

Wolf W. Lasko

XU

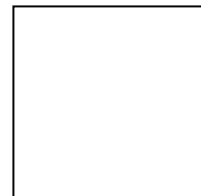
Ewiges Leben

Kein Tod

Unsterblichkeit

Forschungsprojekt Unsterblichkeit

Geschrieben für wenige, nicht für viele.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.

1. Auflage 2007

Copyright © 2007 by Wolf W. Lasko
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verbreitung
außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN 978-3-8334-9390-4

Die Ablehnung der
eigenen Unsterblichkeit
ist das Wissen vom
Anfang des Schreckens

Die Erkenntnis
der Unsterblichkeit
ist das Wissen vom
Ende des Schreckens

Inhalt

Inhalt	7
Vorwort.....	11
Prolog.....	13
Glossar	27
Experiment 1 - Eine Welle im Meer	29
Experiment 2 - Punkt oder Raum.....	33
Experiment 3 - Die Leinwand	37
Experiment 4 - Salz-Figur	41
Experiment 5 - Zwiebel.....	45
Experiment 6 - Sanddüne	49
Experiment 7 - Ein Tropfen Honig.....	53
Experiment 8 - Japanischer Zen-Garten	57
Experiment 9 - Das Sandmandala	61
Experiment 10 - Raum und Möbel	65
Experiment 11 - Tüte	69
Experiment 12 - Ichs ohne Kutscher	73
Experiment 13 - Wach - Schlaf - Traum.....	77
Experiment 14 - Goldschmuck.....	81
Experiment 15 - Himmel und Wolken.....	85
Experiment 16 - Schiff	89
Experiment 17 - Anzug	93
Experiment 18 - Zhuangzis Traum	97
Experiment 19 - Mond im Eimer	101
Experiment 20 - Fluss und Meer.....	105

Experiment 21 - Weißes Papier	108
Experiment 22 - Uralte Fäden	112
Experiment 23 - Schwarm	118
Experiment 24 - Das Radio.....	124
Experiment 25 - Absichtsloser Blick.....	128
Experiment 26 - Ein rollender Medizinball.....	132
Experiment 27 - Gedankenblocks.....	136
Experiment 28 - Die Röhrchen der Aufmerksamkeit	140
Experiment 29 - Finger.....	146
Experiment 30 - Two Faces.....	150
Experiment 31 - Umhergehen	156
Experiment 32 - Kontrolle	164
Experiment 33 - Ihr Körper	170
Experiment 34 - Pappe und Loch.....	174
Experiment 35 - Rote und grüne Karten.....	178
Experiment 36 - Lebensabschnitte.....	182
Experiment 37 - Zerknittertes Papier.....	188
Experiment 38 - Der Schmetterling und das Ölfass.....	191
Experiment 39 - Fata Morgana.....	197
Experiment 40 - Der Speckstein.....	202
Experiment 41 - Das Tripendulum.....	207
Experiment 42 - Bewusst sprechen	214
Experiment 43 - Wissentlich gehen.....	218
Experiment 44 - Magic Eye.....	222
Experiment 45 - Glitzern auf dem Meer	226
Experiment 46 - Sandburg.....	229
Experiment 47 - Eye to eye	234

Experiment 48 - Sonnenbrillen	238
Experiment 49 - Spiegel	244
Experiment 50 - Dark Eyes.....	248
Experiment 51 - Unsere Gedanken	254
Experiment 52 - Drei geometrische Figuren	258
Experiment 53 - 20 Finger.....	262
Experiment 54 - Vergangenheit und Zukunft	266
Experiment 55 - Schauspieler.....	270
Experiment 56 - Future	274
Experiment 57 - Der verlorene Schlüssel.....	278
Experiment 58 - 10 hoch X.....	282
Experiment 59 - Kugelspiel	286
Experiment 60 - Disneyland.....	290
Experiment 61 - Der Arm	295
Experiment 62 - Simulation der Wirklichkeit	299
Experiment 63 - Das Tuch	305
Experiment 64 - Bus.....	309
Experiment 65 - Seifenblasen	315
Experiment 66 - Das Karussell.....	319
Epilog	325
Der Autor.....	327
Weitere Bücher.....	329

Vorwort

Geburt, einige Jahrzehnte Leben, Tod ... Macht diese schlichte Chronologie tatsächlich unser Dasein aus? Oder gibt es doch mehr als nur diese überschaubare Reise von der Geburt bis zum Tod?

Wenn Sie sehr genau spüren, dass da mehr ist als der kurze Blitz eines knappen Lebens, und wenn Sie ...

- ... den kirchlichen Jenseitsmärchen-Erzählern und den theologischen Hokuspokus-Fanatismen des Christentums, Judentums, Islam, Hinduismus oder Buddhismus nicht auf den Leim gegangen sind,
- ... von Gott als nahendem Richter der Lebendigen und Toten die Nase voll haben und ihn wie den Klapperstorch und den Osterhasen, wie Zeus und Wotan, wie Elfen, Engel, Feen, Vampire und Werwölfe in die Rubrik der Wahn-Phantasien eingereiht haben,
- ... dem spirituellen Disneyland der sektiererischen Heilslehren von Scientology Church & Co. mit ihren idealisierten Trostpflastern nicht vertrauen,
- ... die New-Age-Bewegung als eine oberflächliche Freizeitdroge im Land der Instant-Erleuchtungen interpretieren,
- ... die mystizistische Konsum-Esoterik mit ihren »Erlösung light«-Versprechen langweilt,
- ... des paralysierenden Meditierens mit integriertem Guru-Hopping müde geworden sind,
- ... die Gedanken und die Dogmatik der Brights, diese selbst ernannten Berufsatheisten, definitiv als unbefriedigend entlarvt haben,
- ... ahnen, dass das so genannte »persönliche Ich« vergänglich ist und mit ihm seine Gedanken und sein stofflicher Körper,

... vermuten, dass der Mensch mehr ist als ein sich nach dem evolutionären Zufalls-Prinzip entwickelter Haufen Neuronen aus einem woraus auch immer resultierendem Urknall,

dann eröffnet XU Ihnen einen wissenschaftlich beweisbaren Weg des ewigen Lebens.

XU ist ein Kunstwort, ein erfundener Begriff, der die Erkenntnis des ewigen Lebens beschreibt. Jeder Versuch, XU mit den uns bekannten Wörtern zu beschreiben, wäre unzureichend. Sie haben durch die Experimente in diesem Buch jedoch selbst die Möglichkeit, XU zu erleben, zu ergründen und zu erfassen.

Wertvolle Unterstützung für die Gedanken für dieses Buch finden Sie bei den indischen Denkern und Weisen: Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi, Swami Prajnanpad, Krishnamurti, Swami Vivekananda, Rabindranath Tagore, Kabir und Sri Aurobindo.

Ein außerordentlicher Geburtshelfer für die Entstehung von XU ist besonders herauszustellen: Christo Quiske. Seine Denk- und Handlungsansätze sind spannende Beschleuniger. Besuchen Sie ihn bei seinem Tao-Retreat in der Grube Louise im Westerwald, wo Sie viele Experimente des Buches direkt erleben können, und zudem auch den Inspirator zu diesem Buch. Der Westerwald liegt zwar wesentlich näher als Indien, die Intensität wird dadurch aber keineswegs geschmälert.

Seien Sie nun herzlich willkommen im Experimentallabor XU und starten Sie Ihre Selbsterforschungen mit all der Offenheit, die Menschen auszeichnet, denen die Unterhaltungsarenen der täglichen Ablenkung nicht reichen.

Wolf W. Lasko

Prolog

1. Endliches Leben oder ewiges Sein?

Ist der Tod das Ende? Ist tatsächlich alles vorbei, wenn der Körper nicht mehr lebt, wenn er fault, zerfällt, verwest? Oder gibt es ein Leben nach dem Tod, gibt es irgendetwas, was über den Tod hinaus fortbesteht? Und welcher Weg führt zur Erkenntnis? - Fragen, die seit Menschengedenken von zentraler Bedeutung sind; Fragen, auf die in unterschiedlichen Zeitaltern und in unterschiedlichen Kulturen ebenso unterschiedliche Antworten gefunden wurden.

Zweifellos sucht auch der moderne Mensch nach Antworten, von denen er sich Gewissheit über das Woher und Wohin und damit über den Sinn des Lebens erhofft. Abgesehen von den Momenten, in denen Schicksalsschläge ihn veranlassen, sich intensiv mit dem Tod zu beschäftigen, ist jedoch die Verdrängung ein beliebter Umgang mit diesem Thema. Und das ist unbefriedigend. Denn früher oder später kommt der Moment, in dem er dem Tod ins Angesicht schaut. Und dann wird seine Sehnsucht nach Erkenntnis so stark, dass er um jede Minute seines Lebens feilscht, um noch während des Sterbens erkennen zu können, was nach dem Tod sein wird.

Mich hat die Beschäftigung mit dem Tod zu einem ebenso überraschenden wie entscheidenden Ergebnis geführt, aus dem die klare und sichere Erkenntnis erwachsen ist: Der Tod ist kein Endpunkt, es gibt etwas, was den hinfälligen Körper überdauert. Der Tod ist nur der Begriff für ein Geschehen, was in der Vorstellung mit einer beklemmenden Bewertung und einem großen Schrecken verbunden ist. Denn der Verstand vermag es nicht einzuordnen. Er kann nur einschätzen und beurteilen, was er kennt. Und wie sollte er den Tod ergründen können, da er es doch ist, der stirbt?

Der Verstand endet mit dem Tod und mit ihm das aus der Vergangenheit und Gegenwart resultierende Denken und die Gedanken

über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Der Prozess des Denkens - in diesem Buch als Ich-Konstruktionen bezeichnet – hört auf zu sein.

Der Verstand wird den Tod also nicht überdauern, ebenso wenig wie der Körper. Und doch gibt es etwas, was nach dem Ende von Verstand und Körper fortleben wird, was unvergänglich ist und ewig sein wird: das Selbst des Menschen. Das Selbst, das ist die existenzielle Präsenz des Seins - im Leben, im Tod und über den Tod hinaus. Und diese existenzielle Präsenz kann Ihnen in jedem Moment offensichtlich werden.

Sollte die Beschäftigung mit der Frage: »Lebe ich ewig oder ist mit dem Tod alles vorbei?« auch für Sie von elementarer Bedeutung sein, werden Sie mit den Experimenten in diesem Buch zu einer persönlichen Antwort finden. Doch bevor Sie mit dem Buch starten, ist es ratsam, die folgenden Gedanken zu verinnerlichen. Sie sind der Führer durch das Buch.

2. Radikaler Paradigmenwechsel

In allen Epochen gab es umwälzende Entdeckungen und Erfindungen, die nicht nur die Wissenschaften beeinflussten, sondern auch das allgemeine gesellschaftliche Leben und das soziale Miteinander veränderten, und damit natürlich auch das Leben des Einzelnen.

Dem Glauben, die Erde sei eine Scheibe, folgte die Erkenntnis, dass sie eine Kugel ist. Die Annahme, sie sei der Mittelpunkt des Universums und werde von Sonne, Mond und den Planeten umkreist, musste der Überzeugung weichen, die Sonne sei der Mittelpunkt der Welt. Heute wissen wir, dass unser gesamtes Planetensystem noch nicht einmal der Mittelpunkt des Universums ist – auch wenn wir immer noch von der auf- und untergehenden Sonne sprechen als wüssten wir nicht, dass die Erde keine Scheibe ist.

Darwins Hypothesen zur Evolutionstheorie sind noch heute Leitfaden für alle modernen Evolutionstheorien und erklären, zusammen mit dem Wissen der Genetik, die Entwicklungsgeschichte des Menschen – obwohl der reine Schöpferglaube immer wieder einmal ein fröhliches Comeback feiert.

Und in der Physik führte vor noch nicht allzu langer Zeit die Entdeckung der quantenphysikalischen Phänomene zu einem Paradigmenwechsel.

Ein Paradigma gilt so lange, bis es widerlegt und von anerkannten Autoritäten akzeptiert ist. Doch solange es gültig ist, werden alle hinzukommenden Erkenntnisse diesem Paradigma unterworfen, was zwangsläufig zu falschen Ergebnissen führt, weil eben nur der Tunnelblick des gültigen Paradigmas möglich ist.

Wir dürfen davon ausgehen, dass der rasante Fortschritt in allen wissenschaftlichen Disziplinen zu immer schnelleren Paradigmenwechseln führen wird. Ganz sicher wird das Denkmuster dazu gehören, das Ich sei die individuelle Identität eines Menschen, das Ich sei sein wahres Selbst. Das Ich, so glauben wir, ist die Summe aller Gedanken – das heißt die Summe aller Ansichten, Auffassungen, Ideen, Vorstellungen, Pläne und so weiter - und der Prozess des Denkens als solcher. Doch Sie sind nicht Ihr Ich. Denn es gibt ein radikal neues Paradigma. Und mit diesem neuen Paradigma fällt die letzte Bastion eines lange geglaubten Irrtums.

3. Sie sind nicht Ihr Ich!

Sie sind nicht Ihr Ich. Das, was Sie wirklich sind, können Sie zwar jederzeit gewahr werden, mit Worten ist es jedoch nicht zu beschreiben. Dennoch soll dieses nicht Beschreibbare an späterer Stelle ausführlicher erklärt werden.

Zweifellos ist die Behauptung, Sie seien nicht Ihr Ich, eine schöne Zumutung für den durchschnittlichen westlichen Alltagsverstand.

Aber es ist keinesfalls eine absurde Behauptung, auch wenn sie bei manchem Widerstand und Empörung aktivieren mag.

Alles, was Sie denken, und alles, was Sie denken zu sein, sind Kopfgeburten. Die Meinung, Sie seien Ihre Charaktereigenschaften, Ihre Ich-Konstruktionen, die vielen Rollen, die Sie in Ihrem Leben spielen, ist ein Irrglaube, ein Trugbild. Das Ich ist eine Illusion. Zwar identifizieren Sie sich mit diesem Ich, mit Ihrem Verstand, und Sie sind davon überzeugt, dieses Ich sei Ihr Selbst. Doch Sie sind nicht dieses Ich, Sie waren es nie und Sie werden es nie sein.

Stellen Sie sich vor: Eine Wolke erscheint am Himmel, zieht vorüber und löst sich auf. Oder: Eine Welle erhebt sich aus dem Meer, steigt auf und vergeht. Die Wolke und die Welle sind wie das konstruierte Ich, sie erscheinen und verschwinden. Der Himmel und das Meer bleiben, unabhängig und unbeeinflusst von allen Ich-Konstruktionen.

Sie haben ein Ich, aber Sie sind nicht das Ich. Sie haben einen Körper, aber Sie sind nicht der Körper. Sie haben einen Verstand, aber Sie sind nicht der Verstand. Alles, was Sie haben, sind nicht Sie. Sie sind der Himmel und das Meer, die Wolken und Wellen beinhalten, nicht aber Wolken und Wellen sind.

Himmel und Meer sind Metaphern für das wahre Selbst. Die Ich-Konstruktionen sind den Wolken und Wellen vergleichbar, sie entstehen und irgendwann vergehen sie. Für das wahre Selbst sind sie völlig bedeutungslos, es sind nur vergängliche Erscheinungsformen, die in vielerlei Spielarten möglich sind. Für das Leben eines Menschen können sie hingegen sehr bedeutsam sein, denn die Fixierung auf die Ich-Konstruktionen verhindern das Erkennen des wahren Selbst. Je stärker die Identifikation mit den Ich-Konstruktionen, umso stärker auch die Kontraktion des Ichs. Das können Sie sich ruhig so vorstellen wie die Kontraktion eines Muskels: Er zieht sich zusammen, wird unbeweglich. Je größer also die Ich-Fixierungen, umso mehr zieht sich das Ich zusammen, umso unbeweglicher wird es.

Besser ist, Sie leben in dem Gewahrsein Ihres wahren Selbst und in dem Bewusstsein, dass die Ich-Konstruktionen notwendige, wenn auch flüchtige und austauschbare Begleiter des menschlichen Lebens sind. Ich-Konstruktionen sind wie die Varianten einer Software, die letztendlich alle zum selben Ergebnis führen.

4. Unbeschreiblich: die existenzielle Präsenz - XU

Das wahre Selbst ist die existenzielle Präsenz, ist das unbeschreibliche Absolute, Elementare, stets Gegenwärtige und Grenzenlose. Das wahre Selbst ist **XU**.

Möglicherweise wundern Sie sich über das Wort **XU**. **XU** ist ein Kunstwort, ein Begriff für etwas, das sich jeder Begrifflichkeit und jeder Beschreibung entzieht.

XU ist mit dem Verstand nicht zu erfassen. Mit keinem Wort unserer Sprache kann es für Sie beschrieben werden, mit keinem Ihrer fünf Sinne kann es wahrgenommen werden.

Es ist außerhalb der uns bekannten Dimensionen von Raum und Zeit. Es ist weder Vergangenheit noch Gegenwart noch Zukunft. Es ist nicht Teil von etwas, es ist nicht getrennt von anderem. Es ist eins mit allem und alles ist eins mit ihm. **XU** ist die reine existenzielle Präsenz des Seins, allen Seins.

XU war immer da, ist immer da, wird immer da sein. Es ist die existenzielle Präsenz allen Seins. Alles Sein ist **XU** und alles Sein ist in **XU**. Wenn alles Sein **XU** ist, dann ist es nur folgerichtig, dass auch Sie **XU** sind. Und weil Sie **XU** sind und gleichzeitig in **XU** sind, können Sie es in jedem Moment gewahr werden.

Wie könnte **XU** exakt beschrieben werden?

Aber: Sie können **XU** gewahr werden, und das ist jederzeit möglich. Sehen Sie die Experimente in diesem Buch als eine Art Wegweiser zum Gewährwerden von **XU**. Allerdings reicht es nicht, die Experimente nur durchzulesen und theoretisch abzuhandeln. Schließlich werden Sie auch erst dann erfahren, was »nass« bedeutet, wenn Sie Ihre Hand ins Wasser tun. Also, geben Sie sich und Ihrem Bewusstsein die Chance, die Experimente und die Ausführungen in den Kommentaren zu erfahren und eine Antwort zu finden.

5. Die Pointer zu XU

XU kann für Sie nur umschrieben werden. Doch selbst das gestaltet sich recht schwierig. Denn jedes Wort, jede Umschreibung, jede Metapher ist mit Vorstellungen verbunden, die **XU** nicht gerecht werden können.

Mehr als Hinweise, Fingerzeige zu **XU** sind nicht möglich. Wenn Sie mit dem Finger zum Mond zeigen und dabei sagen: »Das ist der Mond«, dann wissen Sie natürlich, dass der Fingerzeig zum Mond nicht der Mond ist.

Genau so ist es mit den Experimenten in diesem Buch. Sie können nur auf **XU** hinweisen, sie können die existenzielle Präsenz nicht offenbaren. Allenfalls können sie eine Anleitung zum Gewährsein der existenziellen Präsenz sein.

Dennoch können Sie **XU** jederzeit gewahr werden. Und wenn Sie in dem Gewährsein von **XU** sind, können Sie mit jedem sprechen, der das gleiche Gewährsein hat, und Sie werden sich bestätigt fühlen.

6. Unternehmen »Absichtslose Selbsterkenntnis«

Gehen Sie bitte auf keinen Fall davon aus, dass dieses Buch missionieren will. Nehmen Sie es als ein Projekt zur Selbsterkenntnis, zur Selbsterfahrung. Damit ist gemeint, dass Sie sowohl Ihr wahres

Selbst wie auch die existenzielle Präsenz des Seins erkennen und erfahren. Denken Sie an das Wasser und die Erfahrung der Nässe.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie die Experimente nicht nur durchlesen, sondern auch tatsächlich durchleben. Dafür brauchen Sie die Experimente nicht unbedingt praktisch durchzuführen. Es ist ausreichend, sie gedanklich zu durchleben. Doch gleichgültig, wie Sie mit den Experimenten umgehen, eines ist absolut wichtig: Tun Sie es in dem Kontext von Nichtwissen. Tun Sie es, als sei Ihr Verstand vollkommen frei von Standpunkten, Meinungen, Überzeugungen, Ansichten, und lassen Sie Fragen zu, die Ihr Verstand niemals stellen würde.

Wenn Sie sich innerhalb der bekannten Wissensbestände bewegen, wird Ihr Verstand bei jeder Frage mit einer Antwort aus dem Fundus der Konditionierung, Prägungen, Erinnerungen und Erlebnisse reagieren. Sie bleiben also innerhalb der gewohnten Wissens- und Glaubensbestände, die Ihr Verstand in der Vergangenheit gespeichert hat.

Vergessen Sie Ihr enzyklopädisches Wissen, vergessen Sie Ihre Auffassungen, Ihre Meinungen, Ihre Beurteilungen und machen Sie sich auf in unbekanntes Land. Ihr Wissen und Ihre Gewissheiten haben dort keine Gültigkeit mehr. Das Einzige, was Sie dort mit Sicherheit wissen, ist, dass Sie existieren.

Wenn es nichts mehr gibt, worauf Ihr Verstand gerichtet ist, dann sind Sie in einem offenen Gewahrsein. Dann sind Sie in einer passiven Wachsamkeit, ohne nach Erklärungen zu suchen. Sie sind aufmerksam, ohne nach Antworten zu suchen. In dieser Absichtslosigkeit sind Sie empfänglich für das offensichtliche **XU**.

7. Irrwege: Religionen und Sekten

Das Gewahrsein der existenziellen Präsenz, die elementare Erfahrung des Einsseins braucht keine wegweisenden Lehren und schon

gar nicht dogmatische Religionen und Sekten, die Ihnen ein Himmelreich im Jenseits in Aussicht stellen. Dort dürfen natürlich nur diejenigen eingehen, die sich zu Lebzeiten gemäß Gottes Geboten und Verboten verhalten haben. Und bis uns Gottes Gnade zuteil wird, muss in falsch verstandener Demut das irdische Jammertal durchlebt werden.

Die Glück verheißende Jenseits-Disco der Institution Kirche ist ebenso anmaßend wie machtbesessen. Sie will uns abspeisen mit dem Glauben an einen Gott, der über uns thront, über uns wacht und uns nach dem Tod bestraft oder belohnt.

Dieser von Religionen und Sekten definierte Gott ist eine Illusion, eine Fata Morgana, ein Frankensteins produzierender Alien. Dieser Gott ist der Protagonist in einem Drama, das zur Unterdrückung der Menschen inszeniert wurde. Eine solche Interpretation von Gott ist eher eine Absurdität.

8. Die Mär der Meditation

Ebenso wenig wahr ist das Märchen, das seit etlichen Jahren hierzulande so gerne erzählt wird: Wenn Sie nicht mehr denken, wenn Sie in der Meditation alles loslassen, vollkommen im Hier und Jetzt sind, dann ist Erleuchtung möglich.

Das ist absoluter Unsinn! Kein Guru und kein spiritueller Meister, keine meditative Versenkung und keine Zen-Übung wird Sie zur Erleuchtung führen. Schon allein die Redewendung »zur Erleuchtung führen« ist absurd. Sie impliziert, dass etwas erreicht werden kann, was außerhalb von uns ist, was getrennt von uns ist. Tatsache ist aber, dass es nichts zu erreichen gibt, weil bereits alles da ist. Insofern ist auch die Suche nach Vollkommenheit müßig. Denn was sollte zur Vollkommenheit fehlen, wenn alles da ist?

Das Gewahrsein der existenziellen Präsenz ist jedem möglich, jederzeit. Es spielt keine Rolle, wie alt Sie sind, welchen Beruf Sie haben

oder wie Sie leben. Sie können tun, was Sie wollen - denken, lachen, weinen, schlafen, lesen, tanzen, arbeiten, essen, ihren Körper spüren oder auch meditieren und sich im Loslassen üben –, XU ist immer da, und Sie können XU in jedem Augenblick gewahr werden.

9. Blickrichtung Jenseits

Doch solange es Menschen gibt, die auf der Suche nach dem scheinbar Verborgenen sind, solange wird es Glaubensrichtungen geben, die Erkenntnis und Tröstung im Jenseits versprechen und ein Weiterleben nach dem Tod verkünden.

Die Ahnenkulte, die Seelenwanderungslehre im Hinduismus, Buddhismus und Jainismus, Zarathustras Wiederauferstehungsgedanke, die Vorstellung von Himmel und Hölle wie auch zahlreiche ethnische Religionssysteme - sie alle gehen von der Annahme aus, dass der Tod nicht das endgültige Ende ist.

Seit jeher hat das Denken an das Unvorstellbare Ausdruck in dem Glauben an Götter oder an einen Gott gefunden, und seit jeher beeinflussen Religionen entscheidend das Verhalten, die Denkweise und die Wertvorstellungen. Der Mensch ist nicht frei, er ist abhängig von dem Gott oder den Göttern seiner Religion. Er oder sie entscheiden über Freuden, Strafen und Qualen, die der Mensch im gegenwärtigen Leben, nach seinem Tod oder im nächsten Leben erfährt.

Wie viele Götter und Gottheiten haben die Religionen der Menschheit bisher schon erschaffen, und alle religiösen Sinnggebungssysteme haben eines gemeinsam: Sie beanspruchen für sich, die Wahrheit zu verkünden, und sie unterwerfen den Menschen einer von Menschen erdachten transzendenten Allmacht und verwehren ihm dadurch das Gewahrsein von XU.

Ein Lebensweg mit Blick auf das Jenseits mag Trost spendend erscheinen, doch es ist ein Weg der Unfreiheit und Unterwerfung.

Nicht besser ist der Atheismus; er läuft ins Leere. Zudem behauptet auch der Atheismus, die Wahrheit zu verkünden. Darin unterscheidet er sich nicht von theistischen Glaubenssystem. Außerdem: Auch der Glaube, dass es weder einen Gott noch Götter gibt, ist ein Glaube.

Ein dritter Weg ist das Gewahrsein dessen, was immer da ist. **XU** ist immer da, wird immer da sein, war immer da. Es ist die existenzielle Präsenz allen Seins. Alles Sein ist **XU** und alles Sein ist in **XU**. Wenn alles Sein **XU** ist, dann ist es nur folgerichtig, dass Sie wie jeder andere **XU** sind. Und weil Sie **XU** sind und gleichzeitig in **XU** sind, können Sie es in jedem Moment gewahr werden.

10. Entbehrliche Veränderung

Sie müssen sich nichts erarbeiten, Sie können nichts erreichen – alles, was Ihnen versprochen wird, haben und sind Sie bereits. Nichts muss verändert werden, nichts muss transformiert werden, es ist keine Wandlung erforderlich.

Die existenzielle Präsenz des Seins durchzieht alle Zeitfenster von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. **XU** ist alles, ist überall und ist ewig, ob Sie es wahrhaben oder nicht. Das ist wie mit den Magic-Eye-Bildern, bei denen Sie das Bild hinter dem Bild nur erkennen, wenn Sie den Blick auf »unendlich« stellen oder mit beiden Augen in entgegengesetzte Richtungen schielen. Wenn Sie aber nicht wissen, dass sich hinter dem Offensichtlichen etwas verbirgt, werden Sie es nicht sehen – einfach weil Sie davon ausgehen, dass es hinter dem Augenscheinlichen nichts gibt. Und trotzdem ist alles da.

11. Der Umgang mit dem Buch

Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, dass Sie es vom Anfang bis zum Ende durchlesen und dann wissen, worum es geht. Wie schon zuvor erläutert, ist das, was Sie hier in Händen halten, ein Selbsterkenntnis-Projekt, das voraussetzt, dass Sie die Experimente durchleben. Das

können Sie ganz praktisch tun oder kraft Ihrer Vorstellung. Hauptsache, Sie sind bemüht, über den Tellerrand Ihres Verstandes hinaus zu denken.

Eine klare Versuchsanordnung gibt es allerdings: nur ein Experiment pro Tag! Welches, das ist Ihnen überlassen. Wenn es Ihnen Spaß macht, können Sie Ihre Entscheidung unter Zuhilfenahme von zwei Würfeln treffen. Dabei mag es zwar passieren, dass Sie manche Experimente mehrfach auswählen, doch die Wiederholung kann nur von Vorteil sein.

Bei jedem Experiment geht es um das Gewährsein, dass Sie die existenzielle Präsenz sind, die immer da ist, da war, da sein wird. Diese existenzielle Präsenz ist Ihr Sein, ist das, was Sie gewahr werden, wenn Sie sich nicht mehr mit dem Ich identifizieren. Jedes Experiment erlaubt Ihnen, sofort und unmittelbar gewahr zu werden: Ich bin unendliches, unvergängliches Sein, **XU**. Ich bin ewig. Mein wahres Selbst ist weder das Ich noch ist es mein Körper oder meine Gedanken. Die Ich-Fixierung, die Identifikation mit dem Ich löst sich auf. Zwar bleiben die Ich-Konstruktionen und damit auch das Ich erhalten, doch sie werden als mögliche Spielarten erkannt.

Sie haben nun die Möglichkeit, mit liebevoller Verzweiflung das Unbeschreibliche durch Experimente zu erkennen. Sie werden es zwar nie mit Worten beschreiben, mit den Sinnen wahrnehmen oder mit dem Verstand erfassen können

12. Beweisbare Ergebnisse der Experimente

Wissenschaftliches Arbeiten zeichnet sich offensichtlich dadurch aus, dass die exakte Wiederholung eines Experiments bei objektiver Messung stets zum gleichen Ergebnis führt.

Unterschiedliche experimentelle Ebenen ließen sich anführen. Drei sollen hier genannt werden, mit denen Sie die 66 Experimente zu Ihrem beweisbaren Ergebnis führen können.

1. Experiment auf der Ebene der Sinne

Wenn Sie wissen wollen, was »nass« bedeutet, dann müssen Sie mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit in Berührung kommen. Erst dann kennen Sie die tatsächliche Bedeutung von »nass«. Das gleiche gilt für kalt oder heiß. Sie können zwar auf theoretischer Ebene spekulieren, was deren Bedeutung sein könnte, aber Sie werden es nicht wirklich begreifen. Alle Eigenschaften, deren Bedeutung nur über die Sinne erfahrbar ist, werden Ihnen erst dann offenkundig, wenn sie mit den Sinnen, den Körperempfindungen wahrgenommen werden.

Jeder Mensch, der die Charakteristik von »nass« erforscht, wird sie durch seine Sinneserfahrungen unmittelbar erfassen, sobald er mit Wasser in Kontakt kommt. Die Kriterien der Wissenschaftlichkeit sind damit erfüllt. Denn das Experiment ist beliebig oft wiederholbar, und es führt bei jeder Wiederholung zu dem objektiven Ergebnis von »nass«, unabhängig davon, dass jede sinnliche Erfahrung von »nass« subjektiv eingefärbt ist.

2. Experiment auf der Ebene des Verstandes

Das Ergebnis von 2 mal 2 ist mit den Sinnen nicht zu erfahren. Dafür brauchen Sie Ihren Verstand. Sofern Sie die Spielregeln der Mathematik akzeptieren, werden Sie jedes Mal zu demselben Ergebnis kommen: 2 mal 2 ist 4. Die Anforderungen für wissenschaftliche Beweisbarkeit sind auf dieser Ebene durch gedankliche, logische Konstruktionen gewährleistet.

3. Experiment auf der Ebene des Gewahrseins

Jeder, der die in diesem Buch enthaltenen Experimente durchlebt, wird feststellen: Auch wenn der Körper, die Gedanken, das Denken

als solches, die Sinneserfahrungen und die Körperempfindungen nicht mehr da sind, es ist immer noch etwas präsent, um im Gewahrsein zu sein: Dieses Etwas ist eine existenzielle Präsenz, in diesem Buch als **XU** bezeichnet. Diese existenzielle Präsenz lässt sich zwar weder mit den Sinnen noch mit dem Verstand beschreiben, doch jeder, der die Experimente erlebt, wird die existenzielle Präsenz entdecken, er wird **XU** gewahr sein.

Damit ist auch diese experimentelle Ebene zu hundert Prozent wissenschaftlich. Sie erfüllt alle Kriterien der Wissenschaftlichkeit, obwohl weder Sinnesempfindungen noch der Verstand gefordert sind.

Ewiges Dasein, ewiges Leben, die Unendlichkeit des Seins ist also beweisbar – vorausgesetzt, die Experimente werden von Ihnen realisiert.

Glossar

Etliche Begriffe in diesem Buch haben in der Literatur unterschiedlicher Richtungen ebenso unterschiedliche Bedeutungen. Um klar zu definieren, welche Bedeutung diese Begriffe in diesem Buch haben, hier eine kurze Erläuterung:

Existenzielle Präsenz; Präsenz der Existenz; XU; Sein; Selbst (das ganzheitliche, eigene, unbegrenzte, wahre, wesentliche u. Ä.)

- *Das Absolute, Elementare, das stets Gegenwärtige und Grenzenlose; das, was immer ist, immer war und immer sein wird.*
- *Der Urgrund, das »Sosein« des Menschen, unbeeinflusst von sämtlichen Ich-Konstruktionen und deren Ursachen.*

Gewahrsein; gewahr sein; gewahr werden

- *Ein Erkenntnisvermögen außerhalb der Grenzen des limitierten Bewusstseins.*
- *Über eine Erfahrung der Sinne nicht erfassbar.*
- *Der Prozess, der über den Verstand hinausgehend zum Erkennen der existenziellen Präsenz führt - möglich durch die Experimente in diesem Buch.*

Ich-Konstruktionen; Ich; Persönlichkeit

- *Resultat der Konditionierungen, Prägungen, Erfahrungen etc. Ich-Konstruktionen gestalten das Ich - das Produkt der Identifikation mit den Ich-Konstruktionen - und geben diesem das Selbstbild wie auch das Weltbild vor.*
- *Das, was Sie glauben zu sein, was Sie jedoch nicht sind.*

- *Ihre Gedanken, bezogen auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Identifikation mit dem sichtbaren Körper und die Rollen, die Sie daraus abgeleitet im täglichen Leben spielen.*

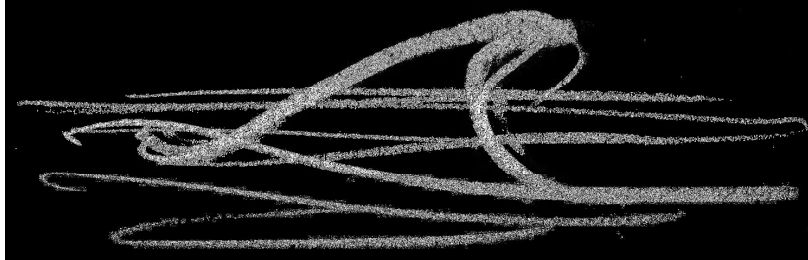
Bewusstsein, Ich-, subjektives –; bewusst sein, - werden

- *Im Rahmen der persönlichen Verstandesinhalte (Ich-Konstruktionen) geistige Klarheit erlangen.*
- *Die rein verstandesmäßige Fähigkeit, um etwas zu wissen.*
- *Instrument des Verstands, um sich »vor die Tür« von Gewahrsein und XU zu spielen. Insofern also ein Paradoxon: Der Verstand, der nicht das Selbst ist, erkennt, dass er nicht das Selbst ist, und trägt damit wesentlich zur Erkenntnis des Selbst bei.*

Experiment 1

Eine Welle im Meer

Das Experiment:



Gehören Sie auch zu den Menschen, die es genießen, stundenlang am Meer zu sitzen? Gedankenverloren schauen Sie zu, wie eine Welle sich formt, aufsteigt und langsam wieder im Meer verschwindet. Und während Sie dort sitzen und zuschauen, entstehen unzählige Wellen. Sie steigen auf und vergehen wieder.

- A) Betrachten Sie das Entstehen und Vergehen einer Welle als Metapher für das Leben eines Menschen: Geburt, Wachstum, Reife, Alter, Sterben, Tod und Vergehen.
- B) Sind Sie das Meer mit einer Welle? Oder sind Sie eine Welle im Meer?

Kommentare

1. Gerne sehen wir uns als eine einmalige Daseinsform, als ein Subjekt, das sich in einem Raum befindet, umgeben von anderen

Subjekten und Objekten, aber getrennt von ihnen. Selten empfinden wir uns als der Raum selbst. Und wenn wir so empfinden, dann sind es zumeist die Gedanken eines Menschen, der kraft seines Verstandes über die metaphorische Frage sinniert: Wer bin ich? Schon diese Fragestellung zeigt, dass wir uns als getrennt empfinden. Sonst würde sich die Frage überhaupt nicht stellen.

Wir leben in der Dualität: ich und die übrige Welt. Ich, die Welle, bin getrennt von der übrigen Welt, dem Meer.

Doch die Welle ist weder Ich noch ist sie nicht Ich, sie ist eins mit dem Meer. Meer und Welle sind nicht getrennt in der Dualität.

Es ist keine kluge Idee, Welle zu sein und nicht das Meer. Schließlich gäbe es ohne Meer keine Meereswellen, oder? Und: Das Meer ist unendlich, eine Welle dagegen ist nur von kurzer Dauer.

Die Phänomene der Welt, innen und außen,
sind nur flüchtig und existieren nicht
unabhängig von unserem Selbst.

Ramana Maharshi

2. Die Welle und das Meer, sie sind eins. Es gibt keinen Unterschied. Dass das Ich eine getrennte Position einnimmt, ist eine irri- ge An- nahme des menschlichen Denkens, eine wirre Vor- stellung von der Wirklichkeit. Allerdings kann sich das Ich hinter dem Aspekt des Getrenntseins gut verschanzen, um sich von dort aus unter Zuhilfenahme seiner Ich-Konstruktionen über andere zu stellen: Ich bin wertvoller, besser, wichtiger. Er kann von dort aus auch kleine und große Kriege mit der Umwelt führen: Ich habe Recht!

Aus der Qualität des Einsseins betrachtet, sind das recht amüsante Standpunkte, Spielen wie »Mensch, ärgere dich nicht« oder »Monopoly« ähnlich. Denn im Einssein, in **XU** sind auch die aus der Sicht des Getrenntseins geborenen Ich-Konstruktionen enthalten. Es besteht also kein Anlass zur Panik, wenn Ihr Leben in vielen Fällen von der Subjekt-Objekt-Realität bestimmt wird. Es ist absolut okay, in der Illusion des Getrenntseins zu agieren. Dennoch ist es eine Illusion, die es lohnt, aufzulösen. Denn solange Sie als getrenntes Ich in der Welt unterwegs sind, gilt für Sie auch die Meinung, Ihr Leben sei mit dem Tod beendet.

Existiert Dualität wirklich? Sie existiert, weil Sie daran glauben. Sind die Strahlen der Sonne getrennt von ihr selbst?

Nisargadatta Maharaj

3. Es macht einen großen Unterschied, wenn wir wissen, dass die Subjekt-Objekt-Realität, die Wahrnehmung der Welt aus der Sicht des Getrenntseins, eine Illusion ist. Dann erheben wir uns als eine einzelne Welle aus dem Meer - als ein getrenntes Ich aus dem unendlichen **XU**. Wir wissen aber, dass wir mit ihm und allen anderen eins sind. Wir wissen, dass sich alles zusammen in dem zeitlosen **XU** vereinigt und jedes Einzelne für sich wiederum **XU** ist, auch wenn es sich für eine begrenzte Zeit als ein getrenntes Ich präsentiert.

Im Gewahrsein von **XU** und mit dem Wissen, ewig zu leben, unendlich und ohne Begrenzung, können wir bedenkenlos agieren, als seien wir getrennt. Wenn wir wissen, dass wir eins mit allem sind, was ist, können wir in der Subjekt-Objekt-Realität mitspielen, ohne uns mit einem vorgeblichen Ich zu identifizieren. Wir

sind **XU** und als **XU** können wir unter allen Formen der Lebensprägung und allen Möglichkeiten der Lebensgestaltung frei wählen.

STOP!

*Alles, was ist, ist unendlich und eins mit allem anderen. Es gibt keine Trennung. Alles ist unendliches, ewiges und permanent präsentes **XU**. **XU** ist immer, und es kann Ihnen zu jeder Zeit und unerwartet offensichtlich werden.*