

Hinschauen... wie es wirklich ist.

Klaus Konstantin »Heilung braucht Wahrheit« - Buchauszüge

Erinnern, was von Anfang an da ist

Solange dein Lebensfokus auf die Frage ausgerichtet ist, wie du dein Leben besser hinkriegst, wirst du dich weiter von deiner wahren Tiefe abschneiden. Solange du dich an deinem Sicherheitsdenken festklammerst, wirst du selbst jene Situationen als Probleme wahrnehmen, die sich dir als Lösungen präsentieren wollen. Das, was du suchst, ist nämlich ganz schnell da, wenn du aufhörst, deinen gegenwärtigen Zustand dadurch abzulehnen, dass du ihn verbessern willst. Das einzige wirkliche Problem ist dein Widerstand gegen das, was geschieht. Denn er macht es dir unmöglich zu sehen, dass das, was du zu deiner Erfüllung brauchst, schon längst vor deinen Füßen liegt.

Indem du das zu sein glaubst, was du siehst, bist du nichts als dein eigenes Glaubenskonstrukt. Das Äußere folgt jedoch immer dem Inneren. Alles, was du im Außen siehst und erfährst, ist nur das Ergebnis deiner Bewusstseinstellung. Einen äußeren Widerstand als schlecht zu verurteilen und gegen ihn anzukämpfen, ist daher reine Energieverschwendung. Gelingt es dir hingegen, ihn als Spiegel eines inneren Widerstandes zu erkennen, eröffnet sich dir eine weitere Gelegenheit, dir eine Schattenseite von dir bewusst zu machen und als Teil deiner Ganzheit anzunehmen. Zu deiner Wahrheit zu erwachen, heißt also zuallererst, endlich klar hinzuschauen und vor dir selbst ehrlich auszusprechen, was du siehst.

Im Grunde gibt es nicht einmal einen spirituellen Pfad. Gewiss, das Leben ist ein Erkenntnisprozess, der sich in der Dimension der Zeit entfaltet. Doch sobald du dir diese Dynamik als einen bestimmten Pfad zurechtlegst, schaffst du dir nur wieder neue Halteseile für dein Ich. Dein Ego wehrt sich so unendlich trickreich gegen seinen Machtverlust, dass es jedes neue spirituelle Konzept sogleich dazu verwendet, sich zu stabilisieren und weiter zu verbessern. Wenn es eine spirituelle Reise gibt, dann ist sie nicht dazu da, dich an einen neuen Bestimmungsort zu führen, damit du dort etwas erlangen kannst, was du noch nicht hast. Dich deiner wahren Natur und deiner seelischen Bestimmung bewusst zu werden, ist ein Prozess der Erinnerung.

Selbst-Erkenntnis ist also lediglich eine Selbst-Erinnerung, ein allmähliches Hineinwachsen in etwas, was von Anfang an da ist. Schließlich bist du zu Beginn auch im vollen Bewusstsein deines Potenzials und deines Auftrags in dieses Leben gestartet. Dich zu erinnern heißt, deinen eigentlichen Wesenskern, den du im Laufe deines Lebens verdreht, verleugnet und vergessen hast, wieder ans Licht zu holen. Selbst-Erkenntnis ist ganz einfach die Auflösung der Unwissenheit über deine Existenz und das Leben und damit die Befreiung von der Illusion des Ichs.

Für ein vertieftes Gewahrsein deiner wahren Natur brauchst du nichts zu lernen und nichts zu erreichen. Es genügt, all das zu verlieren, was nicht zu dir gehört. Wenn Phönix nur aus der Asche steigt, brauchst du dich nicht um den Phönix zu kümmern.

Du kannst nur alles dafür tun, um das niederzubrennen, was ihn verhindert. Deiner Wahrheit kannst du allein unter dem Schutt deiner falschen Identitäten und moralischen Bewertungen begegnen. Durch das Verbrennen von mentalem und emotionalem Schrott kehren die Gefühle und Sehnsüchte, die zu dir gehören und die du so lange aus deinem Leben ausgesperrt hast, von selbst in dein Leben zurück.

Es ist wichtig zu wissen, dass Selbsterkenntnis nicht primär über den Geist verläuft, sondern über den Emotionalkörper. Gefühle sind die Basis deiner Lebensgestaltung. Alles, was du tust, tust du nur, um ein ganz bestimmtes Gefühl zu fühlen und ein anderes bestimmtes Gefühl zu vermeiden. Und alles, was du getan hast, bleibt wesentlich als emotionale Schwingung in deinem Körper-Geist-System zurück. Was du bist, zeigt sich also weitaus eher in dem, was du fühlst, als in dem, was du über dich denkst.

Selbst-Erinnerung erfordert deshalb andauernde und vielfältige emotionale Bewegung, wie auch immer diese zustande kommt und wohin auch immer diese auf der äußeren Lebensbühne führt. Denn jedes Gefühl übermittelt dir – sofern du offen dafür bist, es ganz zu fühlen – eine Information aus deinem seelischen Feld. Liebe ergibt sich wesentlich aus der angstfreien Offenheit gegenüber deinen Gefühlen. Innere Freiheit ist in erster Linie die Freiheit, deine Gefühle zuzulassen.

Und so führt dich der Weg der Freiheit stets in deine nächste Angst hinein. Denn es ist die Angst, die dich daran hindert, mitten im Sturm des Lebens offen und durchlässig zu bleiben. Je mehr du mit deinen Ängsten Freundschaft schließt, desto mehr kannst du dich in deine wahre Natur als reines, offenes Gewahrsein hinein entspannen. Indem du dich auf deine Ängste einlässt und dich in ihrer Obhut auf die unbekanntesten Seiten deines Bewusstseins einlässt, folgst du deiner tiefsten Sehnsucht, der Sehnsucht deiner Seele nach sich selbst.

Lass also deine Sehnsucht wieder zu nach deiner wahren Größe, nach deiner unbegrenzten, unsterblichen Natur, nach deiner Macht und nach all dem, was du in dir trägst! Bekenne dich zum Größten, was du hast, anstatt dich mit den Kleinigkeiten abzufinden, die du bereits von dir kennst! Denn nur weil du das Größte, was du bist, nicht annimmst, suchst du pausenlos nach etwas Großem im Außen und willst etwas Besonderes sein: noch größer, noch stärker, noch reicher, noch schöner. Mit dieser pausenlosen Verbesserungsmanie hältst du nur deinen Schmerz, deine Angst und deine Schuld von dir fern. Doch genau in diesem Schatten, den du dir nicht angucken willst, liegt deine wahre Größe.

Hör also auf, dich ständig von dir selbst abzulenken, indem du reflexartig nach dem nächsten Lust-Kick im Außen suchst! Hör auf, dir stets vom nächsten Partner oder vom nächsten spirituellen Konzept die Erlösung von dem zu erhoffen, was du an dir verabscheust! Gib dich dir endlich selbst hin und halte dich als der aus, der du bist! Anerkenne dich genau so, wie du dich jetzt wahrnimmst, mit allen Macken und Makeln! Mach dir bewusst, dass du nicht in dieses Leben gekommen bist, um glücklich zu sein, sondern um durch deine Prozesse hindurchzugehen! Mute dich dir selbst zu und kümmere dich nicht länger darum, ob dir das, was dir begegnet, auch gefällt!

Selbstliebe ist keine Belohnung dafür, in der Welt eine gute Nummer abzugeben. Deine Liebe zu dir selbst kannst du dir nicht verdienen, auch wenn man dir das als Kind so beigebracht hat. Liebe kannst du nur zulassen, indem du aufhörst, sie durch deine Neins zu blockieren. Liebe schließt alles ein, das Helle und das Dunkle, und damit wird sie immer größer sein, als du es glauben und erfassen kannst. Liebe ist gerade auch das Ja zu deiner Unvollkommenheit, zu deiner Schuld, zu deiner Scham, zu deinem Gefühl des Ungenügens, zu deiner Einsamkeit und zu deiner Versagensangst.

Erst die Suche nach einer Lösung kreierte das Problem. Dabei besteht die Lösung ganz einfach genau in dem, was dir in diesem Augenblick widerfährt. Wenn dir beispielsweise deine Arbeitsstelle gekündigt wird, liegt darin zugleich die Möglichkeit, kreativ zu werden und etwas Neues zu entwickeln. Dein Verstand muss sich gegen diese Sichtweise wehren. Denn wenn er akzeptieren würde, dass alles, was geschieht, seine Richtigkeit hat, würde er zuletzt selber arbeitslos werden. Und da er sich primär über sein ständiges Beschäftigtsein definiert, versucht er das um jeden Preis zu verhindern.

Die Lösung ist immer vor dem Problem da. Das, was geschieht, ist nur eine Aufforderung zum ehrlichen Hinschauen – und damit die momentan beste Gelegenheit zum Durchschauen deiner Blindheit. Gleichmaßen ist die Antwort auf jede Frage immer der Fragende selbst. Wenn du etwa danach fragst, wie du deine Lebensidee und deine Lebensaufgabe erinnern kannst, dann mach dir dein Sicherheitsbedürfnis bewusst, aus dem heraus diese Frage entsteht. Wenn du dich fragst, wie du an den Ort deiner Sehnsucht gelangst, dann öffne dich der Sehnsucht selbst.

Dich dem Leben hinzugeben, läuft darauf hinaus, selbst zur Frage zu werden und den Prozess deiner Selbst-Erinnerung zu einer absichtslosen Forschungsreise werden zu lassen. Je offener du an dich herantreten lässt, was du von dir noch nicht kennst und bislang im Dunkeln gehalten hast, desto müheloser kommst du mit deiner seelischen Essenz in Resonanz.

Letzten Endes kann es nur deine innige Sehnsucht nach deiner ureigenen, eingeborenen Wahrheit sein, die dich mit dem Mut und der Willenskraft versorgt, die nötig sind, um die Enge deines begrifflichen Bezugsrahmens und deiner eingespielten Rollenfixierung zu durchschauen. Niemand kann es dir abnehmen, deinem selbst erbauten Käfig zu entkommen. Diesen Schritt musst du selbst tun.

Du bist nicht verpflichtet, aus deinem Ego-Gefängnis auszubrechen. Es ist auch nicht so, dass an deinem Streben nach Harmonie etwas falsch wäre. Es ist dir freigestellt, dich von diesem unbewussten Bündel aus Angst, Mangel und Kontrolle weiterhin durch den Vergnügungspark Welt hetzen zu lassen. Dann sei aber bitte ehrlich und höre auf, dein Ich heilig sprechen zu wollen.

Wie auch immer du dich entscheidest, deine Sehnsucht hat längst entschieden. Deine Sehnsucht nach Wahrheit ist die Sehnsucht Gottes nach sich selbst, die sich deine Geschichte als Vehikel der Selbst-Erkenntnis ausgesucht hat. Die Erfahrung deiner seelischen Essenz, jenseits von Wahl und Motiv, ist die bestmögliche Erfahrung von

Existenz, die dir in diesem Leben beschert sein kann. Das einzig wahre Glück besteht darin, du selbst zu sein, ohne Wenn und Aber.

Illusion

Solange dein Begehren darauf abzielt, etwas zu bekommen, was du noch nicht hast, etwas loszuwerden, was dir nicht mehr gefällt, oder an etwas festzuhalten, was du für dein Glück glaubst haben zu müssen, drehst du dich im Hamsterrad der Selbsttäuschung. Solange du dich auf deiner Sinnsuche an bestimmten Lebensbedingungen und äusseren Umständen orientierst, wirst du von der Illusion eines Ichs dominiert, das glaubt, jemand Bestimmtes sein zu müssen.

Prinzip der Verdrehung

In Bezug auf die seelische Entwicklung innerhalb deines irdischen Lebens lässt sich das „Prinzip der Polarität“ als „Prinzip der Verdrehung“ präzisieren: „Du wirst in etwas hineingeboren und gehst eine lange Zeit in etwas hinein, was du nicht bist, um zu erkennen, was du bist.“ Um also deine seelische Essenz zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen, kommst du nicht umhin, zunächst ihre gegenteiligen Aspekte zu erfahren und anzunehmen. Die Essenz der Macht erschliesst sich nur über die Erfahrung der Ohnmacht. Und wahre Unabhängigkeit ergibt sich erst aus der Akzeptanz der eigenen Schöpfung der Abhängigkeit.

Anfangsdrama

Dein Landen auf diesem Planeten ist also gleich eine doppelt harte Landung. Zur Trennung von deiner Essenz im „Anfangsdrama“ kommt die Trennung von der All-Einheit hinzu. Dieser „Geburtsschock“, der als brutaler Rauswurf aus der grenzenlosen Weite deiner energetischen Heimat erfahren wird, hat dich mit dem Empfinden eines grundsätzlichen Mangels ausgestattet und dein Vertrauen in die innere Führungskraft in den Grundfesten erschüttert .

Bullshit

Gib deine Vorstellung eines schönen und angenehmen Lebens auf und überlass die Dinge einfach mal sich selbst! Wenn du ehrlich zu dir bist, dann merkst du ohnehin, dass dein Leben umso unschöner wird, je mehr du um irgendwelche schönen Anteile kämpfst. Du kannst nicht den Kuchen essen und gleichzeitig wollen, dass er auf dem Teller bleibt. Du kannst nicht in etwas Neues aufbrechen, solange du noch in deinen alten Sicherheitsnetzen festhängst.

Glückssuche

Das Verrückteste an deiner Glückssuche ist, dass nicht dein angeblich mangelhafter Ist-Zustand, sondern dein Streben nach persönlichem Glück die Wurzel deines Leidens bildet. Dein Leiden entsteht nämlich dadurch, dass du die Welt nach den Vorstellungen deiner Ich-Identität beurteilst und eine persönliche Form von Erfüllung, Bereicherung, Befreiung und Heilung anstrebst. Somit muss dein Wunsch, auf eine absolute Weise glücklich zu sein, in der unvollkommenen äusseren Welt ein ums andere Mal enttäuscht werden.

Spiritualität

Echte Spiritualität stiftet dich dazu an, dich ungeschützt ins Leben zu stürzen, um in seiner Schlichtheit und in seiner Widersprüchlichkeit deine Wahrheit

wiederzuentdecken. Vergeude nicht deine Zeit damit, dem Sinn des Lebens nach zu grübeln und dabei mit spirituellen Phrasen über „Licht und Liebe“ um dich zu werfen. Spirituell kann nur sein, was dich dazu befähigt, dein irdisches Leben auszukosten und das umzusetzen, was dir am meisten Spass macht. Und wirklichen Spass kannst du immer nur an der Wahrheit haben. Deswegen ist mancher Künstler, Musiker oder Schauspieler, der seine Genialität auslebt und sich aus einer inneren Begeisterung heraus verbrennt, weit näher an dem, wonach sich spirituell Suchende ihr Leben lang sehnen.

The never ending story

Solange dein Begehren darauf abzielt, etwas zu bekommen, was du noch nicht hast, etwas loszuwerden, was dir nicht mehr gefällt, oder an etwas festzuhalten, was du für dein Glück glaubst haben zu müssen, drehst du dich im Hamsterrad der Selbsttäuschung.

Heilung braucht Wahrheit

Wenn Heilung Sinn macht, dann kann sie sich allein daraus ergeben, dass du dir deine fundamentale Selbsttäuschung, nämlich die frühkindliche Verdrehung deiner eigenen Identität, bewusst machst. Wirkliche Heilung kann nur die Demontage deiner Ich-Illusion bedeuten, die Auflösung deiner Identifikation mit einschränkenden Denk- und Gefühlsmustern, die Verbrennung all deiner Vorstellungen und Glaubensbekenntnisse.

Freier Wille?

Erst wenn du bereit bist, etwas zu fühlen, was du noch nie gefühlt hast, wirst du etwas denken können, was du noch nie gedacht hast, und schließlich etwas tun können, was du noch nie getan hast.

Die glücklichen Enttäuschungen

Das Verrückteste an deiner Glückssuche ist, dass nicht dein angeblich mangelhafter Ist-Zustand, sondern dein Streben nach persönlichem Glück die Wurzel deines Leidens bildet. Dein Leiden entsteht nämlich dadurch, dass du die Welt nach den Vorstellungen deiner Ich-Identität beurteilst und eine persönliche Form von Erfüllung, Bereicherung, Befreiung und Heilung anstrebst. Somit muss dein Wunsch, auf eine absolute Weise glücklich zu sein, in der unvollkommenen äußeren Welt ein ums andere Mal enttäuscht werden.

Wer bist du wirklich?

Aus dem latent vorhandenen Mangelbewusstsein, dass es so, wie es ist, nicht in Ordnung ist, entsteht der ständige Drang nach Verbesserung des Lebens und seiner Umstände. Das Leben ist ein Erkenntnisprozess. Daher trennen wir uns anfänglich von unserer Essenz, um uns dann danach zurückzusehnen. Das Universum besteht aus zwei dynamischen Energien, die interagieren. Abstossen und Anziehen. Dieser Erkenntnisprozess benötigt deshalb ein Bezugssystem, um über das Gegensätzliche von dem, was ich nicht bin, zu erkennen, was ich bin. Das äussere Du erzeugt erst das eigene Ich, und damit die Trennung. An dieser Stelle entsteht der Wunsch nach sogenannter Heilung. Das fiktive Ich möchte wieder ganz und vollkommen werden.