

RON SMOTHERMON

Drehbuch für Meisterschaft im Leben



## *Buch*

»*Drehbuch für Meisterschaft im Leben* wird Sie reich belohnen, wenn Sie in der Lage sind, seine lebenserneuernden Einsichten von der gedruckten Seite in die von Augenblick zu Augenblick stattfindende Tätigkeit Ihres Verstandes zu übertragen. Es tut alles, was einem Buch nur möglich ist – es bietet Ihnen jene Informationen an, die Ihr Leben transformieren können. Aber nur Sie allein können durch unbeirrte und entschiedene Anwendung die Fähigkeiten und Einsichten entwickeln, die dieses Wissen in Ihrem Leben wirksam werden lässt.«

*Ken Keyes, Jr., Direktor des Ken Keyes Center*

Der spirituelle Klassiker der frühen achtziger Jahre, nun als überarbeitete Ausgabe.

## *Autor*

Dr. Ron Smothermon ist Arzt, Therapeut und Seminarleiter. Mit »*Drehbuch für Meisterschaft im Leben*« schuf er einen internationalen Bestseller in Fragen zur Selbstoptimierung. Er lebt mit seiner Frau in Kalifornien.

Ron Smothermon

**DREHBUCH**  
für  
**MEISTERSCHAFT**  
im  
**LEBEN**

Radikale Selbstverantwortung –  
der Schlüssel zur Erleuchtung

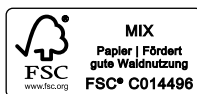
Aus dem amerikanischen Englisch von  
Henning von der Osten

**GOLDMANN**

Die Originalausgabe erschien 1980 unter dem Titel  
»Winning through Enlightenment« bei Context Publication, CA, U.S.

Die deutsche Erstausgabe erschien 1986 in der  
J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, unter dem Titel  
»Drehbuch für Meisterschaft im Leben. Winning Through Enlightenment«.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige und überarbeitete Taschenbuchausgabe Juli 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1986 der deutschsprachigen Ausgabe bei

J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

SSt · Herstellung: cb

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22277-3

www.goldmann-verlag.de

*Für die  
Männer und Frauen  
des »Hunger-Projekts«  
und das Ende  
des Hungertodes.*

# Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13

## BUCH EINS

### DEN VERSTAND KENNEN

(Die schlechten Nachrichten).....	17
1 Grundlegende Struktur des Verstandes.....	19
2 »Zeug«.....	26
3 Urteile.....	29
4 Glaubenssysteme.....	32
5 Drama.....	36
6 Schuld.....	40
7 Eifersucht.....	44
8 Polaritäten des Verstandes.....	48
9 Versuchen.....	52
10 Gründe.....	55
11 Rechtfertigungen.....	59
12 Intention.....	62
13 Vollkommenheit und Ihre Opfer-Story.....	67
14 Wirklichkeit.....	71
15 Krankheit.....	74

BUCH ZWEI

**ERLEUCHTUNG**

(Die guten Nachrichten).....	79
1 Verantwortung.....	81
2 Erleuchtung.....	84
3 Das Selbst .....	88
4 Kontext als Identität .....	91
5 Akzeptieren.....	95
6 Zeit .....	100
7 Der Körper.....	104
8 Über Gott .....	107
9 Leben nach dem Tod .....	110

BUCH DREI

**ÜBER DAS FUNKTIONIEREN IHRES LEBENS .....** 115

1 Vereinbarungen .....	117
2 Probleme .....	120
3 Lebenszweck .....	124
4 Verpflichtung.....	128
5 Eltern .....	132
6 Kinder .....	137
7 Sex.....	141
8 Geld .....	147
9 Vergehen.....	151
10 Vergeben.....	154
11 Familie .....	159

12	Kommunikation .....	164
13	Streit .....	171
14	Sucht .....	175
15	Die Wahl Ihres Lebenswerkes .....	179
16	Liebe .....	183
17	Beziehungen.....	188
18	Funktionierende Liebesbeziehungen.....	195
19	Loyalität und Anerkennung.....	200

#### BUCH VIER

	<b>ERLEUCHTUNG AUF DER EBENE DER WELT .....</b>	<b>205</b>
1	Das Böse .....	207
2	Rassismus .....	213
3	Krieg .....	217
4	Hungertod .....	221
5	Religion .....	226
6	Organisationen .....	230
7	Kriminalität .....	236

#### BUCH FÜNF

	<b>FORTGESCHRITTENE ERLEUCHTUNG .....</b>	<b>241</b>
1	Lehrer haben .....	243
2	Das andere Universum .....	245
3	Kinder als Beitrag .....	247
4	Die Überstimme .....	249
5	Leben als Traum .....	252
6	Das Selbst als der Andere .....	254

7 Die Geschichte .....	260
8 Was das Geschehen in der Welt bestimmt .....	263
9 Vor der Wand .....	267
10 Wo das Chaos ist .....	272
11 Im Grenzbereich .....	276
12 Das Erschaffen von Kontext .....	280
13 Kontext als geistige Gesundheit .....	283
14 Wahrheit als Paradoxie .....	286
15 Weggehen .....	291
16 Rückwärts durchs Leben .....	295
17 Ein Meister, der übt – oder üben, um Meister zu werden? .....	298
18 Transformation von Beziehungen durch einen Meister, der übt .....	301
19 Einen Standpunkt beziehen, und was daraus folgt .....	305
20 Der Wandel von »ich bin« zu »ich habe« .....	309
21 Einen Unterschied machen .....	312
Epilog .....	318



## Vorwort

*Drehbuch für Meisterschaft im Leben* ist geschrieben worden, um Sie herauszufordern, und zwar umfassend und nicht nur oberflächlich. Es wird jenen ungeübten Teil Ihres Verstandes herausfordern, der verneint, »was« in Ihrem Leben »ist«. Es wird eine Herausforderung für die zahlreichen Illusionen sein, die Ihre Lebendigkeit zerstören; für Ihre Versuche, Ihr Leben funktionieren zu lassen, indem Sie andere für Ihre Erlebnisse, die Sie sich selbst erschaffen, verantwortlich machen; sowie für all jene Verzerrungen, die Sie in dem Gefühl des Getrenntseins von anderen gefangen halten. Ebenso wird es eine Herausforderung für jenen wunderbaren Teil von Ihnen sein, der die Fähigkeit hat, Sie selbst und die Welt zu verstehen, Ihr Leben wirkungsvoll zu verändern und Sie selbst und andere immer mehr zu lieben. Es kann Ihnen helfen, die Barrieren zwischen Ihrem Herzen und den Herzen anderer zu verstehen. Ron Smothermon füttert Sie nicht mit langen Kapiteln weitschweifiger Erklärungen. Er schlägt zu wie ein Blitz – und geht dann weiter. *Drehbuch für Meisterschaft im Leben* enthält »Material«, das für mehr als nur ein Buch ausreicht, und es wird sich lohnen, es immer wieder aufs Neue zu lesen. Es ist ein Buch, das langsam und allmählich aufgenommen werden will. Viele seiner »Geheimnisse« über das »Gut-Funktionieren« Ihres Lebens können nicht gelehrt werden – sie müssen »mitbekommen« werden. *Drehbuch für Meisterschaft im Leben* wird Sie reich

belohnen, wenn Sie in der Lage sind, seine lebenserneuernden Einsichten von der gedruckten Seite in die von Augenblick zu Augenblick stattfindende Tätigkeit Ihres Verstandes zu übertragen. Es tut alles, was einem Buch nur möglich ist – es bietet Ihnen jene Informationen an, die Ihr Leben transformieren können. Aber nur Sie allein können durch unbeirrte und entschiedene Anwendung die Fähigkeiten und Einsichten entwickeln, die dieses Wissen in Ihrem Leben wirksam werden lässt.

Ken Keyes, Jr.

# Einleitung

Dies ist die Einleitung zu einem Buch, das selbst wiederum eine Einleitung ist. Es ist eine Einführung in eine Denk- und Lebensweise, die sich in der Bewegung für das menschliche Potenzial (Human Potential Movement) während der vergangenen zehntausend Jahre, vielleicht auch schon länger, entwickelt hat. Das Material dieses Buches soll nicht nur noch eine neue gute Idee sein. Es handelt nicht einmal von einem System, wie man mit dem Leben umzugehen hat, und an das ich glaube. Es ist kein neues Pflaster, das Sie auf Ihr Leben auflegen können, auch keine weitere »Versuchen Sie das«-Methode. Worum es in diesem Buch geht, ist nicht einmal das, was es zu sein scheint, wenn Sie die Worte lesen. In Wirklichkeit geht es um Sie, aber nicht das Sie, an das Sie normalerweise denken, wenn Sie an sich selbst denken. Das Sie, von dem ich möchte, dass Sie es kennen, ist das göttliche Sie, dasjenige, welches das alltägliche Sie mit einschließt, auf das es aber in keiner Hinsicht beschränkt ist. Zweck dieses Buches ist es, Ihnen Gelegenheit zu bieten, sich selbst als göttlich zu erleben – ein Prozess, der durch alle Zeiten hindurch Erleuchtung genannt wurde. Um sich selbst als göttlich zu erleben, ist es notwendig, sich das alltägliche Sie anzusehen. Dieses wird in Buch eins beschrieben: *Den Verstand kennen*. Vielleicht werden Sie sich beim Lesen manchmal langweilen. Vielleicht fühlen Sie sich beleidigt, wenn Sie mit dem alltäglichen Sie konfrontiert werden.

Wie dem auch sei, es ist notwendig, alle Aspekte des alltäglichen Sie zu sehen, um in der Lage zu sein, durch das alltägliche Sie auf das göttliche Sie zu blicken. Die hier verwendete Terminologie ist für Sie vielleicht neu. Es wird einiges an Aufmerksamkeit und Durchhaltevermögen erfordern, um durch die folgenden Seiten hindurchzukommen. Es kann auch sehr viel Spaß machen. Das Ergebnis wird eine Erweiterung Ihres Lebens sein und ein Engagement, am Leben teilzunehmen, wie es Ihnen vielleicht für Sie unmöglich erschien. Ich habe jedes Kapitel für sich, getrennt von allen anderen, geschrieben, um es Ihnen zu erleichtern, Ihr Wissen an dem Material aufzufrischen, während Sie Ihr Leben leben. Mit dem Schreiben dieser Bücher habe ich nichts anderes beabsichtigt, als Ihnen zu dienen. Ich erkenne das göttliche Sie voll als wahre Quelle dessen an, was Sie beim Lesen dieser Arbeit für sich selbst erreichen. Alle in diesem Buch niedergeschriebenen Ideen sind auf eigene Verantwortung zu lesen und anzuwenden. Diese Ideen stellen kein unfehlbares Rezept für Ihre Lebensführung dar. Sie selbst sind für das, was Sie im Leben glauben, und für die Konsequenzen Ihrer Überzeugungen verantwortlich.

### **Anmerkung des Übersetzers**

Die englische Sprache macht es sich und denen, die sie sprechen, vielfach leicht. Auch dadurch, dass das Englische Wirklichkeiten des Bewusstseins genauer trifft als das Deutsche. Im vorliegenden Buch gilt das insbesondere für das im Original verwendete »mind«. Das Wort ist durchgehend mit »Verstand« übersetzt, obwohl der Begriff »mind« sowohl die intellektuellen, als auch die emotionalen Fähigkeiten umfasst, also alles,

was erfahren werden kann. In diesem Sinn ist »Erfahrung«/»Erleben« das, was früher »Seele« genannt worden ist. Die Dreiheit »Körper-Seele-Geist« heißt im Englischen »body-mindsoul (spirit)«. Eine auf die Wirklichkeit passende Bezeichnung für den mittleren Teil der Dreiheit fehlt im Deutschen. Das Wort »Seele« trägt in unserer Sprache eine Aura von Heiligkeit und Unschärfe, die es methodisch unbrauchbar macht. Der Begriff fehlt, und das Wort bleibt deshalb leer. Der in der Dreiheit jeweils folgende »höhere« Begriff schließt übrigens den oder die vorangehenden mit ein. Darüber hinaus ist die Sprache, die der Autor verwendet, auch anders als das gebräuchliche Amerikanisch. Es ist eine den Wirklichkeiten des Bewusstseins angepasste Sprache. Dem Autor geht es nicht darum, leicht lesbar zu sein, sondern in Kürze begriffen zu werden. Das Buch kann zunächst spröde wie eine Logarithmentafel erscheinen; wenn der Leser aber mit den hier vermittelten Einsichten rechnen lernt, beginnt sich die Qualität seines Lebens zu wandeln: Es wird leichter.

»Enlightenment« bedeutet auch »Erleichterung«.



BUCH EINS

# DEN VERSTAND KENNEN

(Die schlechten Nachrichten)

*Dies ist ein Aufruf zu Verantwortlichkeit und Erleuchtung, ausgehend von der Ebene der Abstraktionen, die das Leben bestimmen, wie die Abstraktion der Schwerkraft das Fallen bestimmt. Um das zu bekommen, was Sie vom Lesen haben wollen, müssen Sie Ihren Widerstand gegen das perfekte Funktionieren Ihres Lebens aufgeben, Ihr persönliches Leben um diese Abstraktionen herum gestalten und Ihre natürliche Integrität manifestieren. Ich kann Sie nur an das erinnern, was Sie immer gewusst und möglicherweise vergessen haben.*



## Grundlegende Struktur des Verstandes

*Der Verstand ist ein Organsystem, welches das ganze physische Wesen mit einschließt. Zweck des Verstandes ist es, zu überleben und recht zu haben. Er wird alles tun, um dies zu erreichen.*

Der Verstand ist ein Organsystem, welches das gesamte physische Wesen mit einschließt. Zweck des Verstandes ist es, zu überleben; und er wird fast alles tun, um dies zu erreichen. Manchmal hat eine Sache innerhalb des Verstandes einen höheren Grad der Wichtigkeit, und das ist: recht zu haben.

Der Verstand erreicht seinen Zweck der Selbsterhaltung durch die Speicherung von Spuren der Erinnerung an Ereignisse, noch während sie passieren, und durch das Abrufen dieser Erinnerungen, wenn sie in Überlebenssituationen gebraucht werden. Bei allen Funktionen des täglichen Lebens geht es auch um Überleben. Es gibt nicht nur Erinnerungen an das, was in der Vergangenheit passiert ist, sondern auch an das, was in der Vergangenheit hätte passieren können, um das Überleben zu gefährden. Man braucht keine Erinnerung an das Überfahrenwerden von einem Lastwagen, um die Kollision mit einem Laster zu vermeiden. Der Verstand kann sich eine Vorstellung von dem machen, was hätte passieren können, und dann dieses Bild als Erinnerung speichern. Aufgrund dieser Fähigkeit des be-

grifflichen Denkens ist der Mensch Mensch, »perfekter Selbsterhalter«. Kein anderes Lebewesen auf diesem Planeten kann Begriffe so wirksam entwickeln und speichern wie der Mensch. Der Verstand »verkabelt« sich somit sehr schnell, um Situationen, die sein Überleben bedrohen, vermeiden zu können.

Darüber hinaus erreicht der Verstand seinen Zweck des Überlebens, indem er jene grundlegende »Nahrung« ausfindig macht, die er braucht, um dem Tod zu entgehen. Dieser Prozess läuft so automatisch ab, dass es nur wenige Leute gibt, die Ihnen präzise sagen können, was genau für das Überleben notwendig ist. Normalerweise geht die Suche nach und der Gebrauch von Luft so automatisch vor sich, dass Ihnen dieser von der Geburt bis in die Gegenwart stattfindende Vorgang vollkommen unbewusst ist. Die durchschnittlichen 18 Atemzüge pro Minute ergeben allein in einem Jahr 9 460 800 Ein- und Ausatmungen. Fast genauso automatisch verläuft die Suche nach und Aufnahme von Nahrung. Nur dann, wenn Luft und Nahrung knapp werden, wird der Verstand sich seiner Aufgabe des Aufsuchens und Verbrauchens dieses grundlegenden »Bedarfs« voll bewusst werden. Die dritte und letzte Überlebensvoraussetzung ist nicht so augenfällig wie die beiden erstgenannten. Dennoch gilt: Ohne die Liebe anderer können Sie physisch nicht überleben. Tod durch mangelnde Liebe kann in Findlingsheimen beobachtet werden, wo den Säuglingen zwar Luft und Nahrung gegeben, Liebe ihnen jedoch vorenthalten wird.

Auf der Ebene des Verstandes ist das Leben also ein Spiel, dessen Zweck das Überleben ist. Um dieses Spiel mit Erfolg zu spielen, stellen Menschen sich eine Überlebens-Nummer zusammen. Jeder hat so eine Nummer. Sie besteht aus Verhal-

tensmustern, die auf das Erhalten von ausreichend viel Luft, Nahrung und Liebe abzielen. Im Laufe der Jahre werden jedoch viele falsche »Verknüpfungen« vorgenommen, so dass manchmal schwer zu erkennen ist, dass die Handlungsweise einer Person ursprünglich mit Überleben zu tun hatte. Dennoch ist die Erfüllung dieses Zwecks Ursprung des Handelns. Es ist unübersehbar, dass die momentane Handlungsweise mancher Leute ihrem Überleben nicht dienlich ist; nur, wir leben oft nicht jetzt. Sehr oft leben wir dann anstelle von jetzt.

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass es Menschen gewissermaßen ein Bedürfnis ist, recht zu haben. Dies ist ein Aspekt der Selbsterhaltung. Genauer gesagt: Rechthaben ist ein Überlebenstrick, der in der Vergangenheit erfolgreich angewendet wurde. Wenn dieser in der Gegenwart nicht funktioniert, kann man das verzweifelte Bemühen beobachten, ihn dennoch zur Anwendung zu bringen, eben weil er so stark mit dem verbunden ist, was in der Vergangenheit funktioniert hat. Tatsache ist jedoch, dass recht zu haben und andere ins Unrecht zu setzen dem Überleben in der Gegenwart normalerweise nicht förderlich ist. Rechthaben ist somit der einzige Zustand, den der Verstand manchmal dem Überleben vorzieht. Manchmal werden Leute sogar in den Tod gehen, um recht zu haben.

Ein anderer wichtiger Aspekt des Verstandes ist, dass er von einem Zustand des Mangels ausgeht. Was ich meine, ist: Der Verstand sagt, die für das Überleben notwendige »Nahrung« sei nicht in ausreichender Menge vorhanden, so dass um das, was vorhanden ist, gekämpft werden muss. Das heißt: Innerhalb des Kontextes des Mangels kann ein Mensch nicht gewinnen, wenn ein anderer nicht verliert. Dieser Kontext ist Grundlage

des konkurrierenden Wettbewerbs, der natürlich nur gegenüber anderen »Köpfen« existiert, die auch dem Glauben an den Mangel anhängen. Im Rahmen der Konkurrenz misst der Verstand dem Rechthaben einen enorm hohen Überlebenswert bei.

Was mit »recht« gemeint ist, ist nicht mehr und nicht weniger als ein Urteil, das der Verstand über sich selbst fällt, dass nämlich seine Auffassungen richtig und die der anderen falsch sind. Der Verstand wird alle nur denkbaren Umstände dazu benutzen, die Schlussfolgerung zu untermauern, dass er recht hat. Wenn der Verstand einer bestimmten Nationalität, Hautfarbe, Religion, sexuellen Vorliebe, bestimmten wirtschaftlichen Verhältnissen, politischen Überzeugungen oder einem Beruf zuneigt, wird er dieses Material dazu verwenden, sich selbst ins rechte Licht zu setzen. Der Verstand wird alles benutzen, um recht zu haben.

Nun gibt es aktives und passives Rechthaben. Passives Rechthaben bedeutet das Heranziehen existierender Umstände zum Beweis des eigenen Rechthabens.

Aktives Rechthaben meint ein auf andere Menschen gerichtetes Handeln zum Beweis für die Richtigkeit der eigenen Position. Krieg ist ein besonders krasses Beispiel für aktives Rechthaben. Es gibt zahllose Beispiele für andere Arten aktiven Rechthabens in Ihrem Leben. So sind etwa Streitgespräche gute Beispiele.

»Rechtfertigung« ist jener Vorgang, bei dem der Verstand die Tatsachen so interpretiert, wie es seinem Bedürfnis, recht zu haben, entspricht. Rechtfertigung kann alles machen, bis hin zur Veränderung Ihrer Wahrnehmung der Wirklichkeit. Sogar Mord kann vom Verstand gerechtfertigt werden.

Der Verstand ist also eine äußerst hochentwickelte Maschine, deren Entwicklung Millionen von Jahren gebraucht hat. Er hat die Fähigkeit, sich selbst zu schützen und zu reproduzieren; seine bemerkenswerteste Eigenschaft ist jedoch seine Fähigkeit, sich zu erinnern. Er speichert eine lineare Abfolge aller Ereignisse, die im Bereich seiner Sinneswahrnehmung vom Augenblick der Empfängnis an stattfinden. Obgleich er nicht die Fähigkeit hat, diese Erinnerungsaufzeichnungen willentlich abzurufen, kann jede davon unter entsprechenden Bedingungen reaktiviert werden. Einige Erinnerungsaufzeichnungen sind dem gewöhnlichen Bewusstsein nicht zugänglich und werden als »unbewusst« bezeichnet.

Diese riesige Gedächtnis-Bank, deren Daten zum Großteil zu allen Zeiten unbewusst sind, ist für ein sehr interessantes Merkmal des Verstandes verantwortlich: sein automatisches Funktionieren. Wenn Sie aufhören, bewusster Beobachter Ihres Verstandes zu sein, werden Sie merken, dass er ganz gut ohne Sie überleben kann. Er wird dies automatisch tun, ohne Ihre Beteiligung, weil dies seine einzige Aufgabe ist. Zum Zwecke des Überlebens entwickelt der Verstand so genannte Verhaltensmuster. Diese Muster laufen, wenn sie unbeobachtet bleiben, automatisch. Es ist sogar so, dass die Produktion von Verhaltensmustern eine so stark entwickelte Fähigkeit des Verstandes ist, dass sie einen Großteil des Erlebens des Daseins selbst in Beschlag nimmt und einen immer wieder verwundert fragen lässt: »Warum tue ich das eigentlich?« oder »Warum verhalte ich mich nur so?«

Normalerweise interessieren uns diese Muster nicht besonders. Unsere Verstandes(Körper-)maschine tut einfach, was

ihrem Überleben förderlich ist. Manchmal sind unsere Verhaltensmuster jedoch der Grund für schmerzliche Erfahrungen in unseren Beziehungen. Einige unserer Verhaltensmuster verweisen auf Beziehungen, die wir in der Vergangenheit gehabt haben. Im Rahmen dieser Kern-Beziehungen werden Verhaltens- und Gefühlsmuster geformt. Das kennzeichnende Merkmal dieser Beziehungen ist, dass der Verstand eine Verbindung zwischen den Eigenarten dieser Beziehungen und der Selbsterhaltung hergestellt hat. Die primären mit Beziehungen verknüpften Überlebensbedürfnisse sind die nach Nahrung und Liebe. Demzufolge werden Beziehungen, die die Erfüllung eines oder beider Überlebensbedürfnisse beinhalten, vom Verstand genauestens aufgezeichnet, um ausfindig zu machen, wie befriedigende Beziehungen, d. h. Beziehungen, die das Überleben sichern, in der Zukunft zusammenzustellen sind. Daran arbeitet Ihre Verstandesmaschine wirklich mit Überstunden. Das Ergebnis sind Verstandesmuster, die auf dem basieren, wovon der Verstand annimmt, dass es früher passiert ist, und die dann auf neue Beziehungen übertragen werden. Natürlicherweise bilden Eltern und die von uns geliebten Menschen den »Kern«, um den herum Überlebensmuster geformt werden. Neue Menschen, die in Ihr Leben kommen, pflegen von der Verstandesmaschine als im Wesentlichen Ihren Eltern ähnlich wahrgenommen zu werden.

Nun, ganz gleich, wie befriedigend Ihre Beziehung zu Ihren Eltern war oder ist: Wenn Sie sich nicht bewusst werden, mit wem Sie jetzt zusammen sind, sind Sie in ganz schönen Schwierigkeiten. Ich garantiere Ihnen, dass die Person, mit der Sie derzeit zusammen sind, anders ist und möchte, dass Sie das mer-

ken. Wenn Sie sich ihm oder ihr gegenüber quasi automatisch verhalten, laufen Sie Gefahr, die besondere Qualität der Beziehung einzubüßen, wenn nicht sogar die Beziehung überhaupt. Der Verstand hat nicht die Fähigkeit, andere direkt zu erleben oder zu lieben. Er kann lediglich aufzeichnen und reagieren. Eine Beziehung, die gut laufen soll, erfordert Ihre Teilnahme. Ihr Verstand wird Sie nicht erfolgreich vertreten können. Ihm sind nur die mechanischen Bewegungen einer Beziehung zugänglich. Der Verstand »braucht«, und vom Zustand des »Brauchens« aus kann man nicht lieben. Sie können nicht lieben, wenn Sie nicht wissen, was Sie brauchen.

Um die Liebe zu einem Menschen immer wieder erleben zu können, ist es also notwendig, den Verstand genau und wachsam zu beobachten. Andernfalls werden Sie unbewusst, behandeln andere automatisch, und die Liebe stirbt aufgrund Ihrer mangelnden Teilnahme. Das ist das natürliche Ergebnis der unbeobachteten (unbewussten) Verstandesmuster. Nur Sie haben die Fähigkeit zu beobachten. Sie können sich nicht darauf verlassen, dass Ihr Verstand das schon für Sie erledigen wird, da es nicht zu seinen Möglichkeiten gehört, sich selbst zu beobachten.

## »Zeug«

*»Zeug« ist nichts anderes als die Substanz der Unwirklichkeit.  
Es ist Ihr Verhaftetsein an den Illusionen des Lebens.*

»Zeug« ist der Begriff, den ich gerne für jenen inhaltlichen Teil des Verstandes verwende, den wir mit uns herumtragen und nicht mögen, für den wir lieber nicht verantwortlich wären, der aber dennoch unleugbar unter unsere Verantwortung fällt. Er besteht aus all den Überzeugungen, Meinungen, Stellungnahmen, Urteilen und Vorurteilen, all den Verstandesstrukturen, die der Aufgabe dienen, andere ins Unrecht zu setzen und uns im Zustand des Nichtverantwortlichseins zu halten.

Sie können Ihr Zeug nicht ändern. Es wird sich ändern, ganz ähnlich, wie sich Bilder in einem Kaleidoskop ändern. Zeug kann jedoch nicht willentlich verändert werden. Weiter, Sie sind nicht Ihr Zeug, obwohl Sie dafür verantwortlich sind, und obgleich Sie es nicht ändern können, sind Sie dafür verantwortlich, es zu beobachten und es nicht mit der Wirklichkeit zu verwechseln. Das bedeutet »Ihr Zeug transzendieren«.

Bitte machen Sie nicht den Fehler zu meinen, Sie könnten Ihr Zeug in Ihrem Leben auf irgendeine Weise verändern. Das können Sie nicht. Es ist auch nicht nötig, etwas davon zu verändern. Wenn Sie wissen, dass es nur Zeug und nicht die Wirklichkeit ist, nicht Sie ist, dann wird Zeug unbedeutend. Wirklich unwichtig. Ihr Zeug ist nicht wichtig.

Zeug ist nicht nur unwichtig, mehr als das, es ist nicht einmal wirklich. Zeug ist die Substanz der Unwirklichkeit. Im Extrem wird Zeug, das für Wirklichkeit gehalten wird, in das transformiert, was gewöhnlich »Wahnvorstellung« genannt wird. Das Interessante am intensiven Zeug ist, dass jeder dessen Unwirklichkeit sehen kann, außer demjenigen, der für den Verstand verantwortlich ist, der es erfunden hat. Auf einer weniger intensiven Ebene kommt ein Phänomen ins Spiel, das »Übereinstimmung« genannt wird, wodurch die Tatsache, dass das Zeug, das Sie haben, unwirklich ist, verschleiert wird. Das heißt, dass auch andere Leute ähnliches Zeug im Verstand mit sich herumtragen und dadurch Ihre Überzeugung unterstützen, dass Ihr Zeug wirklich ist. Das erzeugt eine Situation, in der außerordentliche Aufrichtigkeit erforderlich ist, um Ihr Zeug zu transzendieren. Im Prozess des Transzendierens Ihres Zeugs werden Sie Ihre Übereinstimmung mit den anderen verlieren und diesen Verlust der Unterstützung spüren. Gewöhnlich führt dies dazu, dass Sie an Ihrem Zeug festhalten. Es ist aber gerade dieses Zeug, das Ihr Leben in einem nicht funktionierenden Zustand bleiben lässt.

Vielleicht fragen Sie sich: »Wenn mein Zeug nicht wirklich ist, was ist dann wirklich?« Was wirklich ist, hat bestimmte Merkmale. Alles, was in dieser Welt wirklich ist, hat eine bestimmte physische Substanz. Das heißt, Sie können es anfassen, sehen, wiegen oder auf irgendeine übliche, reale Weise ausfindig machen. Ein anderes Merkmal dessen, was wirklich ist, besteht darin, dass der Verstand dazu neigt, diese Wirklichkeit zu verneinen, wenn er mit dem in Konflikt gerät, was er möchte. Die Lieblingsmethode des Verstandes beim Verneinen der Wirklichkeit ist, sie zu ignorieren.

Zeug würde nicht existieren, wenn das, was wirklich ist, bemerkt und genügend beachtet würde. Für das, was wirklich ist, brauchen Sie keinerlei Urteil, Glauben, Meinung, Einstellung oder Vorurteil. Diese Dinge brauchen Sie nur für das, was nicht wirklich ist. Die Existenz von Leben in dieser Welt ist wirklich. Sie brauchen nicht zu glauben, dass Leben existiert; Sie müssen lediglich Ihre direkte Erfahrung prüfen, um festzustellen, dass es hier lebende Wesen gibt. In dieser Angelegenheit ist Glauben völlig überflüssig. Sie brauchen keine Meinung dazu zu haben, dass es Leben gibt, auch keine diesbezügliche Einstellung. Wenn Sie anfangen würden zu glauben, dass es Leben in der Welt gibt, wäre dieser Glaube ein irrer Witz. Ihr Zeug ist ein irrer Witz, da es aus Glauben, Meinungen, Einstellung, Urteil und Vorurteil über das, was nicht existiert, zusammengesetzt ist. Wenn Sie sich wirklich dessen bewusst werden, was für ein irrer Witz Ihr Zeug ist, dann sagen wir, dass Sie erleuchtet sind. Sie nehmen es leicht. Sie wissen, dass es nicht ernst zu nehmen ist. Sie sind auf dem Weg, durch Erleuchtung zu gewinnen. Andere sind gerne mit Ihnen zusammen, weil Sie ihnen erlauben zu sein.

In den nächsten Kapiteln werden wir Zeug von verschiedenen Seiten aus betrachten. Die damit verbundene Absicht ist, Ihnen die Erfahrung der Tatsache zu ermöglichen, dass Zeug nichts Ernstes ist. Anders gesagt: Es ist beabsichtigt, dass Sie bereit und fähig werden, das Extragepäck, das Sie durchs Leben tragen und das den natürlichen Zustand von Freude im Leben verhindert, fallen zu lassen. Wir wollen Ihnen das Leben so, wie es ist, zugänglich machen, statt so, wie es nicht ist. Wir wollen, dass Sie erleuchtet werden.

## Urteile

*Die universellen Abstraktionen, die das Universum bestimmen, sind nicht von den Urteilen des Verstandes erschaffen worden. Sie sind einfach da, und es kümmert sie nicht, ob Sie sie bemerken oder nicht.*

Urteile zu fällen heißt, einen künstlichen Zustand zu schaffen, in dem – gemäß den Definitionen Ihres Verstandes – jemand oder etwas als besser oder schlechter als jemand oder etwas anderes angesehen wird. Somit ist ein Urteil ein bloßes Vorgehen des Verstandes, das ihm dazu dienen soll, sich selbst recht zu geben. Am Anfang ist Ziel des Rechthabens das Überleben. Aber selbst, lange nachdem es nicht mehr um Überleben geht, fällt der Verstand weiterhin Urteile, als ob diese an sich schon eine Wichtigkeit hätten. Ich möchte Sie daran erinnern, dass es so etwas gibt wie Wahrheit (das, was ist), und dann gibt es da noch die Urteile Ihres Verstandes (das, was nicht ist). Urteile sind niemals Wahrheit. Wenn Sie mit der Wahrheit zu tun haben, sind Urteile nicht notwendig. Urteile sind Ersatz für das, was ist, wenn es Ihnen nicht passt, mit dem umzugehen, was ist.

Wenn etwas wahr ist, ist es einfach, und es ist ihm völlig gleichgültig, ob Sie es bemerken oder nicht. Die universellen Gesetze, die die Welt und das Leben in ihr bestimmen, sind nicht durch Urteile des Verstandes erschaffen worden. Sie sind

einfach und zeigen sich Ihnen, wenn Sie wach und aufmerksam sind. Sie brauchen sie nicht zu begreifen. Sie können sie nicht einmal begreifen. Um mitzubekommen, was ich Ihnen hier sage, müssen Sie anfangen zu erkennen, dass Sie nicht Ihr Verstand sind. Sie enthalten einen Verstand, der der Beobachtung zur Verfügung steht, wenn Sie bereit sind, bewusst zu sein. Sie sind unendlich viel mehr als Ihr Verstand. Wenn Sie diesen Punkt nicht mitbekommen, können Sie in Ihrem Stolz, der mit Ihren Urteilen Hand in Hand geht, stecken bleiben; Sie werden glauben, dass Sie Ihre Urteile sind, und werden Ihren Verstand und die Urteile, die er enthält, nicht beobachten können.

Sollten Sie mir immer noch folgen, dann lassen Sie uns jetzt einfach zur nächsthöheren Ebene gehen: So etwas wie »falsch« oder »richtig« gibt es nicht. »Richtig« und »falsch« sind mythische Kreaturen, die der Verstand zum Zweck des Rechthabens erfunden hat. Um ein Erleben von dem zu haben, wovon wir hier sprechen, möchte ich, dass Sie sich in die Umgebung des nächsten Sterns begeben. Dieser Stern liegt in einer Entfernung von ungefähr vier Lichtjahren. Sie spähen aus dieser Entfernung in Richtung Erde. Wunderbarerweise entdecken Sie tatsächlich das Körnchen Staub, das Erde genannt wird. Auf diesem Planeten haben sich Geschöpfe entwickelt und gehen einer Reihe von Aktivitäten nach. Sind diese Aktivitäten nun richtig oder falsch, oder sind es lediglich Aktivitäten? Offensichtlich sind es lediglich Aktivitäten. Nur wenn Sie ihnen nahe sind und sich von ihnen bedroht fühlen (ob Sie das nun sind oder nicht), fangen sie an, richtig oder falsch zu erscheinen. Diejenigen Aktivitäten, von denen Sie sich bedroht fühlen, sind »falsch«, und diejenigen Aktivitäten, die Sie nicht bedrohen, sind »richtig«.

Obwohl es in letzter Wirklichkeit kein Richtig oder Falsch gibt, gibt es eindeutig einen Zustand, der »Konsequenz« genannt wird. Sie tragen die Konsequenzen dessen, was Sie im Leben tun. Bis Sie aufwachen und das durchschauen, sind Sie wahrhaftig verloren. Wenn Sie passiv Urteile fällen, sind die Konsequenzen Einsamkeit und Alleinsein. Wenn Sie Ihre Urteile eindringlich vorbringen, ist die Konsequenz harte Dramatik in Ihrem Leben. Wie Sie sehen können, funktioniert die Handhabung von Werturteilen weder für die Schaffung von Zufriedenheit in Ihrem eigenen Leben noch im Leben anderer.

Und machen Sie nicht den Fehler zu versuchen, Urteile aus Ihrem Leben zu verbannen. Diejenigen, die Sie haben, sind eingefleischte und automatische »Reflexe«, wenn Sie sie so nennen wollen. Zu versuchen, Ihre Werturteile rauszuschmeißen, funktioniert nicht. Was Sie tun können, ist, sich ihrer bewusst zu werden und sie sein zu lassen. Eignen Sie sich die Fähigkeit, sie beobachten zu können, an, indem Sie sich bewusst werden, dass es sich dabei nur um Urteile handelt und nicht um Wahrheit, nach der Sie sich richten müssen. Transzendieren Sie Ihre Urteile, indem Sie die Verantwortung für sie übernehmen. Wenn Sie sie sein lassen können, werden sie Sie sein lassen.

## Glaubenssysteme

*Wenn das, was Sie glauben, wirklich wahr ist, brauchen Sie es nicht zu glauben.*

Ein Glaubenssystem ist eine Sammlung von Aussagen über eine Person, einen Ort oder eine Sache, die darauf abzielen, diese Person, diesen Ort oder diese Sache zu definieren, um damit umgehen zu können. Überzeugungen entspringen Ihrer mangelnden Bereitschaft, der direkten Erfahrung zu vertrauen. Dann strukturieren Überzeugungen Ihr Erleben der Welt so, dass Ähnlichkeiten betont und einzigartige Unterschiede nicht bemerkt werden. Tatsache ist, dass, was immer sich dem direkten Erleben zeigt und einer Überzeugung widerspricht, tendenziell ignoriert oder als etwas Ungewöhnliches wegerklärt wird:

»Die Ausnahme, die die Regel bestätigt.«

Es ist nun einmal so, dass Glaubenssysteme einen falschen Kontext erzeugen, nämlich: »Es kann nicht sein, dass ...« Das geht nicht. Es kann nicht wirklich sein. Völlig unmöglich, dass wir uns je lieben könnten. Das kann nicht sein, dass ich in der Schule jemals Erfolg haben könnte. Meine Mutter könnte sich niemals ändern. Das gibt es nicht, dass mein Chef je vernünftig sein könnte. Ich könnte nie schwimmen lernen. Niemals wird irgendjemand eine Meile in drei Minuten laufen können. Es ist unmöglich, dass die Welt jemals ohne Kriege und ohne Ver-