkeit - Newsletter 3/2025 (August)
Opfersein - Newsletter 4/2025 (Oktober)

Eine sinnliche und glückliche Weihnachtszeit

Romina

mit Danièle und Marianne

Bevorstehende Termine des Hofes zur Kirschblüte:

Die Programmübersicht mit den Angeboten für 2026 findet ihr hier und als Mail-Anhang: https://hof-zur-kirschbluete.ch/de/seminare_programmuebersicht.

- Am 12. Februar findet die nächste [Online-Meditation](#) über das Spirituell-Magische Träumen statt.
- Ebenfalls im Februar findet unser [Eintagesseminar](#) statt im Rahmen der Reihe «Integration und Heilung» statt, diesmal zum Thema «Unsere Wurzeln verstehen».
- Im März kommt wieder das beliebte [Zärtlichkeitsseminar](#) (mit mir, mit dir und der Welt).
- Auch im März findet ein [Kleingruppenseminar](#) mit dem Titel «Freundschaft und Beziehung» statt.
- Die Kriegerinnen und Krieger treffen sich zum letzten Mal in April im Seminar «[Der Kriegertrupp](#) (über das erwachte Herz, das Gehirn als Sinnesorgan, Meditation und das Spirituelle Träumen)» unter dem alten Titel, wir gehen jedoch weiter als Kriegertrupp unter der Beschreibung «[Spirituell-Magisches Träumen](#)».
- Im Juli 2026 startet nach fast 10 Jahren wieder eine [Ausbildung zum/zur Tantrameister/Tantrameisterin](#).
- Im Dezember 2026 werden wir wieder im Neredu Valley in [Indien](#) sein, mit einem Seminar zum Thema «The Path with Heart / Der Weg mit Herz». Dort werden wir wieder viele von unseren indischen Freunden treffen. Das Seminar findet auf Englisch statt.

Wir informieren Interessierte ein paar Mal jährlich per E-Mail über die Seminarangebote des Hofes zur Kirschblüte. Ihr könnt euch hier eintragen: https://hof-zur-kirschbluete.ch/de/seminare_programmuebersicht.

Seit letztem Jahr bietet die Praxis Hof zur Kirschblüte für Menschen mit einem Euro-Einkommen eine **Preisermässigung** bis zu 20% nach eigenem Ermessen für die Seminare in der Schweiz an.

P.S. Dieser Newsletter kann auf der Website des Vereins „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ (<https://samuel-widmer.org/de/news>) kostenlos abonniert werden.

Auf der Website des Vereins findet man ebenfalls alle alten Newsletter mit Texten von Samuel Widmer, sowie Samuels Briefe (auf Deutsch, Englisch und Türkisch) an die Freunde der Bewegung der Selbsterkenntnis.

Die Newsletter findet ihr auch auf der Website der Praxis Hof zur Kirschblüte (<https://hof-zur-kirschbluete.ch>) und der Kirschblütengemeinschaft (<https://gemeinschaft-kirschbluete.ch>) und auf dem Facebook-Kanal von Samuel Widmer Nicolet (<https://www.facebook.com/samuelwidmernicolet>) und der Kirschblütengemeinschaft (<https://www.facebook.com/Kirschbluetengemeinschaft>).

Vortrag von Samuel Widmer Nicolet zum Thema «Glück und Sinn» an den Basler Psychotherapietagen, Basel 1997

Einleitung:

Wir wollen beginnen mit dem Wichtigsten. Das Wichtigste ist, die richtige Art der Beziehung zwischen uns herzustellen. Das ist auch das richtige Lauschen, das richtige Zuhören. Uns in einem gemeinsamen Lauschen zu treffen, so dass ich als Sprecher in Ihrer Wahrnehmung gehalten und getragen bin und so meine Gedanken überhaupt entwickeln kann und Sie als Zuhörer von dem, was gesagt wird, überhaupt berührt werden können. Wie Sie bald sehen werden, ist dieser Prozess der Wahrnehmung, in den wir uns hier zusammen begeben wollen, bereits ein ganz praktisches Beispiel für unser Thema, mit dem wir uns hier befassen wollen, der Suche nach Glück und Sinn. Denn Glück und Sinn entfalten sich als Nebenprodukt aus der richtigen Haltung des da Seins, aus der richtigen Art in Beziehung zu sein, aus der richtigen Wahrnehmung, aus dem richtigen Lauschen.

Aber zuerst schliessen wir vielleicht gemeinsam die Augen, sind ganz still und wach für einen Moment zusammen, lauschen auf den ganzen Fluss der Geräusche, der zu hören ist, auf die ganze Musik, die die Welt in jedem Moment macht. Um überhaupt etwas aufnehmen zu können, müssen wir leer sein, eine leere Wahrnehmung, und diesen Zustand stellen wir immer wieder am leichtesten her, indem wir einfach lauschen auf das, was gerade da ist. Davon ist meine Stimme nur ein Teil, der nicht wichtiger ist als der Motorenlärm, der von draussen kommt, oder das Husten eines Teilnehmers hier. Richtig zu lauschen, richtig wahrzunehmen heisst, reaktionslos wahrzunehmen, innerlich ohne eine Reaktion aus der Vergangenheit zu sein, aus dem Schatz der Erinnerung und der Erfahrung. Das heisst auch, immer wieder neu wahrnehmen zu können, unschuldig; neu auf etwas schauen zu können, wie wenn man gerade hier und jetzt erwachen würde in diesen Moment hinein, in diese Realität hinein geboren würde. Reaktionslos zu lauschen heisst, ohne Urteil zu lauschen, zuzuhören mit einer unmittelbaren Anteilnahme, in einem unmittelbaren Verbundensein, ohne das, was gesagt wird, innerlich, gedanklich zu zensurieren, zu beurteilen, zu verurteilen, zu vergleichen mit dem, was man schon weiss, ohne es zu bewerten, ohne es gut zu heissen oder abzulehnen. Auf diese Weise nimmt man unmittelbar wahr, man hört nicht nur die Oberfläche der Worte, sondern man sieht unmittelbar dahinter, erkennt, was wahr ist und was falsch ist, erkennt, aus welcher Quelle das Gesagte kommt. Einander auf diese Weise zuzuhören ist Beziehung, unmittelbare Beziehung, ist Liebe auch, beinhaltet ein Interesse, das von allen Sinnen ausgeht, vom ganzen Sein, ein Lauschen nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen, mit jeder Faser des eigenen Lebendigseins. Solche Wahrnehmung ist bereits der Zustand, von dem wir hier sprechen wollen, der Zustand in dem wir Glück und Sinn empfangen können, weil wir in einem unmittelbaren und vollständigen Kontakt sind mit dem, was tatsächlich ist.

Heute, auf den Tag genau vor zwei Monaten, erlitt ich einen schweren Herzinfarkt. Es geschah während der Arbeit mit einer Gruppe. Zuerst wollte ich es nicht glauben, dachte an ein psychologisches Geschehen. Schliesslich bin ich noch zu jung dafür, noch nicht im Alter, wo man so etwas erwartet, und auch Risikofaktoren waren bei mir nicht übermässig vorhanden, dachte ich. Aber der unausweichliche Schmerz in der Brust, der für Stunden mein ganzes Sein und schliesslich auch die Gruppe dominierte, überzeugte mich schliesslich, dass das Unerwartete eingetreten war, dass das Leben in seiner Unvorhersehbarkeit mich überrollt hatte.

Der Schmerz war unerträglich, unerbittlich und von einer Konstanz, wie ich ihn noch nie erlebt hatte. Aber in welchem Zustand mein Geist dabei war, können sie vielleicht kaum verstehen. Ich war erfüllt von grossem Glück und von Dankbarkeit. Ich fühlte mich vom Leben berührt. Und dies hielt viele Stunden und Tage so an. Da war keine Angst, kein Suchen nach Erklärungen, kein Entrinnen-Wollen. Die Tatsache, dass ich in vollem Lauf angehalten worden war, vom Leben über-rumpelt wurde, erfüllte mich mit Freude. Schon immer habe ich diese Situationen geliebt, in denen

das Existentielle des Lebens spürbar wird. Hier war eine davon, vielleicht die intensivste, die ich bis jetzt erfahren durfte. Sie so erfahren zu können setzt Glücksfähigkeit voraus, die Fähigkeit zum Glück. Davon wollen wir heute sprechen.

Warum geschieht etwas? Ereignen sich Dinge einfach so, phänomenal? Oder gibt es eine Kausalität?

Wenn sich etwas sogenannt Schlimmes ereignet, suchen wir Menschen nach Gründen, um zu erklären, warum es aufgetreten ist. Das nimmt uns die Angst. Wir wissen, was falsch gemacht wurde. So kann man kontrollieren, dass es nicht wieder passiert, das Unerwartete vermeiden. Aber ist das wirklich möglich? Sind die Dinge nicht einfach, wie sie sind, unerklärlich, Phänomene, die sich ohne Grund aneinanderreihen?

Auf einer tiefen Ebene des Seins ist es wirklich so: Das Unerklärliche bricht einfach uneingeladen ins Leben ein, hat kein Motiv und keine Folge. Deshalb scheint aus dieser Tiefe betrachtet, das menschliche Bemühen, alle existentielle Erschütterung zu vermeiden, so absurd.

Die Angst spricht, wenn wir für alles Erklärungen suchen, die Angst vor dem Unausweichlichen, vor dem, was nicht kontrolliert werden kann. Die Angst spricht, wenn wir uns im Kausalitätsdenken bewegen, da, wo es keine Gültigkeit hat. Die Angst des menschlichen Geistes vor dem Unfassbaren des Lebens.

Andererseits, von einer oberflächlichen Ebene des Seins aus gesehen, gibt es natürlich Ursache und Wirkung, Grund und Folge. Es ist die mechanische Ebene, auf der sich der menschliche Geist leider meistens fast ausschliesslich bewegt. Vor allem im Bereich des menschlichen Wollens und Handelns hat unser Tun Auswirkungen, welche wieder zu Ursachen werden für neue Folgen. Aber im Bereich des Existentiellen hat das alles keine Gültigkeit. Wenn die Angst vor dem Unausweichlichen dieses zu kontrollieren versucht, indem sie es mit den Gesetzmässigkeiten, die sie kennt, erklären will, schafft sie Unordnung und der Geist verliert sich in Verwirrung. Der Prüfstein ist die Stille des Gehirns, das, was wir hier üben wollen. Das Lauschen, von dem ich gesprochen habe, ist der Schlüssel. Ein Gehirn, das schweigen kann, sieht unmittelbar. Es braucht nicht mit den Gedanken nach Erklärungen zu suchen. Es schaut und weiss. Es sieht das Unerklärliche unmittelbar; und es sieht die Ursachen, da wo es welche gibt, und die Folgen, die sich daraus erheben, unmittelbar. Kein Gedanke ist notwendig. Es ist rein eine Sache der Wahrnehmung. Und diese vollkommene Wahrnehmung ist ein Zustand des Glücks. Da, wo viele Gedanken sind, wo die Gedanken suchen und finden, lebt die Wahrheit nicht. Ein Geist, der nicht weiss, ist ein schweigender Geist. Er sieht.

Glück als Symptom:

Glücksfähigkeit ist heute Abend unser spezielles Thema. Wir wollen uns fragen, ob wir fähig sind zum Glück, ob wir etwas dazu tun können, fähig zu sein zum Glück, ob es das überhaupt gibt, eine Fähigkeit zum Glück. Und wir wollen auch herausfinden, was Glück überhaupt ist.

Nun, wie ich schon angedeutet habe, Glück ist ein Nebenprodukt, nicht ein Ziel in sich selbst. Es ist gewissermassen ein Symptom, ein positives Symptom, genauso wie das Leid, welches als negatives Symptom auftritt, wenn wir uns nicht um das Wesentliche kümmern.

Leiden, das, was wir als Leid oder Leiden bezeichnen, ist nichts anderes als eine intensive Klarheit und Wachheit der Wahrnehmung, der Gedanken und Gefühle auch, ausgelöst durch einen Schock, durch eine unkontrollierbare, unerwartete Lebenssituation, zum Beispiel durch einen Verlust, der uns zwingt, die Dinge, zum Beispiel unsere Abhängigkeit oder die ihr zugrundeliegenden Insuffizienzgefühle, so zu sehen, wie sie sind. Die gleiche Klarheit der Gedanken und Gefühle bei einem Menschen, der gelernt hat, mit dem zu leben, was ist, der der Wahrheit nicht aus dem Weg geht, sondern sich ihr stellt von Augenblick zu Augenblick, ist Ekstase, ist Freude. Unabhängig, wie die Lebenssituation aussieht, ob erfreulich oder unerfreulich, blüht diese innere Gelassenheit, die ohne Angst ist, keine Dualität kennt und kein Leid.

Glück ist also das Symptom, welches wir erfahren, wenn wir mit dem Wesentlichen in Kontakt sind, Leid die Nebenerscheinung, wenn wir das Wesentliche vermeiden. Das Wesentliche ist dieses Lauschen, diese wahllose Wahrnehmung von dem, was immer gerade ist in einem gegebenen Moment. Normalerweise leben wir in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wir bewegen uns in Gedanken, denkend durch das Leben. Die Wahrnehmung ist dabei meist sehr eingeschränkt. Die Möglichkeit, uns wahrnehmend durch das Leben zu bewegen, ist uns meist fast völlig abhandengekommen. Wir projizieren die Erfahrungen unserer Vergangenheit auf eine mögliche, nicht existente Zukunft und verpassen dabei den Moment, den aktuellen, lebendigen, nicht kontrollierbaren und nicht vorhersagbaren Moment. Wahllos und reaktionslos mit dem sein zu können, was ist, heisst, sich ganz in der Wahrnehmung, im Moment, im Hier, in der einzigen Realität, welche tatsächlich existiert, zu verankern. Glück, Frieden, Gelassenheit, Liebe, Nähe, Bezogensein usw., all das wächst aus dem hervor als Nebenprodukt, wenn wir wahllos und reaktionslos einfach mit dem sind, was tatsächlich ist. Meist sind wir damit beschäftigt, das Glück mit den Gedanken zu suchen, das Leid mit den Gedanken zu vermeiden. Was wir dabei finden ist höchstens das Vergnügen, die Befriedigung. Glück ist nicht Vergnügen. Vergnügen ist das, was das Denken sucht und findet. Vergnügen geht zusammen mit Angst, mit Enttäuschung, mit Frustration. Glück ist im Gegensatz dazu ein Berührtwerden in Unschuld von etwas, was nicht von den Gedanken eingefangen werden kann. Glück liegt genauso wie Liebe oder Frieden ausserhalb von uns; sie sind Zustände, die unabhängig von uns existieren, denen wir uns öffnen können. Sie sind das Andere. Glück ist auch nicht Befriedigung; Glück ist auch nicht Verlangen. Im Gegenteil kommt Glück aus der Verweigerung, sich mit der Art, wie wir leben, zufrieden zu geben, nämlich ununterbrochen vom Strom der Gedanken, welche das menschliche Bewusstsein produziert, getrieben zu sein. Glück kommt aus der Fähigkeit, innerlich stillstehen zu können, bei der Unzufriedenheit über die Misere des menschlichen Bewusstseins stillstehen zu können, aus der Fähigkeit, bei dem Verlangen nach Glück stillstehen zu können, diese Unzufriedenheit und dieses Verlangen wie ein Feuer im Herzen zu tragen, eingebettet in die Wahrnehmung eines stillen Gehirns, eines Gehirns, das zur Wahrnehmung fähig ist, das rezeptiv ist, das ein empfangendes und verwundbares ist, das sich der Enge, welche aus der Identifikation mit seinem maschinellen Anteil, mit dem produktiven, Gedanken produzierenden Teil kommt, verweigert. Ein solches Gehirn, ein solches Sein erlebt sich dann als eingebettet in der einen, universellen Energie, welche es direkt erfährt, eingebettet in eine endlose Glückseligkeit. Denn die Erfahrung dieser Energie, des Eingebettetseins in diese Energie, das ist Glück.

Glück ist also ein Nebenprodukt, eine Nebenerscheinung, etwas, das wir gar nicht suchen können, genauso wie Sinn, etwas, was sich aus dem ergibt, dass wir auf die richtige Weise im Fluss sind.

Wovon ist Glück also ein Nebenprodukt? Davon, dass wir mit dem leben, was ist, davon, dass wir sind, statt dass wir eine Antwort aufs Sein sind, davon, dass wir in der Wahrnehmung zentriert sind, welche auch die Gedanken, die sich dann ruhiger und bewusster bewegen, hält, und nicht getrieben ist vom Strom der Gedanken, welche durch den menschlichen Geist unaufhaltsam hervorgebracht werden.

Ich hoffe, Sie sind noch dabei, dies hier zu üben, dieses wahllose Lauschen zu üben. Denn dies ist das Wichtigste; und der Zustand der Stille und der Verbundenheit, der daraus hervorwächst, ist bereits das Glück, das wir suchen.

Die Wahrnehmung muss total sein im Unterschied zur fragmentierten, intellektuellen Wahrnehmung, welche nur einen kleinen Ausschnitt aus dem, was immer gerade da ist, ausschneidet. Glück ist da, wenn innerlich kein Konflikt da ist. Normalerweise befinden wir uns in einem Konflikt zwischen dem, was tatsächlich ist, und dem, was wir finden, dass es sein sollte oder nicht sein sollte. Sowohl in unserem Innern wie im Äussern. Die Abwesenheit dieses Konflikts bringt Glück, geht mit Glück zusammen. Das heisst kein Ideal zu haben, keine Vorstellung; keine Vorstellung, kein Bild auch von sich selbst. Wenn kein Ideal da ist, ist kein Konflikt da, und damit stellt sich Glück, und mit ihm auch die Empfindung von Sinn ein.

Glück und «richtig oder falsch»:

Glücksfähigkeit ist eine essenzielle Lebensqualität; Glücksfähigkeit, welche der Fähigkeit zum Leiden folgt. Nicht der Fähigkeit zum Selbstmitleid, dieses ist eine Sackgasse, dreht endlos in sich selbst ohne Wachstumspotenzial, sondern Leidensfähigkeit, welche eine Verletzlichkeit und Berührbarkeit, eine Verwundbarkeit beinhaltet, welche zum Mitleiden (compassion) führt. Wenn wir das Leid, den Schmerz nicht fliehen, was der menschliche Geist leider meistens tut, dann führt uns die Wahrheit des Geschehens, das Unausweichliche davon, direkt zu diesem Mitleiden, welches die Grundlage von Glück bildet. Wenn ich glücklich bin, wird alles andere nebensächlich. Ob ich gerade bekomme, was ich will, oder nicht, ist dann von viel weniger herausragender Bedeutung, als wenn ich unglücklich bin. Alles wird unbedeutend neben diesem inneren Zustand, den wir Glück nennen. Gelassenheit stellt sich ein, wenn wir zu Hause ankommen. Glück ist kein Zustand der unruhigen Begeisterung, sondern ein Angekommensein bei sich selbst und damit im Ganzen. Entfaltung ins Alleinsein ist Glück. Teilen dieses Glücks ist Beziehung, Gemeinschaft.

Die wichtigste Frage, die ich mir bei allem, was ich tue, stellen sollte, ist daher nicht die Frage, was richtig oder falsch ist, was stimmig oder unstimmig ist, obwohl auch dies wichtige Fragen sind, aber sie decken lediglich eine beschränkte Ebene ab. Die Frage, die das Ganze und nicht nur einen Teil berücksichtigt, ist die Frage, ob das, was ich tue und entscheide, meine und auch deine und letztlich unsere Lebensqualität verbessert und mehrt. Wenn man dem Pfad folgt, den diese Frage eröffnet, macht man interessante Entdeckungen: Manchmal bringt das Falsche mehr Lebensqualität als das Richtige, und es lohnt sich deshalb, ihm zu folgen.

Ich liebe den Schmerz, die Verletzlichkeit, die Verwundbarkeit, weil sie die gleiche Qualität haben wie die Liebe und das Glück und ein Anfang sind zu deren Entfaltung.

Warum bist du nicht glücklich? Eine essenzielle Frage! Wenn man ihr nachgeht, bis in den hintersten Winkel seines Bewusstseins, findet man keinen Grund mehr, nicht glücklich zu sein.

Die Frage nach richtig und falsch ist eine wichtige Frage, aber letztlich führt sie nicht sehr weit. Viel tiefer kommen wir mit der Frage, ob etwas die Lebensqualität, unsere oder die der anderen, die von uns allen mehrt. Die Frage nach richtig oder falsch eröffnet einen bestimmten Raum, den engen Raum, auf den wir konditioniert sind. Er enthält kein Glück. Die Frage nach der Lebensqualität eröffnet einen ganz anderen Raum, den Raum der gesamten Energie, der Glück umschliesst.

Ein Beispiel, ein heikles Beispiel (also hören Sie mir zuerst zu, bevor Sie auf mich schießen): Die Inzestfrage, die Inzestfrage im therapeutischen Rahmen. Ich wähle dieses Beispiel, weil es heute die Gemüter so sehr bewegt und weil ich denke, unter anderem auch hierher eingeladen worden zu sein, weil ich mich mit meinen Äusserungen zu diesem Thema in gewissen Kreisen unbeliebt und damit natürlich auch berühmt und berüchtigt gemacht habe.

Wenn ich als Therapeut in Beziehung stehe zu meinen Klientinnen, stellt sich häufig irgendeinmal die Frage, ob es richtig oder falsch sei, mit diesen Frauen eine Beziehung einzugehen, die eine gewisse Grenze überschreitet. Wenn ich diese Frage gewissenhaft prüfe, werde ich in der Regel zum Schluss kommen, dass es falsch ist. Damit wäre die Sache dann eigentlich erledigt; aber manchmal ist das Problem damit doch nicht gelöst. Etwas bleibt unerlöst in der Beziehung; die Freude kann sich nicht entfalten; es fehlt an Lebensqualität; die Beziehung ist blockiert, nicht frei, sie blüht nicht. Wenn ich nun die andere Frage anschau, was mehrt meine Lebensqualität, unsere Lebensqualität, die der Klientin, die von mir, die von anderen Menschen, die davon betroffen sind, werde ich wohl meistens wiederum sehen, dass der Schritt in ein intimes Verhältnis keine Verbesserung der Lebensqualität bringen wird, sondern mehr Stress etc.. Dann ist der Weg klar. Aber manchmal werde ich mich vielleicht in Situationen finden, wo ich sehe, dass der Schritt nach vorne ins Falsche hinein eine neue Dimension eröffnet, mehr Lebensqualität bringt. Etwas Neues kann aufblühen; die alten Muster zerbrechen und werden hinfällig. Das Vater-Tochter-Muster löst sich auf, und

etwas Neues kann geboren werden. Wir kommen zusammen gewissermassen in eine neue Umlaufbahn durch einen Quantensprung. So ist der Schritt ins Falsche zur Lösung des Problems geworden, die Frage nach richtig und falsch überschritten worden, weil sie nicht zu einer Lösung geführt hätte.

Etwas ganz Schwieriges zum verstehen; ich brauchte selbst Jahre, um es zu begreifen:

Der Inzest ist nur schuldlos, das heisst konfliktlos möglich zwischen erwachsenen Menschen. Der Inzest, das heisst die freie Vereinigung der Menschen, auf welcher Ebene auch immer, und damit Gemeinschaft, funktioniert nur ohne Problem, wenn jeder Beteiligte ganz in der Verantwortung steht für das, was ihn betrifft, vor allem für seine eigenen Gefühle, wenn jeder und jede ganz erwacht, ganz erwachsen, ganz allein ist. Vor allem erwacht im Herzen. Solange das nicht gegeben ist, bleibt nur Alleinsein, das, was sowieso ist: Grenzen, klare Strukturen. So wird tragischerweise der freiste Mensch zum Träger der Struktur, welche er in der Begrenzung des Unfreien fortwährend erkennt.

Mehr will ich im Moment dazu nicht sagen, obwohl solche Äusserungen meist leicht missverstanden werden. Aber es geht hier ja nur um ein Beispiel. Trotzdem hoffe ich natürlich, mit dieser Provokation einen Impuls zu geben für eine wissenschaftlichere Auseinandersetzung mit diesen Fragen. Eigentlich warte ich nämlich darauf, endlich an einen einschlägigen Kongress über Missbrauchsthemen eingeladen zu werden, um dort meine Standpunkte gegen andere stellen und vertreten zu können, damit daraus eine fruchtbare Betrachtung dieser wirklich schwierigen Thematik hervorzunehmen könnte. Das Glück unserer Klienten und Klientinnen und auch unser eigenes könnte dadurch bestimmt gemehrt werden, vielleicht mehr als durch unsere direkte Anschauung der Fragen um das Glück hier. Oft bekomme ich das Gefühl, dass viele Kollegen und Kolleginnen, sowie viele Menschen überhaupt, lieber Gerüchte weiterreichen über Menschen, die sie nicht einmal kennen, als sich einer lebendigen Auseinandersetzung von Du zu Du zu stellen, in der das Divergierende in den Standpunkten verstanden, das Falsche in der eigenen Auffassung korrigiert und das Gemeinsame herausgearbeitet werden kann. Oft hat man den Eindruck, dass die Missbrauchsthematik von diesen Leuten auch wieder missbraucht wird und im Moment im Zuge der allgemeinen, sich hoffentlich ein letztes Mal aufbauenden reaktionären Welle zu einem moralisch unangreifbaren Tummelplatz ausgebaut wird, auf dem sich das Ausagieren von Neid und Missgunst und anderen unerledigten Geschäften zwischen Kolleginnen und Kollegen gut verstecken kann. Wahrlich eine unerfreuliche Angelegenheit, wie sie unter Bewusstseinsforschern, wie wir Therapeuten sie doch sein wollen, eigentlich nicht vorkommen sollte! Doch dies, der Neid und die Bosheit zwischen den Menschen und speziell zwischen Kollegen, wäre wiederum ein anderes Thema, welches einen Kongress wert wäre, an den ich gerne eingeladen würde. Vielleicht könnte auch seine Betrachtung zum Glück und Sinn in unserem Berufsstand mehr beitragen als unsere direkte Beschäftigung mit dem Glück.

Doch nun weiter zur Glücksfähigkeit:

Aber zuerst will ich Sie nochmals an das Wichtigste erinnern, an unser Zusammensein in einem gemeinsamen Raum, im Raum der Wirklichkeit. Dafür müssen zuerst die ganzen von Gedanken geschaffenen irrationalen Räume kollabieren, in denen wir uns meist aufhalten. Der Schlüssel dazu ist die wahllose, ungeteilte Wahrnehmung. Sie entschleiern den Raum unmittelbar, entkleidet ihn von den akuten Gedanken und bricht letztlich auch die eingefrorenen Strukturen auf, die sie in uns hinterlassen haben. Der erste Schritt dazu ist immer wieder das Lauschen.

Was ist Glücksfähigkeit? Wo findet sich Glück?

Glück ist, wenn kein Ich da ist; Glück ist ein unbewusster Zustand. Sobald wir uns seiner bewusst werden, ist das Ich da und damit das Glück Vergangenheit. Glück und Vergnügen sind zwei verschiedene Dinge. Vergnügen besteht darin, mit dem Willen etwas zu suchen, was man aus der Erinnerung kennt. Man versucht, das erfahrene Glück zu organisieren, es zu wiederholen, es seiner

Kontrolle zu unterwerfen. Ums Glück können wir uns nicht kümmern, es kommt wie ein plötzlicher Windhauch, uneingeladen. Es untersteht nicht unserem Willen. Kümmern können wir uns um unsere Glücksfähigkeit. Wenn wir nicht offen sind, nehmen wir nämlich den Windhauch gar nicht wahr, wenn er vorüberstreicht. Wenn wir nicht fähig sind zum Glück, kann es gar nicht zu uns kommen. Glücksfähigkeit ist jener Zustand, in dem wir uns von aller Konditionierung, von allem Leid der Vergangenheit befreit haben. Nichts bleibt übrig in uns, da ist nur eine grosse Leere und Weite, eine reine Wahrnehmung. Glück hat nichts zu tun mit begeisterten Gedanken. Begeisterung ist eine besondere Form der Angst, in der wir das Prickeln suchen, welches häufig mit der Angst zusammen geht. Glücksfähigkeit ist eine Offenheit, eine Bereitschaft mit dem zu sein, was ist, eine Fähigkeit, das aufzunehmen, was ist, ohne darauf zu antworten, ohne sich darin zu verwickeln.

Glück ist etwas, was unabhängig von uns existiert, so wie die Liebe. Es kommt zu uns, uneingeladen, unerklärlich, manchmal wenn wir es am wenigsten erwarten. Glück und Stille, Glück und Raum, Glück und Liebe, Glück und eine hohe Energieschwingung, Glück und Weite, all das ist sehr ähnlich, eigentlich identisch, eins. Glück ist Einssein. Niemand kann erklären, was Glück ist. Glück ist das Unerklärliche. Glück gehört zum Mysterium des Lebens.

Still sein können, offen sein können für Stille, Stille in sich halten zu können, selbst ein Generator zu sein für Stille, das ist Glücksfähigkeit. All das ist die Voraussetzung, damit Glück uns besuchen kann, Glück, welches nicht machbar, nicht planbar, nicht herbeizitierbar ist. Alles, was wir tun können, ist glücksfähig sein. Ob das Glück uns dann berührt ist eine andere Frage, ist etwas, was nicht von uns kontrolliert wird. Innerlich konfliktfrei sein, still sein, Stille in sich halten zu können in hohem Mass, das ist die Fähigkeit, Glück überhaupt erleben zu können, wenn es kommt.

Es ist dieses Lauschen, dieses ganz Wahrnehmung-Sein, das wir hier gerade üben, dieses Stillsein mit dem, was immer gerade ist, dieses Stillhalten, dieses Halten können von Stille letztlich, welches die Grundlage ist für Glücksfähigkeit und Liebesfähigkeit. Stillsein auch mit dem Unerträglichen ist Lieben, Stillsein ist Glücklichsein. Und wenn dann das Glück zu dir kommt, die Liebe dich besucht, hältst du auch ihnen still. Das ist dann Ekstase.

Autoritätsproblem, Sucht und Eifersucht: die drei Hauptfeinde der Glücksfähigkeit:

Drei Themenkreise, welche unsere Glücksfähigkeit behindern, wollen wir kurz streifen. Es sind die drei vielleicht grössten menschlichen Probleme, welche unheimliche destruktive Auswirkungen haben: das Autoritätsproblem mit seinen vielfältigen Projektionen an oberster Stelle, das Suchtproblem, unsere Dualität-schaffende Neigung, nur das Angenehme zu wollen, und die Eifersucht mit ihrem Besitzdenken, welche die Weite des Lebens in enge Gehege unterteilt hat.

Wie hängen die drei zusammen, und wie hängen sie mit unserer Glücksfähigkeit zusammen?

Glück kann uns berühren, wenn wir innerlich still sind, haben wir gesagt. Innerlich stillhalten heisst, mit allem, was ist, zu sein, ohne innerlich darauf zu reagieren, in einem Zustand der Meditation zu sein. So halten wir zuerst dem eigenen inneren Lärm und dem Lärm der Welt stand, und schliesslich berührt uns das Innerste, das, was immer still ist. Das heisst aber, mit dem, wie sich das Leben immer gerade entfaltet, nicht in Widerspruch zu stehen, sich der Wirklichkeit, so wie sie ist, immer wieder zu ergeben. Meist sind wir dazu nicht fähig. Unser Eigenwille stemmt sich dagegen. Das ist das Autoritätsproblem. Auch wenn es sich äusserlich meist in irgendwelche Autoritätskonflikte mit konkreten Personen und Situationen verstrickt, ist es doch in der Essenz immer ein Konflikt mit der Stille, die man innen findet, mit dem innersten Wesen, mit dem Leben überhaupt. Es so zu sehen, diese Zusammenhänge zu erkennen, ist der Beginn seiner Auflösung.

Das Suchtproblem hängt eng damit zusammen. Es ist die Folge unseres Versuchs, dem, was ist, zu entrinnen. Es ist gewissermassen die Symptomatik, die sich aus dem Autoritätsproblem entfaltet. Unser ganzes vergnügensorientiertes Leben mit all seinem Leid ist ein Ausdruck der enormen Süchtigkeit, von der alles, was wir tun, durchdrungen ist.

Die Eifersucht schliesslich, das Besitzdenken, ist unser Versuch in all dieser Verwirrung eine Sicherheit aufzubauen, das Leben unserer Kontrolle zu unterstellen, in der Hoffnung, uns seinem gnadenlosen Diktat entziehen zu können. Dabei schaffen wir all die dogmatischen Strukturen, in denen wir dann gefangen sind. Das Glück ist dabei längst zum Fenster hinausgeflogen, meist ohne dass wir es bemerkt haben. Besitz wird zum Ersatz für das Glück.

Die Auflösung kommt aus der Betrachtung dieser Zusammenhänge. Glücksfähigkeit kommt aus dem Verständnis dieser fruchtlosen Tendenzen in unserem Geist. Glück ist die Einsicht in die Natur des Lebendigen und die Unterordnung unter seine Gesetzmässigkeit: Das Lebendige ist Unsicherheit. Es ist das Unfassbare, das, was nie ganz gefasst werden kann. Es kontrolliert sich selbst, es kontrolliert auch uns – auf unsere Versuche, es zu kontrollieren, antwortet es mit Enge und Unglück. Es ist eine absolute Autorität, alles hat sich ihm zu beugen. Es duldet letztlich keinen Widerspruch. Der Bereich, auf den unser Wille Einfluss hat, ist verschwindend klein im Vergleich zur Gesamtbewegung des Lebendigen. Das alles zu sehen und dem Lebendigen, dem Wirklichen, dem, was ist, aus freien Stücken, aus Einsicht leichtfüssig zu folgen, das ist Glücksfähigkeit. In diesem Zustand kann uns Glück berühren. Glück ist der Fluss des Lebendigen durch uns hindurch, wenn da kein Widerstand ist.

Diese drei, Autoritätsproblematik, das ist der Eigenwille, der sich gegen das notwendige Stillhalten aufbäumt, Suchtproblematik, das ist die Suche nach einer Lösung für die Folgen aus der Verweigerung stillzuhalten, und Besitzdenken, das ist der eigenwillige Versuch, diese Lösung zu erzwingen, hängen untrennbar zusammen.

Ich hoffe, wir sind noch zusammen, Sie sind noch dabei, wir treffen uns gerade in diesem gemeinsamen Raum der Stille, in dem Beziehung stattfindet und Intelligenz wirksam werden kann, dem Raum der Wirklichkeit, den wir so leicht zusammen aufschliessen können, wenn wir diese innere Reaktionslosigkeit finden, die uns das Lauschen zu erschliessen beginnt. Da hinein wollen wir jetzt noch etwas tiefer einzutauchen versuchen.

Vom unschuldigen Geist:

Wir wollen uns hier also entsprechend der Ankündigung mit der Frage unser Glücksfähigkeit beschäftigen, anschauen, was zu tun oder zu lassen ist, damit sie in uns gesteigert wird, so dass das Glück uns überhaupt berühren kann. Unter Glück verstehen wir dabei auch die Berührung durch das Andere, das Heilige, wenn Sie so wollen. Damit befassen wir uns mit einem Bereich, den wir normalerweise als spirituellen oder religiösen bezeichnen. Glück gehört zu diesem Bereich. Alle Versuche des menschlichen Geistes, das Glück, den Sinn, die Liebe, das Heilige, das Andere, das Lebendige – sie alle gehören unzertrennlich zusammen – auf seiner Suche nach Sicherheit in ein Dogma einzufangen oder umgekehrt, wie es der bürgerliche Geist getan hat, als nicht existent zu erklären, haben kein Glück hervorgebracht, sondern endloses Unglück. Für die Wahrnehmung dieses Heiligen werden wir frei, wenn wir in ein gemeinsames Bewusstsein eintreten, oder vielmehr dafür erwachen, dass wir einem grossen, gemeinsamen menschlichen Geist angehören, von dem unser kleiner, persönlicher Geist sich meist durch seine egozentrische Aktivität scheinbar abtrennt. Dazu ist allerdings ein spezielles Bewusstsein, eine spezielle Geisteshaltung notwendig, da das Heilige, das Andere nur wirksam werden kann in einem reinen, unschuldigen, demütigen Geist. Deshalb sollten wir beginnen mit der Frage:

In welcher Verfassung muss unser Geist denn sein, in welcher Verfassung muss auch unser Herz sein, in welcher Verfassung muss unser gemeinsamer Geist, unser gemeinsames Herz sein, damit wir eine Offenheit bilden, in die etwas Transzendentes, etwas, was über das Bekannte hinausgeht, Glück eben, einströmen kann?

Nun, wenn wir den menschlichen Geist betrachten, wie er funktioniert in Bezug auf religiöse Fragen, sehen wir, dass er angefüllt ist mit Meinungen, mit Glaubenssätzen, mit esoterischem, religiösem und psychologischem Wissen, mit Ablehnung gegenüber dem ganzen Spiel, das wir Religion

nennen, oder auch mit Bejahung. Auf alle essenziellen Fragen haben wir tausend Antworten parat aus vergangenen Traditionen, welche wir in unserem Geist gegeneinander abwägen, verwerfen, kindlich daran glauben oder was auch immer:

Gibt es einen Gott? Was ist Leben? Was findet statt nach dem Tod? Was ist überhaupt der Tod? Was ist die Liebe? Gibt es etwas Heiliges? Gibt es etwas, was über den ständigen Wandel, dem wir unterworfen sind, hinausgeht, etwas Ewiges, Unbekanntes? Gibt es Engel? Gibt es Geistwesen, Geistführer? Gibt es Reinkarnation? Stimmt die Geschichte mit dem Rad des Karmas, dem wir unterworfen sind, dass wir immer wieder inkarnieren müssen, bis wir das höchste Ziel erreicht haben? Gibt es das Glück?

Wenn ihr all diese Fragen hört und gleichzeitig euren Geist beobachtet, den kleinen persönlichen und den grossen menschlichen, an dem wir teilhaben, dann werdet ihr sehen, dass unser Geist sofort losschiesst mit Antworten, Erwägungen, Meinungen, Glaubensinhalten etc.. Wir wissen so viel aus Büchern, von unseren Gurus und Lehrern, aus den Traditionen der Vergangenheit, aus unserer persönlichen Erfahrung. All das ist zu einer riesigen Autorität in uns geworden, der wir entweder gläubig unterworfen sind, oder gegen die wir uns mit Widerwillen auflehnen. Beides bindet uns daran. Beides lässt unseren Geist und damit auch den grossen, gemeinsamen menschlichen Geist in diesem Zustand der Verwirrung und des Chaos sein, des ständigen Reagierens und Antwortens aus der Erinnerung und aus der Vergangenheit heraus, aus dem Bekannten, in dem er von etwas Neuem überhaupt nicht berührt werden kann.

So selten findet man einen Geist, der sagt: Zu all diesen Fragen weiss ich eigentlich nichts; niemand weiss etwas dazu; niemand kann etwas wissen. Nicht einmal eigene Erfahrungen wie Nahtod-Erlebnisse usw. sind wirklich aussagekräftig in Bezug auf diese Fragen, weil solche Erfahrungen in einem speziellen Zustand gemacht wurden und nur sehr punktuell sind. Niemand sagt: Ich will ehrlich sein; ich will mich der Wahrheit stellen, dass ich nichts weiss.

So ist denn ein Geist, der im Zustand des Nichtwissens ist, der sagt, ich weiss nicht, der wirklich ehrlich ohne Trick sagt, ich weiss nichts, nicht existent. Genauso einen Geist braucht es aber, um etwas Neues zu entdecken, um von etwas berührt zu werden, das über das Bekannte hinausgeht. Nur ein Geist, der sagen kann: Ich weiss nicht, ich weiss nichts, ist in einem Zustand, in dem er etwas Neues und damit Glück überhaupt entdecken kann. Nur ein solcher Geist kann unmittelbar wahrnehmen, unmittelbar lauschen, ohne ununterbrochen zu antworten aus dem Schatz der Erinnerung, ohne ständig zu urteilen, zu verurteilen, zu vergleichen, zu widersprechen.

Unser Geist ist normalerweise überladen mit Informationen, mit Wissen, mit der Fülle der menschlichen Erfahrung. Wie sollte er da etwas anderes erfahren können als das, was er in sich angehäuft hat? Wir sind dann fasziniert von der Fülle, die wir finden in unserem Bewusstsein, in unserem Unterbewussten, im Unbewussten des menschlichen Geistes und halten das, was von dort auftaucht für die Wahrheit, für etwas Ausserordentliches und merken nicht, dass es nur unsere eigenen Gedanken sind, die wir in die Leere der Wirklichkeit hineinprojizieren. Wir begegnen dann Engeln, Geistführern oder was auch immer, haben Visionen, immer entsprechend der jeweiligen Konditionierung, die wir erfahren haben, und laben uns daran in unserem Verlorensein und können nur das sehen, was wir selbst erzeugt haben. Wirkliches Glück kennen wir nicht.

Wenn ein Geist an diesen Punkt gehen kann, wirklich an diesen Punkt gehen kann, wo er nichts weiss, wo er in dieser Demut und Unschuld ist, die noch nicht weiss, wenn er alles auf die Seite setzt, was der menschliche Geist erworben hat, alles beiseitesetzt, was alle Meister, alle Buddhas und Mohammeds, alle spirituellen Lehrer, alle Psychologen und Psychotherapeuten gesagt haben, wenn er alle Religionen auf die Seite setzt und auch alle Psychologie, ohne damit in Konflikt zu sein, ohne einen Widerstand dagegen aufzubauen, dann ist ein solcher Geist völlig allein. Er kann einfach hinhören, einfach lauschen. Er bewegt sich im Feld der Wahrnehmung. Er ist bezogen. Er ist unberührt, unverdorben, er ist nicht verunreinigt mit dem Wissen der Menschheit. Ein solcher Geist ist völlig ohne Beeinflussung, ohne Beeinflussung der Vergangenheit, ohne Beeinflussung durch die eigene Erfahrung, ohne Beeinflussung durch das, was andere sagen oder gesagt haben.

In einem solchen Geist ist die Bewegung des Bekannten völlig zu einem Ende gekommen. In diesem Zustand des Geistes liegt die Möglichkeit eines fundamentalen revolutionären Wandels. Denn Glück zu finden wäre eine totale innere Revolution. Der menschliche Geist ist in einem Zustand der Verwirrung, des Unglücks. Der Zustand der Unschuld, der Freiheit, des Glücks ist ihm fremd. Der wirklich religiöse Mensch ist daher nicht der Mensch, der zu irgendeiner Religion gehört, zu irgendeinem Glauben, der irgendwelche besonderen Erfahrungen gemacht hat, sondern er ist der Mensch, der inwendig völlig allein ist, in einem Zustand des Nichtwissens, in dem er vom Heiligen berührt werden kann. In diesem Zustand ist der Geist kein persönlicher Geist mehr, sondern er ist der Geist der Menschheit, ein Geist, der alles umfasst in Mitgefühl, die ganze Menschheit umfasst, ohne selbst damit identifiziert zu sein. Er ist ein Geist, der das Ganze trägt.

Man hat einen solchen Geist zum Beispiel das Christusbewusstsein genannt. Man hat ihm auch andere Namen gegeben. All diese Namen weisen auch wieder darauf hin, dass die Erfahrung dieses Zustands bereits eine Tradition hat im menschlichen Bewusstsein. Aber genau dies alles muss beiseitegesetzt werden, denn die Identifikation mit dem Zustand, den Christus oder Buddha kannten, ist nicht dieser Zustand, sondern eben eine Identifikation mit etwas bereits Dagewesenem, mit einer Vorstellung davon. Alle Identifikation bewegt sich mit der Vergangenheit, ist nicht berührt vom ewig Neuen, ewig Unbekannten. Einzutreten in diese Geistesverfassung ist ein Eintritt in etwas immer Neues, etwas Unbekanntes, etwas, was noch nie dagewesen ist, auch wenn es immer wieder gleich ist. Die ganze Arroganz des Wissens hat in einem solchen Geist ein Ende gefunden, da ist kein Impuls mehr, irgendwie Eindruck machen zu wollen auf andere.

Nur wenige kennen wirklich diesen Zustand, in dem sie wirklich sagen können: Ich weiss nicht, ich weiss nichts. In diesem Zustand gibt es keine Angst; es gibt auch kein Suchen. All das ist zu einem Ende gekommen. Alle Konditionierung steht still, da ist nur die Erfahrung des ewigen Moments, der ewigen Gegenwart. Ein solcher Geist ist dann in Berührung oder vielmehr er wird berührt von dem, was wir heilig nennen, von dem, was jenseits der Zeit liegt, von dem, was im Feld der Gedanken und des Bekannten, im Feld der Erinnerung nicht gefunden werden kann. Das Bekannte bewegt sich in den Gedanken, ist eine Antwort aus dem Gedächtnis, der Erinnerung auf eine neue Herausforderung.

Was ist also zu tun, wenn wir diesen Zustand, und möglichst zusammen, erreichen wollen? Dieser Zustand, in dem man ein Herz und ein Geist ist, in dem innen und aussen dasselbe ist, in dem man lauscht auf das Ereignis des Moments, in dem man alle seine Energie in der Wahrnehmung zentriert hat und die Gedanken schweigen. Voraussetzung dazu ist, sich selbst durch und durch zu kennen, sich des Prozesses des Denkens, mit dem man in der Regel identifiziert ist, bewusst zu sein, jedem Gedanken folgen zu können bis zu seinem Ende, bis das Gehirn schweigt. Wichtig ist nicht, dass man das Denken zum Schweigen bringt, sondern dass man es versteht. Dann zieht es sich von selbst zurück auf seinen Platz. Dann ist es im Zustand, in dem es sagen kann: Ich weiss nicht, ich weiss nichts; in dem es keine Antwort hat und dadurch sehen kann. Dies wollen wir hier tun zusammen, Schauen, ob wir diesen Zustand der Einheit, der nicht eine Projektion unserer Vorstellung ist, sondern eine Wirklichkeit, zusammen erreichen können, herstellen können, oder vielmehr vielleicht da hineinfallen können, den Zustand der Leere, den Zustand des Mitgefühls, den Zustand der Unschuld, den Zustand des Glücks.

In seiner Angst und Verunsicherung hat der menschliche Geist seit jeher versucht, das Glück einzufangen. Wir finden zwei grosse Strömungen im menschlichen Bewusstsein, welche wir mit viel Mitgefühl, ohne sie zu bekämpfen, beobachten müssen, wenn wir aus ihnen austreten wollen. Die eine versucht ständig das Unangenehme zu vermeiden, ihm auszuweichen und auf diese Weise das Wunderbare zu erlangen. Dabei verliert der Geist den Kontakt zum ewigen Moment. Die andere Strömung sucht dann endlos wieder nach der Lebendigkeit, die dabei verloren gegangen ist und verliert auf diese Weise noch mehr den Kontakt zum Aktuellen. Das Wunderbare und das Unerträgliche gehören aber zusammen, sie sind unzertrennlich. Dem lebendigen Moment standzuhalten beinhaltet immer gleichzeitig, diese Qualität des Unerträglichen und des Wunderbaren in sich zu

vereinigen. Wenn das Unerträgliche in uns keinen Platz hat, wie sollen wir dann der noch viel grösseren Bewegung des Wunderbaren in uns Raum geben können?

Wenn wir lernen, diese Tendenzen in unserem Geist zu betrachten, ohne sie zu bekämpfen, sondern sie mit Mitgefühl und Liebe einfach zu sehen, dann beruhigt sich in dieser Betrachtung unser Geist, und das Getriebensein durch die Gedanken, welche als Reaktion aus dem Schatz unserer Erinnerungen auftauchen, verlangsamt sich, und schliesslich wird das Gehirn still. Damit öffnet sich in unserem Bewusstsein ein weiter Raum, der alles umschliesst. Das Gehirn schweigt. Die Konditionierung, die es erfahren hat, schweigt. Innen und aussen ist dann dasselbe. Aussen ist die Musik, die die Welt macht, innen findet sich die Musik, die die Welt macht. Dann sind wir ein Geist, ein Herz, eine Seele, ein grosses Bewusstsein. Wir sterben unserem Eigenen ab in diese grosse Bewegung hinein. Ein Eigenes zu sein, auf einem Eigenen zu beharren, wird als unintelligent erkannt. Dieses Ganze übernimmt dann die Führung in uns. Dieses Ganze ist das Wunderbare; ihm zu gehorchen, das ist Glück. In diesem Zustand zu sein, das ist Liebe. Dieses Wunderbare kann sich dann in unserem Leben entfalten, wenn wir es nur lassen.

Die Liebe zu definieren ist nicht einfach, eigentlich unmöglich. Trotzdem ist es immer wieder hilfreich und notwendig, es zu versuchen, weil es eine Konfrontation schafft zwischen dem Zustand, in dem wir leben und den Möglichkeiten, die das Leben eigentlich bietet.

Wir verstehen die Liebe immer irgendwie als eine Tätigkeit, eine Aktion, die das Ich tut. Und sie richtet sich in unserer Vorstellung immer vor allem an eine andere Person. Ich liebe dich, ich liebe sie, ich liebe ihn. Dies ist ein Widerspruch in sich selbst und hat mit Liebe gar nicht viel zu tun. «Ich» kann gar nicht lieben. Liebe ist im Gegenteil die Abwesenheit von «Ich». Die Liebe ist fast ausgestorben in der Welt. Sie ist zwar überall und allgegenwärtig, weil nichts ohne ihre Kraft existiert und sich bewegt, aber im menschlichen Bereich blüht sie nicht. Wir können uns ihr Blühen gar nicht vorstellen.

Liebe ist eine Kraft, eine Intelligenz auch, die unabhängig von uns Menschen existiert. Sie kann uns ausfüllen, wenn wir das Fenster für sie offenlassen, wenn wir sie in unser Gehirn einfließen lassen. Sie ist ein Wesen, ein riesiges, allumfassendes Wesen, das alles ausfüllt und lenkt. In der Natur ist sie schnell zu erkennen. Wo immer ein Fleckchen Erde ist, beginnt es zu wachsen und zu spriessen. Die treibende Kraft darin, das ist die Liebe. Andere würden es das Leben nennen oder Gott.

Diese Kraft, dieses heilige Wesen haben wir aus dem Bereich des Menschlichen ausgeschlossen. Unsere Gehirne sind so eng strukturiert, dass es darin keinen Platz mehr findet, darum sind wir nicht davon gelenkt und erfasst und blühen nicht. Das Fenster für sie offen zu lassen heisst, die ganze innere Struktur unseres Gehirns, unseres Ichs in stiller Betrachtung aufzulösen, jeden Gedanken, jede Stimmung zu beobachten, bis wir zur Quelle des Denkens vorstossen und das Denken daher schweigt.

Die Quelle des Denkens ist seine ewige Suche. Denken als Zustand ist unvollkommen, daher sucht das Denken die Ganzheit. Es kann sie aber nicht finden, da der Zustand des Denkens an sich unvollständig ist. Wenn das Denken dies einsieht, stellt es sein Suchen ein, da es erkennt, dass es nicht finden kann, was es sucht. Die Stille, die aber dem Ende des Denkens folgt, ist ein ganz anderer Zustand. Stille ist in sich ganz, vollkommen. Daher ist im Verstehen und damit Beenden des Denkens die Ganzheit gefunden, die das Denken suchte, aber nicht erreichen konnte. Damit wird das Gehirn wieder empfänglich für die Stille, für die Weite, für den Raum. Da hinein kann diese Liebe sich ergiessen, kann dieses geheimnisvolle Wesen eintreten, wenn es will. Wir haben keinen Einfluss darauf; wir kontrollieren die Liebe nicht. Aber sie ergreift uns, wenn wir sie lassen. Sie organisiert sich selbst, bringt uns zum Blühen und alles um uns herum. Wir sind zwar ihr Werkzeug, das ausführt, was sie befiehlt, wenn wir ihr folgen. Aber sie ist es, die alles lenkt und schafft. Wir stehen nur noch mit offenem Mund da und beobachten das Wunder, das geschieht, wenn sie da ist.

Jetzt leben wir in der Welt in Armut, materiell, psychologisch, beziehungsmässig. Wenn die Liebe Zugang bekäme zu unseren Gehirnen, ins menschliche Bewusstsein eindringen und den menschlichen Geist erfüllen könnte, würde alles hier blühen, unser ganzes Leben, unser ganzes Sein. Jeder hätte, was er braucht, alles wäre von Glück erfüllt; alles würde sich mühelos ineinanderfügen. Harmonie wäre da, ohne dass wir erklären oder verstehen könnten warum. Das Wunderbare würde erblühen. Das Wunder, und dies ist ganz wörtlich zu verstehen, würde stattfinden. Dieses unergründliche Wesen würde uns ganz und gar ausfüllen. Wir wären eingeladen in ihm zu wandeln. In diesem Zustand der Liebe, diesem Zustand des Glücks. Alles, was wir heute Liebe nennen, ist höchstens unsere Sehnsucht nach ihr, unsere Abhängigkeit, die wir spüren, von ihr. Wir kennen die Liebe nicht. Wir können uns ein Leben in Blüte nicht einmal vorstellen. Wir sind so sehr an dieses Darben hier gewöhnt, dass wir nicht einmal mehr unglücklich sind darob. Dieses Unglück wieder zu spüren und mit ihm still zu sein, öffnet das Fenster.

Was ist also Glück?

Zum Schluss wollen wir uns dieser Frage nochmals stellen. Ich hoffe, dass wir dabei immer noch mit der Grundlage dazu beschäftigt sind: lauschen, schauen fühlen. Alles findet seine Erklärung im Lauschen, alles findet seine Lösung im Schauen, alles findet seine Wandlung im da Sein.

Glücklichsein ist nicht eine Funktion der Umstände, sondern der inneren Übereinstimmung mit dem Fluss des Lebens. Glück ist völlig unabhängig von den äusseren Bedingungen; es ist abhängig von deinem inneren Zustand. Die Menschen haben sich seit Jahrtausenden darauf eingestellt, Vergnügen-orientiert zu leben, das heisst, sie suchen den einen Pol der Dualität für sich zu pachten. Damit fordern sie natürlich konstant den anderen heraus. Denn das ganze Leben ist immer im Gleichgewicht, ob es den Menschen gefällt oder nicht. Es stellt Gleichgewicht immer wieder her. Deshalb lebt der Mensch in seiner Suche nach dem Vergnügen, nach der Lust meist in Angst, Leid und Widerspruch. Sein Konflikt zwischen dem, was ist, und dem, was er findet, dass es sein sollte, ist sein Unglück. Was ihm fehlt, ist die Einsicht, dass Glück nie aus einer Vergnügen-orientierten Haltung hervorgewachsen wird. Es braucht dazu eine Bewegungsorientiertheit, ein Ausgerichtetsein auf die Bewegung des ganzen Lebens, ein Gefühl, ein Sensorium vor allem auch und zuerst für die ganze Bewegung des Lebens. Glück ist genau jener Zustand der Harmonie, des Gleichschwingens mit der tatsächlichen Bewegung des tatsächlichen Lebens, mit dem, was tatsächlich ist. Glück ist das Gefühl der Entspannung, welches aus solchem Eingebettet-sein ganz natürlich hervorwächst. Es ist ein Beenden der Dualität in sich, der Dualität zwischen dem, was tatsächlich ist und stattfindet, und dem, was unsere Idee, unser inneres Konzept, unser Wille dem Leben gerne überstülpen möchte. Im völligen sich Ergeben in die Wirklichkeit des Seins – was keine Resignation ist, sondern ein aktiver Prozess des Wahrnehmens/ Einsehens/ Handelns – öffnet sich auf ganz unspektakuläre Weise ein Tor zur Schönheit, die in jedem Moment gegeben ist. Augen und Ohren öffnen sich. Das ist das, was wir hier üben. Schönheit und Glück liegen im Zusammenspiel, in der Balance, in der Einheit zwischen Betrachter und Betrachtetem. Wenn der Betrachter schwindet in seiner Hingabe an das, was da ist, ist Schönheit und Glück, welche immer mit der Hingabe gepaart sind, da. Natürlich ist diese Ergebenheit ins Dasein, ins Schicksal, welche nicht das Gegenteil ist von Widerstand, nicht immer und ideal da. Wer wäre nicht traurig, wenn er sein Kind verliert oder sonst einen lieben Menschen. Die Bereitschaft zur Ergebenheit, die Einsicht in den Unsinn des Widerstands, das Schwingen um die Mitte ist genug. Taurigsein, weil das Leben eine andere Wende nimmt, der man nicht gleich freudig zustimmen kann, ist nicht falsch. Taurigsein ist bereits wieder Aussöhnung, bereits wieder das halbe Glück. Taurigsein heilt vom Unglück. Es liegt in der Mitte zwischen Glücklichsein und dem Konflikt des Leids. Dazwischen hängen ist immer wieder ein Eingang.

Soweit also meine Ausführungen zur Glücksfähigkeit beziehungsweise zum Glück. Ich hoffe, Sie haben dabei in diesen Zustand der Stille gefunden, in dem wir wahllos mit unserer Aufmerksamkeit

dem folgen, wie sich das Leben von Augenblick zu Augenblick entfalten will, in den Zustand der Meditation, um ihm einen Namen zu geben. Ich hoffe, dass Sie in diesem überhaupt bleiben, weil die Einsicht, die uns in diesem Zustand zuteil wird, Ihnen zeigt, dass dies der notwendige Schritt ist, um glücksfähig zu sein, der notwendige Schritt ist, damit das Glück Sie berühren kann, und vor allem auch der notwendige Schritt ist, dass der menschliche Geist, den wir zusammen teilen, wieder heilen kann, wieder Glück empfangen kann, was für unseren ganzen Planeten wirklich Notwendend wäre.

Im Workshop, morgen Nachmittag, werden wir noch tiefer in die hier berührten Fragen eindringen, versuchen, diesen meditativen Zustand stiller Betrachtung in uns noch zu vertiefen, so dass Glück, welches auch das Heilige ist, uns berühren kann. Wir werden, wenn wir Zeit haben, auch die drei Hauptfeinde für unsere Glücksfähigkeit, das Autoritätsproblem, die Suchtproblematik und das Besitzdenken beziehungsweise die Eifersucht noch näher beleuchten.

Gedruckt in:

Samuel Widmer Nicolet: Essenz schauen, Vom Ruhen im Urgrund allen Seins, Die Spiritualität beginnt im Becken, Ein Buch über Esoterik und Freundschaft, Basic Editions, 1998, S. 435 ff.