

## Der Pfad des friedvollen Kriegers – Teil 2

### ➤ Zitat (Seite 38)

„Sokrates erteilte mir viele kleine Lektionen, die mir allmählich einen neuen Blick auf die Welt eröffneten. Eines Abends hatte ich mich beklagt, wie unfreundlich und unfair meine Mitschüler am College zu mir wären.

Leise und eindringlich sagte Sokrates:

„Übernimm lieber du selbst die Verantwortung für dein Leben, statt anderen Menschen oder den Umständen Schuld zu geben. Mach die Augen auf und erkenne, dass dein Glück, deine Gesundheit und deine ganze Situation im Leben von dir selbst verursacht sind – ob bewusst oder unbewusst...“

„Erst wenn du bereit bist, die volle Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, kannst du ein voll entfalteter Mensch werden. Dann erst wirst du erkennen, was es heißt, ein Krieger zu sein...“

### ➤ Kommentar

Eine Grundvoraussetzung um den „Pfad des Kriegers“ zu beschreiten, besteht darin, zu erkennen, dass unser Universum von vollkommener Liebe, Weisheit und Ordnung durchdrungen ist. Unsere Lebensumstände entsprechen unserem Denken und unseren Entscheidungen. Unser Leben heute entspricht unseren Überzeugungen von Gestern. Wer an Mangel und Überlebenskampf glaubt und deshalb von Sorgen, Neid oder Gier geplagt wird, wird Probleme, Mangel und Stress ernten. Wer erkennt, dass uns unendliche Fülle, Energie und Liebe zur Verfügung stehen, der wird aus diesen Quellen schöpfen.

Jeder Mensch ist seit Zeiten, die weit über seine derzeitige Inkarnation hinausreichen, Schöpfer seiner Welt. Er ist es, der sich seine Eltern, seinen Körper und seine Lebensumstände ausgesucht hat.

Die Menschen unterscheiden sich vor allem darin, ob sie sich der Verantwortung für die Art ihres Seins – sowohl im Außen als auch im Inneren - bewusst sind oder nicht.

Demnach beruhen Selbstmitleid, Gefühle der Ohnmacht, Verzweiflung, Überforderung und Depression auf bedauerlicher Unwissenheit.

### ➤ Zitat (Seite 69-70)

Dan: „Hör mal, Sokrates, ich denke...“

„Du denkst zu viel!“

„Ich wollte nur sagen, ich bin wirklich bereit, mich zu ändern. Das ist das Besondere an mir, ich bin immer offen für eine Veränderung.“

„Das“, polterte Sokrates, „ist deine allergrößte Illusion! Du bist vielleicht bereit, deine Kleidung zu ändern, deinen Haarschnitt, Frauen, Jobs und Wohnungen. Du bist bereit, alles zu ändern – außer dich selbst. Aber du wirst dich ändern, das verspreche ich dir. Entweder gelingt es mir, dir die Augen zu öffnen, oder die Zeit wird es tun. Und die Zeit ist nicht immer ein sanfter Lehrer, darauf kannst du dich verlassen.“

Du kannst dich entscheiden“, sagte er dann versöhnlicher, „Aber zuerst mußt du erkennen, dass du in einem Gefängnis bist. Erst dann können wir deinen Ausbruch planen.“

### ➤ Kommentar

Wer sich wahrhaft verändern will, muss als allererstes erkennen, wie sehr er in Gedanken und Verhaltensmuster verstrickt ist. Das kann nur durch konsequente Innenschau, sprich: fortlaufende Beobachtung der Gedanken und Gefühle, der Spiele des Egos, der sinnlosen Eitelkeiten, Wünsche und Sorgen, der zwanghaft um die Vergangenheit und Zukunft kreisenden Gedanken erfolgen.

Im Leben eines jeden Menschen gibt es viele Ziele, die er zu erreichen versucht. Doch es gibt ein Ziel, welches sich radikal von allen anderen unterscheidet. Es ist das Ziel aller Ziele. Es ist die Erkenntnis des Ursprungs von allem Sein. Es ist die Verwirklichung des „Selbst“. Die Evangelien nennen es das „Reich Gottes“ und erklären dazu: „Suchet zuerst das Reich Gottes und alles andere wird euch hinzugegeben!“ Doch wo finden wir dieses „Reich“? Darauf geben sie,

ebenso wie alle großen Weisheitslehrer die einzig richtige Antwort: „Das Himmelreich ist in dir!“ Es ist also leicht zu finden. Wir müssen unseren Blick einfach nach innen wenden.

Das Universum ist vorzüglich darauf ausgerichtet, dass die Menschen das „Selbst“ verwirklichen. Dazu schickt es uns zwei große Hilfen: Erkenntnis durch Selbstbeobachtung oder das Leid. Wir haben die Wahl welchen Weg wir gehen.

Dan leidet wie fast alle Menschen unter seinem Denken und dem damit verbundenen Ego. Auf die liebevollen Hinweise von Sokrates reagiert er gekränkt:

➤ Zitat (Seite 67)

Feindselig zischte ich (Dan): „Ich bin hier wohl der einzige Idiot, wie? Oder hast du dich auf die Arbeit mit geistig Behinderten spezialisiert?“

„So könnte man sagen“ lachte er (Sokrates), während er Sesamöl in eine Pfanne träufelte, die er auf die Kochplatte stellte. „Aber du bist nicht der einzige; die ganze Menschheit leidet unter diesem Problem.“

„Ja? Und welches Problem ist das bitte?“

„Ich hab`s schon oft erklärt“, seufzte er geduldig. „Wenn du nicht bekommst, was du haben willst, dann leidest du. Wenn du bekommst, was du nicht haben willst, dann leidest du. Du leidest sogar, wenn du genau das bekommst, was du haben wolltest, nur weil du es nicht ewig behalten kannst. Das Problem ist dein *Denken*. Es scheut die Veränderung, es scheut Schmerzen, es scheut die Anforderungen des Lebens und Sterbens. *Veränderung* heißt das Gesetz aber, und du kannst dir einreden was du willst – an diesem Gesetz kannst du nicht deuteln.“

„Sokrates, du kannst einem wirklich den Spaß verderben. Ich hab keine Lust mehr auf dein Essen. Wenn das Leben, wie du sagst, nichts als Leiden ist – wozu dann die ganze Aufregung?“

„Nein, das Leben ist nicht Leiden. Nur du leidest, weil du es nicht genießen kannst, solange du nicht die Fesseln deines Denkens abwirfst und dich auf den Weg machst, ganz gleich was geschieht.“

➤ Kommentar

In seinem Buch beschreibt Millman wunderbar die Ursachen der Depression von der Dan immer wieder geplagt wird. Es sind die um das Ego, seine Wünsche und Sorgen kreisenden Gedanken.

➤ Zitat (Seite 75 und 86)

Aber Sokrates kümmerte sich nicht um meine Stimmung. „Wie ich dir sagte“, fuhr er fort, „machst du den großen Fehler, dich zwanghaft mit deinen Launen und deinen Geschichten zu beschäftigen. Wenn du dich nicht bemühst diesen Fehler loszuwerden, dann wirst du der bleiben, der du jetzt bist – ein trauriges Schicksal fürwahr!“ Sokrates konnte herzlich lachen über seinen Witz...

(Sokrates) „Du mußt endlich aufhören damit, die ganze Welt ausschließlich aus dem Blickwinkel deiner Wünsche zu sehen. Hör auf, laß los! Laß deine Gedanken los, vielleicht kommst du dann zu Verstand. Bis dahin aber mußt du sehr sorgfältig auf deinen Gedanken-Müll aufpassen.“...

In den folgenden Wochen lärmte mein >Gedanken-Müll<, wie Soc es genannt hatte, ganz ungeheuer. Ziellose, wilde, blödsinnige Gedanken. Schuldgefühle, Ängste, hemmungslose Wünsche – mit einem Wort: *Lärm*. Sogar im Schlaf brandete das Getöse meiner Traumgedanken an meine Ohren. Sokrates hatte recht. Ich war in einem Gefängnis eingesperrt.

➤ Kommentar

Wenn unkontrollierte, zwanghafte Gedanken die Ursache all unserer Probleme sind, so kann die einzig wirksame Therapie nur die Befreiung von ihnen sein. Die Befreiung erfolgt durch Achtsamkeit. Wenn wir sorgfältig und fortlaufend unsere inneren Vorgänge beobachten, können wir ihre Bedeutung erkennen. Dann beenden wir die Identifikation mit unseren Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen. Wir befreien uns von unseren Wünschen und Sorgen. Auf diese Weise beruhigen sich die Gedanken, sie verlieren ihre suggestive Kraft. Damit schaffen wir die Bedingung, dass unser inneres Licht, unser Selbst sichtbar wird.

➤ Zitat (Seite 102 und 104,105)

Dan: „Sokrates, wie soll ich es machen? Wie soll ich mich diesem Licht des Bewusstseins öffnen?“

„Nun ja“ beantwortete er meine Frage mit einer Gegenfrage. „Was machst du, wenn du sehen willst?“

Ich mußte lachen. „Ich schauel! Oh, du meinst die Meditation, nicht wahr?“

„Ja“, sagte er. „Und der Kern der Sache ist“, fuhr er fort und schnitt dabei das Gemüse in feine Streifen, „es gibt zwei gleichzeitig ablaufende Prozesse. Der eine ist die *Einsicht* – die Bereitschaft, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren und das Bewusstsein auszurichten auf das, was du sehen willst. Der andere ist die Hingabe – das Loslassen aller Gedanken, die aufsteigen mögen. Das ist die wahre Meditation; und das ist der Sprung in die Freiheit des Geistes.“...

Du *bist* dieses *Bewusstsein*, nicht dieser Phantom-Geist, der dich plagt. Du bist der Körper, aber du bist auch alles andere...“

„Sei einfach in deinem Körper, entspannt, ohne nutzlose Gedanken, dann wirst du glücklich, zufrieden und frei sein und dich nicht mehr getrennt fühlen. Die Unsterblichkeit gehört dir bereits, aber nicht auf die Art und Weise, wie du es dir vorstellst oder erhoffst. Du bist unsterblich, bevor du geboren warst, und wirst es sein, lange nachdem du gestorben bist und dein Körper sich aufgelöst hat. Der Körper selbst ist unsterbliches Bewusstsein. Im Tode verändert er sich lediglich. Dein Denken, deine Überzeugungen, deine Geschichte und deine Identität – dies ist das einzig Vergängliche an dir. Also, wozu brauchst du es noch?“

➤ Kommentar

Zum Abschluß unseres gemeinsamen Ausfluges, mit dir lieber Leser, auf dem „Pfad des friedvollen Kriegers“, komme ich zurück auf die Eingangsworte des letzten Essaybriefes:

“Es ist niemals gar nichts los. So etwas, wie gewöhnliche Augenblicke gibt es nicht!”

Wer sich auf den „Weg“ macht um das großteils unbekanntes Land in sich zu erforschen, dem erschließt sich eine spannende, neue Welt. Zu Anfang erscheint uns diese Welt eher als unreal, flüchtig und schwer fassbar. Der Wanderer fragt sich: „Soll diese geistige Welt wirklich eine besondere Bedeutung für mich haben?“ Er war bislang gewohnt nur das als „real“ anzuerkennen, was er mit den physischen Sinnen sehen, hören, tasten, schmecken und riechen konnte. Doch schreitet er beharrlich weiter, so erfährt er nach und nach eine innere Umkehr. Er erkennt die Vergänglichkeit, die Relativität und Subjektivität der „Wahrheiten“ seiner bisherigen Welt. Das wird ihn anfangs einigermaßen beunruhigen. Denn er bekommt das Gefühl, den bislang scheinbar so sicheren Boden einer Welt zu verlieren, an die er unerschütterlich geglaubt hat.

Es braucht seine Zeit, bis der „Krieger“ erkennt, dass diese gewohnte Welt vorzüglich nur eine Projektion seiner Gedanken, Gefühle, Ängste und Wünsche war. Es braucht seine Zeit bis er Vertrauen schöpft in diese *neue* Welt. Doch nach und nach erkennt er, dass dieses neue Land mehr real, lebendiger, schöner und tiefer ist, als alles, was er bisher erfahren durfte. Hat er einmal den Zugang zu dieser Dimension gefunden, so wird sich sein Leben gründlich verändern. Er wird alle Ängste und Sorgen ablegen. Er wird in Verbindung mit dem inneren „Selbst“ entspannt und heiter das Leben genießen können und in seinem Wohlbefinden nicht mehr von äußeren Ereignissen abhängig sein.

Eine gute Reise auf deinem „Pfad“ wünscht dir

Bernd

Alle bisherigen Essaybriefe findest du auf unserer Homepage [www.berndhelgefritsch.com](http://www.berndhelgefritsch.com)