

LEBEN JENSEITS DER PERSÖNLICHKEIT

DIE GESCHICHTE VON »DIR«



JEZ ALBOROUGH

IM GESPRÄCH MIT MATTHEW WHERRY

Anmerkungen

An dieser Stelle schreibt Anmerkungen Jez Alborough im englischen Original im August 2018 in London einige Anmerkungen über seinen Sprachgebrauch. In diesem Buch werden gewisse Schlüsselbegriffe kursiv geschrieben; im englischen Original wird hierfür die Großschreibung benutzt, was aufgrund der Groß- und Kleinschreibung der deutschen Sprache nicht möglich ist. Wenn ein Wort daher kursiv geschrieben wird, kann das in diesem Text bedeuten, dass der Autor es auf seine bestimmte Art benutzt.

Begriffe bedeuten unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Dinge; die Effektivität der Sprache hängt vom Konsens zwischen Sprecher und Zuhörer ab. Um dieses Material effektiv zu übermitteln, musste der Autor klar präzisieren, was er mit den Schlüsselwörtern im Rahmen dieser Erforschung meint. Sie werden mit ihrem Auftreten im Verlauf des Buches erklärt und zur einfachen Referenz auch im Glossar am Ende zusammengefasst. Ein Blick darauf empfiehlt sich auch vor der Lektüre.

Die Gespräche wurden editiert, damit sie klarer und einfacher zu lesen sind. Die persönlichen Merkmale von Menschen wurden aus Rücksicht auf ihre Privatsphäre unkenntlich gemacht.

Dankenswerterweise durfte ich als Übersetzer mit dem Autor bei der Erstellung des Textes eng zusammenarbeiten. Ich danke Jez Alborough dafür und für diese Bücher aus ganzem Herzen. Weiters danke ich Ruth Turin-Hellbach für ihre Assistenz im Aufbau des Textes und für das finale Lektorat sowie Michael Kobler für die Gestaltung dieses

Buchs innen und außen. Allen dreien gilt mein Dank für unsere tiefgehenden Freundschaften.

Markus
Wien und Linz im Jahr 2021

*Meiner wunderbaren Frau gewidmet,
die so viel dieser Reise mit mir teilte
und deren Liebe und Unterstützung
ein wahrer Segen war.*

*Dank auch an meinen Freund Matthew
dessen bohrende Fragen
und scharfe redaktionelle Fähigkeiten
von unschätzbarem Wert
für die Erstellung dieser Bücher waren.*

INHALT

EINLEITUNG

MEINE GESCHICHTE

PROLOG

ANFÄNGE

1 EINSSEIN

BEVOR SICH ENERGIE ALS ETWAS MANIFESTIERT, BEGINNT SIE ALS UNGETEILTE, POTENTIELLE ENERGIE DES GANZEN

2 DUALITÄT

WENN SICH EINHEIT ALS ZWEIHEIT MANIFESTIERT

3 DAS ABSOLUTE & DAS RELATIVE

DAS WECHSELSPIEL ZWEIER WIRKLICHKEITSEBENEN

DER NATÜRLICHE ZUSTAND

4 UNSERE URSPRÜNGLICHE BEZIEHUNG ZUM LEBEN

VOR JEDLICHER MENSCHLICHER BEZIEHUNG, IST UNSERE URSPRÜNGLICHE BEZIEHUNG MIT DEM LEBEN SELBST

5 SEIN

WIE SICH DIE URSPRÜNGLICHE BEZIEHUNG ZUM LEBEN IN EINER PERSON MANIFESTIERT

DIE WELT DER MENSCHEN

6 ÜBERLEBENDE

WIR SIND ALLE ÜBERLEBENDE, DIE DEN NATÜRLICHEN ZUSTAND VERLOREN HABEN

7 DIE GRUPPENPERSÖNLICHKEIT

WIE UNSERE SIPPE DIE ENTWICKLUNG DER PERSÖNLICHKEIT PRÄGT

8 DIE FAMILIE

IHRE ROLLE UND IHR EINFLUSS AUF DIE ENTWICKLUNG UNSERER PERSÖNLICHKEIT

9 GESCHLECHT

DER EINFLUSS DES GESCHLECHTS AUF DIE PERSÖNLICHKEIT

KINDHEIT

10 DAS SELBST

WIE DER NATÜRLICHE ZUSTAND EINE BETRIEBSZENTRALE ENTWICKELT

11 IDENTIFIKATION

DIE ERSCHEINUNG EINES »ICH«

12 VERGESSEN

WIE WIR DIE VERBINDUNG MIT DEM NATÜRLICHEN ZUSTAND VERLIEREN

13 DIE WUNDE

DER MOMENT, IN DEM WIR ZUM ERSTEN MAL ENTFREMDUNG VON DER LIEBE ERLEBEN

14 DER VERLUST DER UNSCHULD

WIE WIR LERNEN, DASS DIE LIEBE IN DER WELT DER MENSCHEN BEDINGT IST

15 KONTRAKTION

WIE WIR LERNEN, UNS VON DER LIEBE ZURÜCKZUZIEHEN, UM UNS VOR VERLETZUNGEN ZU SCHÜTZEN

16 VERDRÄNGUNG

WIE DIE PERSÖNLICHKEIT UNGEBETENE GEFÜHLE INS UNTERBEWUSSTE VERBANNT

17 EMOTION

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINER EMOTION UND EINEM GEFÜHL

18 AUFMERKSAMKEIT ERLANGEN

WIE WIR DIE LIEBE ERSETZEN

PERSÖNLICHKEIT

19 PERSÖNLICHKEIT

DAS SELBST WÄCHST IN RELATION ZUR WUNDE UND KRISTALLISIERT SICH
ALS PERSÖNLICHKEIT HERAUS

20 PERSÖNLICHKEIT IN DER WELT

WIE DIE PERSÖNLICHKEIT DIE WELT LAUT IHREN ÜBERZEUGUNGEN
INTERPRETIERT

21 PERSÖNLICHKEITSBEWUSSTSEIN

WIE DIE PERSÖNLICHKEIT UNSERE ERFAHRUNG DES LEBENS BEEINFLUSST

22 GLAUBE UND ÜBERZEUGUNG

DAS FUNDAMENT DER PERSÖNLICHKEIT

23 DER TRAUM

WIE UNSERE ÜBERZEUGUNGEN DEN TRAUM DER PERSÖNLICHKEIT
ERZEUGEN

24 VERSTAND

WIE WIR DEN VERSTAND ALS ZENTRUM UNSERES SEINS ANNEHMEN

25 GEDANKEN

WIE WIR VOM DENKEN ABHÄNGIG WERDEN, UM GEFÜHLE ZU VERMEIDEN

26 DIE MASKE

WAS WIR TRAGEN, UM DIE TEILE VON UNS ZU VERBERGEN, DIE NICHT
GESEHEN WERDEN SOLLN

27 DER SCHATTEN

DIE VERSTECKTE SEITE DER PERSÖNLICHKEIT

AUSWIRKUNGEN

28 LEIDEN

DIE AUSWIRKUNG DER IDENTIFIKATION MIT DER PERSÖNLICHKEIT

29 GESUNDHEIT

DIE AUSWIRKUNGEN DER IDENTIFIKATION MIT DER PERSÖNLICHKEIT AUF
UNSERE GESUNDHEIT

30 PERSÖNLICHE LIEBE

WIE WIR IN UNSEREN PERSÖNLICHEN BEZIEHUNGEN, DIE LIEBE ZU
ERSETZEN VERSUCHEN, DIE WIR VERLOREN HABEN

31 BEZIEHUNGEN

WIE UNSERE PERSÖNLICHKEITEN IN UNSEREN BEZIEHUNGEN
DURCHGESPIELT WERDEN

32 ABLENKUNG

WIE DIE PERSÖNLICHKEIT SICH SELBST VOM UNGLÜCKLICHSEIN ABLENKT

33 DIE JAGD NACH DEM GLÜCK

WIE WIR NACH ERFÜLLUNG IN DER WEIT STREBEN

PERSÖNLICHES WACHSTUM

34 PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

WIE WIR VERSUCHEN, DAS GLÜCK ZU FINDEN, INDEM WIR DIE PERSÖNLICHKEIT NEU AUSRICHTEN

35 SPIRITUELLE PRAXIS

WAS IST DAS UND WIE FUNKTIONIERT ES?

LEBEN JENSEITS DER PERSÖNLICHKEIT

36 DIE LEHRE DES UNLEHRBAREN

AUF DAS ZEIGEN, WAS DU BEREITS WEISST

37 WIDERSTAND

DIE GEWOHNHEIT DES NICHT-FÜHLENS

38 GEWAHRSEIN

BEWUSSTSEIN BEGEGNET DEM, WAS IST

3 9 WER BIST DU?

DIE ULTIMATIVE FRAGE

GLOSSAR

EINLEITUNG

In jüngeren Jahren habe ich eine Anzahl von »Öffnungen« erfahren, wie ich sie nenne. Diese führten mich von der Perspektive eines Teenager-Jungen weg, hin zu einem Ort der Stille, des Friedens und des gesteigerten Gewahrseins, und sie initiierten in mir eine Suche danach, was diese Öffnungen zu bedeuten hatten: Was bedeutete diese Perspektive für die Persönlichkeit, die dieses Leben zu leben schien, wenn die Öffnungen nicht passierten?

Das Geheimnis der Öffnungen zu entschlüsseln schien das wichtigste Unterfangen zu sein, das ich in diesem Leben angehen konnte; viel wichtiger als alles, das ich in der Schule oder auf der Universität lernen konnte. Dieses Hinterfragen hat mich so manches Mal von den anderen rund um mich abgegrenzt. Sokrates sagt: »Das ungeprüfte Leben ist nicht lebenswert.« Ich glaube, dass einige Leute damit nicht einverstanden wären, da sie das Stellen tiefsinniger Fragen über wer wir zu sein glauben und wie wir leben als zu konfrontativ empfinden. Die Tatsache, dass Du dieses Buch liest, zeugt vielleicht davon, dass Du nicht zu diesen Leuten gehörst. Vielleicht hast Du eine Öffnung erfahren, oder vielleicht hast Du einfach so eine Ahnung, dass es im Leben noch um mehr geht; um etwas, das die Gesellschaft, in der Du lebst, nicht anerkennt.

In diesem Buch und in seiner Fortsetzung *Unendliche Reise* teile ich die Antworten, die ich auf die Fragen fand, die die Öffnungen aufwarfen. Jedes Kapitel wird in der Form einer Unterhaltung mit meinem Freund Matthew dargeboten. Gemeinsam tauchen wir in jedes Thema ein und nehmen den Leser mit an einen Ort jenseits von

Glauben, Hoffnung und Wünschen: ein Ort jenseits der Persönlichkeit und ihren Leiden, der jedermanns Geburtsrecht ist.

Dieses Buch bespricht den »natürlichen Seinszustand«, in dem wir alle geboren werden, wie wir ihn verlieren, sobald wir uns mit der Persönlichkeit identifizieren, und die Auswirkungen dieser Identifikation. Das nächste Buch *Unendliche Reise* behandelt, was es bedeutet, aus dem Traum der Persönlichkeit aufzuwachen, wie sich das vom Bild der Erleuchtung unterscheidet, das man uns überliefert hat, und wie das Leben jenseits der Persönlichkeit zur manchmal verwirrenden Welt des spirituellen Suchens und Lehrens in Beziehung steht.

Ich fühle mich wirklich reich beschenkt, dass ich diese Einblicke in meine wahre Natur erfahren durfte, ich bin dankbar für die Reise, die aus ihnen entstand, und die Antworten, die ich erhalten habe. Diese Bücher sind meine Art, dieses Geschenk, das mir das Leben gab, zu teilen. Mögen sie der Spiegel sein, in dem Du einen Einblick in die wundervolle und mysteriöse Wahrheit gewinnen kannst, die wir alle in uns tragen.

Jez

MEINE GESCHICHTE

Meine erste Erinnerung ist, wie mir die Windeln gewechselt wurden. Ich kann mich noch an das schwarz-weiße Muster des Stoffes erinnern, auf dem ich lag, denn der war direkt neben meinem Gesicht. Ich kann mich auch noch erinnern, wie ich meine Mutter ansehe und denke: »Was machst du da unten?« Es war so, als ob ich für den Bruchteil einer Sekunde das Bewusstsein eines Erwachsenen hatte; obwohl ich wohl erst eins oder zwei gewesen sein muss.

Ich bin das jüngste von drei Geschwistern. Wir wuchsen in einem grünen Vorort von Südwest-London auf. Schon von jung auf hatte ich recht schlimmes Asthma; während der Anfälle gab es Momente, an denen ich um jeden Atemzug kämpfen musste. Das ist eine furchterregende Situation: Du musst atmen, um zu leben, aber dein Körper arbeitet dagegen, dass du effizient die Luft reinbringst. Wegen der Ernsthaftigkeit und Gefahr des Geschehens war ich intensiv fokussiert auf meinen nächsten Atemzug; es war wie eine erzwungene Meditationstechnik. Ich war erstaunlich ruhig; in Panik zu verfallen, hätte diese gefährliche Situation noch schlimmer gemacht. Nicht dass ich irgendwas dafür getan hätte, um ruhig zu sein; ich *musste* ruhig sein - also war ich es auch.

Ein paar Jahre bevor meine Mutter verstarb, gestand sie meiner Frau, dass sie postnatale Depressionen hatte, mindestens ein Jahr lang, nachdem sie mich bekommen hatte. Sie sagte, dass sie sich all die Jahre danach noch immer schuldig fühle, da sie mir zu jener Zeit nicht ihre Liebe zeigen konnte. Angeblich sagte meine Mutter

manchmal zu meinem Vater, nachdem er von der Arbeit nachhause gekommen war: »Halt du das Baby. Er hat die ganze Zeit geweint, aber ich hab' es nicht geschafft, ihn aufzuheben.« Als mir meine Frau das erzählte, war ich eigentlich eher erleichtert, denn es erklärte einiges über meine Psychologie: Als Baby wusste ich offensichtlich nicht, was Liebe war, aber ich spürte ihre Abwesenheit akut, und ich weiß, dass das eine tiefe Wunde in mir hinterlassen hat, einen Ort des Schmerzes und der Entwurzelung.

Als ich aufwuchs und mein Charakter sich entwickelte, wurde ich zu einem sensiblen, selbstbewussten und künstlerischem Kind. Ich hatte zwei große Lieben: Fußball und Zeichnen. Beide Aktivitäten waren für mich ein Quell nie endender Freude. Ich spielte vor der Schule, nach der Schule und in den Pausen Fußball. Wenn ich drinnen war, war ich nie weit von Papier und Bleistift entfernt zu finden, ich machte Skizzen, zeichnete Abbildungen von Prominenten, die ich in der Zeitung fand, oder kopierte Figuren aus den Comics, die ich las. Comics zeigten mir, wie ich Zeichnungen in Bilderserien platzieren konnte, um den Verlauf von Zeit darzustellen, und wie man Charaktere zum Sprechen brachte, in dem man ihnen neben dem Kopf eine Sprechblase verpasste. So wurden die Charaktere lebendig und die Möglichkeit eröffnete sich, eine Geschichte um sie herum zu erschaffen. Von diesem Zeitpunkt an wurde das Geschichtenerzählen zu einem zentralen Teil meines künstlerischen Lebens. In der Grundschule wurden die leeren Übungshefte zu meinen Lieblingsmaterialien; auf einer Seite die leere Seite, auf der anderen die linierte: eine Einladung für Geschichten auf der einen und zum Zeichnen auf der anderen.

Wenn mich irgendwer fragte: »Was willst du mal werden, wenn du groß bist?«, kam die Antwort: »Künstler«, ohne jedes Zögern. Ich habe nicht gewusst, welche Art von Künstler, aber ich wusste einfach, dass mich das Leben in diese Rolle geworfen hatte und ich hatte eine Riesenfreude

daran, sie zu spielen. Es war so, als müsste ich nichts anderes tun, als meiner Inspiration treu zu bleiben, der Freude zu folgen und das zu werden, wozu ich bestimmt war. Trotzdem, ich war mir über die beiden Seiten meines Lebens bewusst: den kreativen, aufgeschlossenen Charakter, der das Leben liebte und genoss, und tief darunterliegend, die traumatisierte, beschädigte Seite, die daher rührte, mit einer sehr depressiven Mutter ins Leben gestartet zu sein.

Meine geschädigte Seite war meist versteckt, aber ab und zu zeigte sie ihr Gesicht und konfrontierte mich. Zum Beispiel waren meine Eltern normalerweise friedfertige, ruhige Leute, die ihre gelegentlichen Zwistigkeiten hinter verschlossenen Türen austrugen. In meinen frühen Teenagerjahren gab es dennoch plötzlich eine beunruhigende Phase, wo sich die ehelichen Probleme in explosiven Streitereien offenbarten. Wenn diese Ausbrüche das Haus dominierten, aktivierte sich mein frühes Trauma und ich erlebte heftige Angstzustände. (Ich weiß, dass das aus Gefühlen meines Körpers entstand, die dort seit dem Säuglingsalter abgespeichert waren.) In diesen Momenten, wenn sich das versteckte Trauma entblößte, war das wie eine alte Nemesis, die sagte: »Du glaubst doch nicht, dass du mich schon los geworden wärst? Ich bin immer noch da, ich verlass' dich nicht.«

Ungefähr zu dieser Zeit begann ich etwas zu erleben, das von meinem Hintergrund und meinem täglichen Leben entkoppelt war. Ich fuhr mit dem Fahrrad die Themse entlang und wie ich mich so den kurvenreichen Pfad entlang des Flusses schlängelte, hatte ich ab und zu mal diese Erfahrungen, die ich jetzt als »Öffnungen« bezeichne. Körperlich war da das Gefühl von goldenem Licht in meiner Wirbelsäule. Dieses Licht, oder die Energie, hatte auch auf mein Gehirn eine Wirkung: Mein Denkprozess neutralisierte sich und ich wurde in einen Zustand der Glückseligkeit versetzt. Während dieser Öffnungen konnte ich mein Leben

betrachten, aber da gab es einen Abstand dazu, fast so als würde es jemand anderem passieren. Immer wenn so eine Öffnung auftrat, tat ich mein Bestes, um sie festzuhalten, aber das ließ sie sich nicht.

Die Öffnungen zeigten mir, dass es einen anderen Blickwinkel gab gegenüber jenem, den mir die Gesellschaft und meine Eltern gezeigt hatten, eine Perspektive völlig jenseits des Traumas, das ich in mir trug. Es war kein Glaube; es kam nicht daher, einen anderen Blickwinkel zu *wollen*, damit ich mein Leben verbessern könnte. Es fühlte sich eher an wie das Leben, das sagte: »Hey, schau mal her – es gibt mehr im Leben als dieses Modell, das man dir angeboten hat.« Diese Öffnungen setzten sich sporadisch bis in meine dreißiger Jahre fort.

Nach der Kunstuni versuchte ich mich als redaktioneller Illustrator und verbrachte einige Jahre mit nur sehr mageren Einkünften aus Aufträgen und dergleichen. Eines Tages, als ich ein Bad in meiner Einzimmerwohnung nahm, tauchte mitten aus dem Nirgendwo ein Paarreim in meinen Geist auf:

» Um sich warm zu halten in arktischer Kälte, trägt der Eisbär statt einer Haut Fellzelte.«

Ich hatte das Gefühl, dass diese Worte wichtig sein würden und, da ich sie nicht vergessen wollte, stürmte ich aus dem Bad, tropfte alles voll und kritzelte sie auf ein Blatt Papier. Diese Worte wurden zum Grundstein für mein allererstes Bilderbuch, das 1984 publiziert wurde. Endlich hatte ich einen Nutzen für meine Schreib- und Zeichen-Fertigkeiten gefunden. Ich wusste nun, was für eine Art Künstler ich werden würde: ein Bilderbuch-Künstler. Im Bereich der Bilderbücher textet manch ein Künstler und andere

illustrieren; ich schloss mich der noch kleineren Gruppe derer an, die beides machen. Trotzdem dauerte es noch bis 1992 bis ich ein Buch erschaffen konnte, das sich auch gut verkaufte - sich sogar bis heute verkauft. Über die letzten circa dreißig Jahre hinweg habe ich ungefähr 45 Bilderbücher herausgebracht und über acht Millionen Exemplare verkauft.

Um eine Geschichte zu verfassen, musst du Charaktere erschaffen, sie sich bewegen lassen und sie dazu bringen, Dinge zu sagen, zu fühlen und zu tun. Der Dialog, die Charaktere und die Handlung arbeiten alle wie ein verschlüsselter Code zusammen, sie generieren und dienen der Erzählung der Geschichte. Als Leser musst du den Code, der die Geschichte erzeugt, nicht kennen, um sie zu genießen. Um dich an einer Fahrt zu erfreuen, musst du nicht wissen, was unter der Haube passiert, wenn du ein Auto fährst. Aber wie ein Mechaniker, muss der Geschichtenerzähler genau wissen, was unter der Haube passiert. Sein Handwerk und seine Kunst führen alle Elemente zusammen, damit die Geschichte in der fesselndsten und unterhaltsamsten Art und Weise erzählt wird.

Während meine Karriere abhob, trat das Trauma meiner Kindheit in den Hintergrund, aber ich wusste, dass kein Ausmaß an Erfolg es je auslöschen würde. Die einzige echte Freiheit von diesem Schmerz lag in den Öffnungen, die ich erfahren hatte. Ich steckte also in einer unmöglichen Lage fest: Ich hatte zwar einen Ort jenseits des Leidens entdeckt, aber ich wusste nicht, wo er war. Ich konnte meinen Zugang zu ihm nicht beeinflussen.

Im Versuch mich selbst zu verstehen und eine Antwort zu meinem unmöglichen Problem zu finden, begann ich, meine Erfahrungen, Gefühle und Einsichten in einem Tagebuch aufzuzeichnen. Ich untersuchte meine Gegenwart und meine Vergangenheit, indem ich meine emotionale Landschaft in gerichtsmedizinischem Detail darstellte. Dann

benutzte ich die gleiche wissbegierige Neugier, die ich zum Knacken des Codes einer Geschichte aufbrachte. Das brach das Problem auf einige Punkte nieder: »Wie passen die Öffnungen zusammen mit der Persönlichkeit, die den Rest meines Lebens unter Kontrolle zu haben scheint?« »Was *ist* Persönlichkeit?« »Was ist Leiden?« »Bin ich derjenige, der das Trauma hat, oder der, der die Öffnung hat?« Ich erlangte einiges an Einsichten in die Funktionsweise des Uhrwerks der Persönlichkeit, aber vom Schatten des Traumas meiner Kindheit wurde ich nicht befreit.

Ungefähr zu jener Zeit gab mir ein Freund ein Buch des indischen Gurus Bhagwan Shree Rajneesh namens »Ich bin der Weg« (engl. »I am the Gate«). Ich dachte, sollte irgendwer die Antworten auf meine Fragen kennen, dann dieser charismatische, weise Guru. Ich begann das Zentrum seiner Organisation in London zu besuchen und mich mit seinen Lehren und seinen Anhängern zu befassen. Schon bald war ich Teil einer wöchentlichen »Begegnungsgruppe«, wo ich in Kontakt mit meinen Gefühlen kam, von denen ich bis dahin nicht mal wusste, dass ich sie hatte. Es war beängstigend und aufregend: Ich glaubte, einen Weg zu den von mir gewollten Antworten gefunden zu haben. Schritt für Schritt drang ich tiefer in die Lehren des Gurus ein. Ich trug rote Kleidung und nahm einen neuen Namen an.

Als die Kommune zerbrach, suchte ich immer noch nach Antworten und auch noch viele andere Lehrer auf, ich ging zu Vorlesungen und Treffen und las zahllose Bücher. Obwohl ich viel gelernt hatte, schien niemand mir die Fragen, die meine Öffnungen aufgeworfen hatten, beantworten zu können.

Einige Jahre später hielt ich eines Tages vor Lehrern und Bibliothekaren einen Vortrag, als Werbung für meine Bücher. Kurz bevor ich zu reden begann, fühlte ich mich plötzlich

seltsam: Meine Hände wurden eiskalt und mein Herz fing an zu rasen. Es war so als würde etwas in mir nicht dort sein wollen, wo ich war, inmitten dieses Vortrags, weil ich diese Rolle nicht mehr spielen konnte. Mein Geist sagte: »Sei nicht so, mach einfach, das hast du doch schon hunderte Male gemacht«, aber dem Körper ist es egal, was der Geist will. Der Körper drückt einfach nur aus, was los ist. Er macht das auf die einzige Weise, die ihm möglich ist, mithilfe von physischen Symptomen und mentalem Stress. Irgendwie konnte ich mich doch noch zusammenreißen und den Vortrag abhalten, aber ich war stark gebeutelt. Es gab in den Folgemonaten noch einige solcher Episoden. Jedes Mal war ich sehr beunruhigt. Irgendwas lief ernsthaft falsch: Das Urtrauma, das wie ein unterirdisches Netz durch mein Leben verlief, begann durchzubrechen und die Oberfläche zu erreichen.

Diese Episoden begannen nach und nach mein berufliches Dasein zu beeinträchtigen, daher stieg der Stresspegel an. Vier Monate nach dieser ersten verwirrenden Episode fuhr ich mit meiner Frau in den Südwesten Englands auf Urlaub; hin zu einer Gelegenheit, mich zu entspannen und das, was mit mir nicht stimmte, geradezubiegen. Nach ungefähr dreißig Meilen fuhr ich zum Tanken ab zu einer Raststation. Auf dem Weg zurück zum Auto knickten meine Knie ein und... Die beste Art es auszudrücken ist, meine Persönlichkeit fiel einfach auseinander.

Diesmal gab es keinen Weg zurück; ich konnte mich nicht mehr zusammenreißen. Das Zentrum, aus dem heraus ich bis dahin agierte, funktionierte einfach nicht mehr. Wie Du Dir vorstellen kannst, wurde die Szene von ziemlichen Angstzuständen begleitet. Die Leute um mich herum starrten auf einen erwachsenen Mann herab, der schluchzend auf dem Boden kollabiert war.

Jemand rief die Rettungssanitäter. Sie wussten nicht, wie sie mit dieser Situation umgehen sollten; dafür waren sie nicht ausgebildet. Sie brachten mich ins nächste

Krankenhaus. Dem Arzt dort ging es genauso: Da ich keinen ernsthaften Krankheitszustand vorzuweisen hatte, glaube ich, er dachte, ich würde mit so einer Art Panikattacke seine Zeit verschwenden.

Wir fuhren nachhause und ich hoffte, dass es aufhören würde. Hat es aber nicht. Als die Monate so vorüberzogen, fand ich einen Weg des Funktionierens. Zwar in einem stark reduzierten Ausmaß, aber in der Sicherheit meiner eigenen vier Wände, als Fast-Einsiedler. Ich wurde sehr sensibel auf Reize; zum Beispiel konnte ich nicht fernsehen, da es meine Sinne vollkommen überladen hätte. Stille war das einzige, mit dem ich umgehen konnte; die Welt der Menschen, Gedanken und Umtriebigkeit befand sich jenseits meiner Kapazitäten. Ich sah die Leute unten an der Bushaltestelle warten, am Weg zur Arbeit, und ich dachte: »Das konnte ich auch einmal.« Es war so, als hätte ich vergessen, wie es ging, ich zu sein, zumindest als das »Ich«, als das ich vierzigplus Jahre gelebt hatte.

Meine Persönlichkeit hatte immer viel Willenskraft. Das hatte dazu beigetragen, dass es zu diesem Erfolg mit meiner Karriere gekommen war, aber in Bezug auf diesen Zusammenbruch bedeuteten diese Qualitäten nichts. Ich versuchte, raus in die Welt zu gehen und das »Ich« zu sein, das ich gekannt hatte. Die Angst wurde nur noch schlimmer, sogar so sehr, dass es Tage dauerte, bis ich mich von diesen Versuchen, in mein altes Leben durchzubrechen, erholen konnte.

Die Monate zogen vorüber; mein Leben schrumpfte zu einer beschränkten Existenz zusammen, zwischen dem Versuch zu etwas Schlaf zu kommen, zu essen und einfach nur durch einen weiteren Tag zu kommen. Eines Nachts, ungefähr sechs Monate später, erreichte die Qual einen Grad, an dem ich nicht mehr wusste, ob ich es noch aushalten konnte. Und dann... passierte etwas. In meiner Verzweiflung und Erschöpfung ließ ich mich irgendwie in den Schmerz hineinfallen; ich drang vollständiger in ihn ein. Das

führte zu so einer Art Ur-Entladung und inmitten all dieser schrecklichen Gefühlswallung... Hörte es auf. Ein Licht brach durch die dunkle Nacht; zwischen mir und meinem Schmerz entstand ein Abstand.

Ich dachte, dass dieses Ereignis sicherlich das Ende meines Leidens bedeuten würde, aber nach einem Tag oder so verblasste die Einsicht in dieses »Erwachen« wieder und ich fiel abermals in mein zerbrochenes Leben zurück.

Als die Jahre vorüberzogen dachte ich, dass die Freiheit, die ich in den Öffnungen erblickte, vielleicht *niemals* eine dauerhafte Erfahrung für mich werden sollte; nach und nach gab ich die Hoffnung, dass es so sein würde, auf. Die spirituellen Hoffnungen und Erwartungen waren verflogen; es blieben nur die praktischen. Alles, was ich wollte, war die Rückkehr in mein altes Leben; in jenes, das ich vor dem Zusammenbruch gelebt hatte, in dem ich in der Welt funktionieren und agieren konnte, meinen Job erledigen und so sein konnte wie die anderen »normalen« Leute.

Inzwischen war die extreme kathartische Phase des Zusammen Bruchs abgeklungen, und ich versuchte zaghaft, in mein Leben als Buchautor zurückzukehren, an neuen Büchern zu arbeiten und Werbeveranstaltungen abzuwickeln. Es war, als würde ich einen alten Anzug wieder anprobieren: Ich hatte diesen Job 30 Jahre lang gemacht. Ich wusste, wie man es macht, ich war gut darin, und es war zumindest ein Ventil für meine Kreativität. Ich machte das ein paar Jahre lang, aber irgendetwas fühlte sich falsch an. Ich merkte, dass ich mich in dieser Rolle nicht mehr so wohl fühlte wie früher. Ich war nicht mehr so richtig »drin« wie früher.

Mit der Zeit fühlte ich mich immer unwohler mit dieser Rolle; ich fühlte mich wie ein Betrüger, als würde ich eine Rolle spielen, die mir gar nicht mehr entsprach. Alles, was ich noch übrig hatte, war dieser Anschein eines Lebens und selbst der wurde mir jetzt weggenommen! Ich versuchte jahrelang, ihn wiederzuerlangen, aber - so wie mit allen

anderen Dingen musste ich die Idee, das kontrollieren zu können, aufgeben. Jetzt sehe ich, dass das Leben, in das ich mich mit aller Gewalt zurückversetzen wollte, der letzte Halt jeglicher Identifikation mit der Persönlichkeit war. Als ich das losließ, oder besser gesagt, als das wegfiel, schien es der letzte Strohhalm gewesen zu sein. Es war ein Tod, nicht der Tod der Persönlichkeit, aber der Tod der *Identifikation* mit ihr. Es war das, was ich den Wandel nenne, bei dem mir alle Antworten zu meinen Fragen, die die Öffnung aufgeworfen hatte, endlich zuteil wurden. Diese Bücher sind meine Chance, diese Antworten mit Dir zu teilen.

PROLOG

Matthew: Es wäre gut, wenn wir mit einem Überblick über das Hauptthema beginnen würden, das wir in diesen Gesprächen und Büchern besprechen werden. Kannst du es für mich zusammenfassen?

Jez: Um es einfach zu sagen, kommen wir in diese Welt in der Erfahrung des Einsseins oder des Seins, doch mit unserem Älterwerden verlieren wir unsere diesbezügliche Wahrnehmung und wir identifizieren uns mit der Persönlichkeit. Nach dieser Identifikation überschattet das Leiden der Persönlichkeit die Stille und die Liebe des natürlichen Zustands. Worauf ich hinweisen will, ist, dass es möglich ist, zu dieser Erfahrung des natürlichen Zustands zurückzukehren, während man weiterhin ein Erwachsener bleibt und auch so agiert.

Matthew: Das ist ein schöner Gedanke, aber ist das nicht nur dein Glaube? Wie willst du wissen, dass das wahr ist?

Jez: Ich weiß es, weil es mir widerfahren ist. Ich teile hier keine Glaubensinhalte; ich erläutere schlicht eine Sicht der Dinge, die sich von der deinigen unterscheidet. Wenn du mich fragen würdest, ob ich *glaube*, dass da Geld in dieser Schachtel auf meinem Schreibtisch ist, würde ich sagen: »Nein. Ich *glaube* nicht, dass da Geld drin ist, ich *weiß* es, denn ich hab' sie aufgemacht und das Geld gesehen.«

Matthew: Wie kann ich sicher sein, dass du weißt, was in der Schachtel ist? Wie kann ich davon ausgehen, dass das gültig ist, was du über das Einssein erzählst?

Jez: Kannst du nicht, aber das musst du auch nicht, um dich mit meiner These zu beschäftigen. Wenn du dich darauf einlässt, kann es sein, dass du die Schachtel aufmachst und selber nachsiehst. Um das geht's bei diesen Gesprächen: Dich zu ermuntern, die Schachtel selbst aufzumachen.

Matthew: Da gibt es einige große Worte in deiner Zusammenfassung. Was zum Beispiel bedeutet die »Erfahrung des Einsseins«?

Jez: Wir werden alle diese Begriffe im Detail erörtern, wenn sie in den weiteren Gesprächen auftauchen. Jetzt gebe ich dir mal einen Eindruck, um dir zu zeigen, was ich mit der Erfahrung des Einsseins meine: Stell dir ein Neugeborenes im Ruhezustand vor.

Matthew: Ok...

Jez: Fertig.

Matthew: (Lacht.) Oh! Na, gut, das gibt mir einen vagen Eindruck von was du meinst.

Jez: Mehr brauchen wir jetzt nicht. Dieses Gefühl, auf das du dich einstimmt, wenn du dir das Bild eines völlig ruhenden Babys vorstellst, geht viel tiefer als alle Konzepte, die wir ausarbeiten könnten. Das ist deswegen so, weil dieses Gefühl nicht nur aus der Erinnerung als wir in der Nähe eines Babys waren entsteht, sondern wir auch selbst mal ein Baby *waren*. Letztendlich haben wir alle so angefangen.

Wir kommen also in diese Welt in der Erfahrung des Einsseins, aber wir müssen dann so etwas wie einen Raumanzug entwickeln, der es uns ermöglicht, in dieser Welt zu agieren, in der das Gegenteil des Einsseins erscheint, in der es Trennung gibt. (Nennen wir sie die »Welt der Trennung«.) Und das, was es uns ermöglicht in der Welt der Trennung zu agieren, ist das Selbstgefühl. Wir werden

also langsam zu einem »Ich« und wir identifizieren uns mit einem Namen und einem Körper in welchem dieses »Ich« zu leben scheint.

Das Selbst ist eine praktische Notwendigkeit, um in der Welt der Trennung zu agieren. Aber der Punkt ist, dass das Selbstgefühl nicht neutral oder rein funktional bleibt: Mit unserem Älterwerden, sammelt es Überzeugungen, Meinungen und Emotionen. Es wird allmählich zu einer Persönlichkeit, zu einer Identität, basierend auf den Dingen, die du gemacht hast, den Orten, die du besucht hast, und den Erfolgen, die du erzielt hast. Irgendwo auf der Strecke kommen Leiden und Unglücklichsein zu dieser Geschichte dazu, und eines Tages landest du in dem Raumanzug, in dem du heute steckst, als die bestimmte Person, die du heute bist. Du hast vergessen, dass du in deinem Zentrum nicht diese Ansammlung von Erfahrungen aus der Vergangenheit bist, du bist das Sein, als das du in die Welt kamst, das immer »jetzt« existiert.

Matthew: Das ist eine interessante Theorie, aber sind das nicht alles einfach nur abstrakte, hübsche Begrifflichkeiten?

Jez: Es ist unvermeidlich, dass Worte manchmal grandios und pompös klingen, wenn man über dieses Thema spricht. Die Sprache sträubt sich, diese Dinge zu beschreiben, weil das, worüber wir sprechen, jenseits der üblichen Reichweite des Verstandes liegt. Trotz dieser Feststellung, ist das, was ich beschreibe, keine abstrakte Idee oder ein Glaube. Wie gesagt, setz dich einfach neben ein neugeborenes Baby. Du kannst das Potential, das wir alle in uns haben, sehen und fühlen: die Erfahrung des Einsseins, mit der wir gekommen sind. Ich nenne das den »natürlichen Zustand«.

Matthew: Wie bist du in deinem Leben zu dieser Erkenntnis gekommen?

Jez: Es hat angefangen, als ich ein Teenager war. Ich erfuhr Öffnungen, eine Art Brüchigkeit in der Herrschaft der Persönlichkeitsperspektive.

Matthew: Willst du mir noch mehr erzählen über deine Erfahrung der Öffnungen? Und auch darüber wie du damals warst?

Jez: Ich war ein Mittelschichtkind. Ich lebte in den Vororten Londons, mit einer älteren Schwester und einem älteren Bruder. Meine Eltern waren Christen, aber nicht sehr fromm. Es war ein recht fröhlicher Haushalt, aber es gab ein paar Probleme in der Beziehung meiner Eltern und manchmal sickerte das Unglücklichsein meiner Mutter durch in unsere Familie.

Ich hatte einen Freund namens Erhard, mit dem ich liebend gern zusammen war. Er hatte eine Selbstsicherheit und einen Enthusiasmus, den ich sonst bei niemandem sah, und ich glaube, dass diese Qualitäten Aspekte meines Selbst spiegelten, mit denen ich nicht immer verbunden war. Erhard genoss den unerhörten Luxus, über eine eigene Tischtennisplatte zu verfügen. Im Sommer baute er sie in seinem kleinen Vorstadtgarten auf und dann spielten wir pausenlos Stunde um Stunde. Unsere Turniere waren eine erstaunliche Mischung aus Wettbewerb, Aufregung und Zusammenspiel, während wir uns gegenseitig hochputschten und unsere angeschnittenen Returns verbesserten.

Zwischen den Matches aßen wir gerne Endlosmengen an Eis, das wir mit einem Schöpfer aus einer Auswahl an riesigen Behältern in seiner Freiluft-Tiefkühltruhe holten. Wenn es um Essen ging, gab es ein Gefühl von Überfluss in Erhards Haus, das in meinem eigenen fehlte. Wegen der gelegentlichen Depressionen meiner Mutter fühlte sich dieser fehlende Überfluss manchmal an wie fehlende Freude. Im Rückblick sehe ich, dass mir die Stunden in

Erhards Haus, wo es keine Grenzen für Spaß, Freundschaft und Eiscreme gab, eine Atempause vom Einfluss der Traurigkeit meiner Mutter verschafften.

Nach den aufregenden Nachmittagen drüben bei Erhard, fuhr ich mit dem Fahrrad die Themse entlang, und wie ich mich so den kurvenreichen Pfad entlang des Flusses runter schlängelte, hatte ich gelegentlich jene Erfahrungen, die ich jetzt als »Öffnungen« bezeichne. Körperlich war da das Gefühl von goldenem Licht in meiner Wirbelsäule, aber dieses Licht, oder die Energie, hatte auch auf mein Gehirn eine Wirkung: Mein Denkprozess wurde neutralisiert und ich wurde in einen Zustand der Glückseligkeit versetzt. Während dieser Öffnungen konnte ich mein Leben betrachten, aber da gab es einen Abstand dazu, fast so als würde es jemand anderem passieren. Immer als diese Öffnungen passierten, war es wie ein alter Freund, der auf Besuch kam und ich wollte, dass er blieb. Wer würde das nicht?

Matthew: Hat's geklappt?

Jez: Nein, es hat nie geklappt. Es war fast so, als hätte die Anstrengung, es festzuhalten, sie erst recht vertrieben. Normalerweise war es, als ich nachhause kam, nicht mehr als eine Erinnerung. Aber eine recht wundervolle!

Matthew: Was war denn der Effekt dieser Öffnungen auf dein tägliches Leben?

Jez: In meinem täglichen Leben, nicht viel. Sie haben mir nicht beim Bestehen von Schularbeiten geholfen, oder dabei, Mädchen anzusprechen. Aber in meinem Innenleben waren sie unschätzbar wertvoll. Sie zeigten mir, dass es einen anderen Blickwinkel gab, als den, den mir die Gesellschaft und die Eltern beigebracht hatten.

KONTRAKTION - Der spontane Reflex des Selbstschutzes, das Zurückziehen des sich gefühlsmäßig voll und ganz auf das Leben Einlassens. Dieser Reflex entsteht ursprünglich in der Kindheit, um uns von den schmerzhaften Gefühlen der Wunde zu schützen. Wird kursiv hervorgehoben. (Siehe [Kapitel 15](#))

LEIDEN - Im Text kursiv. Psychologischer Schmerz oder ein schlechter Gesundheitszustand, der aus dem Verlust des natürlichen Zustands entsteht. Die Illusion der Persönlichkeit, dass wir abgetrennt sind, manifestiert sich als Neurosen, Sorge, *emotionale* Zustände, Depression, Abhängigkeit oder Selbsthass. (Siehe [Kapitel 28](#))

LIEBE - Die kursiv geschriebene *Liebe* bezieht sich auf die bedingungslose *Liebe*, die jenseits der Perspektive der Persönlichkeit gesehen wird. Das, was Rumi anspricht, wenn er sagt: »*Liebe* ist die Brücke zwischen dir und allem.«

LIEBE - Die regulär geschriebene Liebe ist die Persönlichkeitsversion von Liebe, die das ist, was aus *Liebe* wird, wenn wir einmal den Kontakt mit der bedingungslosen *Liebe* verloren haben. Sie basiert auf dem Brauchen, wird oft sentimentalisiert oder romantisiert, und sie ist bedingt, d.h. sie kann einund ausgeschaltet werden.

MASKE- Wird kursiv hervorgehoben. Das falsche Gesicht, das alle Persönlichkeiten mehr oder weniger tragen, um die Teile von sich zu verbergen, die sie vor anderen versteckt halten möchten. »Persona« ist das griechische Wort für »Maske«. (Siehe [Kapitel 26](#))

MYSTERIUM - Wissen bringt dich nur bis dahin, dann stößt du auf das Mysterium: das unerklärliche Wunder des Lebens.

NATÜRLICHER ZUSTAND - Die Erfahrung des Einsseins, durch die wir in diese Welt gelangen. Ein Überbegriff, der die ursprüngliche Beziehung zum Leben und das *Sein* beinhaltet. (Siehe [Kapitel 4](#) & [5](#))

NICHT-DUALITÄT - Während sich Dualität auf die relative Ebene der Form und Trennung bezieht, deutet Nicht-Dualität auf ihr Gegenteil: das nicht getrennte Einssein der absoluten Ebene. Deutsch für Non-Duality.

NICHT-TUN - Handlung, die nicht aus dem *Leiden* der Persönlichkeit stammt.

ÖFFNUNG - Ein kurzer Blick über die Persönlichkeit hinaus.

PERSÖNLICHKEIT - Die Persönlichkeit ist das Konstrukt von »Dir«; eine Identität, die aus den Bausteinen der *Kontraktion*, *Emotion*, Überzeugungen, Wünschen und Hoffnung besteht. Die Persönlichkeit hat die Funktion der Selbsterhaltung; sie ist dazu programmiert, den Eindruck absoluter Autorität aufrecht zu erhalten. In der Persönlichkeit ist der Verstand König und all die Gedanken, Überzeugungen und *Emotionen*, die hauptsächlich ein Produkt deiner Vergangenheit sind, kontrollieren dein Leben. (Siehe [Kapitel 19-27](#))

PERSÖNLICHKEITSBEWUSSTSEIN - Wahrnehmung, die von der Persönlichkeit regiert wird. Im Gegensatz zum bedingungslosen Bewusstsein, kann es an- und abgeschaltet werden, d.h. es ist persönlich. Wenn wir etwas nicht erleben wollen, können wir uns davon distanzieren, indem wir uns von unseren Gefühlen abschotten. Wenn wir etwas nicht sehen wollen, können wir davon absehen. (Siehe [Kapitel 21](#))

RELATIVE EBENE - Die Ebene der Existenz, auf der die potentielle Energie des Einsseins sich als physische Materie

manifestiert. Auf dieser Ebene der Realität gibt es die scheinbare Trennung, Beziehung, und Ursache und Wirkung. (Siehe [Kapitel 3](#), auch Absolute Ebene)

SCHATTEN - Wird durch Kursivschreibung abgegrenzt. Die verborgene Seite der Persönlichkeit, das Unterbewusste, wo wir alles hin verbannen, mit dem wir nichts zu tun haben wollen. Was hinter der *Maske* versteckt ist. (Siehe [Kapitel 27](#))

SEIN- Die wesentliche Natur und das Wesen, als das wir in diese Welt kommen (im Gegensatz zur Persönlichkeit, die wir werden). Es hat vier Merkmale: *Freude, Stille*, bedingungsloses Bewusstsein und sich gefühlsmäßig voll und ganz auf das Leben einlassen. Wird im Text kursiv hervorgehoben. (Siehe [Kapitel 5](#))

SELBST - Unser ursprüngliches Gefühl der Trennung, das es uns erlaubt, in der Welt zu agieren. Es beginnt als neutrales, funktionelles Zentrum, wird aber mit dem Heranwachsen mit *Emotionen* und Überzeugungen überlagert und verwandelt sich in die Persönlichkeit. (Siehe [Kapitel 10](#))

SPIRITUELL - Mit etwas Größerem als uns selbst verbunden; jenseits der Persönlichkeit. In dieser Verwendung kursiv.

STILLE- Eins der vier Merkmale des *Seins*, mit dem wir in diese Welt kommen. Nicht nur die Abwesenheit von Handlung, sondern auch die von Gedanken. Wird kursiv geschrieben.

SUCHEN - Das *Suchen* nach spirituellen Antworten auf das Problem des *Leidens* und die *Suche* nach Erfüllung. Es beinhaltet meist das Annehmen irgendeiner spirituellen Praxis wie Meditation, Achtsamkeit, Mantras chanten, fasten usw. Um es von anderen Formen des Suchens abzugrenzen,

in dieser Verwendung (und ihren Ableitungen wie *Suchende*) kursiv.

TRAUM (DER PERSÖNLICHKEIT) - Die Bausteine der Persönlichkeit Wünsche, Überzeugungen, Hoffnungen und *Emotion* - vereinigen sich, um die jeweilige psychologische Realität zu erzeugen. Diese Version des Lebens scheint für die Persönlichkeit real und auf eine gewisse Art ist sie das auch, da sie erfahren wird. Sie ist jedoch subjektiv - keiner sonst erfährt diese Version der Realität - , also ist sie in diesem Sinne wie ein Traum. (Siehe [Kapitel 23](#))

TUN - Jegliches Handeln, das entweder aus der Notwendigkeit sich *abzulenken* entsteht, oder daraus, sich als würdig, liebenswert oder akzeptabel beweisen zu müssen. Kursivschreibung.

URSPRÜNGLICHE BEZIEHUNG ZUM LEBEN - Vor jeglicher menschlicher Beziehung, ist sie unsere ursprüngliche Verbindung zum Leben selbst, die uns erfüllt und nährt. Die ursprüngliche Beziehung zum Leben ist eine des Sich-Ergebens; wir sind alle Kinder und das Leben ist die Mutter. Wie Laotse sagt: »Mich ernährt die Große Mutter.« (Siehe [Kapitel 4](#))

WELT DER TRENNUNG - Die relative Ebene, wie sie in der Manifestation von Form, Leuten und Vorgängen zu sehen ist.

WUNDE - Da wir unseren natürlichen Zustand verloren haben, sehnen wir uns nach der Liebe anderer Leute (wie der unserer Eltern). Die Wunde ist der Moment, an dem wir erfahren, dass so eine persönliche Liebe, im Gegensatz zur *Liebe*, abwesend sein kann. In diesem Moment spüren wir zum ersten Mal den existentiellen Schmerz davon, in der Welt zu sein, jedoch nicht von ihrer *Liebe* umhüllt.