



Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de

Annemarie Postma

Finde,
indem du zu
suchen aufhörst

Die heilende Kraft der Akzeptanz

Aus dem Niederländischen
von Jörn Pinnow

Deutscher Taschenbuch Verlag



Deutsche Erstausgabe 2013

2. Auflage 2013

Copyright: © 2011, Annemarie Postma

First published in 2011 A.W. Bruna Uitgevers B. V.

© der deutschsprachigen Ausgabe:

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Ruth Botzenhardt

Umschlagfoto Rückseite: Bernice Wissen

Satz: Bernd Schumacher, Obergriesbach

Gesetzt aus der Bulmer 11,5/15,25'

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-24984-3

Tathata

**

*Was, wenn wir von nun an einfach nicht mehr
in Begriffen wie Fehlerhaftigkeit und Mangel denken?*

*Wenn wir uns sogar von der Idee der
Kraft der Intention und der Gedanken verabschieden?*

*Wenn wir nicht immer davon ausgehen,
dass etwas »verbessert«, »korrigiert« oder
»geheilt« werden muss? Sondern annehmen, dass es
im Universum keine Fehler gibt?*

**

Inhalt

Vorwort – Das Leben wird um so vieles einfacher, wenn man es nicht als Gegner versteht	11
Einleitung – Lernen zu wollen, was schon ist	17
1 – Glück für Spezialisten	31
2 – Wie entsteht eine Suche?	37
3 – Die einzigartige Balance zwischen Intention und Hingabe. Ein Gespräch mit Dr. Joe Dispenza . . .	43
4 – Leben in der Weisheit der Unsicherheit	55
5 – Das Mysterium umarmen	69
6 – Selbst zur Antwort werden	81
7 – Consciousness over matter	91
8 – Wie wir die Realität erschaffen	105
9 – Im Dialog mit dem Leben. Ein Gespräch mit Gregg Braden	115
10 – Aufhören mit der Arbeit an sich selbst	137
11 – What you resist, persists	149
12 – Eine neue Verbindung mit den kosmischen Frequenzen. Ein Gespräch mit Dr. Eric Pearl . .	159
13 – Die Tragik des Suchens	175

14 – Das Leben ist kein Kampf, der gewonnen werden muss. Ein Gespräch mit Lynne McTaggart	187
15 – Die Balance zwischen »Handeln« und »Sein« . .	203
16 – Sich eine innere Infrastruktur anlegen. Ein Gespräch mit Professor Dr. William Tiller	215
Zum Schluss – Aus der Reaktivität aussteigen	231
Mit Dank an	237
Literaturhinweise.	239

Vorwort

Das Leben wird um so vieles einfacher,
wenn man es nicht als Gegner versteht

Die Realität ist das Beste, was sich manifestieren konnte.

Wenn du das erkennst,

hast du das Ziel schon beinahe erreicht.

Byron Katie

Die Realität zu umarmen ist eine Tat der Erneuerung. Den Dingen so, wie sie wirklich sind, in die Augen schauen zu können, vermittelt ein Gefühl der Befreiung, von Kraft und Genesung. Nicht umsonst ist für Buddhisten »Gott erfahren« identisch mit dem vollständigen »bei sich sein« in der Realität. Und um in der Realität »anzukommen«, brauchen wir *Hingabe*. Hingabe bedeutet, dass man die sogenannte Kontrolle über die Ereignisse aufgibt. Es geht um das Aufgeben der eigenen, voreingenommenen Gedanken und Ideen darüber, wie das Leben sein sollte. Es geht vor allem auch darum, aufzuhören, der Realität den eigenen Willen aufzwingen zu wollen. Eigentlich ist Hingabe eine Feier der echten Freiheit.

* *

*Das Leben wird um so vieles einfacher,
wenn Sie es nicht als Gegner verstehen,
wenn Sie nicht auf die Bremse treten.*

* *

Hingabe, das gebe ich zu, ist ein großes Wort. Doch sie bedeutet schlussendlich etwas ganz Alltägliches. Hingabe hat nämlich etwas damit zu tun, dass man sich mit voller Aufmerksamkeit der Situation zuwendet, die vor einem liegt. Da geht es häufig um ganz banale Dinge. Anstatt sich von dem abgestürzten Computer, dem verpassten Zug oder dem Freund/der Freundin, der/die sich nicht so verhalten, wie man es sich erhofft oder gedacht hat, unter Druck setzen zu lassen, kann man diese Dinge auch akzeptieren. Zur Hingabe gehört zudem, das »Ich« aus all diesen Dingen herauszuhalten. Wir selbst stehen in unserem Leben unablässig auf der Bremse. Und warum? Weil unser »Ich« zu allem eine Meinung hat und mit Illusionen und falschen Vermutungen vollgepackt ist.

In meinen Leben ist selten etwas genau so abgelaufen, wie ich mir das erwünscht, wie ich das erwartet oder gedacht hatte. Das waren schwere Schläge für mein »Ich«, denn das »Ich« hatte ganz andere Pläne für mein Leben. Doch (im Nachhinein betrachtet) ist letztlich alles ganz prima geglückt. Meine Erfahrung lehrt mich, dass genau in dem Moment, in dem das »Ich« ein paar blaue Flecken abbekommt und seine Hartnäckigkeit sich

aufzulösen beginnt, es Raum gibt für das *wesentliche Sein*.

Das Leben wird um so vieles einfacher, wenn Sie es nicht als Gegner verstehen, wenn Sie nicht auf die Bremse treten. Leistet man Widerstand gegen die Wirklichkeit, verliert man häufig die Fähigkeit zu echten Erfahrungen und damit zur Erkenntnis, wie schön das Leben in Wirklichkeit ist. Ich bin in zunehmendem Maße über die Tatsache erstaunt, dass wir etwas, was eigentlich so natürlich ist, so schlecht verstehen; oder besser gesagt: anscheinend so schlecht in die Praxis umsetzen können. Oder wie es der außergewöhnliche niederländische Sinologe und Taoist Kristofer Schipper ausdrückte: »Der Kampf gegen den natürlichen Lauf der Dinge ist wahrscheinlich das größte Übel dieser Zeit.«

* *

*Das Beste für einen selbst ist meist genau das,
was im Hier und Jetzt stattfindet.*

* *

Ich habe schon in meinen anderen Büchern häufiger die Akzeptanz am Rande erwähnt. Hier möchte ich nun genauer darauf eingehen. Wir werden nach den Momenten fragen, in denen man in seinem Leben die Handbremse zieht, und uns auf die Suche nach dem Wie und dem Warum machen. Anstatt die Wirklichkeit über sich selbst und sein Leben zu verleugnen, zu »entwerten« oder ab-

zulehnen, werden wir sie uns ruhig und ohne Vorurteile anschauen.

Unser Leben kommuniziert mit uns. Genau wie unser Körper sagt es nicht allein etwas über uns aus (denn es ist die Widerspiegelung unseres Bewusstseins in diesem Moment), sondern es weist uns auch auf Dinge hin. Es lässt uns wissen, welche Bereiche in uns Aufmerksamkeit verdienen, an welchen einschränkenden Überzeugungen wir unnötigerweise festhalten, was unsere tiefsten Ängste sind, inwieweit wir uns selbst treu sind und welche Teile in uns selbst Liebe brauchen. Denkt man also, dass momentan alles im Leben »verfehlt« ist, ist das einzig und allein eine Illusion des Geistes.

Tatsächlich befindet man sich nämlich in diesem Moment in genau den richtigen Umständen, hat man exakt die richtige Beziehung, die perfekte Gesundheit und beispielsweise das vollkommene Gewicht, selbst wenn man (Ihr »Ich«) das gar nicht so denkt. Sie sind im gleichen Augenblick vielleicht der Meinung, dass alles anders sein sollte und Sie selbst am besten wissen, was gut für Sie ist. Aber das, was gut für Sie ist, ist meist genau das, was im Hier und Jetzt stattfindet. So wie Ihr Leben jetzt abläuft, so wie Sie jetzt sind, ist es genau richtig für Ihr spirituelles Wachstum, für Ihre inneren Hausaufgaben, die Sie *jetzt* zu erledigen haben.

* *

*Der Kampf gegen den natürlichen Lauf der Dinge
ist wahrscheinlich das größte Übel dieser Zeit.*

* *

Ähm, na ja, werden Sie nun denken, was für ein Quatsch, denn nach meinem Gefühl ist mit mir und meinem Leben gar nichts in Ordnung. Und überhaupt, was ist mit wirklich ernsthaft kranken Menschen? Oder alleinerziehenden Sozialhilfeempfängern mit vier Kindern? Müssen die auch einfach »akzeptieren«? Nein, gar nichts muss. Unser *Persönlichkeitsbewusstsein* hat in diesem Leben, in diesem Sinn, die freie Wahl. Umarmen Sie das Leben so, wie es jetzt ist – oder kämpfen Sie dagegen an? Akzeptieren Sie die Herausforderungen des Lebens – oder sperren Sie sich dagegen? Das irdische Leben ist eine Bühne, auf der wir die Szenarien, die unsere Seele vor der Geburt auswählte, aufführen können – oder sie verleugnen. Welche Haltung wir diesen Erfahrungen gegenüber einnehmen, liegt ganz allein an uns. In dieser Hinsicht gibt es so etwas wie richtig oder falsch gar nicht. Unsere Seele denkt auch nicht in einer Dimension wie der Zeit. Denn sie ist sich ihrer Ewigkeit stets bewusst. Es geht um ihr Wachstum. Sie kümmert sich überhaupt nicht um die Zeit, die dafür nötig ist.

* *

*Wenn Sie sich selbst in aller Offenheit bestimmte Fragen
stellen, liegen die Antworten immer ganz nahe.*

* *

Nehmen wir einmal an, dass das, was in meinem Leben geschieht, nicht umsonst geschieht. Was wäre dann die Bedeutung all dessen? Was sagen die Herausforderungen, denen ich auf meinem Lebensweg begegne, darüber aus, was ich hier lernen werde, was ich andere werde lehren können und was ich diesem Leben zu geben habe?

Wenn Sie sich selbst diese Fragen stellen, erhalten die Herausforderungen Ihres Lebens eine ganz andere Brisanz und Bedeutung. Haben Sie sich dafür entschieden, sich den Dingen auf diese Weise zu nähern, dann schlagen Sie einen völlig neuen Weg ein. Einen Weg, der all den Dingen, die in Ihrem Leben geschehen, weit mehr positive Gelegenheiten bietet. Müssen Sie, um diesen Weg einschlagen zu können, eine erfahrene »Spirituisten-Nase« sein und an Hokuspokus glauben? Nein, wirklich nicht, seien Sie beruhigt. Dies ist absolut ein Buch für jedermann. Für jeden, der neugierig und lernfreudig ist, für jeden, der an persönlichem Wachstum interessiert ist.

Annemarie

Einleitung

Lernen zu wollen, was schon ist

*Manche Dinge ... geschehen zu dem ihnen
eigenen, mysteriösen Zeitpunkt, zu ihren Vorstellungen
und nicht deinen, um in Angriff genommen
oder für immer losgelassen zu werden.*

Gail Godwin

Für mich ist »Akzeptanz« das schönste Wort überhaupt. Dabei haben die Buddhisten einen weiteren, ganz eigenen Ausdruck dafür, der vielleicht sogar noch schöner ist und eine weiter gehende, tiefere Bedeutung hat:

Tathata

Tathata meint bedingungsloses »Ja«-Sagen. Es bezeichnet ein so absolutes und totales Bejahen, dass es, wenn Sie es einmal angenommen haben, in Ihnen keine Uneinigkeit oder Zerrissenheit mehr gibt, Sie nichts Negatives mehr in sich tragen und es in Ihnen kein »Nein« mehr gibt. Sie werden eins mit Ihrem »Ja«.

In dem Moment, in dem Sie bedingungslos »Ja« sagen zu Ihrem Leben, so wie es sich Ihnen jetzt darbietet, betreten Sie ein Universum voller Weisheit und ungeahnter Möglichkeiten. In dem Moment, in dem Sie »Ja« zu sich selbst sagen, so wie Sie jetzt sind, öffnen Sie Räume für Entwicklung und schaffen Sie Ganzheitlichkeit und Genesung in sich und in Ihrem Dasein.

Dukkha

Ich habe mich schon seit meiner Pubertät für die Unterschiede zwischen dem buddhistischen und westlichen Denken interessiert, wohl auch wegen meiner theosophischen Ausrichtung. Einer der großen Unterschiede zwischen diesen beiden Denkart ist, dass wir hier im Westen unglaublich konditioniert sind: Wenn etwas in unserem Leben beschwerlich ist und es nicht von selbst, leicht oder flüssig von der Hand geht, glauben wir, dass es schief läuft. Wenn Dinge anders vonstattengehen, als wir das geplant, gedacht oder geträumt haben, sind wir der Meinung, dass unser Leben eine falsche Wendung genommen hat und wir gescheitert sind. Folglich sagen wir dann nicht »Ja« zum Leben, sondern leise »Nein« und treten unbemerkt auf die Bremse. Kontrolle ist uns so enorm wichtig, dass wir alles in zwei Kategorien einteilen: gut oder schlecht. Für Buddhisten dagegen sind die Dinge einfach so, wie sie sind. Wenn etwas nicht läuft oder einen etwas bedrückt, nennen Buddhisten das *dukkha*. Was so viel bedeutet wie »das Leben ist Leiden«. Wobei sie dem Wort »Leiden«

keine so schwere Last mitgeben, wie wir im Westen das in der Regel tun.

* *

*Wenn wir leiden, liegt das daran, dass wir versuchen,
das Leben, wie es gerade ist,
in das Leben umzuformen, wie wir es wollen.*

* *

Laut Buddha leiden wir, weil wir ununterbrochen versuchen, das Leben, wie es gerade ist, in das Leben umzuformen, wie wir es gerne hätten. Wir wollen die Realität dieses Momentes oder die Erfahrung, die vor uns liegt, in eine Form bringen, die unserer Vorstellung davon entspricht, wie es eigentlich sein sollte. Und diesen Kampf muten wir uns ununterbrochen zu. Mit der Konsequenz, dass wir, im Westen, ständig mit dem Gefühl von *dukkha* leben; dem Gefühl, dass immer etwas nicht in Ordnung ist, dass kein Moment eigentlich genau so ist, wie er in unseren Augen sein sollte oder sein könnte.

Den Widerstand aufgeben

Es gibt zahllose Beispiele von Menschen, an denen man erkennen kann (und auch ich habe dies in meinem eigenen Leben häufig erfahren), dass, sobald wir die Bremse unseres Lebens lösen, sobald wir die Zügel unseres Willens und unserer Wünsche ein wenig locker lassen und unseren Widerstand gegen »das, was ist« aufgeben, das

dukkha-Gefühl verschwindet und Geschmeidigkeit in das Leben zurückkehrt. Es geschehen dann augenscheinlich unerklärliche Dinge. Widerstände verschwinden. Dinge, die Sie sich schon lange gewünscht haben, geschehen plötzlich. Sie werden es in zunehmendem Maße mit der »Synchronizität« (dem bedeutungsvollen Zufall) zu tun bekommen, Sie werden sich wohler in Ihrem Körper und mehr »zu Hause in Ihrem Leben« fühlen. Wenn Sie sagen können: Schmerz und Leiden gehören zum Leben, und Sie sich trauen zu erfahren, was alles existiert und was alles passieren kann, dann verändert sich Ihre Beziehung zum Schmerz und dem Leiden. Zwar wird sich möglicherweise in Ihrer konkreten Situation nicht alles urplötzlich umgekehrt haben; aber doch wird das Leben nun ganz anders aussehen und sich völlig anders anfühlen, weil Sie sich nicht mehr durch das Leiden leiten lassen.

Die gelassene Annahme all dessen, was ist, birgt ein riesiges Wunder in sich. Und wenn ich in den vergangenen Jahren eines gelernt habe, dann ist es, dass Veränderungen genau in dem Moment entstehen, in dem man nicht mehr denkt, dass noch etwas geändert werden muss. Vielleicht klingt das nach einer »hohlen spirituellen Phrase« – vor allem, wenn Sie zunächst noch Schwierigkeiten haben mit der Idee der Akzeptanz – doch das ist es nicht. Sein »eigenes Leben zu meistern« heißt nicht, dass man mit einem Fingerschnippen das Leben nach eigenen Vorstellungen formen kann. Nein, der Weg zur wirklichen Meisterschaft beginnt damit, dass man mit eigenen Augen erkennt, was