

Hartmut Lohmann

Erleuchtung ist ansteckend

Wieder mit Kinderaugen staunen





Inhalt

Endlich unendlich	7	Erleuchtung ist Fülle	81
Erleuchtung ist simpel	17	Geliebter Feind	87
Erleuchtung ist Liebe	25	Die korrekte Haltung	93
Erleuchtung ist Freiheit	31	Erleuchtung ist kitschig	105
Erleuchtung ist keine harte Arbeit	37	Buddhas mit offenen Augen	111
Erleuchtung ist Klarheit	47	Nachwort: Erleuchtung ist hier und jetzt	117
Erleuchtung ist ein Zustand	53		
Selbstwert ist alles	59	Über den Autor / Kontakt und Seminare	121
Erleuchtung ist die Befreiung von Schuld	73		



» *G*ott spricht mit mir.
Aber so leise, dass ich ihn
kaum verstehen kann.«

Thomas

Endlich
unendlich

In der Kindheit ist die Welt ein Paradies, ein Zaubergarten, den es zu entdecken gilt. Die Gefühle und Herzen sind rein, Tiere, Menschen und Gegenstände begegnen einander voller Liebe und Freude. Das Selbstverständnis ist göttlich, und das Gute und Schöne als einzige Wahrheit durchschimmert alle Wesen und Dinge. Die Wahrheit des Kindes macht die Welt transparent. Ein Kinderlachen steckt an. Kinderaugen sehen und Kinderherzen lieben tief.

Wir wissen:

Unsere Augen können liebevoll betrachten, auch wenn etwas lieblos geschieht.

Unsere Stimme kann samtweich eine harte Wahrheit mitteilen.

Auf die Wahrnehmung der Zeit hat die Zeit keinen Einfluss.

Das eigene Leid zu betrachten ist frei jeden Leides.

Unkenntnis einzugestehen ist weise.

Wer seine Unversehrtheit fühlt, spürt sich selbst.

Wer du bist, bleibt ein unlösbares Rätsel, bis du dich als vollkommen empfindest.

Mit dem Heranreifen bekommt die Seele blaue Flecke. Das Erwachsenwerden ist der Verlust des Erwachens. Erwachsensein und Erwachensein blockieren einander. Dinge und Gefühle werden kompliziert – wir bekommen Komplexe. Die Welt der Gefühle wird paradox. Je stärker wir uns gegen die Angst wehren, desto vehementer drängt sie zu uns zurück.

Je mehr wir vor der Lieblosigkeit flüchten, desto größer wird sie. Stoßen wir unsere Verzweiflung von uns, tritt sie nur umso heftiger an uns heran. Egal, wogegen du dich wehrst: Es gehört zu dir.

Darin ist eine Logik verborgen, die es neu zu entdecken gilt: Alles im Leben gehört zu uns und lässt uns erst in Frieden, wenn wir es angenommen haben. Wendest du dich deinem Gefühl achtsam zu und schenkst ihm deine Aufmerksamkeit, wird es überschaubar und klein. Sobald du deine Dämonen fütterst und deine Schatten liebst, werden sie kleiner und kleiner.

Je mehr wir die Erleuchtung wollen, desto ferner wird sie uns stehen. Je stärker wir danach greifen, desto unantastbarer ist sie. Die Erleuchtung folgt der Logik unserer komplexen Gefühle: Nur ein »Ich« kann Erleuchtung wollen, und nur das »Ich« muss sich loslassen, um erleuchtet zu sein.

Aus der Erfahrung des Ego gleicht Erleuchtung einem Retter in der Not, der umso weiter wegläuft, je mehr wir nach Hilfe schreien. Erleuchtung erscheint dem Ego zuweilen als grausam, ja unfair. Die Erleuchtung »belohnt« und berührt Menschen, die es scheinbar nicht verdient haben, und »bestraft« jene, die sich redlich darum bemühen. Viele Suchende haben enttäuscht aufgegeben, nur um plötzlich erleuchtet zu sein. Das Loslassen der Erleuchtung als etwas, das erreicht werden kann, steht dem ziellosen Ziel ganz nahe. Das Seiende muss nicht erst werden, und alles, was etwas wird, ist be-

reits. Darum wundert es nicht, dass viele Menschen nach Jahren der Entbehrung und Hingabe erst nach dem Aufgeben und Loslassen all dessen, was sie mühsam gelernt und verinnerlicht hatten, wahrlich Erleuchtung finden konnten, allen voran Buddha.

Das Loslassen steht an erster Stelle, vor und nach jeder Erleuchtung. Um nichts anderes wird es in diesem Buch gehen. Loslassen und aufmachen, sich öffnen und seinen reinen Gefühlen Raum geben – das ist das torlose Tor. Um dir das zu vermitteln, was du in deinem innersten, kindlich reinen Wesen bist, möchte ich dir von dir erzählen. Vielleicht hast du – wie viele – vergessen, wie du bist. Die klare Essenz des Geistes, die Reinheit deines unantastbaren Herzens ist wie ein Stern. In dunklen Stunden können wir den Glauben an die eigene Göttlichkeit verlieren, und doch glimmt sie, wie ein Versprechen, immer wieder in uns auf. Da ist diese Regung, dieses Gefühl für etwas Tiefes und Wahres in dir. Dieses kindliche Gefühl, dass es mehr gibt als nur Worte, mehr als nur Gedanken und dass du dich in diesem Gefühl, diesem Verliebtsein in den Moment, selbst stärker spürst. Als Kind wusstest du noch, du hast es klar und deutlich empfunden: Die Welt ist für mich da und ich für die Welt. Ich stamme aus der Liebe und kehre immer in die Liebe zurück. Es gibt genug Freude für alle, es ist mehr als genug für alle da. Aus dieser Zärtlichkeit für das, was du gerade tust und siehst, empfindest du dich über die Welt wie mit dir selbst verbunden. Eine Blume zu berühren bedeutet, sich selbst in Form einer Blume zu berühren. Eine Blume zu riechen bedeutet, zu

spüren, wie du als Blume riechst. Diese Nähe zu dir selbst ist süß, ja berauschend, und du bekommst eine Ahnung davon, dass es möglich sein könnte, in diesem Zustand zu bleiben.

Je weiter du dich öffnest, desto klarer ist der Zugang zu diesem Raum in dir. Du spürst dich stärker und stärker, und je mehr du dich für dieses Gefühl öffnest, desto tiefer fühlst du eine Verbindung mit der Welt – als würde es keine Trennung geben, als wären Raum und Zeit eine Illusion und als würden alle Orte und alle Zeiten über die Magie der Gefühle in deinem Herzen zusammenlaufen. Dieses eine, reine Gefühl ganz in deiner Mitte ist das Zentrum, in dem sich alle schicksalhaften Pfade vereinen.

Vertraue diesem Gefühl aus der Kindheit, und der Raum in deinem Herzen wird größer, klarer und heller. Ja, zuweilen tut es weh, so groß, so rein zu sein, aber sobald du erkennst, dass du dieses Leid nicht länger brauchst, um das zu sein, was du bist, entströmt deinem Innersten ein helles, klares Licht, das jeden Winkel, jede Lücke deines Herzens füllt. Jetzt fühlst du vielleicht, dass dich das Leid nur daran hindert, ganz du selbst zu sein.

Warum hältst du noch daran fest, wenn sich das Loslassen so gut und richtig anfühlt?

Lass uns ein Stück gemeinsam gehen, bis du dich ganz in mir erkennst und ich mich ganz in dir erkenne. Bis wir einander gleichen und dieselbe Sprache des einen Herzens

sprechen. Vielleicht möchtest du mehr über mich erfahren. Aber meine Geschichte ist zu Ende erzählt. Im Buch meines Lebens stehen leere Seiten; sie schaffen Platz für die vielen Geschichten der Menschen um mich herum, auch für deine. Wann deine Geschichte endet, entscheidest du. So viel ist sicher: Sie endet nicht mit dem Tod. Aber egal, ob du glaubst, deine Geschichte sei zu Ende oder nicht: Erst wenn du dich besser fühlst als jemals zuvor, ist es das Ende, das du verdienst. Der Kosmos kennt nur Happy Ends.

Das ist das Versprechen, von dem alle Erleuchteten erzählen. Es ist die Wahrheit des Herzens, die wir als Kinder noch fühlten. Darum sind Kinder der Erleuchtung oft näher, als es Erwachsene je sind.

Die Erzählung eines persönlichen Lebens, eines Lebens mit einer Persönlichkeit, ist voller Kommentare, voller Kritik und Widersprüche. Leere Seiten im Buch des Lebens geben dem Augenblick den Platz zurück, den er verdient. Die Gegenwart füllt wieder den Raum, den sonst Gedanken füllten.

Ganz du selbst zu sein bedeutet, nichts zu sein außer zu sein. Ein wundervolles, strahlend helles Nichts – das alles ist, was ist. Das bist du. Und in dir sind alle Wesen, alle Erscheinungen, alle Formen und Farben dieses Weltraums eins. Sie gehen von dir aus, und sie kehren zu dir zurück, und nichts wird sich jemals daran ändern. Darum gibt es nichts zu tun, nichts zu werden, nichts zu fürchten, nichts zu sagen. Es gibt nur das reine Sein und Spiele darin, die wir spielen – Spiele, die

uns Spaß machen, und Spiele, die uns keinen Spaß bereiten. Die Selbsterkenntnis ist ein Spiel unter vielen. Die Erleuchtung erhält ihren Wert nur durch die Spieler, die das Spiel »Nicht erleuchtet« spielen.

Gerade deswegen tragen viele Erwachsene eine süße Unstillbarkeit der Sehnsucht in ihrem Herzen – vielleicht als geheimen Wunsch, das Leben möge nie vergehen, solange es seine Vollkommenheit nicht zurückerlangt hat. So halten wir uns hungrig, aus Liebe zum Leben. Wir schimpfen es lieblos und fahl und wollen die Vollkommenheit der Liebe gar nicht erfahren, um nicht für die Schönheit des Lebens zu sterben.

Wir alle wurden bedingungslos geliebt, wir haben es nur vergessen. Alles, was wir brauchen, besitzen wir bereits. Wir haben uns verschenkt, aus ganzem Herzen gegeben. Und es hat sich gut und richtig angefühlt. Erwachsen geworden, fühlen wir uns oft zurückgewiesen, aber nur, weil wir etwas an uns reißen wollten. Wer sich verstoßen fühlt, stößt in Wahrheit etwas von sich. Jedes Urteil über einen anderen enthält ein Urteil über dich selbst. Es kostet viel Mut, weich zu sein; mehr Mut, als Zorn, Hass, Trauer, Angst und Neid dich kosten. Dein reines Herz fordert nichts außer bedingungslose Wahrheit dir selbst gegenüber. Und wir beide wissen: Du bist bereit dafür!

Unsere Welt, unser Leben und damit alles, was wir erleben, fühlen und denken, geschieht in der Unendlichkeit. Du bist unendlich. Alles wird unendlich oft geschehen, das Gute wie

das Schlechte. Strebt die Zeit gegen unendlich, wird alles möglich, dessen Wahrscheinlichkeit größer als null ist. Und nur die Wahrscheinlichkeit, dass absolut nichts geschieht, ist gleich null. Somit geschieht in der Unendlichkeit alles. Die Unendlichkeit verleiht allem Ausdruck, was sie enthält. So gesehen gibt es keine Zeit. Und es gibt auch keinen Raum. Die Raum-Zeit, die wir erleben, ist eine Illusion, ein virtuelles Gebäude, das wir durchschreiten. Von außen betrachtet steht die Zeit still. Was wir als Raum kennen, gleicht einer Scheibe oder genauer: einem einzigen, raum- und zeitlosen Punkt, vergleichbar einer DVD. Sie ist klein, fest und enthält alle Informationen, um unsere Geschichte farbenfroh und lautstark zu erzählen.

Frage dich also: Wenn alles, was du erlebst, bereits unendlich oft erlebt wurde und noch unendlich oft erlebt wird als virtuelle Geschichte, die du dir selbst wieder und wieder erzählst, was könnte einen Unterschied machen?

Genau – du. *Du* machst den kleinen, weltverändernden Unterschied.

Stell dir vor, du musst die nervige Situation im Alltag unendlich oft erleben, wie in dem Film »Und täglich grüßt das Murmeltier«. Was würdest du ändern wollen? Würdest du jedes Mal erneut so wütend, enttäuscht, traurig oder ängstlich sein wollen? Wahrscheinlich nicht. Du würdest jedes Mal noch ein bisschen mehr versuchen, dich der Situation gegenüber zu öffnen, um deine Freiheit zurückzugewinnen.

Erleuchtung ist genau dies: göttliche Freiheit im virtuellen Leben eines Menschen. Erleuchtung ist die Selbst-Erkenntnis des Kosmos in sich selbst. Der Schöpfer erkennt sich selbst in seiner Schöpfung wieder. Der Widerstand gegen die Welt und damit dich selbst hört auf.

Du bist ein Gott im Körper eines Menschen.
Gott hat ein Hobby namens Mensch: *dich*.
Welches Spiel möchtest du fortan spielen? Freiheit oder Kampf?



«Ole ist »schon groß«, wie er betont, und ein echter Kenner. Er weiß, was passiert, wenn wir sterben: »Wenn ein Tier oder ein Mensch stirbt, dann ..., dann nehmen sie Anlauf und springen in den Himmel. Dort oben ist es ganz weiß und neblig. Sieht aber sonst so aus wie hier, mit Häusern und Straßen, nur dass alles rund ist und weich. Alle fliegen herum, weil sie Flügel haben, und können miteinander sprechen, ohne den Mund zu bewegen. Sie leuchten auch, damit man sie besser sieht. Und alle sind glücklich.«

«Und was passiert mit den bösen Menschen?«, frage ich. Er denkt kurz nach: »Nein, die gibt es nicht. Die müssen nur kurz warten, und dann werden sie wieder gut.«

«Was genau macht sie denn wieder gut?«

«Na, dass sie wieder wissen, wie sie sind!«

Erleuchtung
ist simpel

In Wahrheit ist »Erleuchtung finden« und »Erleuchtet sein« so einfach, dass wir es uns absichtlich schwer machen, dieses Ziel zu erreichen. Niemand konnte mir verraten, was genau in uns vorgeht, aber von klein auf begleitete mich das Gefühl, mit den Menschen stimme etwas nicht – etwas Grundsätzliches, Bodenloses, dem ich keinen Namen geben konnte, das mich aber zutiefst erschreckte. Es war wie eine Krankheit, an der jeder Mensch litt, eine Art Amnesie. Jeder hatte vergessen, was er wirklich ist. Und nun klammerte er sich ängstlich an das, *wie* und *wer* er ist, selbst wenn die Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« negativ ausfiel und lautete: Du bist ein ängstlicher, freudloser oder trauriger Mensch. Jedem schien es sicherer, der zu bleiben, der er ist, solange er sich daran klammern konnte.

Als kleiner Junge liebte ich es, Fäden durch mein ganzes Zimmer zu ziehen. Das Spiel hieß »Spinnen« und war dann am besten gelungen, wenn ich mich selbst nicht mehr aus dem Wirrwarr meiner Netze befreien konnte. Wer als Erwachsener »spinnt«, hat vergessen, dass er selbst die Fäden zieht, die seine Seele gefangen halten. Wir verheddern uns immer wilder im eigenen Netz unserer Gedanken. Das eigene Leid knüpft die Knoten der Persönlichkeit. Denn unglücklich ist jeder auf seine Art, aber glücklich sind wir alle gleich. Im Grunde genommen dient das Leid einer extraordinären Persönlichkeit. Je komplexer unser Charakter, desto komplexer ist unser Leid.

Das Leben wird simpel, sobald wir glücklich werden. Liebe, Freude und Geborgenheit sind ganz einfach, ganz simpel. Jede Blume, jedes Tier, jedes Kind kann es und schwelgt darin.

Stell dir vor, du könntest alles haben, jedes Hindernis in deinem Leben wäre sofort überwunden, jede Chance würde glücken, jedes Ziel wäre sofort erreicht. Wie viel Leid würde seine Bedeutung verlieren, wenn du unendlich viele Leben hättest, um glücklich zu werden? Diese innere Fülle, dieser unendliche Reichtum der Seele widerspricht dem menschlichen Streben, setzt Ego und Verstand außer Kraft, widerspricht dem Widerstand und schickt das Gewissen in Rente.

Was bleibt von dir übrig, wenn du ewig bist? Was willst du noch wollen und was erreichen, wenn du alles bist und hast? Das sind die Fragen, die sich dir stellen, wenn du mit der Unendlichkeit konfrontiert wirst.

Ein Mensch zu sein, bereitet dem Gott in uns Freude, auch wenn damit Leid verbunden sein mag. Der Gott in dir ist eher von sich selbst gelangweilt als von dem Menschen, der er im Augenblick ist. Die Ewigkeit ist uns gewiss – wie spannend und reizvoll erscheint uns hier das Ungewisse. Die Endlichkeit ist ein Spiel, bei dem wir den Ausgang vorher nicht wissen. Der Gott in uns weiß immer, welche Zahlen er würfelt, welche Erfahrung ihn erwartet, weil er es geschehen lässt. Es kann langweilig sein, ein Gott zu sein. Jedes Spiel, das du mit dir selber spielst, ist von Anfang bis Ende bekannt. Es gibt keinen Berg zu erklimmen, keine Medaille zu erringen,

keinen inneren Dämon zu bezwingen. Alles ist erklommen, errungen und bezwungen. Du bist. Und das wird immer so sein.

Darum machen wir es uns schwer. Noch schwerer wird es, wenn wir unser eigenes Glück vom Glück anderer abhängig machen. Jetzt werden wir erst glücklich sein, wenn alle glücklich sind! So dauert das Spiel ewig und dreht sich in immer neuen Kreisen.

Selbst das torlose Tor bleibt verschlossen, wenn du den schlüssellosen Schlüssel vergisst. Du unterdrückst, was du bist; es drängt in jeder Sekunde, in jedem Millimeter deines Körpers heraus. Es will sich zeigen und entfalten, es will leuchten und strahlen. Warum sich dagegen wehren? Lass es zu, fühle und fülle die Wahrheit, die du bist. Lass es zu, dieses Licht, das dich berührt, das dich in einen Zustand gleißend heller Freude versetzt – ein Licht, das dich durchflutet, das deinen Körper in dieses frische Gefühl der Freude taucht. Der Freude, zu sein – hier und jetzt.

Wir dehnen uns aus. Und je weiter wir uns ausdehnen, desto lichter und durchlässiger erscheint alles, was wir enthalten. Je mehr Raum wir unseren Gefühlen geben, desto transparenter wird die Welt um uns herum: Materie, Energie, Raum und Zeit ..., alles wird durchsichtig wie aus Glas, weich und flüssig wie Wasser. Je stärker wir uns zusammenziehen, desto dunkler und fester wird alles, was wir enthalten. Die Welt um uns herum erscheint immer undurchsichtiger und bedrohli-



cher, was ein weiteres Zusammenziehen logisch, ja notwendig erscheinen lässt. Beide Bewegungen des Bewusstseins bestärken sich selbst. Je mehr wir uns öffnen, desto weiter wollen wir uns öffnen. Je mehr wir uns zusammenziehen, desto stärker zieht es uns zusammen.

Im einen Extrem sind wir zuletzt ein kleiner, harter Klumpen, ängstlich zitternde Materie, die allein nicht überleben kann, aber zu ängstlich ist, um zu sterben. Im anderen Extrem sind wir ein heller klarer Raum aus weißem Licht, für den alles aus der gleichen, formlosen Form entsteht.

Es ist unsere Entscheidung, in welche Richtung wir gehen. Dehnst du dich gerade aus? Oder ziehst du dich zusammen? In welche Richtung möchtest du gehen?