



the Secret

THE GREATEST SECRET

DAS GRÖSSTE GEHEIMNIS

Rhonda Byrne

HarperCollins

THE GREATEST SECRET

DAS GRÖSSTE GEHEIMNIS

Aus dem amerikanischen Englisch
von Karl Friedrich Hörner

Rhonda Byrne

Harper
Collins

HarperCollins®

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel »The Greatest Secret« bei HarperOne, an imprint of HarperCollinsPublishers, New York.

Zitate Eckhart Tolle in Kapitel 5, 8 und 12 übersetzt aus: *The Power of Now*

© 2004 by Eckhart Tolle, Zitat in Kapitel 12 übersetzt aus: *Stillness Speaks* © 2003 by Eckhart Tolle, Abdruck mit freundlicher Genehmigung von New World Library, Novato, CA.

www.newworldlibrary.com

Zitate Alan Watts: Abdruck mit freundlicher Genehmigung von alanwatts.org

Zitate Yogananda: Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Self-Realization Fellowship, Los Angeles, CA, USA. All rights reserved.

Deutsche Erstausgabe
© 2020 by HarperCollins
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg
© 2020 by Making Good, LLC. THE SECRET
Wortmarke und Logo sind Trademarks von Creste, LLC. All rights reserved
Covergestaltung nach der Originalausgabe:

Kreativdirektion und Artwork by Nic George
Grafik und Design by Josh Hedlund
Layout by Yvonne Chan

Lektorat: Judith Schneiberg

eBook-Produktion: **GGP Media GmbH**, Pößneck
ISBN 9783749950935

www.harpercollins.de

Werden Sie Fan von HarperCollins Germany auf
Facebook

Der ganzen Menschheit gewidmet

*Möge Das größte Geheimnis Sie von allem Leiden
befreien
und Ihnen immerwährendes Glück bringen.*

*Das ist mein Wunsch für Sie -
und für jeden einzelnen Menschen.*

*»Von all den Dingen,
die Menschen in diesem Leben lernen können,
habe ich euch die großartigste Nachricht
zu erzählen, die schönste Sache mitzuteilen ...«*

- Mooji

Der Anfang

Nach der Veröffentlichung von *The Secret - Das Geheimnis* im Jahr 2006 wurde mein Leben zu etwas, das ich nur als ein Traumleben bezeichnen kann. Da ich die Prinzipien aus *The Secret* gewissenhaft anwendete, war mein Denken überwiegend positiv geworden. Mein Leben spiegelte diesen positiven Zustand in meinem Glück, meiner Gesundheit, meinen Beziehungen und meinen Finanzen wider. Ich hatte zu einer unbefangenen Liebe und Dankbarkeit für alles im Leben gefunden.

Trotz alledem drängte etwas in mir, mehr von der Wahrheit zu suchen. Etwas trieb mich an, meine Suche fortzusetzen, auch wenn ich noch nicht wusste, wonach.

Ohne es damals zu ahnen, hatte ich eine Reise angetreten, die zehn Jahre dauern sollte! Es begann damit, dass ich mich mit den Überlieferungen einer alten europäischen Tradition beschäftigte, des Rosenkreuzerordens. Ich studierte ihre umfassenden Lehren viele Jahre lang. Auch mit dem Buddhismus, mit den vielen Werken der christlichen Mystiker, mit Theologie, Hinduismus, Taoismus und Sufismus habe ich mich einige Jahre befasst. Nachdem ich die alten Traditionen und ihre historischen Lehren studiert hatte, wandte sich meine Suche wieder der Gegenwart zu und ich fing an, Lehrern der jüngeren Zeit nachzugehen wie Jiddu Krishnamurti, Robert Adams,

Lester Levenson und Ramana Maharshi sowie einigen heute noch lebenden Lehrern.

Im Laufe meiner Reise erfuhr ich viele Dinge, die der Öffentlichkeit im Allgemeinen unbekannt sind, doch obwohl sie faszinierend waren, gab mir keines von ihnen das Gefühl, *die* Wahrheit gefunden zu haben.

Im Verlauf der Jahre glaubte ich sogar, dass diese Suche mein Leben für immer bestimmen könnte. Damals war mir noch nicht klar, dass ich nach einer Wahrheit suchte, die mir die ganze Zeit näher war, als ich es mir jemals hätte vorstellen können.

Zehn Jahre nach Beginn meiner Suche, Anfang Januar 2016, kam es in meinem Leben zu einer schwierigen Situation, in der ich mich zutiefst enttäuscht fühlte. Ich war überrascht, wie tief die negativen Emotionen reichten, die mich quälten. Wie konnte ich mich so schlecht fühlen, wenn ich mich doch normalerweise so gut fühlte? Doch jene enttäuschende Situation sollte das größte Geschenk auf meiner Suche nach der Wahrheit werden.

Um aus meiner Enttäuschung herauszufinden, griff ich mir mein iPad und sah mir in »Conscious TV« ein Interview mit einem Mann namens David Bingham an. Als das Interview aufgenommen wurde, war David kein Lehrer, sondern ein ganz gewöhnlicher, alltäglicher Mensch wie Sie und ich – mit einem Unterschied: Nach zwanzig Jahren der Suche hatte er die Wahrheit entdeckt!

Ich sah mir das Interview an und hörte anschließend einen Podcast, den David empfohlen hatte. Ich lauschte dem Podcast sehr aufmerksam und erfuhr dabei, dass die meisten Leute zu übersehen pflegen, was er entdeckt hatte – nicht etwa, weil es so schwierig ist, sondern weil es

so einfach ist. Dann hatte ich Gelegenheit, mit David zu telefonieren, und im Laufe unseres Gesprächs sagte er: »Sehen Sie, worauf ich hinweise. Genau da ist es.« Plötzlich sah ich, wonach ich gesucht hatte. Es *war* so einfach und es *war* genau hier. Und genau so endete meine Suche – nach zehn Jahren! Ich kann ohne zu zögern sagen, dass das Glück und die Freude, die ich dank dieser Entdeckung empfand, jede Sekunde meiner jahrelangen Reise wert waren. Selbst wenn ich mein ganzes Leben gebraucht hätte, um es zu entdecken, wäre es das wert gewesen.

Am Ende machte eine einzige simple Entdeckung die Wahrheit aus, nach der ich gesucht hatte, und nach der tatsächlich alle suchen, ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Und nachdem ich die Wahrheit entdeckt hatte, konnte ich erkennen, dass sie überall war: In allem, was ich in den zehn Jahren gelesen und gelernt hatte, war sie enthalten. Ich hatte vorher einfach nicht den Blick, um sie zu sehen. Jahrelang hatte ich gesucht, bin von einer Tradition und Philosophie zur nächsten, dabei befand sich das, was ich gesucht hatte, die ganze Zeit direkt vor mir!

Von dem Moment an, da ich diese Entdeckung gemacht hatte, wusste ich, dass es nichts Wichtigeres gab, als sie besser zu verstehen, sie vollständig zu leben und sie mit der Welt zu teilen. Ich hoffte, allen Menschen, die in Not sind, den Ausweg zeigen und ihnen helfen zu können, den Schmerz und das Leiden zu beenden, das so viele ertragen, und ein Licht auf eine Zukunft zu werfen, in der wir ohne Angst und Furcht leben können.

Ich hatte bereits Notizen von allem, was ich erlebte und lernte, in einem Ordner auf meinem Computer gesammelt, den ich »Mein nächstes Buch« genannt hatte. Es war ein intuitives Gespür, das mich dazu inspirierte, alles

aufzuzeichnen, was ich entdeckte, in der Hoffnung, es schließlich mit der Welt teilen zu können. Diese sorgfältig geführten Aufzeichnungen wurden, als ich mit ihrer Zusammenstellung fertig war, zur Grundlage für dieses Buch.

Nur zwei Monate nachdem ich durch David Bingham die Wahrheit entdeckt hatte, lernte ich jemanden kennen, der einen enormen Einfluss auf mein Leben und die Entstehung des vorliegenden Buches haben sollte. Sie betrat einen Raum, in dem ich mich bei einem Retreat aufhielt, und als ich auf sie zuging, um sie anzusprechen, hatte ihre Präsenz eine so tiefgreifende Wirkung auf mich, dass jede Spur von Negativität aus meinem ganzen Leben augenblicklich verschwand. Sie war eine ehemalige Schülerin eines meiner absoluten Lieblingslehrer, des bereits verstorbenen Robert Adams. Ich wusste sofort, dass sie meine Lehrerin sein würde, um mir zu helfen, die Wahrheit in diesem Leben ganz zu erkennen und zu leben. Die vergangenen vier Jahre blieb sie meine Lehrerin. Ihre Unterweisungen sind schnörkellos und herrlich einfach, und sie zögert nie, mich darauf aufmerksam zu machen, wenn ich in die falsche Richtung gehe. Auch wenn ich ihr versprach, ihren Namen nicht zu nennen, gebe ich hier viele ihrer lebensverändernden Lehren weiter, die mein Leben in eines ständiger Freude und Zufriedenheit geführt haben. Mein tiefster Wunsch ist, dass sie das auch für Ihr Leben tun werden.

Sie und viele andere Lehrer, die in diesem Buch vorkommen, halfen mir, aus dem Dunkel der Unwissenheit herauszukommen, indem sie diese Entdeckung ins Licht rückten. Jeder von ihnen half mir, die Wahrheit, die ich entdeckt hatte, umfassender zu verstehen und aus ihr heraus zu leben. Die Liebe, die ich zu ihnen empfinde, ist grenzenlos. Ihre Worte, die mein Leben für immer

verändert haben, werden überall in diesem Buch aufscheinen.

Mit jedem Schritt auf Ihrem Weg durch dieses Buch werden Sie glücklicher und Ihr Leben müheloser werden, und dieses Glück und diese Mühelosigkeit werden größer werden und immer weiter zunehmen. Ängste und Ungewissheit über die Zukunft werden Sie nicht länger plagen. Ängste und Sorgen, die Ihren Alltag oder Weltereignisse betreffen, werden sich auflösen. Sie können frei sein von jeder Form von Leiden, das Sie gerade erleben. Und Sie werden es sein.

Auf den folgenden Seiten wird es gewiss so manche großen Enthüllungen geben, doch es gibt auch viele einfache Übungen, um diese Offenbarungen unmittelbar in die Praxis umzusetzen. Allein diese Übungen sind Gold wert! Ich weiß, wovon ich rede. Ich bin der lebende Beweis dafür, wie gut sie funktionieren.

Mit *The Secret - Das Geheimnis* habe ich Ihnen gezeigt, wie wir alles erschaffen können, was wir sein, tun oder haben wollen. Daran hat sich nichts geändert, es ist heute so wahr wie je zuvor. Das vorliegende Buch enthüllt die größte Entdeckung, die ein Mensch jemals machen kann, und zeigt Ihnen, wie Sie all Ihre negativen Gedanken und Gefühle, all Ihre Probleme und alles, was Sie nicht in Ihrem Leben haben wollen, überwinden können, um in ein Leben anhaltender Freude und Glück zu gelangen.

Besser wird es einfach nicht. Es ist mir die größte Freude, Sie in *Das größte Geheimnis* einzuweihen.

KAPITEL 1

Verborgen vor unseren Augen

Von den Milliarden Menschen, die auf unserem Planeten leben, sind es nur wenige, die die Wahrheit entdeckt haben. Diese wenigen sind gänzlich frei von den Turbulenzen und der Negativität des Lebens, sie leben in dauerhaftem Frieden und Glück. Der Rest von uns, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, sucht unermüdlich nach dieser Wahrheit – Tag für Tag.

Trotz der Tatsache, dass dieses große Geheimnis im Laufe der Geschichte von vielen großen Weisen, Propheten und religiösen Führern beschrieben und angedeutet wurde, wissen die meisten von uns immer noch nichts über die größte Entdeckung, die wir überhaupt machen können. Unter denen, die diese Entdeckung mit uns geteilt haben, sind Buddha, Krishna, Laotse, Jesus Christus, Yogananda, Krishnamurti und der Dalai Lama.

Während ihre Lehren, je nach der Zeit, in der sie gelebt haben, unterschiedlich sind, beziehen sie sich doch alle auf dieselbe Wahrheit – die Wahrheit über uns und die Wahrheit, die unserer Welt zugrunde liegt.

»In manchen Religionen wird diese Wahrheit weniger offen und klar ausgedrückt als in anderen, gleichwohl ist es die Wahrheit, die im Herzen jeder Religion liegt.«

Michael James, aus: Happiness and the Art of Being

Dieses große Geheimnis ist für jeden von uns offen sichtbar. Es ist uns näher als unser Atem, trotzdem haben wir es übersehen. Alte Erfahrung weiß: Um ein Geheimnis

zu verbergen, sollte man es dort verstecken, wo niemand auf die Idee kommen wird, danach zu suchen. Und genau hier liegt *das größte Geheimnis*.

»So gilt es in der Tradition des kaschmirischen Shivaismus als ›*das größte Geheimnis*, das verborgener als das versteckteste und doch offensichtlicher als das offensichtlichste aller Dinge ist.«

Rupert Spira, aus: Bewusstsein bewusst sein

Wir haben die Wahrheit seit Tausenden von Jahren übersehen, weil wir nicht auf das geschaut haben, was direkt vor uns liegt. Wir lassen uns leicht von unseren Problemen ablenken, dem Drama in unserem Leben, dem Kommen und Gehen der Ereignisse in der Welt. So haben wir die größte Entdeckung verpasst, die wir machen können und die genau hier vor uns liegt – eine Entdeckung, die uns aus dem Leiden heraus und in dauerhaftes Glück führen kann.

Welches Geheimnis könnte derart lebensverändernd sein? Welche einzelne Entdeckung kann jemals das Leiden beenden oder ewigen Frieden und Glück bringen?

Ganz einfach: ein Geheimnis, das offenbart, wer Sie wirklich sind.

Sie denken vielleicht, dass Sie wissen, wer Sie sind. Aber wenn Sie denken, Sie seien eine Einzelperson mit einem Namen, einem bestimmten Alter, einer bestimmten Herkunft, einer Familiengeschichte und verschiedenen Lebenserfahrungen, werden Sie angesichts der Offenbarung, wer Sie *wirklich* sind, verblüfft sein.

»Die einzige Art und Weise, wie jemand dir eine Hilfe sein kann, ist, indem er deine Vorstellungen in Frage stellt.«

Anthony de Mello, S. J., aus: Awareness. Conversations with The Masters

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens viele falsche Vorstellungen und Überzeugungen verinnerlicht, und diese falschen Vorstellungen und Überzeugungen beherrschen uns. Man hat uns gesagt, dass es Einschränkungen und Mangel auf der Welt gebe, dass nicht genug Geld, Zeit, Ressourcen, Liebe oder Gesundheit vorhanden seien. »Das Leben ist kurz«, »Du bist nur ein Mensch«, »Du musst hart arbeiten und kämpfen, um es im Leben zu etwas zu bringen«, »Die Ressourcen gehen uns aus«, »Die Welt ist im Umbruch«, »Die Welt muss gerettet werden.« Doch sobald Sie die Wahrheit sehen, brechen diese Unwahrheiten in sich zusammen und aus den Ruinen wird Ihr Glück erstehen.

Vielleicht denken Sie jetzt: Mein Leben läuft wie geschmiert, warum sollte ich überhaupt *das größte Geheimnis* erfahren wollen?

»Weil dein Leben ein Chaos ist!«, um den wunderbaren, bereits verstorbenen Anthony de Mello, S. J., zu zitieren.

Vielleicht sind Sie anderer Ansicht. Ich jedenfalls empfand mein Leben nicht als Chaos, bis Anthony de Mello genau definierte, was er meinte.

Regen Sie sich jemals auf? Sind Sie jemals genervt? Machen Sie sich jemals Sorgen? Fühlen Sie sich jemals ängstlich, beleidigt oder verletzt? Haben Sie sich jemals traurig gefühlt, deprimiert oder verzweifelt? Sind Sie jemals unglücklich oder schlecht gelaunt? Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt irgendeine dieser Stimmungen oder Gefühlslagen erleben, dann ist Ihr Leben laut Anthony de Mello ein Chaos!

Sie halten es vielleicht für normal, den ganzen Tag von negativen Emotionen geplagt zu werden, aber das Leben

sollte nicht so sein. Sie können Ihr Leben völlig frei von Verletzungen, Verstimmungen, Sorgen und Ängsten führen und in *ständigem* Glück leben.

Das Leben zeigt uns, dass es einen Ausweg aus dem Leiden gibt, durch jeden einzelnen schwierigen Umstand, den wir erleben, besonders durch die sehr schwierigen Umstände. Aber wir sehen es nicht. Wir verlieren uns in unseren Problemen und übersehen dabei genau das, was direkt vor uns liegt und der endgültige Ausweg aus allen Problemen ist!

»Wir suchen Glück in einem Erlebnis nach dem anderen, einer Beziehung nach der anderen, einer Therapie nach der anderen, einem Workshop nach dem anderen – sogar in ›spirituellen‹, die so vielversprechend klingen, aber niemals die Grundursache des Leidens ansprechen: Unwissenheit über unsere wahre Natur.«

Mooji, aus: White Fire, Second Edition

Wann immer wir leiden, liegt es daran, dass wir etwas über uns angenommen haben, das nicht wahr ist; wir haben unsere eigene Identität falsch verstanden. *Alles* Leiden der Menschheit läuft auf eine falsch verstandene Identität hinaus.

Es stimmt nicht, dass Sie keine Kontrolle über Ihr Leben haben. Sie sind nicht gezwungen, einen Job zu machen, den Sie nicht mögen, um letztendlich daran zugrunde zu gehen. Sie sind nicht gezwungen, sich von Monatsgehalt zu Monatsgehalt zu hangeln. Sie müssen sich nicht selbst oder anderen Menschen dauernd etwas beweisen. Sie sind keine Person, die so etwas tun muss. Die Wahrheit ist, dass Sie eigentlich überhaupt keine Person sind. Sie haben ganz bestimmt die *Erfahrung*, eine Person zu sein, doch im Gesamtzusammenhang ist es nicht das, was Sie sind.

»Es ist nicht so, wie es scheint. Du bist nicht, was du zu sein denkst.«

Jan Frazier, aus: The Freedom of Being

»Manchmal zielen wir auf die Symptome im Leben, doch die wahre Ursache im Leben – das Verständnis und die Anerkennung unserer wahren Natur – verfehlen wir. Das ist die einzige Medizin für alles.«

Mooji

»Jedes Unglück, jede Unzufriedenheit und jedes Elend, das wir in unserem Leben erfahren, wird nur durch unser Unwissen oder falsches Verständnis dessen verursacht, wer oder was wir wirklich sind. Wenn wir also frei von Elend und Unglück aller Art sein wollen, müssen wir uns selbst aus unserem Unwissen oder falschen Verständnis dessen befreien, was wir wirklich sind.«

Michael James, aus: Happiness and the Art of Being

Wie Ihr Leben verläuft, können Sie am Grad Ihrer Zufriedenheit messen. Wie glücklich sind Sie? Sind Sie die ganze Zeit wirklich glücklich? Leben Sie in einer dauerhaften Atmosphäre des Glücks? Sie sollten die ganze Zeit glücklich sein. Sie *sind* Glück. Glück ist Ihre wahre Natur. Glück ist, wer Sie wirklich sind.

»Jeder von uns auf dieser Welt sucht genau das Gleiche. Alle Wesen, sogar die Tiere, suchen danach. Und was ist das, was wir alle suchen? Glück ohne Kummer. Ein dauerhaftes Glück ohne jegliche Trübung durch Kummer.«

Lester Levenson, aus: Will Power (Audio)

Jede Maßnahme, die wir ergreifen, jede Entscheidung, die wir treffen, ist von unserem Glauben getragen, dass wir damit glücklicher werden. Es ist kein Zufall, dass wir alle

nach Glück suchen. In unserem Streben nach Glück suchen wir in Wirklichkeit nach uns selbst, ohne es zu merken!

Es ist nicht möglich, durch materielle Dinge dauerhaftes Glück zu finden. Jedes materielle Ding erscheint und verschwindet schließlich. Wenn Sie also Ihr Glück an etwas Materielles hängen, wird Ihr Glück verschwinden, wenn das Materielle verschwindet. Nichts spricht gegen materielle Dinge - sie sind wunderbar und Sie selbst verdienen es, in Ihrem Leben alles zu haben, was Sie wollen -, aber es ist ein wichtiger Durchbruch zu erkennen, dass Sie in materiellen Dingen niemals dauerhaftes Glück finden werden. Wenn sie uns Glück brächten, dann würde uns das Glück nie wieder verlassen, sobald wir etwas besitzen, das wir wirklich haben wollten. So ist es aber nicht. Stattdessen erleben wir nur ein flüchtiges Glück und sind binnen kürzester Zeit wieder da, wo wir angefangen haben - in einem Zustand, in dem wir mehr Dinge wollen, um uns wieder glücklich zu fühlen.

Es gibt nur einen Weg zum anhaltenden, dauerhaften Glück: herauszufinden, wer Sie wirklich sind, denn Ihre wahre Natur IST Glück.

»Die Welt ist so unglücklich, weil sie das wahre Selbst nicht kennt. Die wahre Natur des Menschen ist Glück, und Glück ist dem wahren Selbst angeboren. Die Suche des Menschen nach dem Glück ist eine unbewusste Suche nach seinem wahren Selbst ... Wenn man es findet, findet man ein Glück, das nicht zu Ende geht.«

Ramana Maharshi

»Der einzige wirkliche Zweck, hier auf dieser Erde zu sein, besteht darin, unseren ursprünglichen natürlichen, grenzenlosen Zustand kennenzulernen oder uns daran zu erinnern.«

Lester Levenson, aus: Will Power (Audio)

»Die Entdeckung unseres wahren Selbst hat die Kraft, die Dunkelheit des Unwissens in das Licht des reinen Verstehens zu verwandeln. Es ist die tiefgreifendste, wichtigste und radikalste Entdeckung. Es ist ein Baum, der sofort Früchte trägt. Wenn wir erkennen, wer wir sind – derjenige, der die Welt erlebt und wahrnimmt –, werden so viele Dinge in Ordnung gebracht. Du musst nicht viele Dinge wissen, wenn es Wahrheit ist, wonach du suchst. Du brauchst keine dicken, klugen Bücher – es gilt allein, das eine wahre Selbst zu erkennen, das du bist.«

Mooji

Sich daran zu erinnern, wer man wirklich ist, wurde im Laufe der Jahrhunderte mit vielen verschiedenen Begriffen bezeichnet: Erleuchtung, Selbsterkenntnis, Selbstentdeckung, Erwachen, Erinnern. Sie denken wahrscheinlich, dass »Erleuchtung« nichts für Sie sei – (»Ich bin doch nur ein normaler Mensch«) –, doch weiter von der Wahrheit können Sie nicht entfernt sein. Diese Entdeckung – dieses Glück, diese Freiheit – ist es, wer Sie sind. Warum sollte es also nichts für Sie sein?

»Öffne dich der Möglichkeit, in diesem Augenblick die Wahrheit darüber zu erfahren, was du genau in diesem Moment bist. Wie, fragst du jetzt vielleicht? Indem du bemerkst, dass das einzige Hindernis, das dir im Weg steht, deine Vorstellungskraft ist – deine imaginäre Opposition.«

Meine Lehrerin

»Wir sind frei und wir wissen es nicht. Es fühlt sich so ganz und gar unmöglich an, dass es so sein könnte. Wir würden schwören, dass wir auf Gedeih und Verderb

dem ausgeliefert sind, was schiefgeht und was gut verläuft. Trotzdem (und das ist die Wahrheit) ist die Freiheit genau hier.«

Jan Frazier, aus: The Freedom of Being

»Selbsterkenntnis ist für jemanden, der keine Bildung hat, genauso möglich wie für einen König. Sie ist nicht von Voraussetzungen abhängig. Selbsterkenntnis ist nicht nur jenen vorbehalten, die Jahre spiritueller Praxis absolviert haben; sie steht auch demjenigen offen, der die ganze Zeit getrunken und geraucht hat.«

David Bingham, Conscious TV

Wie wird Ihr Leben sein?

»Ich spreche über etwas, das noch kaum jemand erlebt hat. Wie kann ich es beschreiben? Keine Grenzen, für nichts und in keine Richtung. Die Fähigkeit, alles zu tun, wenn man bloß daran denkt. Doch es ist mehr als das. Stellen Sie sich die größte Freude vor, die Sie fühlen können, und multiplizieren Sie das mit hundert ...«

Lester Levenson, aus: No Attachments No Aversions

Wenn Sie ganz erkennen, wer Sie sind, werden Sie ein Leben ohne Probleme, ohne Verstimmung, Verletzung, Sorge oder Angst haben. Sie werden frei von der Angst vor dem Tode sein und nie wieder von Ihrem Denken beherrscht oder gequält werden. Falsche Ideen und Überzeugungen werden sich auflösen. An ihre Stelle werden Klarheit, Glück, Freude, Frieden, unendlicher Spaß und Erstaunen treten – jeder Augenblick ein Vergnügen.

Sie werden wissen, dass Sie in Sicherheit sind, ganz gleich, was geschieht.

»Und wenn wir dies erkennen ... hält das ultimative Glück dauerhaft und für immer Einzug. Und mit ihm kommen Unsterblichkeit, Unbegrenztheit, unerschütterlicher Frieden, völlige Freiheit und alles andere, was jeder sucht.«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1-5

Wenn Sie vollständig erkennen, wer Sie sind, wird das Leben mühelos; alles, was Sie brauchen, erscheint vor Ihnen, ohne dass es irgendeiner Anstrengung Ihrerseits bedarf. Eine Leichtigkeit erfasst Ihr Leben, und Ihr Leben kommt in Fluss. Ein Leben des Mangels und der Begrenzung ist für immer vorbei. Sie lernen die äußerste Macht kennen, die Sie über alles auf der Welt haben.

Wenn Sie vollständig erkennen, wer Sie sind, werden Leiden und Kampf vorüber sein, und Angst und negative Emotionen werden sich auflösen. Ihr Geist wird zur Ruhe kommen. Sie werden erfüllt sein von Freude, Positivität, Erfüllung, von einer Lebensfülle und einem unerschütterlichen Frieden. Dies wird Ihr Leben sein.

Jan Frazier, Mutter und Literaturlehrerin, schreibt:

»Stelle dir vor: Alles, was dich bisher belastet hat, wiegt plötzlich nicht mehr. Es mag wohl immer noch da sein, eine Tatsache in deinem Leben, aber es hat keine Masse, keine Schwere mehr. Alles, was dich jemals beunruhigt hat, ist jetzt nur noch ein Teil der Landschaft, wie ein Baum oder eine vorüberziehende Wolke. Jegliche emotionale und mentale Turbulenzen haben aufgehört - die ganze Last, die dich zum Teil schon so lange du dich erinnern kannst begleitet. Etwas, das dir so vertraut ist wie dein bester

Freund – und so sehr ein Teil von dir ist wie deine Sprache oder deine Hautfarbe –, ist vollkommen und auf unerklärliche Weise verschwunden. In die plötzlich entstandene Leere fließt eine ruhige Freude ein, die dir morgens, mittags und abends Auftrieb gibt, die überall hinkommt, wohin du gehst, in jede Umgebung und Situation, sogar in den Schlaf. Alles, was du unternimmst, geschieht mühelos. Du bist glücklich, aber ohne bestimmten Grund. Nichts stört dich. Du fühlst keinen Stress. Wenn ein Problem aufkommt, weißt du, was zu tun ist; du tust es und dann lässt du es los. Menschen, die dich gewöhnlich zum Wahnsinn getrieben haben, tun dies nicht mehr. Du empfindest Mitgefühl angesichts des Leidens anderer, doch du selbst leidest nicht. Tätigkeiten, die früher langweilig waren, machen jetzt Spaß. Du brauchst keine Therapie; du fühlst dich weder gelangweilt noch ängstlich oder launisch. Außer wenn er zu einer Aufgabe aufgerufen wird, ruht dein Geist. Dein Leben ist vollkommen erfüllt – ohne dass du irgendetwas tun musst, um es zu erfüllen ... du weißt: Ganz gleich, vor welche Herausforderung du gestellt wirst, wird der Frieden für den Rest deines Lebens erhalten bleiben. Nie wieder wirst du dich fürchten, verzweifelt oder einsam sein. Was auch immer auf dich zukommt – diese grundlose Freude wird anhalten. Stelle dir das vor.«

Jan Frazier, aus: When Fear Falls Away

Dies ist Ihr Leben mit *dem größten Geheimnis*. Dies ist Ihre Bestimmung.

KAPITEL 1 *Zusammenfassung*

- *Ob uns dies klar ist oder nicht, haben wir jeden Tag unseres Lebens unermüdlich nach Dem größten Geheimnis gesucht.*
- *Dieses große Geheimnis liegt vor unseren Augen, aber wir haben es übersehen.*
- *Wir haben die Wahrheit seit Tausenden von Jahren übersehen, weil wir von unseren Problemen, dem Drama in unserem Leben, dem Kommen und Gehen der Ereignisse in der Welt abgelenkt sind.*
- *Wir haben im Laufe unseres Lebens viele falsche Vorstellungen und Überzeugungen angenommen, und sie haben uns verklavt.*
- *Wann immer wir leiden, liegt es daran, dass wir unsere eigene Identität falsch verstanden haben.*
- *Die Menschheit leidet unter einem falschen Verständnis unserer wahren Natur.*
- *Es entspricht bestimmt Ihrem Erleben, eine Person zu sein, aber aus einer weiteren Perspektive trifft dies nicht zu. Sie sollten die ganze Zeit glücklich sein. Glück ist Ihre wahre Natur.*
- *Die Entdeckung, wer Sie wirklich sind, wurde mit vielen verschiedenen Begriffen bezeichnet: Erleuchtung, Selbsterkenntnis, Selbstentdeckung, Erinnern.*

- *Öffnen Sie sich der Möglichkeit, genau in diesem Augenblick die Wahrheit darüber zu erfahren, was Sie sind.*
- *Wenn Sie ganz erkennen, wer Sie sind, werden Sie ein Leben ohne Probleme, ohne Verstimmung, Verletzung, Sorge oder Angst haben und von Freude, Positivität, Erfüllung, Lebensreichtum und Frieden erfüllt sein.*

KAPITEL 2

Das grösste Geheimnis: offenbart

»So nah, dass du es nicht sehen kannst. So subtil, dass dein Verstand es nicht begreifen kann. So einfach, dass du es nicht glauben kannst. So gut, dass du es nicht akzeptieren kannst.«

Loch Kelly in Reise ins Erwachen über die Shangpa-Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus

Warum haben nur so wenige die Wahrheit entdeckt? Warum haben die meisten von uns nicht erkannt, wer wir sind? Wie können Milliarden von Menschen etwas übersehen haben, das für unser Glück so lebenswichtig ist?

Wegen eines kleinen Hindernisses haben wir versäumt, *das größte Geheimnis* zu entdecken: wegen eines Glaubens! Nur eine einzige Annahme hat uns daran gehindert, die größtmögliche Entdeckung zu machen. Die Annahme nämlich, dass wir unser Körper und unser Geist seien.

Sie sind nicht Ihr Körper

»Wir sind in diese Welt gekommen, um ein Körper zu sein – um zu lernen, dass wir kein Körper sind.«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1-5

So wie Sie mit einem Auto von einem Ort zum anderen gelangen, ist Ihr Körper ein Fahrzeug, das Sie benutzen, um sich fortzubewegen und die Welt zu erleben.

»Wenn Sie ein Auto haben, behaupten Sie nicht, das Auto zu sein. Warum sagen Sie dann, wenn Sie einen Körper haben, dass Sie der Körper sind?«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1-5

Da Ihr Körper materiell ist, ist er nicht bewusst. Er weiß nicht, dass er ein Körper ist, aber »Sie« wissen, dass es ein Körper ist. Ihr Zeh weiß nicht, dass er ein Zeh ist, Ihr Handgelenk weiß nicht, dass es ein Handgelenk ist, Ihr Kopf weiß nicht, dass er ein Kopf ist, und Ihr Gehirn ahnt nicht, dass es ein Gehirn ist, aber »Sie« kennen jeden Teil Ihres Körpers. Wie könnten Sie der Körper sein, wenn Sie alle verschiedenen Teile kennen und doch keines von ihnen Sie kennt?

Bohrende Fragen wie diese ermöglichten es den Großen der Vergangenheit, das Geheimnis aufzudecken, wer wir wirklich sind.

»Die schlimmste Gewohnheit, die wir uns im Laufe der Jahrtausende zugelegt haben, ist zu glauben, dass wir unser Körper seien.«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1-5

»Wir haben vergessen, was wir sind, und haben uns selbst mit Objekten identifiziert. Ich bin dieser Körper, deshalb werde ich sterben.«

Francis Lucille

»Sie befürchten, wenn der Körper nicht ist, sind Sie es auch nicht.«

Lester Levenson

Der Glaube, nur sein Körper zu sein, erzeugt die größte Angst des Menschen, die Angst vor dem Tod: Wenn Ihr Körper stirbt, so fürchten Sie, werden auch Sie nicht mehr existieren. Es ist, als hinge eine dunkle Wolke über Ihrem Leben.

»Wenn Sie Unsterblichkeit wollen - hören Sie auf, am Körper festzuhalten.«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1-5

Es ist eine gute Nachricht, dass Sie nicht Ihr Körper sind, denn dieser Körper wird eines Tages ein Ende haben, wie alle materiellen Dinge. Die Welt besteht ganz aus materiellen Dingen, und keines dieser Dinge hat ewig Bestand, auch nicht Ihr Körper, der durch die Vorgänge Geburt und Tod erscheint und verschwindet. Was Sie aber *wirklich* sind, stirbt nie!

»Was du wirklich bist, kann nicht sterben. Der Körper wird sterben, aber der Körper ist nicht das, was du bist.«

Mooji

»Wir haben den freien Willen, uns mit dem Körper zu identifizieren oder mit dem, der wir wirklich sind. Körper ist gleich Schmerz, und was du bist, ist gleich unendliche Freude.«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1-5

Ihr Weg aus allen Schwierigkeiten beginnt damit, dass Sie den Glauben loslassen, Sie seien Ihr Körper.

Sie sind nicht Ihr Geist

Die Stimme in Ihrem Kopf ist nicht Sie, doch Sie haben wahrscheinlich den größten Teil Ihres Lebens geglaubt, dass sie es sei. Zwar klingt die Stimme in Ihrem Kopf wie Sie, scheint viel über Sie zu wissen und ist Ihnen sehr vertraut geworden, doch sie ist definitiv *nicht* Sie. Diese Stimme in Ihrem Kopf ist Ihr Geist, und Sie sind nicht Ihr Geist.

»Der Geist ist eine Sammlung von Gedanken, die ständig erscheinen und verschwinden.«

Peter Lawry

»Wenn es keine Gedanken gibt, dann gibt es keinen Geist. Der Geist ist nur Gedanke.«

Lester Levenson, aus: Happiness Is Free, Volumes 1-5

Prüfen Sie es selbst. Wo ist Ihr Geist, wenn es keinen Gedanken gibt? Dann ist Ihr Geist nicht da.

»Es ist nichts darin als Gedanken und Gefühle, Erinnerungen und Empfindungen – aber sind Sie ein Gedanke? Sind Sie ein Gefühl?«

Rupert Spira in einem öffentlichen Vortrag

Wenn Sie ein Gedanke wären – sagen wir: ein frustrierter Gedanke –, würden Sie verschwinden, sobald der frustrierte Gedanke verschwindet. Sie sind kein Gedanke, keine Empfindung und kein Gefühl, denn sowie diese aufhörten, würden auch Sie enden. Aber Sie sind immer noch hier, nachdem jene nicht mehr sind. Sie sind hier bereits vor einem Gedanken, Sie sind hier bereits vor einem Gefühl oder einer Empfindung, und Sie bleiben vollkommen intakt, nachdem jene vergangen sind. Das ist recht offensichtlich, wenn man es genauer betrachtet. Gewiss erleben wir Gedanken, Gefühle und Empfindungen, aber wir sind keines von ihnen.