

Frei sein wie ein Vogel

Freiheit heisst, sich abzugeben,
sich nicht mehr mit sich selbst
abzugeben.



Muni, Weisheitslehrer

In der letzten Taiji-Stunde vor Weihnachten durften wir eine Engelkarte fürs neue Jahr 2024 ziehen. Der Engel der Freiheit fand zu mir. Auf der Karte ist ein «füdlibluter» Engel drauf. Mir hat dieser Engel bzw. diese Engelkarte immer gut gefallen. Vielleicht, weil er mir etwas zeigt, dass ich mich nicht getraute und immer noch nicht voll traue. Ja, «füdliblut» herumlaufen auch nicht. Er symbolisiert für mich, mich so zu zeigen, wie ich wirklich bin: authentisch, echt, ehrlich, klar - eben nackt.

Anscheinend war und ist meine Resonanz auf das Thema und die Energie der Freiheit grad besonders gross. So war das Thema des Silvesterretreat zwischen Weihnachten und Neujahr «Illusion und Wirklichkeit», wobei unsere wahre Identität wirklich ist und mit Freiheit gleichgesetzt werden kann. In diesem Retreat wurden die Anhaftungen an die Illusion gelockert, damit wir immer besser erkennen können, dass wir bereits frei sind, was für uns illusionsliebende Wesen schwierig zu verstehen ist.

Konkret bedeutet dies, wir müssen für die Freiheit gar nichts tun oder wenn wir denn könnten, einfach nur die **Hindernisse entfernen, die verhindern, dass Freiheit ist**. Für uns Menschen in der Illusion ist dies in der Regel nicht ganz einfach, da in uns eingebrannt ist, wir müssen etwas tun, um etwas zu bekommen. Das es einfacher als einfach sein könnte, wie die Meister, also bereits in Freiheit lebende Wesen, uns das immer wieder übermitteln, gehört nicht zu unserem Erfahrungsschatz. Deshalb rückt die Hürde in nahezu unerreichbare Entfernung.

Die Aussage «Leben ist Leiden» stammt - soviel ich weiss - von Buddha. Wir «gewöhnliche» (nicht despektierlich gemeint) Erdenwesen halten die Illusion für unser Leben und identifizieren uns mit unserer Form, also unserem Körper. Mit der Identifikation mit dieser Form - etwa mit 2 Jahren, wenn wir «ich» sagen lernen - beginnt die Leidensgeschichte, ohne dass uns das bewusst ist. All das, was uns im Leben widerfährt, nehmen wir sehr persönlich: das vermeintlich Positive wie das Negative.

Diese Verhaltensmuster beginnen also schon sehr früh in unserem Leben, so dass wir gar nicht (mehr) bemerken, dass unser Leben auf Leiden ausgerichtet ist. So lange wir das nicht durchschauen, ziehen wir nach dem Resonanzprinzip das Leid wie ein Magnet in unser Leben.

Dieser Mechanismus ist den Wenigsten von uns bewusst. Würde man uns vor die Wahl stellen, leiden oder glücklich sein zu wollen, würden wohl die meisten Menschen das Letztere wählen, obwohl ihr Ausdruck unbewusst auf Leiden ausgerichtet ist. Und weil wir uns diesen Ausdruck so gewöhnt sind, verteidigen wir unseren Ausdruck des Leidens meist unbewusst noch mit allen Mitteln.

Die meisten Menschen würden wohl die Frage, ob der Mensch einen freien Willen hat, bejahen. Ich habe dies sehr lange auch getan. Schliesslich unterscheidet doch der freie Wille uns Menschen von den Instinkt-gesteuerten Tieren. Nicht wahr? Wer ist denn so blöd und gibt die Kontrolle über sein Leben schon freiwillig aus seiner Hand?

Meine Frage hat sich in der letzten Zeit geändert und ich frage mich, welcher schwachsinnige Mensch wählt denn schon freiwillig ein Leben des Leidens? Klar versuche ich immer wieder die positiven Aspekte und Schönheiten in meinem Leben wahrzunehmen und dankbar dafür zu sein. Dies machen wir doch alle, sonst könnten wir uns grad die Kugel geben. Ich vermute, dass dies uns hilft, die Illusion überhaupt zu ertragen und in der leidvollen, illusionären Welt zu überleben.

Wenn ich davon ausgehe, dass wir keinen freien Willen haben, dann muss ich konsequenterweise auch davon ausgehen, dass nicht ich entscheide, wie ich handle, sondern eine Energie, die durch mich wirkt bzw. sich durch mich ausdrückt. Ich bin also - zu Ende gedacht - nicht die Handelnde.

Als ich zum ersten Mal mit dieser Sichtweise konfrontiert wurde, fühlte ich auf der einen Seite bei dem Gedanken eine grosse Erleichterung und Entlastung, auf der anderen Seite aber auch Widerstand. Schliesslich entscheide ich doch, was ich tue. Irgendwie wollte ich die Kontrolle nicht aus der Hand geben... Zugegeben, ich bin im Nachhinein oftmals nicht zufrieden mit dem Ergebnis meiner Handlungen. Das wirft bei mir die nächste Frage auf: Warum bringe ich das dann nicht besser hin? Ich möchte doch so handeln, dass mein Leben ein rundum stimmiges, glückliches, gesundes ist.

Die eintretende Erleichterung, wenn ich weiss, dass ich nicht die Handelnde bin, führe ich darauf zurück, dass diese Sichtweise eine Distanz zur Handlung bewirkt. Ein Teil in mir beobachtet das Handeln. Dieser beobachtende Aspekt

von mir kann aber nicht gleichzeitig die Handlung ausführen, die er beobachtet. **Wenn ich nicht die Handelnde bin, dann bin ich für das Ergebnis nicht verantwortlich.** Die Frage, ob ich oder der andere am Ergebnis der Handlung «schuld» ist, fällt ebenso weg. Ich kann also meine Beschwerden «nur» noch ans Leben, Universum, Gott oder was auch immer richten.

Statt mir endlos viele Gedanken über die durch mich vollzogenen Handlungen zu machen, kann ich schneller **akzeptieren, was ist.** Es gelingt mir oder besser der Energie oder dem Bewusstsein, die oder das sich durch mich ausdrückt, den Fokus auf Freiheit zu richten. Einen Geschmack davon bekomme ich am ehesten in der Stille mit.

Zu erkennen, dass ich bereits frei bin, kann ich nicht durch Willen erzwingen. Es passiert, wenn es für mich ansteht. Eine grosse Sehnsucht oder Wunsch nach Freiheit sind förderlich, müssen aber letztendlich auch losgelassen werden, damit Freiheit erkannt werden kann.

Fazit:

Verwirklichung, Erleuchtung oder Freiheit bleiben für mich ein Mysterium. Seit ich meinen Fokus viel mehr auf meine wahre, freie Identität ausrichtete, indem ich viel Zeit in der Stille verbringe, hat mein Leben massiv an Qualität gewonnen. Am besten erkenne ich das an meiner Reaktion auf Turbulenzen im Aussen, die mich früher in grosse Not brachten und mich auch lange beschäftigten. Ich kann heute deutlich häufiger bei mir bleiben, eine Beobachterposition einnehmen und das Bewusstsein durch mich (emotionsloser) handeln lassen. Dies ist für mich ein grosses Geschenk und ein grosser Segen, wofür ich unendlich dankbar bin.

Ich wünsche dir fürs 2024, dass du auch immer wieder mit deiner wahren Identität in Kontakt kommen darfst und dein Leben sich (noch) leichter und erfüllter entfalten darf.

Alles Liebe für DICH!