

Contents

Interview mit Francis Lucille	2
Gibt es irgendeine DVD oder ein Buch, welches Ihre Yoga Übungen erklärt? - Francis antwortet - 2	9
Was oder wer wird reinkarniert? - Francis antwortet - 38	10
Ewigkeit jetzt - Dialoge über das Glück. Auszug aus dem Buch von Francis Lucille.	12
Vorwort	12
Kapitel 1	13
Die Kunst, nichts zu erwarten.	13
Wie erlebe ich Unsterblichkeit? - Francis antwortet - 48	17
Francis antwortet - 52	19
Francis antwortet - 3	21
Ewigkeit jetzt - Dialoge über das Glück. Auszug aus dem Buch von Francis Lucille.	23
Kapitel 3	23
Die Liebe stirbt nie	23
Francis antwortet - 4	25
Ewigkeit jetzt - Dialoge über das Glück. Auszug aus dem Buch von Francis Lucille. Kapitel 4 "Unser wahres Wesen ist kein Objekt"	26
Kapitel 4	26
Unser wahres Wesen ist kein Objekt	26
Francis antwortet - 6	30
Francis antwortet - 7	31
Francis antwortet - 8	32
Francis antwortet - 9	34
Francis antwortet - 10	36
Francis antwortet - 11	39
Francis antwortet - 12	40

Interview mit Francis Lucille

Frage: Entspringt spontanes Handeln dem Totalsein?

Antwort: Ja. Letztendlich entspringen alle Handlungen dem Totalsein, doch spontanes Handeln entspringt dem Totalsein direkt und wissentlich, während nicht-spontanes Handeln aus der Überzeugung kommt, dass Ich ein "Handelnder" bin. Diese ist vor und auch im Laufe der Handlung da. Um zu erläutern, was Widerstand ist, nehme ich gerne das Beispiel vom Tennisspieler. Er liebt es, drei Stunden lang in der Hitze gegen einen zähen Gegner zu spielen. Das bringt große körperliche Anstrengung mit sich, doch er liebt das Spiel und es macht ihm Spaß. Wenn er nach Hause kommt, hat er müde Beine. Nun bittet ihn seine Frau, den Müll rauszubringen. Im Vergleich zu der vorherigen Anstrengung ein Klacks - doch nun kommt als zusätzliche Empfindung der Widerstand dazu. Normalerweise wird der Körper nicht wahrgenommen, was dazu führt, dass er zum wichtigsten Versteck für unser Gefühl von Getrenntheit wird. Aufgrund unseres Widerstandes übersehen wir diese Gefühle, diese Inhalte im Körper. Und wenn wir sie sehen, dann sehen wir sie nur halb. Weil wir sie nicht völlig und mit offenen Augen anschauen, verführen uns die verschiedenen Inhalte dieser Störungszone zu dem Glauben, dass wir sie sind, dass wir der Körper sind - genauso, wie wir das Seil auf dem Boden nur im Dämmerlicht mit einer Schlange verwechseln können. In der totalen Dunkelheit können wir beide nicht sehen. Im hellen Licht sehen wir das Seil. Und nur in der Dämmerung sehen wir die Schlange. Diese ungenau wahrgenommenen Empfindungen im Körper führen zu der Illusion, dass es da jemanden gibt. Das wiederum verleiht meiner Vorstellung, eine getrennte Person zu sein, Gewicht. Es verleiht ihm eine scheinbare empirische Basis. In dem Moment, wo ich diese Empfindungen völlig willkommen heiße, sind sie sofort dort draußen, offen sichtbar. Wie kann ich mich dann noch für diese Empfindungen halten? Sie sind nicht mehr und nicht weniger ich, als der Gesang der Vögel.

Frage: Andere Wahrnehmungen, die auf uns zu kommen, das Hören, das Sehen und so weiter, verbinden sich miteinander zu diesem Gefühl von etwas Persönlichem. Was sie dabei besonders unterstützt, ist, dass sie in bekannten Mustern erscheinen. Wenn ich zum Beispile in einen Spiegel schaue, sieht das Bild (dieses Gesicht) immer fast gleich aus. Das bekannte Muster hat anscheinend eine verstärkende Wirkung auf dieses Konstrukt. Wenn ich aber garkein Individuum bin, warum haben diese Erfahrungen solch einen roten Faden?

Antwort: Wenn sich ein Muster wiederholt, kann man daraus nicht folgern, dass man dieses Muster ist. Jeden Morgen, wenn ich ins Bad gehe, erscheint mir dieselbe Szene, die Zahnbürste und alles andere. Doch ich schließe daraus nicht, dass ich das Bad bin. Diese Wiederholungen erschaffen die Idee eines soliden Objektes. Und - anders, als die hochfrequenten Muster, welche in Träume erscheinen - sind solide, greifbare Objekte genau das: sich hochgradig wiederholende Muster. Alles, was wir sehen, ist mehr oder weniger eine Gewohnheit. Der Körper selbst ist eine Gewohnheit - Moleküle, die auf bestimmte Art

miteinander tanzen. Wir können aus diesen Wiederholungen nicht schließen, dass wir dieser Körpertanz hier sind - oder jener Zahnbürstentanz dort auf der Ablage. Das ist merkwürdig, aber es ist merkwürdig, weil es merkwürdig sein soll. Es soll diese unwahrscheinliche Illusion des Maya erschaffen. Es ist nicht nur merkwürdig, dass mir jeden Morgen derselbe Körper im Spiegel begegnet - es ist ebenso merkwürdig, dass sich auch die Zahnbürste dort draußen befindet. Die Zahnbürste existiert nur, wenn sie wahrgenommen wird, sie wird nur im Moment der Wahrnehmung erschaffen, löst sich dann in nichts auf und wird neu erschaffen, wenn ich wieder hinschaue.

Frage: Gibt es nur einen Blickpunkt? Es besteht die Annahme, dass es mehrere gibt.

Antwort: Wenn man die Möglichkeit nicht ausschließt, dass das Bewusstsein, welches die Frage stellt und das Bewusstsein, welches die Antwort gibt dasselbe ist, dann wird sich zeigen, dass es nur einen Blickpunkt gibt. Das ist ein großes Mysterium. Die Offenbarung, dass das Bewusstsein nicht persönlich ist, kann wahrhaft Erleuchtung genannt werden. Solange mir klar ist, dass alles Bewusstsein ist, stellt dieses Bewusstsein den unterliegenden Grund von allem dar, was ich kenne oder erlebe. Solange ich noch glaube oder fürchte, dass dieses Bewusstsein ein persönliches ist, befinde ich mich nicht im Bereich des Bewusstseins, und was ich Bewusstsein nenne ist nichts anderes, als die persönliche Mentalebene. An dem Punkt habe ich vielleicht verstanden, dass die Mentalebene alles umfasst, aber ich habe die Brücke noch nicht überschritten. Ich muss mich der Möglichkeit öffnen, dass dieses Bewusstsein uns allen gemeinsam ist. Ich muss mich dem Wunder, muss mich einer anderen Dimension öffnen, der Dimension des Heiligen. Wenn ich mich dieser Dimension öffne, dann wird sie mich auf irgend eine Weise erleuchten. Auf welche Art meine Erleuchtung geschieht, das ist die Angelegenheit dieser Dimension, doch ich muss überzeugt sein. Dann wird es sich zeigen. In unseren Dialogen kann uns unsere Vernunft zeigen, dass es keine logischen Schlussfolgerungen oder Fakten gibt, die den Beweis dafür liefern, dass dieses Bewusstsein ein persönliches ist. Dann sind wir frei. Dann sind wir offen. Mit unsere Vernunft können wir die Erfahrung, dass es unpersönlich ist, nicht beweisen. Sie kommt aus einer anderen Richtung, sie kommt aus dem Bewusstsein selbst, aus dem Licht selbst. Uns wird immer wieder einen Einblick gewährt, bis wir schließlich und allmählich offen sind. Die Möglichkeit wird sozusagen immer realer. Wir müssen verstehen, dass es hier und auch dort nur ein einziges Bewusstsein gibt. Tatsächlich ist das Bewusstsein immer hier, aber dieses Hier ist überall. Ich muss mich nur von den alten Konzepten befreien. Das ist sehr wichtig. Zu sehen, dass es für sie keinen Boden mehr gibt, damit wir in die Position kommen, sagen zu können: "ich weiß nicht." Das ist die Position, in der ich alles vergessen habe, was ich wusste, in der ich nichts mehr besitze. Das bedeutet "arm im Geiste" zu sein - man weiß nichts, hat nichts, will nichts. Bevor die Freimaurer jemanden einführten, baten sie ihn, ein philosophisches Testament zu verfassen, das alles enthielt, woran er glaubte. Während der Einführung wurde sein kostbares Testament dann vor seinen Augen verbrannt. Es war egal, es hatte keinen Wert. Es stand als Symbol für

die Tatsache, dass wir uns, um das Licht, um dieses Verständnis zu erhalten, in einem Zustand der Freiheit befinden müssen, frei von Überzeugungen, offen.

Frage: Viele verschiedene Glaubensrichtungen fordern irgendeinen Willensakt oder eine Veränderung. Gibt es Veränderungen, die ich machen kann, oder ist alles einfach so, wie es ist? Es scheint, als ob die letzte uns erhaltene Freiheit diejenige ist, einen Gedanken zu wählen oder nicht zu wählen.

Antwort: Wählen Sie die Gedanken aus oder kommen sie ungewählt zu Ihnen?

Frage: Die Erfahrung ist, dass sie kommen, und dass ich sie willkommen heiße oder nicht.

Antwort: Wenn man mit einem Gedanken geht, dann ist das ein weiterer Gedanke, der sagt: "lass uns da mitgehen." Anders ausgedrückt: wählt man, mitzugehen oder nicht mitzugehen, oder geschieht es? Das muss man als erstes untersuchen. Wenn einem klar wird, dass man an etwas denkt, hat das Denken schon aufgehört. Wenn man erkennt, dass man denkt, ist das schon ein weiterer Gedanke. Er ist ohne Ihre Wahl zu Ihnen gekommen. Wenn Sie Ihre Gedanken auswählen könnten, würden Sie nur glückliche, schöne, intelligente Gedanken denken. **Frage:** Hat es einen Wert zu versuchen, negative Gedanken zu reduzieren? **Antwort:** Es hat einen Wert, wenn wir unsere Gedanken wählen. Wenn nicht - welchen Wert hat es dann? Das vielleicht Wichtigste ist es, die Idee loszuwerden, dass wir unsere Gedanken auswählen. Wir sind Kontrollfreaks! In dem Moment wo wir erkennen, dass wir unsere Gedanken nicht kontrollieren, verlieren wir vollständig die Kontrolle. Als ich ein Kind war, gab es Spiel-Steueräder für Autos, damit die Kinder auf dem Vordersitz mitsteuern und so tun konnten, als hätten sie die Kontrolle. Wenn wir erkennen, dass wir unsere Gedanken nicht kontrollieren, wechseln wir die Plätze. Das ist eine wichtige Verschiebung, wenn wir erkennen, dass wir dieses unnötige Steuern und das Denken, das damit einhergeht, genausogut sein lassen können. Das ist ziemlich entspannend.

Frage: Was ist ein Gedanke?

Antwort: Das, was vor der Frage da war. Er kam aus der Stille, also ist er Stille mit einer Form. Er besteht aus Stille. Er ist eine Weiterführung der Stille. Wenn der Gedanke verstanden wird, kehrt er zurück zur Stille. Dann enthüllt er seine Bedeutung, aber er ist die ganze Zeit Stille gewesen.

Frage: Wenn wir bestimmten, zum Beispiel negativen Gedanken unsere Aufmerksamkeit schenken, so ist gesagt worden, dann verstärken wir sie.

Antwort: Das ist wahr, aber nicht für die Person. Als Person wählen wir unsere Gedanken nicht, sie kommen einfach aus dem Bewusstsein, aus der Quelle. Wenn wir sagen: "Gib dich keinem negativen Denken hin, denn je mehr du das tust, desto mehr wird sich das Denken automatisch wiederholen", dann sprechen wir mit keiner Person. Wir sprechen mit dem, was die Gedanken in Wahrheit produziert, dem Bewusstsein, mit dem, was produzieren oder nicht produzieren kann. Ansonsten wäre es bedeutungslos, mit Gedanken zu sprechen. Gedanken

reproduzieren sich nicht. Wenn wir das jemandem sagen, dann reden wir mit dem Bewusstsein, nicht mit einer Person. Doch normalerweise wird es persönlich genommen und ein Gefühl der Machtlosigkeit entsteht. "Wie kann ich wählen, nicht zu denken?", "Wenn ich aufhören soll, zu denken, erschaffe ich doch nur einen neuen Gedanken!", und das soll dann die anderen Gedanken unterdrücken. Diese Aussage richtet sich nicht an ein Individuum, sie ist eher eine Art Gebet, welches sich an das Bewusstsein richtet.

Frage: Kann das Bewusstsein denn dadurch konditioniert werden, das man sagt: "Tu das nicht?"

Antwort: Wir sagen einfach "Hör auf, das zu tun!". Da sagt das Bewusstsein sich selbst "Hör auf, das zu tun!" Das Bewusstsein hört, was es sich selbst aufgetragen hat, und es kann aufhören, weil es die Macht dazu hat. Das ist wie ein Gebet.

Frage: Tun unsere mentalen Aktivitäten und Gedanken das Gleiche?

Antwort: Die Gedanken gehören niemandem, sie gehören einzig und allein dem Bewusstsein und nicht einer privaten Wesenheit.

Frage: Es erscheint, als ob bei einer bestimmten Person dieselben Gedanken in das Bewusstseinsfeld treten.

Antwort: Ja, daraus entsteht die Person, und daraus besteht sie: Aus einer gewissen gewohnheitsmäßigen Art zu denken. So ist das auf der feinstofflichen Ebene. Auf der grobstofflichen Ebene ist diese Person dieser Körper - ein bestimmtes Muster, in dem Moleküle und Zellen miteinander tanzen.

Frage: Wenn das, was Sie sagen, wahr ist, dann müsste ich mit Ihnen den Platz tauschen können - aber ich glaube nicht, dass das funktioniert.

Antwort: Das würde nur deshalb nicht funktionieren, weil wir glauben, dass es nicht funktionieren würde. Diese Perspektive erscheint uns unwahrscheinlich, weil wir implizit immer die Vorstellung hegen, dass das Bewusstsein persönlich ist. Das bringt alles durcheinander, denn ein persönliches Bewusstsein kann natürlich niemals der Schöpfer sein und die Gesamtheit in sich fassen. Wenn ich also sage, das alles jederzeit im Bewusstsein enthalten und gehalten ist, dann erscheint das unmöglich. Ersetze ich das Wort Bewusstsein aber durch das Wort "Gott", dann ist es okay. Wenn wir darüber nachdenken, warum es unwahrscheinlich oder unmöglich erscheint, wenn ich das Wort "Bewusstsein" benutze, und möglich, wenn ich das Wort "Gott" benutze, dann erkennen wir, dass wir das Wort "Bewusstsein" mit der Vorstellung einer persönlichen Wesenheit überlagern. Dann stellt sich die Frage: "Warum nicht gleich das Wort "Gott" benutzen?" Das Problem ist, dass wir Gott dort draußen ansiedeln, weit entfernt von dem, was wir sind, und dann den Bezug zu unserer eigenen Intimität verlieren. Dann ist es jenseits unserer Erfahrungswelt. Wenn ich über das Bewusstsein spreche, habe ich, weil es meine "Ich-Bin"-heit ist, einen erfahrungsmäßigen Zugang. Ich sollte ein anderes Wort nehmen - "Bewusstsein-Gott" oder "göttliches Bewusstsein" oder "bewusste Gottheit". Wenn wir das universale Charak-

teristikum des Wortes "Gott" mit dem direkten Bezug verbinden, den wir zu dem Wort "Bewusstsein" haben, dann erscheint alles möglich. Das beseitigt diese Unwahrscheinlichkeit.

Frage: Ich habe verstanden, dass es nichts zu erreichen und nichts zu tun gibt, doch seitdem ist eine Art Faulheit aufgetaucht, dass ich schon alles okay ist. Ich habe das Gefühl, einen Vorgeschmack und eine Einladung erhalten zu haben, doch zugleich ist da die Besorgnis, dass sich diese Lehre nicht an ein persönliches Individuum richtet.

Antwort: Jede Bemühung wird in dem Moment spirituell, wo sie einen über die Begrenzungen einer persönlichen Wesenheit hinweg in das Universelle trägt. Das ist der Zeitpunkt, wo man zu einem Wahrheitssucher wird. Dieses Verlangen nach der absoluten Freiheit kommt aus der Freiheit selbst. Auf subtile Art sind wir schon das, wonach wir suchen, doch wir hängen dermaßen an dem Glauben, eine persönliche Wesenheit zu sein, dass wir noch nicht bereit sind, der Einsicht, schon das Bewusstsein zu sein das wir suchen und das unser wahres Wesen ist, Glauben zu schenken. Da scheint also jemand zu sein, der sich befreien will, und da scheint eine Bindung zu sein und ein Vorhaben (undertaking). Und für dieses Vorhaben werden einem solchen spirituellen Suchenden viele Wege angeboten. Dann hat man den letzten Teil der Reise erreicht, alles was getan werden kann, ist schon getan worden, und es gibt nichts mehr zu tun. Das ist der direkte Pfad. Das will nicht sagen, dass der Rest überflüssig war - jeder einzelne Aspekt der Reise war nötig, um einen an jenen Punkt zu bringen. Und wenn man erst einmal dort angekommen ist - warum sich sorgen?

Frage: Ein Zweifel kam auf, dass irgend etwas getan werden müsste.

Antwort: Das Gefühl, es gäbe etwas zu tun, entspringt immer dem Gefühl, dass die Dinge so, wie sie sind, nicht richtig sind, dass sie anders sein sollten - und das müssen wir untersuchen. Die dahinterliegende Vorstellung ist immer: unser Glück und unser Frieden hängen von unseren Umständen ab, wenn man also die Umstände ändern würde, könne man den verlorenen Frieden finden. Alles, was gegenwärtig ist, ist im Frieden gegenwärtig. Der Frieden ist das universelle Gefäß aller Dinge. Man braucht sich den Frieden nicht zu verschaffen - der Frieden ist das Material, aus dem alles gemacht ist. Wenn man das versteht, versucht man nicht mehr, die Dinge zu ändern, weil die Situation ja schon aus Frieden besteht, weil sie reiner Frieden ist.

Frage: Hat dieses unpersönliche Bewusstsein an der Freude teil? Heute morgen, während der Meditation sang ein Vogel, und das war sehr klar, sehr schön. Dann sang er wieder, und es war nichts als ein Geräusch da draußen, und die Wertschätzung der Schönheit hatte aufgehört.

Antwort: Ja. Das hat damit zu tun, dass dieses Schönheit überall ist - doch sie liegt nicht im Objekt. Das Objekt (Vogel) feiert dieses Schönheit nur. Wenn man es als ein mögliches Gefäß für die Schönheit betrachtet, dann verliert man sie, denn sie wird beim nächsten Mal woanders auftauchen, und beim Mal danach wird sie überall und nirgends sein. Das ist ein Versteckspiel, welches man mit

sich selber spielt. Das, was man sucht, wird einen necken, und aufgrund seiner universellen Macht, überall zu sein, wird es an den unwahrscheinlichsten Plätzen erscheinen. Wenn man es also in den Vögeln vermutet, dann ist es dort nicht mehr. Glaubt man aber, dass es nicht in den Vögeln ist, dann wird es sich dort zeigen. Auf diese Weise bringt es einem bei, keine Wahl zu treffen und für alle Dimensionen offen zu sein - diese weibliche Qualität der totalen Offenheit zu besitzen.

Frage: Wenn man sich eines Gedankens voll bewusst ist, dann ist man frei davon. Wenn man sich des Konzeptes, eine persönliche Wesenheit zu sein, voll bewusst wäre - wäre man dann nicht frei? Ist es so, dass die getrennte Wesenheit nicht voll und ganz angeschaut wird?

Antwort: Ganz genau. Das findet auf zwei Ebenen statt, der Gedankenebene und der Gefühlsebene. Auf der Gedankenebene erscheinen subtile Gedanken, die mit dieser Idee, getrennt zu sein, zu tun haben. Dass sie erscheinen, ist überhaupt kein Problem. Dass wir ihnen Glauben schenken - das ist das Problem. Wir müssen an den Punkt kommen, wo auf die Frage, was wir sind, kein Bild oder keine Empfindung mehr erscheinen können. Wenn wir unerwartet, überrascht gefragt würden, was wir sind, dann würde sofort, instinktiv ìich weiß es nichtî erscheinen. Diese Frage würde uns direkt mit unserer intimsten Realität verbinden, frei von allen Bildern. Einige haben ein klares Bewusstsein von ihrem Körper und ihren Gefühlen, doch mental sind sie unklar. Andere verfügen über mentale Klarheit, doch ihre Körper sind voll mit Inhalten. Es wäre schön, ein Gleichgewicht zu haben.

Frage: Das ìich weiß es nichtî bringt große Freiheit mit sich. Es ist solch eine Erleichterung, das Wissen aufzugeben. **Antwort:** Es ist wundervoll. Dann ist man so unschuldig wie ein Kind. Frei von der Vergangenheit, frei vom Gewussten. Frei von Anbindung. Was dann erscheint, ist wunderbar, es ist von großer Schönheit. Es trägt einen Duft mit sich. In dem Moment kann eine Verbindung stattfinden. Wenn man auf diese Weise lebt, wird das, was man sagt, einem logisch denkenden Menschen wie Unsinn erscheinen. Man könnte sagen: wenn man weiß, dann weiß man nicht, und wenn man nicht weiß, dann weiß man. Für alle diejenigen, die nicht wissen und deshalb wissen, hat solch ein Ausspruch Bedeutung! Im Nichtwissen befinden wir uns auf der Schwelle zum Absoluten. Von dort empfangen wir alles, was wir zu einem bestimmten Zeitpunkt benötigen. Wenn man Wissen oder Intelligenz benötigt, wird man sie empfangen. Ebenso Liebe oder Schönheit. Wer nichts benötigt, empfängt nichts! Man ist mit dem Ursprung aller Dinge verbunden und deshalb in totaler Harmonie. Deshalb sind wir von dieser Unschuld berührt, die an ein junges Tier denken lässt. **Frage:** Manchmal sehe ich das "ich bin" als eine Funktion, ein Bezeugen.

Antwort: Selbst wenn wir es als Funktion benennen, ist darin, weil diese eine dynamische Qualität hat, immer noch eine Begrenzung enthalten. Es gibt auch eine universelle Ruhe. Im Thomasevangelium sagt Jesus den Jüngern auf ihre Frage, was sie sagen sollten, wenn jemand sie fragte, woher sie kämen: "Sagt

ihnen, ihr seid die Söhne des Lichts". Und als sie daraufhin fragten, was sie sagen sollten, was das Licht sei: "Sagt ihnen, es ist eine Bewegung und eine Ruhe." Nicht nur eine Bewegung. Nicht nur eine Ruhe. Sondern Immanenz und Transzendenz.

Frage: Es ist einfach, sich das Bewusstsein als erleuchtend vorzustellen, aber es ist nicht so leicht, zu sagen, dass die Manifestation selber das gleiche Bewusstsein ist.

Antwort: Der Weise Krishnamenon benutzt das Beispiel von Gesichtern, die in Felsen gemeißelt sind. Er sagt, zuerst sieht man die Gesichter und ist von ihnen wie hypnotisiert. Nachdem man den Anblick der Gesichter eine Weile genossen hat, beginnt man, sich zu langweilen und entspannt sich. Drauffhin erkennt man, dass zwischen den Gesichtern der Felsen ist. Wenn man dann die Gesichter aufs Neue anschaut, sieht man den Felsen in den Gesichtern. Hierbei stehen die Gesichter für die Objekte, der Fels zwischen den Gesichtern steht für das bezeugende Bewusstsein, und das Sehen des Felsens in den Gesichtern steht für die Tatsache, dass die Objekte aus Bewusstsein bestehen.

Frage: Das ist ein bisschen wie ein Spiegel, in dem Sinne, dass die Objekte im Spiegel nichts anderes sind als Glas.

Antwort: Ganz genau. Bevor wir die Existenz des Spiegels erkennen, sind wir wie eine Katze, die im Spiegel eine andere Katze sieht und versucht, sie zu fangen. Der Augenblick, wo wir mit dem Spiegel zusammenstoßen - das ist Nirvikalpa Samadhi.

Gibt es irgendeine DVD oder ein Buch, welches Ihre Yoga Übungen erklärt? - Francis antwortet

- 2

Antwort: Es gibt keine DVD oder Buch, welches das Yoga der Nichtdualität erklärt.

Dazu würde ich Ihnen gerne folgendes empfehlen:

Seien Sie der wirklichen Erfahrung Ihres Körpers intensiv bewusst. Es sind Wahrnehmungen des Körpers die sich im Raum Ihres Bewusstseins bewegen. Überlassen Sie diese Wahrnehmungen dem Hier und Jetzt, der Gegenwart und dem Raum in dem Sie erscheinen. Stören Sie diese Wahrnehmungen nicht, indem Sie versuchen sie zu unterdrücken, sie zu behalten, oder sie zu verändern. Praktizieren Sie diese Übungen anfänglich zu Zeiten, die Sie speziell für Meditation und Yoga nutzen.

Fangen Sie an, so bequem wie möglich zu sitzen, dann fügen Sie Yoga-Haltungen und andere Übungen vom Hatha Yoga hinzu. Seien Sie sanft mit Ihrem Körper und vermeiden Sie schmerzhaft oder unbequeme Haltungen.

Übertragen Sie dann allmählich dieses Bewusstsein und diese Hingabe Ihres Körpers auf andere Gelegenheiten in Ihrem Leben, wenn Sie zum Beispiel an Ihrem Schreibtisch sitzen oder im Stuhl des Zahnarztes usw.

Außerdem, wenn in Ihnen Gedanken über die Wahrheit, über den Weg, oder Ihre wahre Natur empor steigen, unterdrücken Sie diese nicht. Begrüßen Sie sie. Lassen Sie sich zur bewussten Gegenwart führen auf welche diese verweisen, zu dem in uns, welches empfängt und versteht und im starken Gegensatz steht zu den Gedanken der Unwissenheit, den Gedanken der Angst und allen Sehnsüchten – die immer auf ein getrenntes „ich“ verweisen.

Wenn Ihnen solche Gedanken erscheinen, erkunden Sie die Natur dieses „Ich“ und ergründen Sie ob es getrennt ist oder nicht.

Außerdem gibt es äußerliche Sinneswahrnehmungen, durch die die so genannte physische Welt Ihnen erscheint. Auch diese deuten zur Gegenwart in der sie erscheinen. Verfahren Sie mit diesen auf gleiche Art und Weise wie mit den Wahrnehmungen Ihres Körpers und übergeben Sie sie der Gegenwart, ihrem wahren Bewusstsein.

übersetzt in die Deutsche Sprache von Udo Landow

Was oder wer wird reinkarniert? - Francis antwortet - 38

Lieber Francis, vor Jahren hat meine spirituelle Suche begonnen und am tiefsten berührt mich die Lehre der Nicht-Dualität. Viele Erleuchtete sagen, daß bei Ihnen das Gefühl, persönlich Handelnde zu sein, abhanden gekommen ist. Auch bei Ihrer Lehre geht es ja auch darum, zu beobachten, daß das "Ich" nur ein Gedanke ist. Da ich als Krankenschwester in einem Hospiz viel mit Sterbenden zu tun habe, beschäftige ich mich sehr intensiv mit dem Thema Tod. Dazu las ich u.a. das Buch "Leben nach dem Tod" von Deepak Chopra. Sowohl das tibetische Totenbuch, als auch in dem Buch von D. Chopra wird davon ausgegangen, daß wir nach dem Tod bewußt Entscheidungen treffen bezüglich Nachtodgeschehen und Reinkarnation. Meine Frage und Verwirrtheit zielt darauf hin, wie das mit der übereinstimmenden Aussage der Erleuchteten, daß wir gar nicht persönlich Handelnde sind, sondern nur in der Illusion leben, persönlich zu handeln, übereinkommen kann. Denn danach würde das Geschehen nach dem Tod doch nur eine Fortsetzung des Spiels Gottes oder der Manifestation sein, und letztlich von uns, die es ja gar nicht zu geben scheint (nur als Gewährsein), nicht wirklich beeinflussbar sein. So wie ich Tod verstanden habe, bedeutet er doch die Auflösung des vermeintlichen Individuums, bzw. der Seele, ins Ganze, in die Einheit - wenn es kein "Ich" mehr gibt, wie kann es dann reinkarniert werden? Und wer oder was wählt oder beeinflusst das Geschehen? Es wäre sehr sehr nett, wenn Sie mir dazu Ihre Erfahrung und Meinung schreiben könnten. Denn diese Frage beschäftigt mich sehr intensiv und manchmal spüre ich sie als einen nicht zu entwirrenden Knoten in meinem Kopf. Ich danke Ihnen schon einmal im voraus und grüße Sie in Verbundenheit sehr herzlich! Anke Gerstein

Liebe Anke,

Ich habe lange kein Deutsch gesprochen, deswegen bitte ich Sie darum, meine manchmal ausländischen Ausdrücke zu entschuldigen.

"Wer oder was wird reinkarniert?" ist die erste Frage. "Der oder die Sterbende" ist die klare Antwort. "Wer oder was stirbt?" ist die nächste Frage. "Der oder die Lebende" ist die nächste klare Antwort. "Wer lebt?", das heisst, "wer oder was bin ich?" ist die letzte Frage, die Hauptfrage. Diese Hauptfrage kann auf zwei Weisen gestellt werden:

1. Wer oder was ist das **scheinbare** "Ich"?
2. Wer oder was ist das **wirkliche** "Ich"? Was ist die **Wirklichkeit** des "Ich"s?

Wenn wir nur an Nr 1 interessiert sind, sind verschiedene Antworten verfügbar:

ich bin der Körper, ich bin das Mentale, ich bin eine persönliche Seele, ich bin ein reinkarnierendes Wesen, usw. Wegen der absoluten Macht des wahren "Ich"s wird alles in diesem Fall abhängig von unseren Glauben **scheinbar** geschehen.

Wenn wir die Wahrheit lieben und nur an Nr 2 interessiert sind, dann wird, wie immer, nichts **wirklich** geschehen. Höre zu:

"Ich bin gestorben dem Weltgetümmel,

Und ruhe in einem stillen Gebiet!

Ich leb' allein in meinem Himmel,

In meinem Lieben, in meinem Lied!

(Rückert)

In Liebe,

Francis

Ewigkeit jetzt - Dialoge über das Glück. Auszug aus dem Buch von Francis Lucille.

Vorwort

– Francis Lucille

Wir halten uns selbst normalerweise für eine Kombination von Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühlen. Diese Identifikation mit einem persönlichen Körper-Mentalkomplex ist zutiefst in uns verankert. Die Menschen in unserem Umfeld – unsere Eltern, Lehrer, Freunde und so weiter – hielten sich für persönliche Wesen, und wir übernahmen diese Sichtweise, welche sich genauer betrachtet als die Wurzel all unseres Leidens erweist, ganz selbstverständlich und ohne sie in Frage zu stellen.

Wenn der Körper-Mentalkomplex ein Objekt ist, eine persönliche und begrenzte Sammlung von Denkvorgängen, dann muss es einen Zeugen geben, dem er erscheint. Dieser Zeuge wird gewöhnlich Bewusstsein oder Gewahrsein genannt. Wenn wir erforschen, was wir sind, dann zeigt sich, dass dieses Bewusstsein genau dem entspricht, was wir „Ich“ nennen. Die meisten Menschen setzen das Bewusstsein, welches beobachtet, mit dem Verstand, der beobachtet wird, gleich. In ihrer Sichtweise ist das Bewusstsein ebenso vom Persönlichen begrenzt, wie der Verstand. Sie stellen es sich als eine persönliche Wesenheit vor.

Wenn wir uns bewusst bemühen, den Zeugen zu beobachten, finden wir uns in einer ungewöhnlichen Situation: Aufgrund der subjektiven Natur des Bewusstseins und der Unfähigkeit unserer mentalen Funktionen, etwas Nicht-Objektives zu erkennen, scheinen unsere Versuche zu scheitern; die mentale Aktivität jedoch, der Fluss von Gedanken und Wahrnehmungen scheint für einen Moment anzuhalten. Dieses Anhalten hinterlässt auf der mentalen Ebene keine Erinnerungen, doch die Nicht-Erfahrung erzeugt ein starkes Identitätsgefühl und eine unbeschreibliche Gewissheit, zu sein, die wir mit den Worten „ich“ oder „ich bin“ bezeichnen. Nach einer Weile taucht das Ego mit dem Gedanken „ich bin dieser Körper-Mentalkomplex“ wieder auf und projiziert damit die räumlichen und zeitlichen Begrenzungen der persönlichen Wesenheit auf das grenzenlose „Ich bin“. Die Grenzenlosigkeit des „Ich bin“ kann auf der Ebene des Mentalen nicht anerkannt werden, hinterlässt aber beim Wiederauftreten der objektiven Welt einen „Nachgeschmack“.

Wenn wir Kenntnis von der Präsenz dieses bezeugenden Hintergrundes erlangt und den ersten Blick auf unser wahres Selbst geworfen haben, wird eine mächtige Anziehungskraft geboren, die uns immer wieder zu dieser Nicht-Erfahrung zurückbringt. Jeder weitere Einblick verstärkt den „Duft“ von Freiheit und Glück, welcher dieser neuen Dimension entströmt. Während unsere zeitlose Präsenz immer greifbarer wird, erfährt unser tägliches Leben eine Wende. Menschen, Ablenkungen und Aktivitäten, die eine starke Anziehung auf uns ausgeübt hatten, begegnen wir nun mit Gleichgültigkeit. Unsere bisherigen

ideologischen Bindungen werden ohne ersichtlichen Grund schwächer. Die Erforschung unseres wahren Wesens nimmt ohne unser Zutun an Intensität zu. Eine höhere Intelligenz kommt zum Tragen, vertieft unser intellektuelles Verständnis von der Wahrheit und bringt Klarheit in unsere ontologischen Fragestellungen. Persönliche Konflikte und Streitigkeiten werden weniger oder lösen sich ganz auf.

Schließlich kommt der Punkt, an dem das Ego von unserer beobachtenden Präsenz, welche sich als die von uns gesuchte ewige Schönheit, absolute Wahrheit und überragende Glückseligkeit offenbart, wieder absorbiert wird – und augenblicklich ruhen wir in der Gewissheit unserer ursprünglichen Unsterblichkeit. Diese plötzliche Enthüllung unserer nicht-dualen Natur kann einem Menschen, der sich noch in der Illusion von Subjekt und Objekt befindet, nicht auch nur annähernd mit Worten beschrieben werden. Er wird die Worte in relativen Kategorien als eine objektive Erfahrung interpretieren. Dies ist die einzige Art von Erfahrung, die er sich vorstellen kann.

Wie kann dieses Gefühl absoluten Glücks jemandem vermittelt werden, der nur relative Erfahrungen kennt? In jeder relativen Erfahrung, ganz gleich wie intensiv sie sein mag, steckt immer die Möglichkeit einer noch intensiveren Erfahrung. Dem ist jedoch nicht so, wenn es um die Glückseligkeit unseres wahren Wesens geht. Wie kann jemand, der nur ein objektbezogenes Glück kennt, die Autonomie und Unbegründetheit dieser Glückseligkeit verstehen? Wie kann die Ort- und Zeitlosigkeit dieser Enthüllung einem Menschen nahegebracht werden, der nur Ereignisse in Raum und Zeit kennt? – wie ihre absolute Gewissheit einem, der in relative Wahrheiten verwickelt ist? – wie ihre göttliche Pracht jemandem, für den Schönheit ein relatives Konzept ist?

Wenn wir sagen, dass unser Universum mit all seiner Fülle und Vielfalt – den Äpfeln im Korb, den geliebten Menschen in unserem Umfeld, dem Beethovenquartett im Radio, den Sternen am Nachthimmel – jeden Moment aus unserer selbst-enthüllenden Präsenz aufsteigt, in ihr ruht und in sie zurückgenommen wird, dann ist das nichts als ein schwacher, misslungener Versuch, die Unmittelbarkeit dieser Enthüllung in Worte zu fassen.

Worte können nur versagen, denn sie vermitteln immer noch die Idee einer transzendenten Präsenz, aus der dieses Universum als ein getrenntes Ding entspringt, während diese Enthüllung in Wahrheit nichts von Getrenntsein weiß. Unser selbstleuchtender Hintergrund, der sich als roter Faden durch alle Dialoge dieses Buches zieht, stellt die einzige Wirklichkeit von allem dar, was existiert.

Kapitel 1

Die Kunst, nichts zu erwarten.

Was können wir von unseren Treffen erwarten?

Erwarten Sie, dass Sie lernen werden, nichts zu erwarten. Nichts zu erwarten ist eine große Kunst. Wenn wir nicht mehr in der Erwartung leben, dann leben wir in einer neuen Dimension. Wir sind frei. Mental frei. Körperlich frei. Das intellektuelle Verständnis, kein psycho-physisches sich entwickelndes Wesen zu sein, ist ein wichtiger erster Schritt; doch dieses Verständnis reicht nicht aus. Die Tatsache, dass wir nicht der Körper sind, muss zu einer tatsächlichen Erfahrung werden, die unsere Muskeln, inneren Organe und sogar die Zellen unseres Körpers durchdringt. Ein intellektuelles Verständnis, welches mit der plötzlichen, flüchtigen Erkenntnis unserer wahren Natur einhergeht, bereitet uns einen Augenblick reinsten Freude, doch wenn wir voll und ganz wissen, dass wir nicht der Körper sind, sind wir selbst diese Freude.

Wie kann ich mit meinen Sinnen wahrnehmen, dass ich nicht der Körper bin?

Wir alle erleben Glücksmomente, die von einer Wahrnehmung von Weite und Entspannung begleitet sind. Im Vorfeld dieser Körperwahrnehmung haben wir uns in einem Zustand von Zeitlosigkeit und reiner grundloser Freude befunden, der letztendlich einfach in die körperliche Empfindung münden musste. Die Freude nimmt sich selbst wahr. In jenem Moment waren wir kein begrenzter Körper in der Raumdimension, keine Person. Wir haben uns selbst in der Direktheit des Momentes erfahren. Jeder von uns kennt diese grundlose Glückseligkeit. Wenn wir das, was wir unseren Körper nennen, bis in die Tiefe erforschen, entdecken wir, dass seine Substanz aus genau dieser Freude besteht. Dann haben wir weder das Bedürfnis noch das Interesse, ja nicht einmal mehr die Möglichkeit, das Glück in äußeren Objekten zu finden.

Wie geht diese tiefe Erforschung vonstatten?

Lehnen Sie die Körperempfindungen und Emotionen, die Ihnen erscheinen, nicht ab. Erlauben Sie ihnen, in Ihrem Bewusstsein ohne irgendein Ziel oder eine willentliche Beeinflussung voll zu erblühen. Schrittweise wird sich die potenzielle, in muskulären Anspannungen festgehaltene Energie befreien; die Dynamik der psychosomatischen Struktur erschöpft sich, und es erfolgt eine Rückkehr zur grundlegenden Stabilität. Diese Reinigung der Körperempfindungen ist eine große Kunst. Sie erfordert Geduld, Entschlossenheit und Mut. Auf der Ebene der Sinneswahrnehmungen findet sie durch eine allmähliche Ausdehnung des Körpers in den umgebenden Raum hinein ihren Ausdruck, wobei die somatische Struktur gleichzeitig von jenem Raum durchdrungen wird. Der Raum wird nicht als schlichte Abwesenheit von Dingen erfahren. Wenn die Aufmerksamkeit sich von den Wahrnehmungen löst, die sie in ihrem Bann halten, entdeckt sie sich selbst als den selbstleuchtenden Raum, welcher die wahre Substanz des Körpers ausmacht. In diesem Moment wird die Dualität zwischen Körper und Raum ausgelöscht. Der Körper weitet sich zur Größe des Universums aus und enthält alle greifbaren und nicht greifbaren Dinge in seinem Herzen. Nichts ist außerhalb von ihm. Wir alle besitzen diesen Körper aus Freude, diesen erwachten Körper, diesen Körper allumfassenden Empfangens. Wir alle sind vollständig, es fehlt uns nichts. Erforschen Sie einfach Ihr Königreich – nehmen Sie es wissend in Besitz und leben Sie nicht länger in der erbärmlichen Hütte eines begrenzten

Körpers.

In Momenten der Stille habe ich kurze Einblicke in diesen Bereich. Dann gehe ich zur Arbeit und finde mich in einer Umgebung wieder, die weder königlich noch friedlich ist, und meine Gelassenheit verschwindet sofort. Wie kann ich meinen Gleichmut für immer behalten?

Alles was im Gewahrsein erscheint, ist nichts anderes als Gewahrsein: die Mitarbeiter, die Klienten, die Vorgesetzten – absolut alles, auch die Räume, die Möbel, die Gegenstände. Begreifen Sie das zuerst intellektuell, und dann versichern Sie sich, dass es tatsächlich so ist. Der Moment wird kommen, wo dieses Gefühl von Intimität, dieser wohlwollende Raum um Sie herum nicht wieder verschwindet; Sie werden sich überall zu Hause fühlen, selbst im überfüllten Warteraum eines Bahnhofs. Sie verlassen es nur, wenn Sie sich in die Vergangenheit oder die Zukunft begeben. Halten Sie sich nicht länger in der ärmlichen Hütte auf. Diese endlose Weite wartet direkt hier, genau in diesem Moment auf Sie, ihre Gegenwart ist Ihnen schon vertraut. Und wenn Sie erst einmal von der Harmonie gekostet haben, die hinter allen Erscheinungen liegt, dann erlauben Sie den Eindrücken der äußeren Welt und Ihren körperlichen Empfindungen, sich in Ihrem empfangenden Gewahrsein frei zu entfalten, bis zu dem Moment, wo die dahinter liegende Fülle sich spontan offenbart.

Diese Umkehr der Perspektive entspricht dem Moment, wo wir plötzlich auf einem jener Drucke aus dem frühen zwanzigsten Jahrhundert, an denen sich Kinder so erfreuen können, in dem Bild eines Baumes das Gesicht eines Engels erkennen. Zuerst sehen wir nur den Baum. Dann erfahren wir in der Bildunterschrift, dass sich hier ein Engel verbirgt, und wir nehmen eine gründliche Untersuchung der Blätter vor, bis wir schließlich den Engel entdecken. Wichtig ist es zu wissen, dass hier ein Engel verborgen ist und wo er sich versteckt hält, und es schon einmal erlebt zu haben, dass der Baum seine Form ändert und zu einem Engelsgesicht wird, wenn das Bild sich neu zusammensetzt und uns sein Geheimnis enthüllt. Wenn der Weg erst einmal freigeschaufelt ist, fällt es uns leichter und immer leichter, die Perspektive zu wechseln, bis wir schließlich Baum und Engel sozusagen gleichzeitig sehen. Auf die gleiche Art lösen sich, nachdem wir unser wahres Wesen erkannt haben, die Restunterschiede zwischen Unwissenheit und Erwachen immer mehr auf und machen Platz für das grundlegende „Sosein“ des Seins.

Übersetzt ins deutsche von Christine Bolam.

Francis Lucille:

Ewigkeit Jetzt

Verlag: J. Kamphausen, Postfach101849, D-33518 Bielefeld

ISBN 3-933496-18-7

Wir danken dem J.Kamphausen Verlag für die freundliche Unterstützung und Genehmigung einer Veröffentlichung.

Zur direkten Bestellung des Buches klicken Sie auf den rot unterlegten Titel des Buches. Sie werden dann direkt zum Online Shop des Verlages weitergeleitet.

Wie erlebe ich Unsterblichkeit? - Francis antwortet - 48

Lieber Francis,

Ich habe einiges gefunden und bin froh darüber. Viel kam über das Lesen. Dein Buch ist eines, das ich sehr mag. Eine Frage ist noch da oder besser gesagt, der Wunsch nach einer Erfahrung. und zwar die der Unsterblichkeit. Ich habe erkannt, dass ich nichts weiß und nie etwas wissen werde. Dann, dass das Einzige, was ich wirklich über mich sagen kann, ist, dass da ein Dasein ist, Wahrnehmung. Doch im Tiefschlaf ist sie weg, bzw nicht spürbar, und das lässt den Tod immer noch real erscheinen. Wie erlebe ich Unsterblichkeit?

Bei einer Stelle im Buch (S.99), Du sagst "solange die geringste Spur einer Absicht vorhanden ist, bleibt die Tür verschlossen." weiterhin die Wichtigkeit, in Gegenwart eines befreiten Menschen einfach zu sitzen. Was kann ich tun?

Danke mit herzlichem Gruß

Liebe Freundin der Wahrheit,

Du sagst, Wahrnehmung wäre im Tiefschlaf weg, nicht spürbar. Wie weisst Du es? Weisst Du es aus Erfahrung? Und wenn Du es wirklich aus dem Erlebnis heraus weisst, muss es irgendeine Wahrnehmung dieses Erlebnisses geben. Die Erfahrung der Abwesenheit des Bewusstseins ist deswegen unmöglich. Wir glauben nur, dass wir im Tiefschlaf diese Abwesenheit erleben, wir erleben aber nur (am meisten) die Abwesenheit aller objektiven Wahrnehmungen, nicht die Abwesenheit des Wahrnehmenden. Es ist sehr wichtig, zu begreifen, dass diese Abwesenheit eine Illusion ist. Dieses Verständnis öffnet unser Geist zu der Möglichkeit einer ununterbrochenen, nicht-objektiven, und unsterblichen Erfahrung. Diese Öffnung befreit die Hoffnung unserer Ewigkeit.

Wenn ich "solange die geringste Spur einer Absicht vorhanden ist, bleibt die Tür verschlossen." sage, meine ich "einer objektiven Absicht", einer Absicht, die als ein Gefühl, ein Gedanke oder eine Wahrnehmung der fünf Sinne ausgedrückt werden kann. Die "heilige" Absicht, die reine Liebe und Verlangen für das Absolute ist, ist kein Hindernis, sondern das wichtigste Element einer erfolgreichen spirituellen Suche. Es ist der Brennstoff, und manchmal der Sprengstoff der Erleuchtung, zu der die Anwesenheit eines freien Freundes das Streichholz ist. Die spirituelle Hingabe ist nicht zu einem Menschen, sondern zu der lebenden und ewigen Wahrheit. Wenn die Sehnsucht für unsere wahre Natur mächtiger als die Lust für geschöpfte Dinge wird, ist die Befreiung nah.

In Liebe,

Francis

P.S. Wir versuchen, ein Deutsch-Englisch Seminar am Anfang Juli 2010 in

Deutschland (wahrscheinlich im Süden) zu organisieren. Es werden auch zwei Seminare am Ende dieses Jahres in Europa stattfinden, in Paris (Französisch-Englisch), und in Barcelona (Englisch-Spanisch), falls Du eine dieser Sprachen verstehst. Wenn du den Kanal Advaita abonnierst und Dich auch in die "Friends of Francis Lucille" E-mail Liste einträgst, wirst Du weitere Information über diese Seminare erhalten.

Francis antwortet - 52

Lieber Francis,

Ich finde es schwer zu unterscheiden, wann die Suche in mir aus der Wahrheit heraus geschieht und wann aus dem Ego.

Es wäre möglich, mein letztes Geld zusammen zu kratzen und im November nach Temecula zu fliegen.

Es wäre auch durchaus denkbar, einen Crash-Kurs in Englisch zu machen.

Aber wäre es richtig, so vorzugehen, *alles* einzusetzen?

Es gibt genügend Lehrer hier. das wäre leichter. warum konnte ich mich nirgends wirklich einlassen? Ist das Ego oder Wahrheit?

Ich kenne dich nicht. vielleicht renne ich da auch wieder weg ... finde Gründe, nein zu sagen (bin kritiksüchtig).

andererseits hatte ich bei meinen Begegnungen hier mit Lehrern auch oft das Gefühl, nicht unbegingt gewollt oder gehalten worden zu sein - also das gehen war nicht schwer ... ich hatte sogar immer das Gefühl, es wurde nicht mal groß registriert. mehr so, es ist egal, ob ich da bin oder nicht - und dafür gibt es ja auch in den spirituellen Lehren genügend Argumente. dass eben das Ego nicht gehätschelt wird usw. ... ich hatte aber ein anderes Gefühl. eines von "Nicht-Kontakt", nicht wirklich angekommen, keine wirkliche Nähe oder Anziehung, zuviel aber, zuviel Irritation und Misstrauen ...

Im moment denke ich, dass ich mich bei dir vielleicht einlassen könnte, sollte ...

Kannst du mir sagen, wie du das siehst? Bin ich bei dir richtig?

Liebe Freundin der Wahrheit,

Du sagst: "ich finde es schwer zu unterscheiden, wann die Suche in mir aus der Wahrheit heraus geschieht und wann aus dem Ego."

Hier ist die Antwort: die Suche geschieht aus der Wahrheit heraus, wenn wir die Wahrheit suchen, und aus etwas Anderem wenn wir die Wahrheit nicht suchen. Zum Beispiel, wenn ich etwas für das getrennte "ich" suche, egal wie spirituell ich meine Suche zu sein glaube, suche ich die Wahrheit nicht. Es ist sehr wichtig, dass du dies unterscheiden kannst, denn es öffnet dir einen Weg aus der Verzweiflung "ich kann nichts tun": alles, das wir um die Wahrheit unternehmen, ist heilig.

Über Lehrer kann ich noch das Folgende sagen: man sollte immer den besten Lehrer wählen, nicht den nächsten. Der beste ist der, der am besten zu deiner Vernunft und zu deinem Herzen spricht. Du kannst nicht auf dieser Reise eine

Zweite Klasse Reisende sein. Es bedeutet nicht, dass du dein letztes Geld zusammenkratzen musst, um ins Ausland zu fliegen. Gebrauche deine Intelligenz für diese Entscheidungen. Das Zusammensein wirkt schon trotz der Entfernung, wenn es die heilige Sehnsucht gibt. Es genügt, wenn du mit Klarheit weisst, wo deine Priorität liegt. Das Leben wird dann alles ermöglichen, was ermöglicht werden soll.

Liebe Grüsse,

Francis

Francis antwortet - 3

Ist Erleuchtung oder das Aufwachen nicht eine Art die Welt mit der rechten Gehirnhälfte , (das holistische Sehen) zu sehen, im Gegensatz zum linken Gehirnhälfte, die mit Details arbeitet (das mathematische Sehen, immer Situationen berechnend)? Und mehr noch - ist nicht die gesamte spirituelle Praxis die Änderung unserer Einstellungen und Haltungen (oder Ansichten) die wir dem Leben entgegen bringen (wie eine Art Psychotherapie)?

Erleuchtung ist das Verstehen welches auf einer Erfahrung basiert. Wenn wir bedenken, dass das Verstehen letztendlich auch eine Form der Erfahrung ist, begreifen wir das Erleuchtung nur eine Erfahrung ist.

Ignoranz ist die Einbildung, der Glaube, dass wir etwas erleben, von dem wir aber tatsächlich keine direkte Erfahrung haben. Und das, von dem wir keine Erfahrung haben, ist ein getrenntes, oder beschränktes, bzw. körperabhängiges - Bewußtsein (mit „ Bewußtsein“ meine ich, das Bewußtsein, welches diese Wörter in diesem Augenblick liest und versteht).

Um es anders auszudrücken, Erleuchtung ist das plötzliche Erkennen, dass es nur eine Realität gibt.

Wenn das einmal erkannt wurde, ist es egal, welchen Namen Sie verwenden, um diese Realität zu benennen: Gott, Wahrheit, Dasein, unser wahres Selbst, die höchste Realität des physischen Weltalls, die ultimative Wirklichkeit unseres Mentalen, die Gegenwart usw.

Dann wird es nur eine Wirklichkeit geben, nur einen Gott, nur IHN. Denn die Sufi's, sagen, "Worauf auch immer dein Auge fällt, es ist das Gesicht Gottes", dies wird wissend dann, Deine täglichen Erfahrung sein.

Den größten Teil der Zeit befasst sich Psychologie nur mit dem Inhalt des Bewusstseins, nicht mit dem Bewusstsein selbst. Man nimmt an, ohne die geringste Spur von wissenschaftlichen Beweisen zu haben, dass es sich dabei um eine "auftauchende Funktion des Gehirns" handelt.

Frage:

Unser Körper und das Gehirn erkennt (ab dem Alter von achtzehn Monaten) sich als ein getrenntes Wesen an. Außerdem erkennt unser Immunsystem die fremden Strukturen (das nicht eigene, Mikroben, Transplantiertes ect.) und beseitigt sie. Wie passt aber dann, das Ignorieren des Selbst (das Bild davon) mit diesen physiologischen Prozessen zusammen?

Antwort:

Ich gebe zu, dass, wir bis zu einem gewissen Grad, und zu rein praktischen Zwecken (Überleben des Körpers und Überleben der Art), unseren Körper als getrennt vom restlichen Weltall erfahren. Dies meine ich in einem gewissen

Umfang, denn wenn wir völlig davon getrennt wären, wäre es unmöglich mit diesem zu interagieren oder davon abhängig zu sein (Essen, Wasser, Sauerstoff, usw.).

Tatsächlich, vom Standpunkt der modernen Wissenschaft, der Quant-Mechanik, ist das Weltall ein nicht-lokales Ganzes, jeder Partikel in unserer Galaxie, ist mit jedem anderen Partikel verbunden, sogar mit denjenigen, die sich in der entferntesten Galaxie befinden.

Von diesem Gesichtspunkt aus, kann jedes lokale im Weltall beobachtete Ereignis (wie z.Bsp. das Anheben meines rechten Arms oder das Messen der Polarisation eines Photons) nicht als etwas betrachtet werden welches lokal erzeugt wird. Daraus ergibt sich, dass radikales Getrenntsein eine Illusion ist. Gleichermaßen ist unser Mentales bis zu einem gewissen Grad getrennt.

Ich kenne Ihre Gedanken nicht, es sei denn Sie teilen Sie mir in einer Email mit. Wie auch immer Sie sind nicht völlig getrennt, da sie kommunizieren.

Die wirkliche Frage ist: Ist Bewusstsein, welches die Wirklichkeit unserer menschlichen Erfahrung ist, getrennt und persönlich, oder könnte es universal (oder göttlich sein)?

Ungeachtet dessen ob es getrennt ist oder nicht, schließt es nicht aus, dass der Körper und das Mentale in einem Ausmaß getrennt sind, wie wir es oben bereits definiert haben.

Francis Lucille

Aus dem englischen übersetzt von Udo Landow

Ewigkeit jetzt - Dialoge über das Glück. Auszug aus dem Buch von Francis Lucille.

Kapitel 3

Die Liebe stirbt nie

Wenn ein Mensch innehält und sich ehrlich fragt:

„Wer bin ich?“, dann muss er schnell zugeben, dass er es nicht weiß. Was ist unsere wahre Natur?

Ich bin mir nicht sicher, ob er so schnell zugeben sollte, dass er es nicht weiß. Nur eine gründliche Erforschung führt zu der Reife tiefen Erlebens. Wenn Sie versucht haben, zu verstehen, wer Sie sind und die Antwort lautet: „Ich weiß es nicht“, dann würde ich sagen, „schön, schauen Sie weiter.“ Die Erforschung dessen, was wir sind, ist eine ernsthafte Unternehmung und muss statt einer verbalen Wiederholung: „Wer bin ich? Wer bin ich? Wer bin ich?“ auftauchen, wenn eine Aufgabe beendet ist und wir uns in einem Moment der Offenheit befinden.

Diese Frage kann verschiedene Gestalten annehmen, wie zum Beispiel: „Was ist das Leben?“, „Was ist das Glück?“, „Was ist Wahrheit?“ All diese Fragen sind gleichwertig. Sie laufen letztendlich alle auf dieselbe Frage hinaus, die Frage: „Wer bin ich?“ Wenn eine dieser Fragen spontan erscheint, sollten wir antworten, indem wir ihr unser Herz öffnen und ihr all die Aufmerksamkeit und Liebe geben, derer wir fähig sind – und außerdem dadurch, dass wir sie in unser Leben einbeziehen. Dann bleibt die Suche in uns lebendig. Sie eröffnet uns einen Pfad des Verständnisses und klärt den Geist. Wir befinden uns in einem Zustand der Offenheit für das Unbekannte, und in dieser Ruhe verbirgt sich die Gelegenheit, über alles hinaus zu dem Verständnis getragen zu werden, dass wir schon das sind, was wir suchen.

Sie haben darauf hingewiesen, dass es nicht klug ist, mit der Frage „Wer bin ich?“ zu schnell umzugehen. Manche Menschen widmen ihr ganzes Leben dieser Frage oder einer bestimmten Facette von ihr. Ein Philosoph zum Beispiel könnte sein ganzes Leben der Antwort auf die Frage „Was ist das Leben?“ widmen, während der Physiker sich um das Verständnis der Frage „Was ist die Welt?“ bemüht. Ein Psychologe wiederum verbringt sein Leben vielleicht mit „Was ist ein Mensch?“

Bringen uns all diese Herangehensweisen zu unserem wahren Wesen, wenn sie bis zu ihrem natürlichen Ende verfolgt werden?

Diese Forschungsmethoden bringen den Suchenden nirgendwohin. Bestenfalls bringen sie ihn zu der Einsicht, dass er einer Einbahnstraße gefolgt ist. Das allein ist schon ein Erfolg. Die echte Frage „Wer bin ich?“ erfordert große Reife. Ansonsten ist die Suche nicht authentisch, sondern wird von den Begierden und Missverständnissen des Ego korrumpiert. Wenn ich ein professioneller Autor wäre, der über sein wahres Wesen forscht, und wenn meine Forschung durch

meinen Wunsch korrumpiert würde, meine Bücher zu verkaufen oder den Nobelpreis zu gewinnen, dann suchte ich nicht nach der Wahrheit, sondern nach Geld und Berühmtheit.

Reife tritt ein, wenn der Suchende in aller Ernsthaftigkeit, Wahrhaftigkeit und Echtheit bei einem absoluten „ich weiß nicht“ ankommt. Hat er diesen Zustand der Reife einmal erreicht, wird er einem Meister begegnen, der ihm auf dem Weg zur höchsten Antwort zur Seite steht. Er wird seinem Meister vielleicht schon früher begegnen, dieses Reifestadium jedoch wird eine Begegnung sozusagen zwingend herbeiführen. Die Gegenwart des Meisters befähigt den Suchenden, aus dem Teufelskreis auszubrechen, in dem er aufgrund der Unfähigkeit der mentalen Ebene, über sich selbst hinauszureichen, gefangen ist. In der lebendigen Anwesenheit des Meisters wird aufgrund einer unfassbaren Erfahrung, aufgrund eines Nicht-Ereignisses die Höhere Intelligenz geboren.

Übersetzt ins deutsche von Christine Bolam.

Francis Lucille: Ewigkeit Jetzt

Verlag: J. Kamphausen, Postfach101849, D-33518 Bielefeld

ISBN 3-933496-18-7

Wir danken dem J.Kamphausen Verlag für die freundliche Unterstützung und Genehmigung einer Veröffentlichung.

Francis antwortet - 4

1. Ist Advaita das selbe wie Yoga?

Nein. Advaita ist eine Tatsache. Die Tatsache dass es nur eine Realität gibt. Yoga ist der Prozess der Wiederausführung des vermeintlich getrennten individuellen Selbst mit dem universellen Selbst. Dieser Prozess endet mit der Erkenntnis im Advaita, besser bekannt als Erleuchtung; weil wenn es nur eine Realität gibt, muss diese Realität, die Realität des universellen Selbst und die des individuellen Selbst sein. Sie sind EINS da diese Realität, genau so wie der Raum in einer Flasche derselbe Raum ist, den die Flasche beinhaltet.

Die Flasche scheint eine Trennung zu erschaffen die im Raum als solche nicht existiert.

2. In beiden Fällen, wer ist der Seher?- der Körper, der Verstand, das Selbst oder das Bewusstsein? Wenn es das Bewusstsein ist, was genau sieht es?

Der Seher ist das Selbst und das Bewußsein. Sie sind ein und das Selbe. Es sieht den Körper als Körpersensationen (Schmerz, Vergnügen, Durst, Kälte ect.), die Welt als Sinneserfahrungen (Geräusche, Gerüche, ect) den Intellekt als Gedanken und Vorstellungen.

3. Warum lief Buddha weg von der Quelle des Advaita?

Ich bin nicht vertraut mit diesem Geschehnis. Meine Antwort dazu ist folgende: weil er bereits davon getrunken hatte, dürstete es Ihm nicht mehr danach. Das ist ein Koan aus dem Zen. :)

übersetzt aus dem englischen von Udo Landow

Ewigkeit jetzt - Dialoge über das Glück. Auszug aus dem Buch von Francis Lucille. Kapitel 4 “Unser wahres Wesen ist kein Objekt”

Ewigkeit jetzt - Dialoge über das Glück.

Auszug aus dem Buch von Francis Lucille.

Kapitel 4

Unser wahres Wesen ist kein Objekt

Was ist unser wahres Wesen?

Es ist kein Objekt. Es ist nichts, was unsere fünf Sinne wahrnehmen oder unsere mentalen Anteile sich vorstellen können. Unser falsches Wesen ist immer irgendeine Art von Objekt. Der Körper zum Beispiel ist ein Objekt. Er besteht aus einer Ansammlung von Wahrnehmungen, Empfindungen und von Konzepten darüber, was unser Körper ist. Der mentale Bereich ist auch ein Objekt. Unser wahres Wesen dagegen ist kein Objekt.

Es ist sehr schwierig, darüber zu sprechen, weil Worte und Sprachstruktur dazu dienen, Objekte zu beschreiben. Uns fehlen die Worte, um über etwas Nicht-Objektives zu sprechen – wir sind dabei auf Metaphern und Negationen angewiesen. Dann sagen wir, dass wir nicht unser Körper und nicht unser mentaler Anteil sind. Docht trotz alledem SIND WIR. Unsere Existenz ist etwas, dessen wir uns absolut sicher sind. Alles andere könnte eine Täuschung sein, eine Illusion, ein Traum. Und selbst wenn das der Fall wäre, hätten wir keine Zweifel darüber, dass WIR SIND.

Unser wahres Wesen entzieht sich uns. Wir können es nicht sehen, berühren, begreifen oder uns vorstellen. Auf der anderen Seite gibt es außer ihm in der gesamten Existenz nichts, dessen wir uns sicher sein können. Wenn wir auf diese Art über es nachdenken und feststellen, was es nicht ist, richtet uns das ohne unser Wissen auf unseren zeitlosen Hintergrund aus. Wir stehen ihm zur Verfügung. Das ist alles, was wir tun können – für ihn offen sein. Wir können ihn nicht dazu bewegen, sich uns zu offenbaren. Er offenbart sich uns zu seinem eigenen Vergnügen als Wahrheit, Schönheit, Liebe und Unsterblichkeit.

Sie meinen, dass er sich in manchen – zum Beispiel unschönen – Situationen nicht offenbart? Warum offenbart er sich nicht die ganze Zeit?

Vielleicht offenbart er sich die ganze Zeit, und wir schauen bloß nicht hin. Der beste Platz, um ein Objekt zu verstecken, ist oft, es direkt vor die Augen zu stellen. Unser wahres Selbst ist so nah und so leuchtend, dass es mit den Augen nicht gesehen werden kann, und es versteckt sich in der Unmittelbarkeit des Jetzt.

Wir würden es gerne jederzeit als ein Objekt vor uns sehen, doch das ist nicht möglich, weil Objekte kommen und gehen, weil sie geboren werden und sterben. Seine Schönheit liegt darin, dass es kein Objekt ist. Wäre es eins, so könnten und würden wir es verlieren. Da es jedoch das ist, was wir sind, können wir es nicht verlieren. Was uns davon abhält, es zu sehen und es bewusst selbst zu sein, ist unser Verlangen, es als ein Objekt wahrzunehmen. Diese Haltung könnten wir mit „in die falsche Richtung schauen“ bezeichnen. Die Frage ist also, was ist die richtige Richtung? Selbst wenn wir versuchen, in die nicht-objektive Richtung zu schauen, müssen wir uns der Tatsache stellen, dass die Abwesenheit eines Objektes auch eine Art von Objekt ist. Wir müssen uns also über die Abwesenheit von Objekten hinaus begeben. Wir müssen die Abwesenheit ihrer Abwesenheit erreichen, welche sich uns als alledurchdringende, allesumfassende Gegenwärtigkeit enthüllt.

Zunächst versuchen wir, unser wahres Wesen so zu betrachten, als wäre es ein Objekt. Dann verstehen wir, dass dieser Versuch zum Scheitern verurteilt ist. Als Nächstes betrachten wir es als die Abwesenheit von Objekten und begreifen irgendwann, dass auch diese Suche scheitern muss. Schließlich befinden wir uns in einem Zustand des Nichtwissens, einem Zustand, in dem der Verstand all seine Möglichkeiten ausgeschöpft hat und nirgendwo mehr hingehen kann. Wir kommen zu der Einsicht, dass der Verstand dieses leuchtende Gewahrsein, welches ihn beseelt, nicht begreifen kann, und werden still. Mit diesem Nichtwissen müssen wir uns vertraut machen, müssen uns an diese neue Dimension gewöhnen, um zu entdecken, dass sie nicht Nichts ist. Diese stille Gegenwärtigkeit ist keine bloße Abwesenheit von Gedanken. Sie ist lebendig. Sie ist das Leben selbst.

Wenn ich in meinem Garten bin, erlebe ich manchmal das, was Sie beschreiben. Kann diese Erfahrung je mit Worten ausgedrückt werden?

Sie ist kein Konzept und kann deshalb auch nicht wie ein Konzept nur mit Hilfe von Worten mitgeteilt werden. Ich könnte das Konzept einer Differentialrechnung mit Worten übermitteln, aber wir müssen verstehen, dass unser wahres Wesen kein Konzept ist. Worte können auf zwei verschiedene Arten gebraucht werden. Die eine Art richtet sich an die logische, rationale Seite des Verstandes. Doch wenn wir sie auf diese Art benutzen, können sie nichts weiter erreichen, als den Verstand zu der Einsicht zu führen, dass unser wahres Wesen kein Konzept ist und dass er es auf eigene Faust nicht erreichen kann. Wenn wir ganz verstehen, dass dieser dynamische Prozess zum Scheitern verurteilt ist, dass er uns das Glück, welches wir suchen, nicht verschaffen kann, dann wird der Verstand still. Zu Beginn hat der Denkprozess vielleicht noch ein gewisses Momentum wie ein Elektromotor, der weiterläuft, nachdem der Strom abgestellt wird – doch wir sind nicht mehr die Akteure in diesem Spiel. Diese Einsicht setzt die Energien frei, die wir für den Versuch, das Glück zu finden, eingesetzt hatten, und lässt sie zu ihrer Quelle zurückfließen.

Worte können auch auf andere Art benutzt werden. Die Antworten, die ich Ihnen gebe, kommen nicht aus der Erinnerung, sondern aus dem Jetzt. Sie enthal-

ten gewisse Inhaltsstoffe, welche ihren Ursprung signalisieren. Wenn Sie diesen Worten mit kindlicher Unschuld lauschen, können sie eine Resonanz in Ihnen erzeugen, und Sie entdecken sich selbst vielleicht als eine empfangende Präsenz. Damit das geschieht, müssen Sie völlig offen sein. Sie müssen alles beiseite stellen, was Sie gelernt haben oder wissen, denn die Wahrheit ist immer frisch und erscheint immer unerwartet. Das erfordert Ihre multidimensionale Offenheit, nicht nur auf der Ebene des Intellekts, sondern auch im Fühlen und Empfinden. Wenn Ihnen das nicht gelingt, wenn Gedanken oder Körperempfindungen diese Offenheit stören, dann brauchen Sie diese Störung einfach nur wahrzunehmen. In dem Moment, wo Sie bemerken, dass Sie nicht zuhören, hören Sie schon wieder zu. In dem Moment, wo Sie bemerken, dass Sie nicht offen und empfangend sind, sind Sie schon wieder offen und empfangend. Wenn Sie meine Worte mit der richtigen Haltung annehmen, werden sie den Weg in Ihr Herz finden.

Wie unterschieden Sie zwischen dem, wovon Sie sprechen und der Meditation? Oder sprechen Sie über Meditation?

Ich weiß nicht, was Sie mit Meditation meinen. Sagen Sie es mir, denn das ist ein Wort mit so vielen verschiedenen Bedeutungen.

In der Stille mit einem Mantra oder dem Atem zu sitzen, so dass der Verstand zur Ruhe kommt und man offen für alles ist, was hereinkommt.

In einigen Meditationsformen wird die mentale Aufmerksamkeit auf ein Objekt gerichtet. Das kann ein Mantra oder der Atem, eine Kerzenflamme, eine Statue, eine heilige Schrift, die Vorstellung von einer Gottheit mit all ihren göttlichen Eigenschaften sein. Die Absicht besteht in diesem Fall darin, alles, was nicht Objekt der Meditation ist, auszusondern um im Objekt zur Ruhe zu kommen. Irgendwann geschieht durch die Aussonderung all dessen, auf was nicht meditiert wird, ein Verschmelzen mit dem Meditationsobjekt. Dieses Einswerden wird Samadhi genannt. Die Verweigerung all dessen, was nicht Objekt der Meditation ist, führt zu einem Ungleichgewicht, so dass der Zustand, der aus dieser Mühe resultiert, nicht aufrechterhalten werden kann – mag er noch so beglückend oder erfreulich sein. Wenn Sie sich diese Glückseligkeit genauer anschauen, unterscheidet sie sich praktisch nicht von jeder anderen objekt-erzeugten Freude, wie zum Beispiel dem Glück, das Sie empfinden, wenn Sie den langersehnten roten Ferrari bekommen. Sie hat einen Anfang in der Zeit und ein Ende in der Zeit. Den ernsthaften Wahrheitssuchenden wird solch eine zeitgebundene Glücksepisode bald nicht mehr zufrieden stellen. Er sucht nach dem, was zeitlos ist und findet heraus, dass das Samadhi, welches als Resultat einer objektiven Meditation erreicht werden kann, letztendlich die gleiche Art von Glück ist, gegen die er sich immunisiert wähnte. Wenn das erst einmal klar ist, öffnet sich die Tür zur wahren Meditation.

Wahre Meditation ist spontan. Sie ist eine offene Einladung, die zwischen allem, was im Feld des Bewusstseins erscheint, nicht unterscheidet. Es findet keine Auswahl statt. Da ist nur wahlfreies Erlauben, sowohl von äußeren Wahrnehmungen, Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken als auch von

ihrer Abwesenheit. Allem wird gleichermaßen erlaubt zu erscheinen – und das geschieht nicht in Form einer Übung, sondern weil die mentale Ebene ihre eigenen Grenzen erkannt hat. Mehr muss ein Wahrheitssuchender nicht tun. Er braucht keine weiteren spirituellen Praktiken zu verfolgen.

In einer derartigen Offenheit leben wir im Jetzt. Da gibt es nichts zu gewinnen und nichts zu verlieren. Gewahrsein ist kein Fernziel, das wir am Ende eines Prozesses erreichen. Wir haben schon jetzt alles, was wir benötigen. Wir sind voll ausgerüstet, nichts fehlt. Zu Beginn werden wir diese völlige Problemlosigkeit, in der wir neuerdings leben, vielleicht als neutralen Zustand erfahren. Das hat damit zu tun, dass der Verstand immer noch wie ein Elektromotor weiterläuft, dessen Stromzufuhr gerade gekappt worden ist. Wenn uns unsere neue Perspektive vertrauter geworden ist, fühlen wir das Entzücken des Jetzt, welches frei von Ursachen und absolut nicht-Objekt ist. Das ist, als würden wir das Radio nach Stunden von dummem Gebrabbel auf eine neue Frequenz einstellen, wo ein Klavierkonzert von Mozart erklingt. Dann leben wir auf zwei Ebenen gleichzeitig: einmal in der gewöhnlichen objektiven Welt im Vordergrund, und dahinter auf einer neuen Ebene, welcher die Musik und die Schönheit entstammen. Diese Ebene ist kein räumlich festgelegter Ort. Sie ist ein metaphysischer Ort, der Hintergrund des mentalen Bereichs und der Kern unseres Seins.

Wenn wir lauschend leben, werden wir bemerken, dass sich unsere Gefühle und Gedanken, sowie die Art, wie wir unseren Körper wahrnehmen oder mit anderen im Kontakt sind, ändern. Einladende Offenheit entspricht der Gesetzmäßigkeit des Universums. Die Nacht ist einladend, der Himmel ist offen, die Vögel und Bäume sind einladend. Wenn wir von offenen menschlichen Gefährten umgeben sind, leben wir in Schönheit. Wir teilen unsere Gegenwärtigkeit miteinander und beginnen zu ahnen, wie sich das verlorene Paradies angefühlt haben mag.

Übersetzt ins deutsche von Christine Bolam.

Francis Lucille: Ewigkeit Jetzt

Verlag: J. Kamphausen, Postfach101849, D-33518 Bielefeld

ISBN 3-933496-18-7

Wir danken dem J.Kamphausen Verlag für die freundliche Unterstützung und Genehmigung einer Veröffentlichung.

Francis antwortet - 6

Was bedeutet es, wenn wir sagen: keine Erwartungen ...da es keine getrennte Wesenheit gibt und doch auf dieser Ebene, in der körperliche Aktivitäten stattfinden ..Erwarten wir denn nicht, dafür bezahlt zu werden, wenn wir arbeiten, oder dass das Auto anhält, wenn ich auf die Bremse steige, dass mein Hunger gestillt wird, wenn ich esse etc.? danke Gary.

Lieber Gary,

Du mußt zwischen persönlichen und unpersönlichen Erwartungen unterscheiden. Wenn es sich um eine persönlichen Erwartung handelt, beinhaltet diese den Glauben an getrennte, persönliche Wesenheiten, deren Glück auf dem Spiel steht: du erwartest etwas, gut oder schlecht, für dich selbst als getrennte Person oder von anderen als getrennte Personen. Im Fall einer unpersönlichen Erwartung ist niemand betroffen. "Wenn ein Gegenstand aus einer bestimmten Höhe der Erdoberfläche fallen gelassen wird, wird er auf die Erde fallen" ist eine unpersönliche Erwartung. Diese Unterscheidung ist nicht immer offensichtlich. Beispiel:

"Ich erwarte, dass mein Hunger aufhört, wenn ich genug esse" ist eine unpersönliche Erwartung, "Ich" bezieht sich in diesem Fall auf den Körper, nicht auf das Bewußtsein.

"Ich erwarte, dass ich glücklich bin, wenn ich genug esse" ist eine persönliche Erwartung. Das zweite "Ich" bezieht sich auf den Körper, das erste "Ich" auf das Bewußtsein. Wie du siehst, ist in diesem Fall Unwissenheit das Ergebnis davon, dass nicht zwischen wahren Selbst, Bewußtsein und einem Objekt, nämlich dem Körper, unterschieden wird.

Diese zweite Art der Erwartung verschwindet automatisch, wenn der Glaube an ein getrenntes Bewußtsein, auf dem er beruht, aufhört. Der Begriff "keine Erwartung", wie er von manchen Weisen verwendet wird, bezieht sich auf dieses Verschwinden.

Mein Lehrer, Jean Klein, hat mir einmal gesagt: "Erwarte nichts (für dich selbst oder von anderen) und du wirst alles erhalten". Diese Worte haben einen großen Eindruck auf mich gemacht, und ihre Wahrheit enthüllt sich bis zum heutigen Tag.

Herzlichst,

Francis

Übersetzung von Martina Weber

Francis antwortet - 7

Zunächst einmal vielen Dank für Deine Gespräche. Es scheint, dass ich verstehe, was du sagst, und doch ist das alles für mich nur ein interessantes Konzept. Wie gelange ich über diese Konzepte hinaus? Zum Beispiel, "Ich" existiert nur, wenn ich wach bin. Im Tiefschlaf gibt es das Mentale nicht, also auch kein "Ich". Das bedeutet, dass dieses "Ich" ein Konstrukt des Mentalen ist. All dies ist jedoch nur ein Konzept, das mein Verstand amüsant findet. Bitte kläre meine Verwirrung oder mein mangelndes Verständnis. Danke und Grüße
R.K.

Lieber R. K.,

Deine Verwirrung rührt daher, dass du glaubst, dass "Ich" oder "Bewußtsein" Konzepte sind. Bewußtsein ist das, was diese Worte, genau hier und in diesem Augenblick, wahrnimmt. Das, was sich der Gedanken bewußt ist, nimmt auch körperliche Empfindungen und äußere Sinneseindrücke wahr. Es ist kein Gedanke. Ein Gedanke kann nicht anderer Gedanken gewahr sein, da im Mentalen immer nur höchstens ein Gedanke gleichzeitig vorhanden ist. Deshalb ist Bewußtsein kein Konzept sondern eine Tatsache, eine Erfahrung.

Wenn du feststellst: "im Tiefschlaf gibt es kein "Ich", (kein Bewußtsein), liegt dieser Äußerung eine Erfahrung zugrunde oder eine gedankliche Schlußfolgerung? Offensichtlich nicht Erfahrung, denn das würde das Vorhandensein eines Bewußtseins voraussetzen, das die Abwesenheit des "Ichs", die du behauptest, überwacht. Aus diesem Grund beruht deine Feststellung nicht auf einer Tatsache sondern auf einem Konzept.

Danke für deine Frage.

Ich würde mich freuen, dich eines Tages kennenzulernen.

Herzlichst,

Francis

Übersetzung von Martina Weber

Francis antwortet - 8

Diese Frage bezieht sich auf die Objekte und Situationen, die der Körper/das Mentale wahrnimmt.

Ich sehe meine Tochter. Sie ist ein Objekt des Bewußtseins. Als menschliches Wesen ist sie eine fortdauernde Wesenheit. So wird das Kleinkind zum Mädchen, das zur Frau wird. Ich kenne Sie. Sie kennt mich. Wir stehen in einer Beziehung zueinander.

Vom Standpunkt der Nicht-Dualität aus betrachtet, erfahre ich dann mein Bewußtsein durch ihr Erscheinen? Oder besitzt sie bestimmte Eigenschaften, die notwendigerweise von meinem Bewußtsein getrennt sind? Wie alle vertrauten und langfristigen Beziehungen, scheint auch diese einzigartige und vorhersehbare Qualitäten aufzuweisen. Ich frage dich: Was ist die Natur der wahrgenommenen "Realität"?

Vielen Dank für Deine Zeit.

Eric

Lieber Eric,

Wer ist deine Tochter? Ist sie ein menschlicher Körper, der Veränderungen vom Kleinkind zum Mädchen, und vom Mädchen zur Frau durchlaufen hat? Oder ist sie vielmehr das Bewußtsein, das mittels dieses sich verändernden Körpers wahrnimmt und handelt? Und unterliegt das Bewußtsein, das die sich ständig verändernden Wahrnehmungen erfährt, selbst auch der Veränderung? Schau in dir selbst nach, in deinem eigenen Bewußtsein, um diese Fragen zu beantworten. Mit "Bewußtsein" meine ich das, was diese Worte in diesem Augenblick wahrnimmt. Was für dein Bewußtsein gilt, gilt wahrscheinlich auch für ihres. Hat dein Bewußtsein Eigenschaften wie z.B. Farben, Formen, Begrenzungen, Anfang und Ende, etc., die du wahrnehmen kannst? Verändert es sich? Schaltet es sich ein und aus? Wo hört dein Bewußtsein auf und wo beginnt ihres?

Wenn du sagst "Ich kenne sie", dann meinst du damit in Wirklichkeit zwei verschiedene Arten des Kennens; dem Fürwort "sie" sind zwei verschiedene Werte zugeordnet

1. Sie=ihr Körper, ihre Gewohnheiten, Erinnerungen, ihre Vergangenheit, usw. - alles wahrgenommene Objekte, Attribute. In diesem Fall sind du und sie verschieden. Doch selbst "du" bist in jedem Moment verschieden von dir selbst, denn dieses "du" verändert sich ständig.
2. Sie= das Bewußtsein, das, welches wahrnimmt, weiß, versteht, liebt, lebt. Kannst du in diesem Fall einen Unterschied zwischen ihrem und deinem Bewußtsein wahrnehmen? Und wenn du keinen Unterschied wahrnehmen kannst, was führt dich zu der Annahme, dass sie verschieden sind?

Um es kurz zu machen: eure Eigenschaften unterscheiden sich voneinander und sind nicht real; das Bewußtsein, das Sein, die Realität, die Liebe und die Ewigkeit in euch beiden sind gleich. Deine Tochter und du sind in dieser Liebe eins, als diese Liebe.

Herzlichste Grüsse,

Francis

Übersetzung von Martina Weber

Francis antwortet - 9

... was echte Aspiranten im Zeitalter der Veden, nach intensivster Anstrengung, während eines ganzen Lebens erfahren haben, kann in unserer Zeit in einem vergleichsweise kurzen Zeitraum erreicht werden, indem die höhere Vernunft im Menschen direkt angesprochen wird. Das war die Methode, die Shri Atmananda angewandt hat (Einführung in 'Notes...' von Nitya Tripta). Vor 50 oder 60 Jahren hingegen vertraten einige andere eine völlig andere Anschauung, was den gegenwärtigen Menschen betraf (unter anderen: René Guénon, A. Coomaraswamy und F. Schuon), sie zogen den Schluß, dass nach dem Mittelalter in Europa eine Abnahme des nachdenklichen Verstandes stattgefunden hat (und wahrscheinlich auch im Osten). Coomaraswamy benutzte den Begriff: *dégringolade*, um auf dieses Phänomen hinzuweisen. Könnte es eine Koexistenz dieser beiden ungleichen und sich widersprechenden Strömungen in der modernen Welt geben, oder besteht eine? Das ist zwar eine empirische Frage, aber vielleicht lohnt sich die Frage trotzdem. A. M.

Lieber Alberto,

Deine Frage ist intelligent und wunderschön formuliert. Und wie du ja bereits bemerkt hast, ist sie leider auch eine etwas intellektuelle und phänomenale Frage, auf die die echte und fundierte Antwort lautet: "Wer weiss?"

Auf einer alltäglicheren Ebene könnte man vielleicht sagen, dass mit der Abnahme der Lust zum Nachdenken in der modernen Welt, die Werkzeuge, die den Suchenden zugänglich waren, effizienter geworden sind. Zum Beispiel hat das außerordentliche Erwachen und die Entwicklung der wissenschaftlichen Methode seit dem 18. Jahrhundert, einerseits zur modernen Technologie und der damit verbundenen weltweiten Ausbreitung der materialistischen, am Gegenstand orientierten Kultur geführt. Andererseits hat jedoch genau dieser Paradigmenwechsel uralte Religionen, kulturelle Tabus und Verbote ausgelöscht, die es unmöglich gemacht haben, die einfache, nackte Wahrheit des Advaita aufzuzeigen und mitzuteilen. Erwähne dich nur an die Verfolgungen, die Jesus, Meister Eckhart, Johannes vom Kreuz, Hallaj, Madame Guyon und andere zu erdulden hatten. Wie Atmananda gesagt hat, kommen wir in den Genuß eines spirituellen Fensters, das Möglichkeiten öffnet, die es in der Geschichte noch nie gegeben hat. Wir könnten diese Gleichzeitigkeit der Abnahme der spirituellen Werte und der Verfeinerung der Mittel zum Erwachen, als einen schönen Balance Akt des Absoluten bezeichnen. Die Ansichten von Atmananda and Guénon sind nicht unvereinbar.

Es ist jedoch gut, bei der Verwechslung zwischen Erwachen und Selbsterkenntnis, die in einigen Pseudo Advaita Kreisen herrscht, Vorsicht walten zu lassen; oder wie Atmananda es ausdrücken würde, zwischen Nirvikalpa und Sahaja Samadhi. So lange jemand glaubt, dass er ein Tuender ist, gibt es immer noch viel zu tun, nämlich Selbsterforschung und Meditation. Und selbst

nach einem ersten Erhaschen der Wahrheit wird in den meisten Fällen ein unerschütterlicher Friede erst nach dem darauf folgenden Prozess des höheren sich damit Auseinandersetzens, des höheren Wahrnehmens und Nachdenkens, vorherrschen.

Die überall vorhandene Verfügbarkeit der Mittel in unserer modernen westlichen Welt, die dem Erwachen dienen, schließt nicht die überall vorhandene Präsenz von verwirklichten Wesen mit ein, und es ist möglich, dass der prozentuale Anteil der Weisen in anderen Zivilisationen höher war.

Dein Francis

Übersetzung von Martina Weber

Francis antwortet - 10

Ich habe ein Problem, und zwar scheint mein Bewusstsein nicht nur in mir und um mich herum zu sein, sondern in diesem physisch-mentalenen Komplex gefangen zu sein. Ich würde gerne die Erfahrung machen und nicht nur glauben – und nicht manchmal zweifeln –, dass Bewusstsein unabhängig vom Gehirn existiert. Meine Erfahrung meiner selbst als ein bewusstes Wesen ist bisher eine Wahrnehmung und daher kommt sie vom Mentalen. Alle meine Wahrnehmungen entspringen den Sinnen dieses Körpers und Gedanken und Gefühlen, die das Ergebnis chemischer Prozesse im Körper sein könnten. Nur wenn ich Bewusstsein jenseits der Beschränkungen des Körpers erfahren kann, kann ich auch wirklich wissen, dass ich mehr bin als auf wundersame Weise lebendig gewordene Materie. Versteh mich nicht falsch. Ich bin in einer advaitischen Familie aufgewachsen und ich versuche nicht, hier eine Erklärung abzugeben. Aber solange ich in diesem begrenzten Zustand gefangen bin, ist das alles nur eine Ansammlung wunderschöner Konzepte, die zweifellos durch kurze Einblicke gestützt werden und von den vielen, die sagen, dass sie das SIND und die durch ihr Leben beweisen, dass sie jenseits des normalen Menschseins sind. Es gibt Zeiten, in denen der Verstand nicht zweifelt oder nicht zweifeln will, weil mich von innen her eine Schönheit ergreift und ich mich darauf einlasse. Aber ist das nur so, weil der Verstand Trost in diesem Zustand sucht? Ich weiß es nicht. Es ist auch immer wieder anders. Wenn innere Gewissheit herrscht, schlafen die Zweifel ein und dann kehren sie mit aller Macht zurück. Der Intellekt sagt, wenn dein Bewusstsein nicht ein Produkt des Gehirns ist, sondern universell, dann musst du die Fesseln dieser Hypnose abschütteln können und dich in allen Formen und Körpern, in allen Gedanken und Gefühlen des Ego so erleben können wie in diesem einen. Das ist an sich nicht erstrebenswerter als die Beziehung zu diesem Körper und könnte zur Identifikation mit allen Körpern, deren Sinnen, Gedanken und Gefühlen als Ich führen. Aber es würde doch ein für alle mal die Frage beantworten. Und es ist – wie ich dich einmal habe sagen hören – der Dorn, mit dem der Dorn zu entfernen ist. Ich bin nicht auf der Suche nach Erlebnissen, Lichtshows, und Feuerwerk. Aber ich muss erleben, dass meine Zweifel im Feuer der unzweifelhaften Erfahrung verbrennen. Kannst du mir helfen? Om Vishvarupa

Lieber Vishvarupa,

wir wollen mal annehmen, dass dein Verstand in einer Art telepathischen Erfahrung für ein paar Sekunden Zugang zu wenigstens einem anderen Verstand hat und dass er danach zu seinem gewöhnlichen Zustand zurückkehrt. Vorherige Vorstellungen von einem völlig getrennten Bewusstsein würden durch solch eine Erfahrung sicher ins Wanken geraten, aber würden dadurch auch die Zweifel

ausgeräumt, von denen du sprichst? Oder würden sich allmählich neue Zweifel einstellen bezüglich der Erfahrung, die du gerade gemacht hast und die jetzt nur noch ein Erinnerungsgedanke ist? Und lass uns annehmen, dass dein Verstand nicht nur Zugang zu einem anderen Verstand, sondern zu einer größeren Zahl, ja zu jedem anderen Verstand hat. Was würde eine größere Anzahl denn für einen Unterschied machen?

Eine Erfahrung dieser Art kann zwar in gewisser Weise wertvoll sein, da sie einige in der Unwissenheit wurzelnden Glaubenssysteme ins Wanken bringt, aber sie könnte auf keinen Fall die unerschütterliche Gewissheit zur Folge haben, die du suchst. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass solch eine Erfahrung innerhalb der Mauern der Objektivität, eines Verstandes, bleibt, selbst wenn dieser Verstand ausgedehnt ist. Du bist dir dessen zum Teil schon bewusst, wenn du in deiner Frage sagst: „Das ist an sich nicht erstrebenswerter als die Beziehung zu diesem Körper und könnte zur Identifikation mit allen Körpern, deren Sinnen, Gedanken und Gefühlen als Ich führen.“

Alles, was im Mentalen erscheint, ist zweifelhaft, weil es ein traumähnliches Ereignis, eine Illusion, eine Täuschung sein könnte. Im Augenblick könnten alle Objekte, die dir erscheinen, Elemente eines Traums sein, den du schaffst, da du dir ja während des Träumens deines Träumens nicht bewusst bist. Wie könnte etwas Zweifelhafes jemals deine Zweifel ausräumen? Daher kann nur der Teil deiner Erfahrung, der unanzweifelbar ist, die Macht besitzen, deine Zweifel zunichte zu machen.

Wenn wir unsere Erfahrung betrachten, dann ist daran nur der Bewusstseins- oder Bewusstseinsteil unzweifelhaft. Selbst wenn alles andere Illusion ist, bin ich trotzdem absolut sicher, dass Bewusstheit vorhanden ist. Daher kannst du nur auf der Seite des Bewusstseins, auf der „Ich-bin“-Seite, die dich befreiende Erfahrung finden, die du suchst, nicht auf der Seite des Verstandes oder des Körpers oder der Welt.

Du könntest einwenden, dass wir bisher wenig an positiver Erfahrung erreicht haben, und du hättest recht. Das Problem ist nur, dass nichts Unzweifelhaftes durch eine positive Erfahrung, eine Erfahrung des Verstandes erreicht werden kann. Diese Tatsache zu erkennen, von ihrer Wahrheit absolut überzeugt zu sein, ist bereits eine große Errungenschaft, ja es ist sogar die höchste Errungenschaft, zu der der Verstand Zugang hat, und die einzige Voraussetzung für die wahre, befreiende Erfahrung. Deine Frage zeigt, dass diese Überzeugung in deinem Fall nicht vollständig war. Ich hoffe, meine Antwort wird zur Vervollständigung beitragen, die ein spontanes Loslassen aller Anstrengungen ist, das, wonach du dich sehnst, im Reich der Objekte – seien sie grob- oder feinstofflich – zu finden.

Die Gnade wird dich ganz natürlich über diese Schwelle führen, so sanft und natürlich wie du atmest, und deine Sehnsucht danach ist bereits Gnade.

Von Herzen

Francis

Übersetzung von Hannah Friederich

Francis antwortet - 11

Ich habe mich immer gefragt, ob die sogenannten „Erleuchteten“ es zulassen, dass sich die Emotionen oder Gefühle einfach ausdrücken, wie sie wollen, aber sorgfältig darauf achten, bei bestimmten Gefühlen und Emotionen nicht zu handeln.

Wenn wir so konditioniert sind, dass wir uns auf eine bestimmte Art und Weise verhalten, lassen wir die Emotionen dann einfach zu und handeln nicht nach ihnen? Ist es natürlich, unter der Hypnose gesellschaftlicher Konditionierung zu leben? Wenn nicht, ist es natürlich, Gefühle der Liebe und der sexuellen Anziehung dem anderen Geschlecht gegenüber zu unterdrücken, wenn sie während eines sozialen Kontakts namens Ehe entstehen?

Das sind meine Gedanken ... kannst du mir ‚deine‘ dazu sagen??

Als getrennte Person wählen wir unsere Gedanken, unsere Emotionen, unsere Handlungen nicht. Wir entscheiden uns nicht dafür, sie zuzulassen oder nach ihnen zu handeln. Wir haben gar nicht die Wahl, Gefühle der Liebe und sexuellen Anziehung zu unterdrücken. Das klar zu erkennen ist ein Ergebnis der Erleuchtung. Wir gewinnen unsere Freiheit zurück in dem Augenblick, in dem wir aufhören zu glauben und das Gefühl zu haben, dass wir solch eine getrennte Person sind. Die Handlung, der Gedanke, das Gefühl, die Anziehung, die entstehen, wenn wir das nicht glauben oder fühlen, sind in Harmonie mit dem Kosmos. Alle Emotionen und Gefühle drücken sich einfach aus, wie sie wollen, wie sie es immer tun, aber sie sind in diesem Falle auf natürliche Weise schön, liebevoll und intelligent.

Die Ehe als ein gesellschaftlicher Vertrag ist ein von der Gesellschaft entwickeltes Werkzeug, das dazu dient, das Geflecht dieser Gesellschaft zu schützen, sicherzustellen, dass Kinder und Alte von ihren Eltern bzw. Ehegatten versorgt werden. Die Ehe schafft gegenseitige Rechte und Pflichten zwischen den beiden Parteien. Das kann gut sein, so wie das Strafrecht gut ist, das die Unschuldigen vor Dieben und Mördern schützt. Eine wahre Ehe braucht jedoch kein Stück Papier. Es ist ganz einfach: In der Liebe bist du verheiratet, in der Unwissenheit bist du geschieden. Das gilt für alles, nicht nur für die Beziehungen zwischen Männern und Frauen.

Übersetzung von Hannah Friederich

Francis antwortet - 12

Du lehrst, dass Bewusstheit, die subjektive Realität, von der wir wissen, dass sie existiert, das ist, was in diesem Augenblick diese Wort hört. Ich glaube das ohne jeden Zweifel. Aber ich habe Zweifel, ob diese Bewusstheit eine grenzenlose, ewige Präsenz ist oder ob das Gehirn vielleicht ein so hochentwickeltes Organ ist, dass aus der ‚Suppe‘ der Hirnzellen dieses Gefühl des ‚Beobachters‘ entsteht. Eine ‚black box‘, die den Beobachter hervorbringt und die jedem physisch-mental System eigen ist. Ich bin durchaus bereit zu akzeptieren, dass es innerhalb der Wissenschaft keine Beweise gibt, die die Frage beantworten könnten, ob Bewusstheit grenzenlose Ewigkeit ist oder ‚die black box‘. Ich erkenne auch die Weisheit des Vorschlags, dem ‚auf den Grund zu gehen‘ und es herauszufinden. Mir scheint jedoch, dass es vielleicht nicht möglich ist, dem wirklich und erfolgreich auf den Grund zu gehen und die Wahrheit durch Erfahrung zu erkennen, ohne intellektuell hundertprozentig sicher zu sein, dass das Bewusstsein nicht an den Körper gebunden ist. Die Theorie der ‚black box‘ hält mich davon ab, diese Wahrheit intellektuell ganz zu akzeptieren. Da ist Zweifel. Ich frage mich, ob ich mir die Möglichkeit der ‚black box‘ aus dem Kopf schlagen muss, ehe ich wirklich erkennen kann. Wenn ja, wie könnte ich das am besten machen?

Gruß Jonathan

Schauen wir uns mal die Theorie der ‚black box‘ an. Denk daran, dass wir die Realität des Bewusstseins untersuchen, nicht die Erscheinung des Bewusstseins. Die Frage ist doch: „Was ist denn die wirkliche Entität, die diese Worte in diesem Augenblick wahrnimmt, das, was wirklich wahrnimmt, die Realität, die wahrnimmt?“ Ist die black box die Antwort darauf? Wir wollen mal annehmen, dass in Übereinstimmung mit dieser Theorie elektrochemische Reaktionen im Nervensystem auftreten, die Gedanken und andere Wahrnehmungen hervorbringen und auch das Bewusstsein derselben (eine weit hergeholte Annahme). Kann man sagen, dass die black box diese Reaktionen erzeugt? Was wir in diesem Fall haben, ist eine Reihe von Partikeln oder Wellenbündeln, die nach den Gesetzen der Quantenmechanik miteinander tanzen. Aber was ist denn die Realität dieser Show? Ist sie lokal und begrenzt durch die Oberfläche der Haut eines spezifischen Körpers? Selbst wenn dieser Körper als lokales, isoliertes und unabhängiges physisches System betrachtet werden könnte, (eine sehr grobe Annäherung, vor allem im Lichte von Aspects Experimenten zu dem EPR- Paradoxon) unterliegt er genau denselben Gesetzen wie die anderen Körper in der Umgebung, was zeigt, dass er nicht wirklich unabhängig ist – er ist vielleicht unabhängig von den anderen Körpern, aber nicht von den Gesetzen der physischen Realität. Also muss er Teil einer größeren Realität sein, die diese Gesetze diktiert. Daraus folgt, dass eine black box, die wirklich Gedanken, Wahrnehmungen und Bewusstsein produziert, wenn sie denn existiert, universal sein muss und nicht lokal sein kann. Selbst bei dieser materialistischen Annahme muss der wahre

Beobachter universal sein, nicht lokal.

Herzliche Grüße

Francis

Übersetzung von Hannah Friederich