

Peter Russell

HANDBUCH DES INNEREN

LOS
LASSENS

Tiefen Frieden
und Freiheit finden
jenseits von Gedanken und
Gefühlen

• Eckhart Tolle Edition •



INHALT

Vorwort von ECKHART TOLLE | 8

Einleitung | 12

Ein Sinneswandel | 16

Loslassen ist schwer | 19

Hereinlassen | 21

Und Seinlassen | 24

Was willst du? | 29

Zum natürlichen Geist zurückkommen | 32

Eine innovative Spezies | 35

Imaginäre Realitäten | 39

Eine Emotion auseinandernehmen | 44

Gefühle loslassen | 49

Deine Geschichte loslassen | 54

Sich dem Widerstand nicht widersetzen | 59

Die materialistische Denkweise | 61

Unzufriedenheit schaffen | 65

Die Wurzel des Leidens | 69

In Ungnade fallen | 73

Mühelose Meditation	78
Den Moment genießen	82
Einfach innehalten	84
Das Gleichnis des Seils	86
Die zeitlose Weisheit wiederentdecken	89
Es gibt kein Ego oder Ich	92
Das Ego loslassen	94
Zum Selbst beten	98
Wer bin ich?	101
Sat-Chit-Ananda	104
Der Erleuchtung eine neue Ausrichtung geben	107
Der Weg, der keiner ist	112
Sich zur Ruhe setzen	115
Jemand anderer werden	117
Wellen des Wissens	121
Wo bin ich?	125
Die Freiheit des Nichtwollens	128
Unterstützung durch die Natur	131
Vergebung	135
Freundlichkeit	138
Dein Selbst lieben	143
Die Liebe lieben	145
Weisheit	147
Hatte es der Buddha leicht?	150
Die Zukunft loslassen	153
Über den Autor	158
Über die Eckhart Tolle Edition	159

VORWORT

DIE PRAXIS DES LOSLASSENS ist in den religiösen Traditionen des Ostens und Westens von jeher als Voraussetzung für Selbsttranszendenz und spirituelles Erwachen angesehen worden. Gewöhnlich wurde sie damit gleichgesetzt, all das aufzugeben, woraus das egoische Selbst seine Nahrung bezieht. Diese Praxis wurde von indischen Sadhus (Asketen und Bettelmönchen), islamischen Sufis und buddhistischen Mönchen ebenso verfolgt wie von einigen griechischen Philosophen der Antike, zum Beispiel **DIOGENES**, und den frühchristlichen Wüstenvätern und -müttern, aus deren Lebensstil und Praxis die monastische Tradition des Mittelalters entstand.

Sie alle waren davon überzeugt, dass wir, um auf dem spirituellen Weg voranzukommen, alles aufgeben müssen, woran sich das weltliche Selbst hängen und wovon es sich ernähren könnte. Dies betrifft in erster Linie unseren materiellen Besitz, aber auch unser Zuhause, reichhaltiges Essen, Komfort, Sexualität, persönliche Beziehungen und sämtliche Sinnesfreuden. Dahinter stand der Gedanke, dass das Ego bzw. das falsche Selbst durch diese Praxis sämtlicher Identifikationsmöglichkeiten beraubt und so quasi

verhungern würde. Diese Vorstellung ist keineswegs so absurd, wie sie uns im 21. Jahrhundert erscheinen mag, und es sieht ganz so aus, als hätten einige jener unerschrockenen Erforscher der inneren Welten tatsächlich Selbsttranszendenz erreicht und »den Frieden verwirklicht, der allen Verstand übersteigt«, um die entsprechenden Worte aus der Bibel zu verwenden.

Man kann jedoch davon ausgehen, dass die meisten von ihnen in ihrem egoischen Selbstempfinden gefangen blieben. Viele identifizierten sich mit ihren Glaubensstrukturen, mit anderen Worten, ihren Ideologien, und verwechselten sie mit der »Wahrheit, die euch frei macht«. Andere schufen auf der Grundlage ihres vermeintlichen spirituellen Status ein starkes Selbstbild von sich als Menschen, die allem entsagt haben. Anders gesagt, das Ego konnte sich sozusagen durch die Hintertür einschleichen. Ohne es zu merken, waren diese spirituell Praktizierenden wieder in die Falle einer begrifflichen Identität geraten. Die meisten von ihnen legten zu viel Wert auf das Loslassen von Äußerlichkeiten und vernachlässigten so den inneren Aspekt des Loslassens. Man könnte sagen, dass sie – scheinbar paradoxerweise – alles losließen, jedoch nicht imstande waren, das Nicht-Loslassen loszulassen.

PETER RUSSELLS wertvolles Buch wird ein unentbehrlicher Begleiter auf deinem spirituellen Weg sein. Es macht deutlich, wie wichtig die innere Dimension des Loslassens ist – das Loslassen der Anhaftung an Gedanken, ebenso wie an Emotionen, welche die Widerspiege-

lungen von Gedanken sind. Diese Gedankenformen sind Narrative, die zu einem dichten Schleier werden, durch den wir die Realität wahrnehmen oder besser gesagt falsch wahrnehmen. Diese Narrative – die Stimmen im Kopf – können aus Erwartungen, Klagen, Bedauern, Beschwerden, Sorgen und so weiter bestehen. Viele Narrative, insbesondere die sich wiederholenden, erzeugen Angst, Wut, Hass und andere negative Emotionen. Aus ihnen bildet sich das, was wir den unbeobachteten Geist nennen könnten. Dieser unbeobachtete Geist ist für den Großteil des menschlichen Leidens auf der Welt verantwortlich, und zwar sowohl auf persönlicher als auch auf kollektiver Ebene.

Die meisten Menschen sind immer noch buchstäblich von Gedanken besessen. Sie denken nicht, sondern das Denken passiert ihnen. Der Beginn des spirituellen Erwachens ist die Erkenntnis, dass du nicht die Stimme in deinem Kopf bist, sondern der- oder diejenige, der/die sich der Stimme gewahr ist. Du bist das Gewahrsein hinter deinen Gedanken. Wenn diese Einsicht wächst, wirst du dein Identitätsgefühl zunehmend aus dem Raum des Gewahrseins ableiten anstatt aus den Narrativen in deinem Geist. *Du lässt die Identifikation mit dem Denken los.* Deine Gedanken sind nicht länger vom Selbst durchdrungen!

Dies ist das ultimative Loslassen, der einzige wahre Verzicht. Du kannst immer noch äußere Dinge wie Besitztümer und sinnliche Freuden genießen, doch sie verlieren ihre zentrale Bedeutung und ihren Suchtcharakter.

Du genießt sie mit innerer Losgelöstheit, solange sie anhalten. (Wichtiger Hinweis: Sie werden nicht anhalten!) Du suchst dich selbst nicht länger in ihnen. Das Leben verliert seinen absoluten Ernst.

Ich schlage vor, du benutzt dieses Buch als Handbuch für dieses innere Loslassen, das die wichtigste spirituelle Praxis ist. Wie lassen sich Fortschritte auf diesem Weg messen? Nun, deine Gedanken werden zunehmend die Fähigkeit verlieren, dich unglücklich zu machen! Wenn du schwierigen Situationen oder Menschen gegenüberstehst, wirst du weniger reaktiv sein. Du wirst Sorgen als sinnlos und destruktiv erkennen und deshalb imstande sein, sie loszulassen, sobald sie auftauchen. Du wirst inneren Frieden und innere Zufriedenheit im gegenwärtigen Moment finden. Und vielleicht wird dir nach und nach bewusst werden, dass du keine Person bist, sondern ein essenzieller und wesenhafter Bestandteil der Evolution des universellen Bewusstseins.

ECKHART TOLLE

EINLEITUNG

DIE AUFFORDERUNG, LOSZULASSEN, steht im Mittelpunkt der spirituellen Traditionen dieser Welt. Ergebnissen nicht anhaften, Wünschen nicht nachgeben, die Gegenwart annehmen, sich einer höheren Macht öffnen, das Ego aufgeben, Vergebung praktizieren – all das schließt Loslassen ein.

Warum wird das Loslassen als so wichtig angesehen? Festhalten, so bestätigen uns diese Lehren ständig, schränkt unsere Wahrnehmung ein, vernebelt unser Denken und steht hinter einem großen Teil unseres Leidens.

Loslassen hingegen schafft Erleichterung. Unser Geist entspannt sich und wir fühlen uns wohler, da wir nun frei von den Spannungen und der im Festhalten gebundenen Energie sind. Wir beginnen die Dinge so zu sehen, wie sie sind, da sie nicht länger von Angst oder Sorgen überlagert werden. Wir sind offener gegenüber anderen und offener für die Liebe. Wir erkennen, dass das, wonach wir durch das Festhalten gesucht haben – Sicherheit, Glück, Freude, Seelenfrieden –, die ganze Zeit da war. Doch unser Festhalten hat seine Gegenwart verschleiert.

Loslassen kann viele Formen annehmen: starre Überzeugungen oder Standpunkte loslassen, das Ego loslassen, die Vergangenheit oder Erwartungen an die Zukunft loslassen, die Anhaftung an Besitz oder Beziehungen loslassen, Urteile oder Kümmernisse loslassen und Annahmen darüber loslassen, wie die Dinge sein oder nicht sein sollten.

In diesen und vielen anderen Fällen sind wir aufgefordert, Glaubenssätze, Projektionen, Erwartungen, Interpretationen, Einstellungen und Anhaftungen loszulassen. Dies sind keine *Dinge* in dem Sinne, wie es Objekte wie ein Buch oder ein Haus sind – oder eine Person. Sie existieren nur im Geist.

Wir lassen nicht so sehr Dinge los als vielmehr die Art, wie wir sie sehen. Daraus leitet sich der (Original) Titel dieses Werkes ab: »Nichts loslassen«. Oder wie ich es manchmal gerne formuliere: »Kein Ding (*No-Thing*) loslassen«.



DIE SAAT FÜR DIESES BUCH wurde vor langer Zeit gesät. Als ich meditieren lernte, erkannte ich, wie wertvoll – wenn auch nicht immer leicht – das Loslassen sein könnte. Ende der 1960er, Anfang der 1970er Jahre hatte ich das Glück, bei MAHARISHI MAHESH YOGI, dem Begründer der Transzendentalen Meditation, lernen zu

können. Er legte Wert auf vollkommene Mühelosigkeit, das Loslassen des Bemühens, einen besonderen Zustand erreichen zu wollen. Durch seine Lehren wurde ich mit der indischen Philosophie und dem Wesen des spirituellen Erwachens vertraut, das zur Grundlage eines Großteils meiner damaligen Arbeit wurde. Und es noch immer ist.

Später begegnete mir das Buch *Ein Kurs in Wundern*. Seine wesentliche Botschaft ließe sich als die Notwendigkeit, das Gedankensystem des Egos loszulassen, zusammenfassen. Zu diesem Zweck enthält es eine ganze Reihe von Übungen und Meditationen, die im Einklang mit dem waren, was ich gerade entdeckte, und meine Praxis vertieften.

IM LAUFE DER ZEIT WURDE ICH mit den Lehren des Buddha immer vertrauter. Er hatte erkannt, dass das Festhalten an unseren Anhaftungen an das, was uns glücklich machen wird, die Hauptursache des Leidens ist. Folglich können wir uns vom Leiden befreien, indem wir das Greifen nach Dingen, unsere Vorstellungen davon, wie Dinge sein sollten, ebenso wie unsere Wünsche, Ängste und Abneigungen loslassen.

In jüngerer Zeit haben mir zeitgenössische Lehrer wie RUPERT SPIRA, FRANCIS LUCILLE, ECKHART TOLLE und RAM DASS geholfen, mehr Klarheit in meine Gedanken und meine Vorgehensweise zu bringen. Leser, die mit einer dieser Traditionen oder Lehren vertraut

sind, werden wahrscheinlich ihren Einfluss auf den folgenden Seiten erkennen können. Ich habe mich jedoch so weit wie möglich bemüht, aus meinem eigenen Verständnis und meiner eigenen Erfahrung heraus zu schreiben. Meine Erklärungen spiegeln wider, wie ich das Thema verstehe, und die von mir vorgeschlagenen Praktiken sind Praktiken, die für mich funktionieren. Ich biete sie in der Hoffnung an, dass sie dir auf deiner eigenen Reise des Erwachens helfen können.

EIN SINNESWANDEL

ICH KONNTE EINFACH NICHT LOSZULASSEN. Nichts von dem, was ich probierte, schien zu funktionieren.

Seit zwei Tagen ärgerte ich mich über meine Partnerin. Sie wollte es auf ihre Weise haben, ich auf meine. Es war eine jener Auseinandersetzungen, wie sie hin und wieder in jeder Beziehung auftreten. Ich fühlte mich in meiner Position gerechtfertigt und war von meiner Partnerin frustriert. Und sie fühlte zweifelsohne dasselbe in Bezug auf mich. Es war keine so große Sache, aber doch groß genug, dass eine gewisse Spannung in der Luft lag.

ICH VERSUCHTE LOSZULASSEN, ich sagte mir, dass es im Grunde keine Bedeutung habe, dass es sich recht bald in Wohlgefallen auflösen würde. Ich versuchte es zu vergessen oder zumindest nicht mehr deswegen herumzunörgeln. Ich versuchte, meine Gefühle auf eine andere Stufe zu heben. Doch es funktionierte einfach nicht. Im Innern war ich immer noch voller Groll. Und das belastete unsere Beziehung.

Nachher saß ich am Schreibtisch, um an einem Projekt zu arbeiten, doch unser Streitthema lenkte mich immer noch ab. Ich wusste, dass das Problem darin bestand, wie ich die Dinge sah, doch ich steckte weiter fest. Dann kam ich auf die Idee, einfach zu fragen: *Ist es möglich, dies noch auf eine andere Art zu sehen?*

FAST AUGENBLICKLICH ÄNDERTE SICH ALLES. Ich sah meine Partnerin als einen Menschen mit seiner eigenen Geschichte, seinen eigenen Bedürfnissen und Vorlieben, der sein Bestes tat, um seinen Weg im Leben zu finden. Ich sah sie durch die Augen des Mitgefühls, statt durch die des Grolls und der Urteile. Zwei Tage lang hatte ich keine Liebe gespürt, doch jetzt kam sie zurück. Mein Kiefer entspannte sich, mein Bauch wurde weich und ich fühlte mich wieder wohl.

Es schien alles so offensichtlich zu sein. Warum hatte ich es nicht schon vorher gesehen? Wie konnte ich mich so auf meinen selbstgerechten Standpunkt fixieren?

Ich hatte gewollt, dass sich meine Partnerin änderte, doch eigentlich war ich es, der seine Gesinnung ändern musste. Das konnte erst dann geschehen, als ich nicht länger an meiner Klage festhielt. Ich musste innehalten, zurücktreten und dann die Frage mit einer offenen, neugierigen Haltung stellen: *Könnte es möglicherweise eine andere Art geben, dies zu sehen?* Ohne zu versuchen, eine Antwort zu finden, oder auch nur davon

auszugehen, dass es eine gab. Dadurch konnte mein inneres Wissen durchscheinen und mir eine hilfreichere Art zeigen, Dinge zu sehen.

Nur dann, im Lichte dieser neuen Perspektive, konnte mein Geist seinen Griff lockern. Daraufhin geschah das Loslassen spontan – ohne irgendein Bemühen meinerseits.

LOSLASSEN IST SCHWER

WENN LOSLASSEN SO WERTVOLL IST, warum tun wir es dann nicht einfach?

Wie wir alle aus Erfahrung wissen, lautet die Antwort, dass Loslassen nicht so leicht ist, wie es klingt.

Zum Beispiel sehen Freunde nach dem Tod eines geliebten Haustiers vielleicht unseren Kummer und sagen dann so etwas wie: »Du musst einfach loslassen.« Etwas Ähnliches kann nach einer katastrophal verlaufenen Trennung passieren. Menschen sagen: »Mach einfach weiter.« Und auch wenn diese Vorschläge in gewisser Weise richtig sein mögen, sind sie nicht besonders hilfreich, denn unter solchen Bedingungen kann es äußerst schwierig sein, »einfach loszulassen«. Die Erinnerung an einen dermaßen schmerzhaften Verlust trifft uns bis ins Mark, egal, wie unsere Absichten sein mögen.

Die Schwierigkeit kommt daher, dass wir das Loslassen wie eine weitere Sache behandeln, die es zu tun gilt. Aber wir können das Loslassen nicht »machen«, egal, wie sehr wir es versuchen. Um loszulassen, müssen wir das »Tun« des Festhaltens beenden. Und das erfordert eine ganz andere Herangehensweise.

STELL DIR VOR, DU HÄLTST einen kleinen Stein in die Luft. Ihn festzuhalten erfordert eine Anstrengung, die bedeutet, dass du die Muskeln in deiner Hand anspannen musst. Um loszulassen, entspannst du deine Muskeln und lockerst deinen Griff. Du hörst auf festzuhalten und das Loslassen geschieht.

Mit dem Geist verhält es sich ganz ähnlich. In diesem Fall ist der Griff, den wir lockern müssen, mentaler Art – unser Festhalten an einer Haltung, einem Glaubenssatz, einer Erwartung oder einem Urteil. Wir müssen unserem Geist erlauben, sich zu entspannen – ja, im wahrsten Sinne des Wortes »wieder locker zu sein«.

Wir sollten also das Loslassen nicht wie eine weitere Sache angehen, die es zu tun gilt, sondern als *Zurücknehmen* des Festhaltens. Das heißt nicht, dass man sich auf irgendeine Weise bemüht; vielmehr bedeutet es, die inneren Bedingungen zu schaffen, die dem Geist helfen zu entspannen, die ihm helfen, das Loslassen geschehen zu lassen.

Auch wenn das unkonventionell klingen mag – und es beinhaltet gewiss eine ganz andere Herangehensweise als den frustrierenden Versuch loszulassen, auf den wir leicht zurückfallen –, habe ich ihn als weitaus effektiveren Weg empfunden. Auf den folgenden Seiten werde ich erklären, wie er funktioniert, und verschiedene Methoden des Loslassens vorstellen, die ich als hilfreich empfunden habe. Sie beruhen alle darauf, das Loslassen als »Hereinlassen« und »Seinlassen« umzudeuten.