

DAVID DEIDA

Nackt_{zur} Wahrheit

Ein spiritueller Begleiter
für Mutige
durch Leben & Tod,
Liebe & Sex

Vorwort von Lama Surya Das

Deutsch von Susanne Lötscher



Leben und Tod

- 1 Richtig leben und sterben 17
- 2 Fühlen Sie Ihren Ursprung 19
- 3 Geben Sie alles – jetzt! 20
- 4 Legen Sie Ihr Herz offen 21
- 5 Leisten Sie keinen Widerstand 25
- 6 Atmen Sie alles ein 29
- 7 Nehmen Sie jedermanns Gestalt an 34
- 8 Schenken Sie sich als Liebe 39
- 9 Lösen Sie den Klammergriff, wie Sie es im Schlaf tun 42
- 10 Entspannen Sie sich, so wie Sie gerade sind 45
- 11 Würdigen Sie Ihre Tiefe 49
- 12 Öffnen Sie sich trotz Ihrer Misserfolge 54
- 13 Lernen Sie, Unzufriedenheit zu schätzen 57
- 14 Warten Sie nicht auf Perfektion 60
- 15 Tun Sie Liebe durch Ihren Körper 65
- 16 Betrachten Sie Ihre Eifersucht als Signal 69
- 17 Bringen Sie Ihr wahres Selbst zum Ausdruck 72
- 18 Leben Sie als Liebe 75
- 19 Bleiben Sie offen, wenn Sie angewidert sind 78
- 20 Strengen Sie sich nicht mehr an 81

Liebe und Sexualität

- 21 Lassen Sie sich von der Liebe verletzen 89
 - 22 Stehen Sie zu Ihrer Ablehnung 92
 - 23 Lassen Sie die Liebe als Wut leben 94
 - 24 Lassen Sie die wilde Leidenschaft Ihres Herzens zu 98
 - 25 Leben Sie die Wahrheit Ihres Herzens 106
 - 26 Lassen Sie sich ohne Sicherheitsnetz mitreißen 109
 - 27 Genießen Sie Liebesgefechte 113
 - 28 Reißen Sie den Schutzwall um Ihre Sexualität ein 118
 - 29 Geben Sie sich nicht mit Erfüllung zufrieden 127
 - 30 Seien Sie jetzt so frei wie die Liebe 130
 - 31 Leuchten Sie wie das Licht der Liebe 134
 - 32 Betrachten Sie Sexualität als Kunst 142
 - 33 Öffnen Sie sich tiefer als Ihr Bedürfnis 151
 - 34 Vertrauen Sie ihm mehr als sich selbst 156
 - 35 Übertreiben Sie den Sex, um die Liebe zu befreien 161
 - 36 Halten Sie nichts zurück 166
 - 37 Schenken Sie Sexualität zum Wohle aller 168
 - 38 Erwachen Sie sexuell zu Glückseligkeit und Leerheit 173
 - 39 Seien Sie eine lebendige Gabe 175
- Über den Autor 180

VORWORT



VON LAMA SURYA DAS

Wie soll ich dieses Buch und die spirituellen Lehren von David Deida beschreiben?

David präsentiert uns hier eine Herausforderung, wie sie kreative Künstler, spirituelle Lehrmeister und Erneuerer in der Geschichte der Menschheit immer wieder dargestellt haben. Wenn man mit etwas Neuem, Originellem und Tiefgreifendem konfrontiert wird, versagt die Sprache, und der Verstand muss klein begeben, weil er keine Schublade dafür findet. Ich könnte Davids Werk mit den tantrischen Traditionen vergleichen, mit denen es sicher in vieler Hinsicht Ähnlichkeit hat – oder dem Kaschmir-Shaivismus ... Ich könnte auch etwas über die Ähnlichkeiten mit meiner eigenen buddhistischen Dzogchen-Linie schreiben, denn was es mit unserer Tradition gewiss gemeinsam hat, sind die tiefen Einsichten in die Wirklichkeit und das, was ist.

Aber ich kenne nur wenige Kategorien für ein Original wie David, denn seine Lehren passen in keine Schublade. Wie ein Pionier, ein Forscher, steckt er sein Revier selbst ab. Im Gegensatz zu vielen anderen, die sich heute auf dem spirituellen Markt tummeln, verkündet David nicht nur den Abklatsch von Wahrheiten anderer Zeiten, anderer Orte und Menschen, sondern hält es mit der dynamischen, lebendigen mündlichen Tradition eigenbrötlerischer spiritueller Lehrer, die wie Free-Jazz-Musiker die Wirklichkeit jenseits etablierter Formen direkt, kurz und prägnant auf den Punkt bringen. Deshalb habe ich ein offenes Ohr für seine provozierende, heilige Musik.

Nacktes Gewahrsein ist die wichtigste Praktik in der Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus. Wir greifen auf Übungen zu dem uns innewohnenden Erwachtsein und Gewahrsein zurück und machen uns dies zunutze, um die Natur des Geistes und aller Dinge bloßzulegen; das ist der Boden, der Weg und die Frucht des bewährten und

wahren buddhistischen Wegs des Erwachens. Gewährsein ist der unumschränkte, allmächtige und alles vollbringende Herrscher, der Ursprung von allem; Gewährsein bietet den größten Schutz; Gewährsein ist der Weg, die Wahrheit und das Licht. Eine Huldigung an das nackte Gewährsein, das Herz der Buddhas aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Davids Buch ist solch eine Huldigung.

Samantabhadra – die Verkörperung der bloßen Wahrheit, des nackten, von Vorstellungen unbelasteten Gewährseins – ist der Urbuddha der Dzogchen-Tradition. Dzogchen existierte sogar schon, bevor der Buddhismus in Tibet Fuß fasste. Auch ist Dzogchen die vollkommene Lehre der tibetischen Tradition. Diese nonduale mystische Übertragung bietet uns den direkten Zugang zu dem uns innewohnenden natürlichen Zustand, unserer Buddha-Natur. Dieser Buddha in uns, der schon immer da war, ermöglicht uns, in nur einem einzigen Augenblick Erkenntnis zu erlangen.

Deshalb lautet die Quintessenz der Dzogchen-Weisungen: „Ein Moment völligen Gewährseins ist ein Moment vollkommener Erleuchtung.“ Das ist der direkte Weg, der ohne Umwege zur Mitte führt und wirklich den Kern der Sache berührt. Genau das vermittelt und lehrt David Deida. Er hat die tiefe Bedeutung dieser Worte erfasst. Er praktiziert diese Worte, indem er sie lebt, und er lehrt, was er lebt. Er besitzt die außergewöhnliche Fähigkeit, dem modernen westlichen Menschen die geheimnisvollsten Erkenntnisse großer spiritueller Weisheiten der Welt in einer für ihn zugänglichen und anwendbaren Form zu präsentieren.

David ist ein Mensch mit einer Mission; sein Bestreben ist es, die Atmosphäre, welche die zeitgenössischen tantrischen Lehren und Praktiken umgibt, in der heutigen Welt zu verändern. David Deida ist zwar weder Buddhist noch Anhänger irgendeiner spirituellen Tradition, die vor dem Buddhismus existierte, aber seine unverbrauchten, originellen Lehren legen das Wesentliche hinter der Erscheinungsform jeden Augenblicks bloß. Er beherrscht die Kunst, Einsichten auf den Punkt zu bringen, indem er bis zum Wesen der Wirklichkeit vordringt, in deren Kielwasser Traditionen entstehen. Aber David geht es vielmehr darum, Offenheit und Liebe authentisch zu verwirklichen, als

darum, sich wie der Kaiser im Märchen noch mehr Gewänder zuzulegen, um spirituell zu erscheinen. Mit seiner Lehre will er alle Schalen ablegen, mit denen sich Ihr Herz vielleicht umgeben hat, vor allem alle Gewänder, die aus sexueller Verwirrung gewirkt sind.

Der wahre Buddha sitzt nicht einfach über uns in den weiten Fernen des himmlischen Firmaments, sondern lebt im Herzen und im Geist eines jeden von uns. Wir sind, was wir suchen. Es ist alles in uns. Das ist die nackte Wahrheit, die nun einmal zum Leben gehört. David Deida versteht das. Er spricht aus dieser Position heraus. Für ihn bedeutet Nacktheit viel mehr als bloßes Nacktsein, und seine Tantra-Methode geht weit über lüsternes Interesse, Sinnlichkeit und reinen Sex hinaus.

Aus dem Urzustand des Unendlichen heraus entstehen durch reine, spontane Einblicke viele Lehren und Erscheinungsformen. Zeitlose Wahrheiten offenbaren sich in zeitgemäßen neuen Formen und sind für heute und morgen geeignet. In unserer alten tibetischen Nyingma-Tradition nennt man sie *termas*, wiederentdeckte Dharma-Schätze, die sich als spirituelle Offenbarungen von atemberaubender Schönheit und Großartigkeit oder – pragmatischer – in Form von spirituellen Lehren und Botschaften, Ermächtigungen, Übungen und Praktiken zeigen können. Auf diese Weise wird die tibetische tantrische Vajrayana-Tradition immer wieder neu belebt und breitet sich kontinuierlich aus. Ich bin überzeugt, dass David Deida mit seiner eigenen unnachahmlichen Art einer großen Sache auf der Spur ist.

Das sind gewagte Worte, aber David ist ein großer Geist, der ruhig in solch überdimensionierte Schuhe steigen und solch einen non-dualen mystischen Weg beschreiten kann. David ist ein begabter, charismatischer Lehrer, ein gebildeter, weiser Mensch, der Integrität und Herz besitzt, und der einzige westliche Tantra-Lehrer, dessen Bücher ich lese und zu dem ich Schüler schicke.

Er ist ein Brückenbauer zwischen Ost und West, zwischen alten und modernen Weisheitstraditionen, im Hinblick auf diese spirituelle Lehre, die von allen am wenigsten verstanden wird: das Geheimnis intimer Nähe als Yoga der Transformation, Transzendenz und Selbstverwirklichung.

Die Buddha-Natur ist die Essenz jeder Erscheinungsform und jedes gegenwärtigen Augenblicks. Und diese Buch weist so raffiniert, so konsequent und in so vielen verschiedenen Lebensbereichen auf unsere jetzige Buddha-Natur hin, dass wir unweigerlich einen flüchtigen Blick auf den Dharmakaya erhaschen – diese ungeborene, unsterbliche Wirklichkeit erleben wir selbst, wenn wir uns dank Davids Worten jeden Moment bewusst machen, was im Kern jedweder Erscheinungsform „ist“.

Das vorliegende Buch hat dieselbe Funktion wie die bekannte tibetische Methode zur Wahrheitsfindung, die so genannte „Direkte Einführung in die Natur des Geistes“: Sie erinnert uns daran, dass fantasmagorische sichtbare Erscheinungen ein magisches, traumähnliches Spektrum von Bewusstsein, Energie und Licht sind und dass die einzig wahre Entscheidung die ist, dies einfach „SO WIE ES IST“ furchtlos und liebevoll anzunehmen.

Beherrigen Sie meine Worte: In einer Zukunft, die hoffentlich nicht mehr allzu weit entfernt ist, wird David Deidas origineller westlicher Dharma weithin als eine der edelsten und besonders leicht zugänglichen Ausdrucksformen für den Kern spiritueller Praktiken gelten, die es heute zuhauf gibt. Die Ergebnisse wahren Praktizierens sind in jeder Tradition unverkennbar, und David Deida führt sie uns vor.

Es gibt viele Wahrheiten, aber *die* Wahrheit ist einzigartig. Sie ist der Kern aller großen Traditionen. Die Dzogchen-Lehre bringt sie ohne großes kulturelles Drumherum oder Gepäck zum Ausdruck. Da sich Wahrheit allein mit dem Verstand nicht begreifen lässt, kann man sie eigentlich auch nicht lehren – aber man kann sie erfassen. Wenn man endlich begreift, wird sie wahrhaftig übermittelt und erkannt. Auf diese Weise können wir wahre Erleuchtung erlangen.

Spirituelle Sucher können erkennen, was Meister und Weise schon immer erkannt haben: die Faktizität dessen, was ist; eine klare Sicht der Dinge, wie sie sind, durch nacktes, bloßes Gewahrsein – man fabriziert nichts, konstruiert nichts, bauscht nichts auf und ist weit entfernt von Erfindungen und Ausschmückungen. Diese wahre Lehre von der ursprünglich reinen und vollkommen ganzen, vollständigen und strah-

lenden Natur der Wirklichkeit, des Geistes und des Bewusstseins hat heute noch genauso Bestand wie vor tausend Jahren.

Niemand hat die Wahrheit für sich gepachtet. Sie kostet nichts und gehört wirklich jedem. Die Wahrheit gehört denen, die sie schätzen und erkennen. David bezeichnet sich zwar nicht als Buddhist, aber ich weiß genau, dass er tief in der Buddha-Natur verwurzelt ist. Das sieht man deutlich an seinen Lehren. Ich finde, wir haben alle großes Glück, diese nackten Lehren hier und heute vorzufinden, so wie ich mich glücklich schätze, David als Dharma-Freund zu haben.

Deidas Buch ist ein neuartiger, origineller Beitrag zu einer unkonventionellen Tradition unbefleckter neuer Offenbarungen. Dieses Buch hilft uns, zu lernen, uns mithilfe unseres bloßen Gewahrseins und unserer reinen Aufmerksamkeit wieder mit der Sicht der Dinge, wie sie im Alltagsleben sind, zu verbinden und uns hineinsinken zu lassen – mit unseren Kindern, beim Fernsehen, bei der Arbeit und so weiter. Zum spirituellen Erwachen gehört nicht nur, Zeit auf dem Meditationskissen oder der Yogamatte zu verbringen, sondern auch, unsere unbefriedigende gewohnte Konditionierung zu überwinden, lieben zu lernen und unser Herzinnerstes im Alltagsleben zum Ausdruck zu bringen. Im Allgemeinen hält besonders die Sexualität den Menschen davon ab, sich spirituell weiterzuentwickeln und voranzuschreiten; in der zweiten Hälfte dieses Buches geht es darum, wie man diese Einschränkung in eine Chance verwandelt, indem man nacktes Gewahrsein übt und die Methode zur Wahrheitsfindung zum Zwecke der Selbsterkenntnis anwendet.

Tun Sie mir deshalb bitte einen Gefallen: Gönnen Sie sich eine Pause, entspannen Sie sich und lesen Sie diese Buch aufgeschlossen und frei von Vorurteilen über Buddhismus und Religiosität – die Zen-Meister nennen dies „Anfängergeist“. Wenn ich diese mündlichen Lehren in geschriebener Form lese, denke ich gern an den Rat des alten Tao-Philosophen Zhuangzi, der sagte: „Ich werde einmal ganz unbekümmert davon sprechen, höre du mir ganz unbekümmert zu!“ In diesem Sinne kann ich Ihnen garantieren, dass Sie durch diese scharfsinnigen Lehren die Ihnen innewohnende Buddha-Natur intensiver erfahren und Ihre Achtsamkeitsübungen im Hier und Jetzt in einem neuen Licht sehen werden.

Aber wir sollten dies alles nicht zu ernst nehmen, sondern uns daran erinnern, dass ein Buddha ist, wer wie ein Buddha handelt. Diese Entscheidung liegt bei Ihnen. Das vorliegende Buch handelt von nacktem Gewahrsein: Das ist nicht etwas, woran Sie glauben sollen, sondern etwas, das Sie selbst ausprobieren können. Mit Buddhas Worten: „Kommt und seht selbst.“

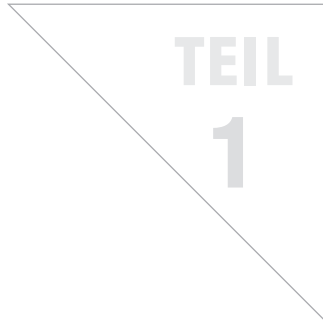
*Lama Surya Das
Dzogchen Center
Cambridge, Massachusetts
März 2002*

Lama Surya Das ist einer der führenden Gelehrten und Lehrer für buddhistische Meditation im Westen. Er ist ein Lama der Kagyü- und Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus. Zu seinen Lehrern gehören der Sechzehnte Gyalwa Karmapa, Kalu Rinpoche, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche und Neem Karoli Baba. Er beschäftigt sich seit mehr als dreißig Jahren mit Zen, Vipassana, Yoga und tibetischem Buddhismus und hat zweimal am traditionellen Dreijahres-Meditations-Retreat im Kloster von Dilgo Khyentse Rinpoche in Frankreich teilgenommen. Surya Das ist der Gründer der Dzogchen Foundation in Massachusetts und Kalifornien, hat zusammen mit dem Dalai Lama das Western Buddhist Teachers Network ins Leben gerufen und engagiert sich für den glaubensübergreifenden Dialog und sozialen Aktivismus.

Lama Surya Das ist auch Dichter, Übersetzer, Chant-Meister und Autor des kürzlich erschienenen Buches *Awakening the Buddhist Heart: Integrating Love, Meaning, and Connection into Every Part of Your Life*, des Bestsellers *Der achtfache Pfad, Der Buddha im Inneren*.

Er schreibt für die „Ask the Lama“-Online-Kolumne auf www.beliefnet.com.

Mehr Informationen finden Sie unter www.surya.org.



Leben und Tod

RICHTIG LEBEN UND STERBEN



*Früher oder später
wird der gegenwärtige Augenblick
Ihr letzter sein.*

Sie sind am Leben – im Moment jedenfalls. Spüren Sie, wie Ihr Herz in Ihrer Brust schlägt. Lassen Sie den Bauch locker und entspannen Sie den Unterkiefer. Spüren Sie, wie Ihr Herz tief in Ihrem Körper schlägt, spüren Sie, wie sein Rhythmus nach außen strahlt und in Händen, Füßen und Nacken pulsiert. Und während Sie Ihren Herzschlag spüren, öffnen und entspannen Sie sich, als würden Sie Ihren Herzschlag der Welt darbieten.

Empfinden Sie Ihren Herzschlag als Geschenk an alle und spüren Sie dabei nach, wie Sie Ihre Augenblicke leben. Was haben Sie heute getan? Welche Pläne haben Sie für morgen? Wen lieben Sie und wie sehr lieben Sie ihn?

Egal, wie viel Geld Sie verdient oder wie oft Sie Liebe gemacht haben – eines Tages werden Ihre Beine kalt und gefühllos werden, Ihr Herz wird aufhören zu schlagen, Sie werden aufhören zu atmen, und alles wird verschwinden. In irgendeinem Jetzt-Moment, der so real ist wie dieser hier, wird Ihr Leben zu Ende sein. Sind Sie bereit für Ihren Tod? Sind Sie bereit für den Tod Ihrer Kinder, Ihrer Eltern und Freunde?

Ein Picknick mit Ihren Lieben. Knusprige Hähnchen und kaltes Bier. Eine sanfte Brise. Lachen. Plötzlich bleibt Ihr Herz stehen. Ein letzter flüchtiger Blick. Langsam gleiten Sie in den Tod hinüber.

Sind Sie bereit? Haben Sie wirklich vollkommen geliebt und Ihre verborgensten Gaben dargeboten?

Zu einem richtig gelebten Leben gehört, dass man den Tod annimmt, indem man sich allem zu jedem Zeitpunkt von ganzem Herzen öffnet. Wenn Sie ganz offen sind, können Sie geben, ohne etwas zurückzuhalten, und etwas empfangen, ohne es von sich zu weisen. Wenn Sie ganz offen sind und Ihr Herz allen zugewandt ist, dann *sind* Sie Offenheit und eng verbunden mit diesem völlig offenen Moment. Jeder Teil dieses Moments kommt und geht als Offenheit.

Das Lächeln Ihrer Tochter: flüchtig, kostbar, schon im Auflösen begriffen. Die Umarmung Ihres Geliebten: köstlich, fest, schon im Lösen begriffen. Jeder Moment ist wundersam und schon im Entschwinden begriffen. Jede Erfahrung ist zugleich tief und leer.

18

Ein Leben, das um der Erfahrung willen gelebt wird, ist ein Halbleben. Sie sind verkrampft, unsicher, einsam, nicht ausgefüllt. Ihre Erfahrung kann Sie nicht ausfüllen, denn kaum haben Sie sie gemacht, ist sie schon wieder verschwunden, ein flüchtiges Irrlicht, das Schlusslicht der Hoffnung, das immer weiter in der Ferne verschwindet.

Hält man nicht mehr an diesem Moment des Lebens fest, kann er sich ungehindert und strahlend wie eine Blüte entfalten. Wenn Sie sich weit öffnen und hingeben, tief atmen und Ihr Herz als Geschenk darbieten, werden Sie offen in diesen Moment hineingeboren. Der Tod ist die Erlaubnis, sich der Liebe schrankenlos zu öffnen.

2

FÜHLEN SIE IHREN URSPRUNG

.....

*Was heute wichtig ist,
ist morgen schon vergessen.*

Wenn es Zeit, *wirklich* Zeit ist, auf die Toilette zu gehen, dann wird alles außer diesem Gang zur Toilette belanglos.

Im Bett bedeutet ein Orgasmus in *diesem* Moment alles.

Für jemanden, der von einem Verrückten mit einer Waffe verfolgt wird, gibt es *nichts* anderes; für denjenigen, der aus einem Albtraum erwacht, gibt es nur *Erleichterung*.

Einem Mädchen ist seine Puppe wichtig. Einem Vater sind seine Finanzen wichtig.

Einem schwer krebserkrankten alten Mann ist Liebe wichtig, wenn er seine Augen für immer schließt.

Was ist Ihnen – jetzt, heute – wichtig? Was war Ihnen vor zehn Jahren wichtig?

Rufen Sie sich Ihre früheste Kindheitserinnerung ins Gedächtnis, das allererste Mal, wo Sie sich überhaupt an etwas erinnern. Was war Ihnen damals wichtig?

Bleiben Sie bei dem Gefühl für die allererste Erinnerung in Ihrem Leben, und fühlen Sie in die Zeit *davor*. Was geschieht, wenn Sie versuchen, sich in die Zeit vor Ihrer ersten Erinnerung hineinzufühlen? Fühlen Sie sich in Dunkelheit? Gebietet Ihnen eine Zeitmauer plötzlich Einhalt? Oder können Sie eine unbeschreibliche Offenheit spüren, die sich in die Zeit vor Ihrer frühesten Kindheitserinnerung ausdehnt, eine Offenheit ohne klare Grenzen, eine Offenheit, die Sie selbst jetzt sind?

Alles, was von jedem Moment übrig bleibt, der Ihnen je von Bedeutung schien, ist die Offenheit, die Sie sind.

3

GEBEN SIE ALLES – JETZT!

.....

In diesem Moment halten Sie entweder aus Angst Ihre Liebe zurück oder schenken Ihre tiefsten Gaben.

20

Genau jetzt und in jedem Jetzt-Moment verschließen oder öffnen Sie sich. Entweder Sie warten angespannt auf etwas – mehr Geld, Sicherheit, Zuneigung – oder Sie leben aus der Tiefe Ihres Herzens, öffnen sich für den ganzen Moment und geben, was Sie aus Ihrem tiefsten Innern geben möchten, ohne zu warten.

Wenn Sie auf *irgendetwas* warten, um rückhaltlos leben und lieben zu können, dann leiden Sie. Jeder Moment ist der wichtigste Moment Ihres Lebens. Kein späterer Zeitpunkt ist besser als jetzt geeignet, damit Sie Ihren Schutzschild sinken lassen und lieben.

Alles, was Sie gerade jetzt tun, zieht wellenartige Kreise nach außen und wirkt sich auf jeden Menschen aus. Ihre Körperhaltung kann Ihr Herz durchscheinen lassen oder Ängstlichkeit vermitteln. Ihre Atmung kann Liebe ausstrahlen oder eine depressive Stimmung im Raum erzeugen. Ihr Blick kann Freude auslösen. Ihre Worte können zu Freiheit inspirieren. Jede Ihrer Handlungen kann Herz und Geist öffnen.

Wenn Sie sich von Herzen allem und jedem öffnen, ist Ihr Leben ein Geschenk für alle. In jedem Moment öffnen oder verschließen Sie sich. Gerade jetzt haben Sie die Wahl, sich zu öffnen und alles zu geben oder abzuwarten. Wie fühlt sich das an?

LEGEN SIE IHR HERZ OFFEN

.....

*Die Art, wie Sie leben,
ist wahrscheinlich nicht Ihre wahre Bestimmung.*

Wie würden Sie leben, wenn Sie furchtlos wären, wenn Sie Ihr Leben als Ausdruck Ihres tiefsten Herzens leben würden?

Um unumschränkte Liebe zum Ausdruck zu bringen, könnten Sie Mutter, Politiker oder Schriftstellerin werden. Vielleicht würden Sie einen Impfstoff erfinden, ein Unternehmen gründen oder Musik vortragen. Vielleicht würden Sie Bauer, Lehrer oder Rechtsanwältin werden. Die Liebe motiviert jeden Menschen anders.

Die Art, wie die Liebe Sie motiviert, ist Ihre wahre Bestimmung. Wenn Sie die Kraft der Liebe nicht durch Angst schmälern, entfaltet sich Ihr Leben ungehindert. Jeder Tag lässt Ihre verborgensten Gaben erblühen. Bei der Arbeit, mit der Familie, allein – jeder Moment entsteht aus den Tiefen Ihres Herzens.

Was können Sie tun, damit sich Ihnen Ihre wahre Bestimmung offenbart? Gestatten Sie sich, in diesem Moment tief, kräftig und weich zu atmen, als wollten Sie mit Ihrer Atmung die Liebe tief aus dem Bauch in die Weichheit Ihrer Geliebten pressen. Entspannen Sie die Muskeln, öffnen Sie Ihre Sinne und fühlen Sie in die Sie umgebende Welt hinein, so als fühlten Sie sich in das Licht eines Traums ein. Atmen Sie dieses Licht ein und wieder aus. Schenken Sie aus der Tiefe Ihres Herzens und aus Ihrem weichen Bauch heraus Liebe in alle Richtungen, so weit Sie sich dem Gefühl öffnen können. Ihre wahre Bestimmung entfaltet sich ungehindert, wenn Sie jeden Moment offen leben und als Geschenk der Liebe leuchten.

Doch wenn Sie – wie die meisten Menschen – Angst in Ihr Leben hineinlassen, dann nehmen Ihre Augenblicke die Gestalt Ihres Rückzugs an. Finanzielle Sorgen behindern Ihre Karriere. Verlustangst lässt Sie gegenüber Ihrem Geliebten unehrlich werden. Ihr Unterbauch verspannt sich, weil Sie da, wo Sie sind, eigentlich nicht sein wollen. Angst ist das Gegenteil von Liebe.

Nur wenige Männer und Frauen leben ihre wahre Bestimmung. Die meisten führen ein Leben, das durch Angst von seiner ursprünglichen Richtung abgekommen ist. Ihre wahre Bestimmung leben Sie, wenn Sie alles geben und offen lieben, ohne zu warten.

Wenn Sie warten, um sich ganz zu öffnen, dann tut Ihr Herz weh, weil Ihr Leben die verzerrte Form Ihrer bevorzugten Trostpflasterchen annimmt. Die Kuschelzeit vor dem Schlafengehen und Fernsehrituale können Ihren Schmerz über ungelebte Liebe eine Zeit lang lindern, aber der Schmerz, den Ihre Verslossenheit Ihrem Herzen zufügt, wird langsam immer größer und schließlich unerträglich.

Manchmal legt eine Krise Ihr Herz ganz bloß. Ihr Unternehmen geht unerwartet Pleite. Ihr Kind wird unheilbar krank. Wenn Ihnen Ihr Wertvollstes genommen wird, stehen Sie ungeschützt im Freien.

Früher oder später müssen Sie der Wahrheit ins Auge sehen: Alles, was Sie besitzen, geht irgendwann verloren. Jeder Körper, den Sie in Ihren Armen halten, stirbt irgendwann einmal. Sie haben abgewartet, um Ihre tiefsten Gaben schenken zu können, haben darauf gewartet, rückhaltlos zu lieben, während Ihr Leben – jedermanns Leben – vorüberging. Sie haben Ihre wahre Bestimmung gegen falsche Behaglichkeit und erträgliches Leid eingetauscht.

Sie können aufhören zu warten. Wenn Sie dazu bereit sind, können Sie sich mit Ihrer Atmung bewusst für die *ganze* Wahrheit öffnen: Sie sind Liebe in der besten Form. Dieser Moment ist so offen, wie Sie gewillt sind, offen zu sein. Jeder Moment, in dem Sie sich zurücknehmen, ist vergeudetes Leben.

Sie können jetzt damit beginnen, sich ganz zu öffnen. Wenn Sie Angst haben, wenn Sie auf mehr Sicherheit oder Bequemlichkeit warten, wenn Sie Ihre Gaben zurückhalten oder aufhören zu lieben, dann merken Sie, wie Sie sich ganz verschließen. Spüren Sie die Verspan-

nung Ihrer Muskeln und Ihres Unterkiefers, die Verhärtung um Ihr Herz. Spüren Sie, wie die Angst sich in Ihren Muskeln, Emotionen und Lebensentscheidungen manifestiert. Spüren Sie, wie der Glanz des Augenblicks durch Ihre Besorgnis getrübt wird. Wenn Sie spüren, dass Sie selbst die Gestalt der Angst annehmen, atmen Sie tiefer ein und aus.

Dehnen Sie den Bauch beim Einatmen weiter aus und lassen Sie das Licht und die Energie der Liebe tief hineinströmen. Schenken Sie beim Ausatmen Ihre Liebe nach außen für alles und jeden, entspannen Sie dabei die Muskeln, spüren Sie hinaus in die Farben der Welt und atmen Sie dabei weiter. Spüren Sie die anderen intensiver. Spüren Sie die Sehnsucht und Freude ihrer Herzen, während Sie ihr Lebendigkeit in Ihr Herz ein- und wieder ausatmen. Atmen Sie die Lebendigkeit des ganzen Moments ein und wieder aus, als würden Sie das Licht eines Traums einatmen. Öffnen Sie sich immer weiter, spüren Sie dabei alles, atmen Sie alles, lieben Sie offen und erlauben Sie Ihrem Handeln, sich als Ihr kostbarstes Geschenk zu entfalten.

Wenn die Angst sich wieder bemerkbar macht – und das wird sie ziemlich sicher tun –, spüren Sie, welche Gestalt Ihr Sich-Verschließen annimmt. Spüren Sie Ihre Angst, spüren Sie jedermanns Angst und Dunkelheit. Atmen Sie jedermanns Angst tief in Ihr offenes Herz ein und atmen Sie das offene Licht der Liebe als Geschenk aus. Entspannen Sie sich und spüren Sie jeden so offen, dass Sie sich *als* jedermann fühlen, als seine Gestalt, als seine Angst, als tiefe Liebe seines Herzens. Öffnen Sie sich und atmen Sie wie jedermann. Öffnen Sie sich und atmen Sie als Gestalt des gesamten Augenblicks. Wenn Sie sich immer noch verschließen, spüren Sie, atmen Sie und öffnen Sie sich erneut, ohne Ende.

Ihre wahre Bestimmung leben Sie, wenn Sie sich der Liebe öffnen und Ihre tiefsten Gaben Augenblick für Augenblick darbieten. Wie Sie das tun – als dreifache Mutter, als Eremit in einer Höhle oder als politische Führungsperson –, das müssen Sie selbst herausfinden, während sich jeder Augenblick ungehinderter Liebe öffnet und entfaltet.

Wenn Sie sich für ein Leben entschieden haben, das von vermeintlicher Sicherheit geprägt ist, können Sie Ihre wahre Bestimmung im

Herzen spüren: Sie wartet darauf, gelebt zu werden, sie möchte sich als Geschenk Ihres Lebens öffnen. Wenn Sie sich atmend öffnen und die tiefsten Gaben Ihrer Liebe darbieten, kann Ihr Leben neu erblühen. Wenn Sie das Versteck, in das sich Ihr Herz geflüchtet hat, langsam öffnen, zeigt sich Ihr Unternehmen vielleicht in einem neuen Licht. Vielleicht erkennt Ihr Geliebter Ihre sexuelle Tiefe nun besser. Alles ist möglich, wenn Ihr Herz sich entfaltet und sich jeder Augenblick Ihres Lebens weit für die Liebe öffnet.

Es mag sein, dass Ihre wahre Bestimmung nicht so offenkundig ist wie die Fälschung, an der Sie jahrelang festgehalten haben. Sie haben in jedem Augenblick die Wahl. Sie können jahrzehntelang an der Gestalt eines tröstlichen Lebensstils festhalten. Nur kostet Sie das Ihr Leben.