

Der springende Punkt

Anthony de Mello

Die Menschen wollen eigentlich nicht geheilt werden. Sie wollen nur Linderung und Trost, denn Heilung ist schmerzhaft.

Die Menschen wollen sich nicht weiterentwickeln – sie wollen nicht glücklich sein. Wollten sie es, könnten sie sofort, hier und jetzt, glücklich sein.

Und: versuchs erst garnicht. Du schaffst dir nur Probleme. Versuch nicht einem Schwein das Singen beizubringen! Du verschwendest nur deine Zeit und irritierst das Schwein.

Das meiste, was wir denken und fühlen, beschwören wir selbst in uns herauf.

Wir sind nie in jemanden verliebt. Wir sind nur in unsere von Vorurteilen und Hoffnungen bestimmte Vorstellungen von einem bestimmten Menschen verliebt.

Wir wollen nicht bedingungslos glücklich sein: Ich bin (nur) bereit glücklich zu sein, vorausgesetzt ich habe dies und jenes. Uns wurde beigebracht unser Glück an Bedingungen zu knüpfen.

Wenn man gegen etwas ankämpft, ist man mit ihm verbunden. Solange man gegen etwas kämpft, gibt man ihm Macht.

Wenn wir etwas entsagen, hält uns das, dem wir entsagen, fest. Wir sollten es durchschauen, erkennen, wahrnehmen, sehen und den wahren Stellenwert erkennen.

Wir sollten die eigenen bösen Geister annehmen.

Sobald wir verstehen, würden wir es nicht erst versuchen, sondern einfach aufhören, danach zu verlangen.

Zuhören, um etwas Neues zu entdecken. Allerdings lehnen wir das Neue ab. Es verunsichert uns. Wir fürchten den Verlust des Bekannten.

Es gibt 2 Arten von Egoismus:

Bei der ersten habe ich Freude daran, mir selbst zu gefallen = Selbstbezogenheit. Bei der zweiten will ich anderen gefallen. Dieser Egoismus ist verdeckt und daher gefährlicher, denn wir finden uns dabei wirklich grossartig.

Eine gute Tat ist am besten, wenn wir es garnicht wissen, dass wir Gutes tun, oder auch: Ein Heiliger ist solange heilig, bis er es weiss.

Die schlechteste Art von Nächstenliebe ist die, etwas zu tun, um kein schlechtes Gewissen zu haben.

Wenn wir jemanden verletzen (nein sagen, etwas absagen, nicht wollen) bekommen die anderen eine schlechte Meinung von uns. Sie werden uns nicht mehr mögen, schlecht über uns reden – und das mögen wir nicht.

Denken wir an unsere guten Taten – wie viel Eigennutz ist da dabei gewesen, wie viel Stolz und Eitelkeit? Das eigene Schulterklopfen??

Wir sind von Freude, Glück und Liebe umgeben; nur die meisten von uns erkennen es nicht. Sie sind wie in Hypnose und sie sehen nur was nicht da ist.

Lernen wir zu verstehen, dass wir „falsche“ Vorstellungen haben, die unser Leben beeinflussen und uns damit unglücklich und leiden machen.

Wir hoffen auf etwas besseres, als das, was wir jetzt haben und wir vergessen, dass wir schon alles haben, um glücklich zu sein – wir wissen es nur nicht.

Im hier und jetzt leben – ist die Zukunft nicht nur eine weitere Illusion?

Wir können nur uns selbst helfen, nie den anderen – nur insoweit, als dass wir die Vorstellungen der anderen hinterfragen können.

Selbstbeobachtung:

Das was uns passiert, aus der Metaebene betrachten – und somit nicht persönlich nehmen, bzw. betrachten, als hätte es keinen direkten Bezug zu uns.

Wir leiden an unserer Niedergeschlagenheit und unseren Ängsten, weil wir uns mit ihnen identifizieren. „Wir sind niedergeschlagen“, sagen wir. Passender wäre, den Zustand zu beschreiben, nämlich: „ich erlebe gerade eine Phase der Niedergeschlagenheit“.

Wir sehen uns durch Beobachtung und Verstehen – ohne uns dabei abzuurteilen, oder etwas zu missbilligen.

Wir beobachten uns, wie wenn das was uns geschieht, jemand anderem geschieht.

Wir beobachten ohne zu kommentieren, ohne zu urteilen, ohne Stellung zu beziehen und ohne Einfluss nehmen zu wollen. Das ist die Distanz zum „mich“. (wenn ein anderer, den ich nicht kenne, Krebs hat, wenn ein anderer eine Prüfung schreibt...)

Die meisten Menschen leben und denken unbewusst, mechanisch und in Kategorien. Übernommen durch unsere Erziehung und unsere Eltern – ungeprüft. Es wurde uns übergestülpt und wir leben es.

Unser „Ich“ ist einfach eine Anhäufung unserer vergangenen Erfahrungen, unserer unbewussten Beeinflussung und Programmierung.

Wenn wir uns selbst erlauben, uns gut zu fühlen, sobald man uns sagt, dass wir ok sind, schaffen wir die Voraussetzung dafür, uns schlecht zu fühlen, sobald man uns sagt, dass wir nicht ok sind.

Solange wir dafür leben, die Erwartungen anderer zu erfüllen, achten wir darauf, was wir anziehen, wie wir uns frisieren...- kurz, wir wollen jeder lächerlichen Erwartung entsprechen.

Wir sind weder „ok“, noch „nicht ok“ - wir sind wir selbst!

„Ich beobachte mich“:

das heisst „Ich“ kann „mich“ betrachten. Kann „Ich“ „Ich“ betrachten? Kann das Messer sich selbst schneiden? Der Zahn sich selbst beißen? Das Auge sich selbst sehen? Das „Ich“ sich selbst kennen?

Ich bin nicht meine Gedanken, denn sie kommen und gehen. Ich bin nicht mein Körper, denn in jeder Minute werden Millionen von Zellen umgewandelt oder entstehen neu, sodass wir nach 7 Jahren vollständig neue Zellen in unserem Körper haben. Aber „Ich“ bestehe fort. Bin ich also mein Körper? Eher nicht. Der Körper ist ein Teil des „Ich“, das geht.

Bin ich mein Name, meine Karriere, mein Beruf, mein Glaube? Somit ist dies alles auswechselbar und änderbar – nicht aber das „ich“. Das bleibt uns.

Was sich dauernd ändert ist das „mich“. Und im „mich“ steckt das Leiden. = aus der Metaebene das „mich“ beobachten.

Wenn wir leiden, prüfen wir, was für ein Verlangen dahinter steht und womit wir uns da identifizieren. Womöglich sagten wir uns: „das Wohlbefinden des „Ich“ hängt mit diesem bestimmten Verlangen zusammen. Alles Leiden entsteht dadurch, dass ich mich mit etwas identifiziere, sei es in mir oder um mich.“

Leiden ist ein Zeichen dafür, dass uns die Beziehung zur „Wahrheit“ (zu dem was passt!!) fehlt. Leiden sollte uns die Augen öffnen, um zu erkennen, dass etwas was ich mache nicht passt. Wie körperlicher Schmerz uns zu verstehen gibt, dass an einer Stelle etwas krank ist. Leid zeigt an, dass irgendwo etwas nicht stimmt. Leid entsteht, wenn wir im Widerspruch zu dem leben, was passender wäre. Wenn sich unsere Illusionen an der Realität stossen und unsere Lügen an der Wahrheit. Anders gibt es kein Leid.

Wenn wir anderen gegenüber ein negatives Gefühl haben, leben wir in einer Illusion. Wir müssen eigentlich bei uns etwas ändern, stattdessen sagen wir: er ist schuld. Er muss sich ändern.

Sobald negative Gefühle ins Spiel kommen, werden wir blind. Der Abstand macht uns erst wieder sehend.

Trauer ist ein Zeichen, dass ich mein Glück von Dingen oder Personen abhängig gemacht habe.

Gefühlsmässig voneinander abhängig zu sein, bedeutet von einem anderen Menschen in punkto Glück abzuhängen. Das heisst, wir verlangen, dass andere zu unserem Glück beitragen. Die Konsequenz daraus ist Angst vor Verlust, Entfremdung und Zurückweisung.

„Vollkommene“ Liebe vertreibt die Angst. Wo Liebe (uneigennützig) ist, gibt es keine Ansprüche, Erwartungen und Abhängigkeit. Wir verlangen nicht, dass der andere uns glücklich macht. Unser Glück ist nicht im anderen begründet. Würden wir dann also verlassen werden, würden wir uns selbst nicht bedauern. Wir geniessen zwar die Präsenz des anderen, aber wir klammern nicht. Wir geniessen eigentlich nicht den anderen, sondern etwas was grösser ist, als beide zusammen. Es ist eine Sinfonie, die spielt. Wenn der andere geht, hört die Sinfonie nicht auf. Es spielt nur eine andere Melodie. Es hört nicht auf, weil ich auch allein glücklich sein kann.

Sobald wir loslassen, besitzen wir. Und so werden wir nie mehr einsam sein. Einsamkeit lässt sich nicht durch menschliche Gesellschaft beseitigen. Einsamkeit wird durch Nähe zur Wirklichkeit (zu dem was passt) aufgehoben und indem wir unsere Illusionen aufgeben.

Wir laufen allerdings aus Angst vor dem einsam sein, davon, indem wir Zerstreuung suchen, in Gesellschaft, beim Lesen, Radio hören, fernsehen....

Zur eigenen Bewusstheit führt nur der Weg des Verstehens. Nur was wir verstehen, können wir ändern. Was wir nicht verstehen und was wir uns nicht bewusst machen, verdrängen wir und können es somit nicht ändern.

Wenn wir zu uns finden – zu unserem „Ich“ – werden wir verstehen. Dann werden wir nichts und niemanden mehr fürchten. Denn wir sind vollkommen damit zufrieden, niemand zu sein. Erfolg und Versagen, Ansehen oder Schande bedeuten dann nichts mehr.

Befreien wir uns von unserer Angst zu versagen, von unserer Anspannung Erfolg haben zu müssen, werden wir, wir selbst werden – entspannt.

Wenn ein Bogenschütze schießt, um einen Preis zu gewinnen, wird er schlechter schießen, wie wenn er nur um des Schiessens willen schießt. Er denkt mehr ans Gewinnen als ans Schiessen und der Zwang zu gewinnen, schwächt ihn.

Ansehen bedeutet eigentlich garnichts – es ist eine gesellschaftliche Konvention. Denn wie häufig sehen wir Menschen ganz nach oben gelobt, die dann durch welche Handlung auch immer von der Gesellschaft geächtet werden – fast in einem Atemzug.

Die schwierigsten Dinge für uns sind: Hass mit Liebe zu vergelten; das Ausgeschlossene mit einzuschliessen und zuzugeben, dass man unrecht hatte.

Vor meinem Sehen war ich niedergeschlagen – danach bin ich es immernoch, aber ich identifiziere mich nicht mehr damit. Wir nehmen auch so die Angst.

Sie ist da und sie geht wieder. Wir kämpfen nicht mehr dagegen an. Und können so in allem und mit allem glücklich sein.

Wir sind unglücklich, weil wir in bestimmten Momenten an etwas denken, was wir nicht haben. Aber genau jetzt haben wir alles – alles, um glücklich zu sein.

Was heisst denn: „der hat es geschafft!“ ? Die Hauptsorge der Gesellschaft besteht darin, die Gesellschaft krank zu machen.

Ist ein Direktor einer Firma erfolgreich? Führt viel Geld zu einem gelungenen Leben?

Glücklich zu sein bedeutet: nichts und niemand kann uns quälen, da es uns nicht wichtig ist, was über uns gedacht wird und was andere von uns halten.

Ob wir Klempner, Geschäftsmann oder...sind, berührt das eigentliche „Ich“ nicht. Wenn wir morgen unseren Beruf wechseln, ist dies so, wie wenn wir unsere Kleidung wechseln. Es berührt nicht unser „Ich“. Bin ich meine Kleider, mein Name, mein Beruf?

Wir identifizieren uns nicht mehr damit. Denn es kann alles von heute auf morgen anders sein.

Mit diesem Sehen kann uns keine Kritik mehr treffen, kein Lob mehr rühren. Denn wenn uns jemand sagt: „toller Kerl“, meint er nicht mein „Ich“, sondern „mich“.

Das „Ich“ ist weder grossartig noch minderwertig, weder erfolgreich, noch ein Versager.

Es gibt dann keine Schubladen mehr für uns, in die wir, nach Lust und Laune anderer, hineingesteckt werden. Schubladen haben nichts mit dem „Ich“ zu tun. Das „Mich“ ist egoistisch, töricht und kindisch – ein grosser Narr. Werden wir also ein Narr genannt, können wir ruhig erwidern, dass wir das schon lange wissen, wir uns aber damit nicht identifizieren.

Niemand weist uns zurück, sondern nur das, von dem man meint, dass wir es wären.

Ebenso wenig akzeptiert uns jemand. Man akzeptiert nur ein Bild von uns – oder man lehnt ein Bild von uns ab. Es ist nur das Bild, nicht das „Ich“.

Auf die Frage: „Warum sind Sie glücklich?“ antwortet der Sehende: „Warum nicht?“

Glück ist unser natürlicher Zustand. Glück ist der natürliche Zustand kleiner Kinder, bis die Dummheit unserer Gesellschaft und Kultur sie ansteckt und verdorben hat.

Glück kann man nicht erlangen. Warum? Weil wir es schon haben. Und warum erfahren wir es nicht? Weil wir zuerst unsere Illusionen verlieren müssen.

Wir brauchen nichts zusätzliches, um glücklich zu sein. Im Gegenteil: wir müssen etwas verlieren, aufgeben, verabschieden. Das Leben ist leicht; es macht Spass.

Es ist nur hart zu unseren Illusionen, Ambitionen, unserer Gier und unseren Sehnsüchten. Denn wir haben uns mit allen möglichen Aufklebern der Gesellschaft infiziert.

Immer wenn wir unglücklich sind, haben wir der Wirklichkeit eine negative Reaktion hinzugefügt - eine Illusion, einen Anspruch, eine Sehnsucht oder eine Erwartung.

Hören wir auf damit, die Wirklichkeit und andere ändern zu wollen. Wir müssen nichts ändern. Die negativen Gefühle sind nur in uns. Niemand auf der Welt hat die Macht uns unglücklich zu machen, uns zu schaden oder zu verletzen.

Die Wirklichkeit ist nicht problematisch. Probleme gibt es nur in den Köpfen der Menschen. Wir selbst schaffen die Probleme – wir selbst sind das Problem. Wir sind mit dem „Mich“ infiziert. Das Gefühl gibt es nur in uns, nicht in der Wirklichkeit.

Wir sagen nicht mehr: ich bin frustriert, sondern: es gibt hier Frustration, Schwermut.

Lassen wir diese Gefühle zu. Sie werden wieder gehen. Wenn wir jedoch sagen: ich bin trübsinnig, identifizieren wir uns damit. Das ist das Problem, unsere Illusion.

Wir tun nicht mehr etwas um frei zu sein, sondern wir lassen es. Dann sind wir frei.

Wir denken immer, es würde uns besser gehen, wenn der andere sich ändert. Wir möchten immer, dass der andere sich ändert, damit es uns gut geht.

Die Denke dahinter: „Ich fühle mich gut, weil die Welt in Ordnung ist.“

Das ist jedoch unser grosser Irrtum: denn die Welt ist in Ordnung, weil ich mich gut fühle.

Es ändert sich alles, sobald wir uns ändern. Wir haben kein Recht, Ansprüche an andere zu stellen – nur an uns selbst.

„Sei du ganz du selbst. Das ist in Ordnung. Und ich werde mich schützen: ich werde ganz ich selbst sein. Ich werde dir nicht gestatten, mich zu manipulieren. Ich lebe mein Leben, gehe meinen eigenen Weg. Ich werde mir immer erlauben, meine eigenen Gedanken zu haben, meine eigenen Neigungen und meinen eigenen Geschmack. Ich werde dir auch nein sagen können.

Egoistisch? Im Gegenteil! Egoistisch ist, zu verlangen, dass jemand sein Leben so lebt, wie ich es für richtig halte. Es ist nicht egoistisch, sein Leben so zu leben, wie ich es selbst für richtig halte.

Wir konzentrieren uns nie so sehr auf uns selbst, wie wenn wir deprimiert sind oder Schmerzen haben.

Und wir vergessen uns selbst, wenn wir glücklich sind. Wir denken nur bewusst an unsere Zähne, wenn uns einer weh tut. Sonst nehmen wir sie nicht einmal wahr.

Persönlicher Wert bedeutet nicht Selbstwert. Wodurch erhalten wir Selbstwert? Durch Beruf, Geld, Attraktivität? Wie zerbrechlich und vergänglich sind solche Dinge.

Ist in diesem Fall Selbstwert nicht unser Erscheinungsbild in den Köpfen anderer Leute?

Persönlicher Wert hat nichts mit äusseren und vergänglichen Dingen zu tun.

Ich bin nicht schön, weil alle sagen ich bin schön. Eigentlich bin ich weder schön noch hässlich. So etwas kann sich schnell ändern. Kann das „Ich“ schön sein?

Wir Menschen machen uns um etwas Sorgen, was in Zukunft nicht geschehen wird.

Streben wir nicht so sehr nach Erfüllung unserer Wünsche sondern verstehen wir was hinter unseren Wünschen steht - welche Bedürfnisse.

Als Kinder wurden wir so erzogen, dass wir andere Menschen brauchen - für Akzeptanz, Zustimmung, Wertschätzung und Applaus. Für Erfolg! Dies sind allerdings nur Worte und Erfindungen. Wir merken nicht, dass sie sich nicht mit der Wirklichkeit decken.

Was ist Erfolg? Das was sich eine Gruppe entschieden hat, dass es etwas Positives ist.

Alles ist Konvention, wenngleich wir so tun, als sei es die Wirklichkeit. Wir wurden zum Unglücklichsein programmiert, da man uns beibrachte, dass zum Glückhsein Geld, ein toller Partner, ein Job, Erfolg... gehört.

Solange wir das nicht bekommen, werden wir daher auch nicht glücklich sein können.

Dieses Verhaftetsein besteht in dem Glauben, dass wir ohne etwas Bestimmtes nicht glücklich sein können.

Deswegen sind wir Menschen so müde und erschöpft. Wir wurden erzogen mit uns selbst unzufrieden zu sein. Wir sind ständig unzufrieden, unbefriedigt und wir wollen immer alles erzwingen.

Wie ist Änderung möglich? Indem wir uns klar werden, wie weit wir durch alle möglichen Dinge, an denen wir hängen, zu Sklaven werden.

Ich habe Angst meinen Partner, Freund, Mann, Frau zu verlieren, Angst mein Image leidet, Angst alt zu werden, ich muss ständig attraktiv sein.....

Wir richten den Blick auf die Realität. Wir brauchen eigentlich nur uns selbst um glücklich zu sein. Das Leben ist jetzt. Es umgibt uns, wie einen Fisch das Meer - nur wir merken es nicht.

Machen wir uns bewusst, dass wir ohne unseren Job, das Geld und unsere Partner und Freunde glücklich sein können - hier und jetzt - sofort. In Wirklichkeit brauche ich nichts zu meinem Glück.

Wenn wir von Lob und Wertschätzung abhängig sind, werden wir die Menschen danach beurteilen, ob sie meine Abhängigkeiten gefährden oder fördern.

Wenn wir jemanden zu unserem Glück „brauchen“, gebrauchen wir ihn, manipulieren ihn, nehmen von ihm Besitz. Wir können ihn nicht frei sein lassen.

Wenn wir uns über jemanden ärgern, stimmt etwas mit uns nicht. Befassen wir uns daher lieber mit unserem eigenen Ärger. Ausser unter Vorsatz machen wir eigentlich nichts bewusst falsch. Wenn wir etwas tun, sind wir davon überzeugt das Richtige zu tun oder entschieden zu haben. Stellt es sich als „falsch“ (nicht passend) heraus, muss ich mich nicht schuldig fühlen, denn ich tat für mich eigentlich das Richtige. Ich kann es analysieren und beobachten und korrigieren, wo nötig.

Leben hat keinen Sinn, denn Sinn ist eine Formel. Sinn ist etwas was unserem Verstand vernünftig erscheint. Das Leben hat nur Sinn, wenn wir es als Mysterium verstehen. Für einen begrifflich denkenden Verstand hat es keinen Sinn.

Wie froh wären wir, wenn Terroristen ihre Ideologie weniger anbeten und mehr in Frage stellen würden. Trotzdem wollen wir das nicht auf uns beziehen; wir denken, dass wir recht und die Terroristen unrecht haben. Doch ein Terrorist für uns, ist ein Märtyrer für andere!

Definition für einen erwachsenen Menschen: einer, der nicht nach der Pfeife der Gesellschaft tanzt, sondern ein Mensch, der zu der Musik tanzt, die aus ihm selbst kommt.

Vorher wussten wir, jetzt sind wir uns dessen bewusst. Wir müssen die „Wahrheit“ schmecken und fühlen, nicht wissen. Wenn wir ein Gefühl dafür bekommen, was für uns passt, ändern wir uns. Das geht nicht über den Kopf.

Wir leben erst dann, wenn es uns egal ist ob wir leben oder sterben. Wir leben, wenn in uns die Bereitschaft vorhanden ist, das Leben zu verlieren.

Und wenn wir nicht bereit sind über den Tellerrand unserer Absichten und Überzeugungen hinaus die Welt wahrzunehmen, sind wir tot - es gibt keine Veränderung, sondern nur die Sicht auf unsere Furcht alles zu verlieren, was uns gesagt wurde, dass wir es brauchen.

Leben ist, alle Hindernisse beiseite gelassen zu haben und den gegenwärtigen Augenblick unverbraucht zu leben.