

Jim Dreaver

# Frei von Geschichten leben

Die Übung wacher Präsenz





Jim Dreaver

# Frei von Geschichten leben

Die Übung wacher Präsenz

aus dem Amerikanischen übersetzt von  
Gabriele von Schroeter

**Titel der Originalausgabe:**

end your story. Begin your life ... – Mastering the Practice of Freedom

© Jim Dreaver 2009

Originally published in the USA by Satori Books, 2009 / Los Angeles, California

ISBN 978-0-615-32423-4

Published in Germany under license from Jim Dreaver

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über

<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2012

© Sheema Verlag, Postfach 1443, 83504 Wasserburg/Inn

Tel.: 08071 – 94813, Fax: 08071 – 94814, <http://www.sheema.de>

ISBN 978-3-931560-43-0

**Übersetzung:** Gabriele von Schroeter

**Titelbild:** © Herbie - [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

**Gesamtkonzeption:** Sheema Verlag, Cornelia Linder, [www.sheema.de](http://www.sheema.de)

**Druck und Bindung:** FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche vom Autor und dem Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische und digitalisierte Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

**Haftungsausschluss:**

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Eine qualifizierte Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Verfahren erfordert eine persönliche Schulung und ist nicht allein durch Lektüre zu erlernen. Wer die Übungen und Praktiken des Autors anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

*Für Adam, in Liebe.*

*Und für seine Generation,  
und alle kommenden Generationen ...*



*„Wer auf seinem Weg ohne Führer wandert,  
braucht wohl hundert Jahre  
für eine Reise von zwei Tagen.“*

Rumi

# Inhalt

	Seite
Stimmen zum Buch .....	9
Vision .....	13
Einleitung .....	15
Die Übung der Freiheit .....	24
Kapitel Eins	
1. Schritt – Seien Sie mit Ihrer Erfahrung gegenwärtig .....	27
<i>Unsere Geschichten angemessen betrachten ... 30 ... Heißen Sie Ihre Erfahrung willkommen ... 33 ... Kein Widerstand, kein Leiden ... 37 ... Gegenwärtig zu sein heißt, im Jetzt zu leben ... 39 ... Meditation ... 45 ... Nutzen Sie Ihre Meditation als Forschungsinstrument ... 49 ... Tauchen Sie in den Brunnen Ihres eigenen Seins ... 52 ... Eine Meditationsübung ... 54</i>	
Kapitel Zwei	
2. Schritt – Nehmen Sie die Geschichte wahr .....	57
<i>Reste ... 60 ... Jenseits der Dualität ... 62 ... Die mächtige Dominanz persönlicher Geschichten ... 66 ... Verlockende religiöse Geschichten ... 74 ... Die Geschichte des Bewusstseins ... 78 ... Geschichten rund um die Angst auflösen ... 81 ... Die Übung, nach der Geschichte zu suchen ... 83</i>	
Kapitel Drei	
3. Schritt – Sehen Sie die Wahrheit.....	87
<i>Verlangen ... 91 ... Die Geschichte loslassen ... 93 ... Lassen Sie alle Gedankenkonstrukte los ... 96 ... Verlieren Sie den Kopf ... 97 ... Einsamkeit und das große Nichts ... 99 ... „Wie kann ich das festhalten?“ ... 103 ... Lassen Sie Ihre Anhaftung an die Glückseligkeit los ... 105 ... Die Wirklichkeit vom Blickwinkel hinter der Wirklichkeit aus betrachten ... 109 ... Die Lehre und Praxis im Alltag ... 111 ... Menschen helfen, sich von ihren Geschichten zu befreien ... 113 ... Eine Übung, präsent zu sein ... 118</i>	

## Kapitel Vier

Dieses „Ich“ in Frage stellen..... 121

*Herausfinden, wer frei sein will ... 126 ... Die Geschichte des „Ich“ durchbrechen ... 129 ... Dem Ego manchmal Zucker geben ... 133 ... Wandel annehmen ... 136 ... Nehmen Sie sich selbst als Niemand wahr ... 140 ... Meine Erkenntnis ... 142 ... Die Praxis der Selbstbefragung ... 145 ... Eine Übung, sich von dem Gedanken „Ich“ zu befreien ... 146*

## Kapitel Fünf

Zur Freiheit erwachen ..... 149

*Die Kraft der Stille ... 153 ... Treten Sie für die Wahrheit ein ... 157 ... Die Wahrheit ist, was ist ... 160 ... Wahrheit erkennen ... 162 ... Anhaftung an Ergebnisse loslassen ... 164 ... Der Beweis, dass Ihre wahre Natur Bewusstheit ist ... 167 ... Gnade wird uns zuteil ... 169 ... Eine Übung zum Erwachen ... 173*

## Kapitel Sechs

Die Kraft der Liebe..... 175

*Praktische Liebe ... 177 ... Die Religion des Herzens ... 179 ... Entdecken Sie die heilende Kraft der Vergebung ... 182 ... Lieben Sie bedingungslos ... 186 ... Lieben Sie Ihre Energien ... 188 ... Nehmen Sie Ihre Gefühle nicht persönlich ... 191 ... Beziehungen als Spiegel ... 194 ... Kinder in Liebe erziehen ... 196 ... Eine Übung für Vergebung: Frieden mit den Eltern schließen ... 198 ... Zwei Übungen zum „In die Augen Schauen“ ... 199*

## Kapitel Sieben

Eine neue Geschichte für Ihr Leben gestalten..... 203

*Imagination und positives Denken ... 206 ... Manifestation ... 211 ... Geben Sie bewusst mit Geld um ... 214 ... Weisen Sie den Weg ... 218 ... Wie Sie erkennen können, dass Sie frei sind ... 220 ... Den Herausforderungen des Lebens begegnen ... 224 ... Eine Übung fürs Manifestieren ... 227*

Nachwort..... 229

Danksagung ..... 233

Über den Autor ..... 235





## Stimmen zum Buch

### **Carlos Santana**

empfehlte das Buch „end your story. Begin your life ... – Mastering the Practice of Freedom“ auf seiner Website (Link: <http://www.santana.com/carlos/wocm.aspx>, Stand: Oktober 2011) und schrieb am 22.03.2011 auf seiner Facebook Seite:

*„Folgendes bringt heute mein Herz zum Klingen: Wenn wir jemals globale Heilung erreichen wollen, braucht es mehr Liebe in und von der gesamten Menschheit. Jim Dreaver“*

### **Petra Weiß, Deutschland,**

Executive Director NHF Germany, [www.thenhf.com](http://www.thenhf.com)

*Wir leben in einer Zeit, in welcher es zwingend notwendig ist, „bewusst zu sein“. Jim hat dies durch sämtliche Facetten des Lebens in seinem Buch deutlich gemacht. Zu erkennen, „was wir sind“, ist klar zu verstehen und mit der Einfachheit seiner Schreibweise haben wir hier die großartige Möglichkeit den Schleier der Illusion zu durchschauen und somit die Einzigartigkeit des Lebens wahrhaftig zu leben. Je mehr Menschen dies sehen, desto lebenswürdiger gestaltet die Menschheit ihr Leben und das der Natur ohne Gewalt, sondern ausschließlich mit der Erkenntnis von „was wir sind“.*

*Es gibt viele Bücher zu diesem Thema. Ich habe viele gelesen, aber Jim's „einfache“ Art, dies hier deutlich zu machen, gibt jedem Leser die Chance endlich sein eigenes Leben zu leben. Deshalb beende Deine Geschichte, welche Du Dir tagein tagaus immer wieder erzählst, erkenne dieses Muster und die gigantische Illusion ist durchschaut.*

### **Erich Schiffmann, Autor des Titels „Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness“**

*Es gibt in diesem Buch keine schicken Haltungen oder besonders raffinierten Atemtechniken, das hier ist das Wahre. Eine wunderschöne Lehre. So luzide und klar. Lassen Sie die Vorstellungen davon los, wer Sie sind und was die Welt ist, Ihre „Geschichte“, und entdecken Sie Ihre wahre Natur. Ich kenne Jim jetzt seit fast 30 Jahren. Wir haben uns gemeinsam zur Klarheit gekämpft. Er hat es wunderbar verstanden, sowohl die Lehre, als auch ihre Praxis deutlich zu machen, beiden damit Relevanz für unser Leben heute zu verleihen und ein unterhaltsames, interessantes Leseerlebnis zu bieten.*

**Robin Sharma**, Autor der Bestseller „The Monk Who Sold His Ferrari“/„Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte: Eine Parabel vom Glück“ und „The Saint, The Surfer and The CEO“

*Ein kraftvolles Buch, reich an Weisheit, das Ihnen helfen wird, Ihr großartigstes Leben zurück zu erobern.*

**Madhukar Thompson**, Autor des Titels „The Odyssey of Enlightenment“

*Ich liebe dieses Buch! Es ist für jeden, der es mit der Erleuchtung und der Freiheit, die sie bringt, ernst meint. Durch seine eigene Erfahrung und Weisheit, entmystifiziert Jim Dreaver das Erwachen, und mit einfachen Werkzeugen, die er Lehre und Praxis nennt, macht er Verwirklichung von Seite zu Seite spürbarer und erreichbarer. Grundlegend und umfassend, leicht zu verstehen und im besten Sinne praktisch, kann dieses Buch den Weg des Suchenden tatsächlich um Jahrzehnte verkürzen.*

**Dr. John Amodeo**, Autor der Titel „The Authentic Heart“ und „Love & Betrayal“, Co-Autor von „Being Intimate“

*„Frei von Geschichten leben“ macht komplexe und verwirrende östliche Vorstellungen durch die reiche persönliche Erfahrung des Autors dem westlichen Denken zugänglich. Mit außerordentlicher Klarheit und Einfachheit nimmt uns dieses Buch mit auf eine Reise zur Erfüllung unserer tiefsten Hoffnungen und Sehnsüchte.*

**Dr. Susan Campbell**, Autorin der Titel „Getting Real“ und „Truth in Dating“

*In einfachem, geradlinigem Stil geschrieben, ist dieses Buch ein Geschenk für die Welt. Ich würde es eine wesentliche Zutat des Lebens nennen.*

**Bob Nozik**, Prof.Dr.med.em. University of California, Autor des Titels „Happy 4 Life: Here’s How to Do It“

*Auf dieses Buch haben alle nach spiritueller Erleuchtung Strebenden gewartet. Jim nimmt die zeitlosen spirituellen Wahrheiten des Ostens und präsentiert sie auf pragmatische, leicht verständliche Art aus westlicher Perspektive. Jim’s Buch wird Sie auf den richtigen Pfad zu spiritueller Erleuchtung führen; es hat mein Leben verändert und wird auch Ihres verändern.*

**Darren Main**, Autor des Titels „Yoga and the Path of the Urban Mystic“

*Für viele fühlt sich das Leben wie ein Hürdenlauf an – dieselben, sich stets wiederholenden Muster, eine Erzählung generierend, die unsere Fähigkeit, wahrhaftig zu leben, einschränkt. „Frei von Geschichten leben“ fließt über vor Weisheit. Jim Dreaivers Worte sind inspirierend und lebensverändernd. Dieses Buch bietet einen kraftvollen und doch einfachen Weg aus dem Gefängnis des Denkens zur ausgedehnten Freiheit, deren Potenzial in jedem von uns steckt.*

**Lyra Mayfield & Charles Stein**, Boulder, Colorado

*Für uns ist Jim`s Lehre jener von Eckhart Tolle ähnlich. Aber anders als Tolle, der ein unerwartetes, spontanes Erwachen erlebte, kam Jims Erwachen nach Jahren spiritueller Suche. Sein Buch „Frei von Geschichten leben“ macht seine Lehre leicht zugänglich und seine Führung geerdet und hilfreich.*

**Stefano Siciliano**, Nellyford, Virginia

*In diesem Buch hat Jim das Unsagbare vereinfacht und sehr deutlich gemacht. Seine Worte sind kraftvoll und zielen ins Herz der Wahrheit: Alles zwischen unseren Ohren ist eine Geschichte. Ich bin seit 38 Jahren ein Suchender. Jims Buch half mir, zu erkennen, dass auch das Suchen eine Geschichte ist. Die Übung der Freiheit allein ist unschätzbar wertvoll.*





## Vision

*Ich habe eine Vision ... Es herrscht endlich Frieden auf Erden; ein dynamischer, lebendiger und schöpferischer Frieden. Alle Länder sind im Grunde wie eine große und glückliche Familie. Natürlich kabbeln und zanken sie sich noch miteinander, wie das in Familien so ist. Und sie haben weiterhin ihre nationalen Probleme mit der Wirtschaft, den Umwelt-Herausforderungen und verschiedenen sozialen Themen.*

*In der gesamten Menschheit existiert jedoch genügend Bewusstsein, um Kooperation und Harmonie zwischen den Nationen zu sichern. Kriege und Terrorismus sind überwunden. Der Reichtum ist gleichmäßiger verteilt, das heißt extreme Armut und Hunger sind sehr selten geworden. Sehr wenige sind noch unterdrückt oder versklavt.*

*Die Menschen auf der ganzen Welt denken und handeln zum Wohle aller. Sie sorgen füreinander, unterstützen einander und feuern sich gegenseitig an. Wettbewerb sieht so aus, dass jeder den anderen ermutigt, sein Bestes zu sein und sich selbst zu übertreffen in was auch immer sie tun. Mit so viel Liebe und gutem Willen in der Atmosphäre, herrscht wirklich Friede auf Erden.*

*Wie wurde dies möglich? Ganz einfach. Genügend von uns wandten sich lange genug nach innen, um zu der Weisheit, Liebe und Freiheit, die in uns liegt, zu erwachen. Wir erkannten, dass die gesamte Vorstellungswelt zwischen unseren Ohren, all unsere persönlichen, kulturellen, nationalen, religiösen und ethnischen Geschichten im Grunde nicht real sind.*

*Wir sahen, dass die Geschichten, die wir uns und anderen erzählten, erschienen und wieder verschwanden, sich verschoben und wandelten, wir jedoch als sie wahrnehmende, sie gestaltende Bewusstheit, immer gegenwärtig, immer hier sind. Wir kamen zu der Erkenntnis, dass es keine Feinde gibt außer denen, die wir mit unserem Verstand herstellen. Dieses Wissen befreite uns von psychischem und emotionalem Leiden, und das ist die Quelle unseres persönlichen und des allgemeinen Friedens, der Freude und Sinnhaftigkeit.*

*Dies ist also meine Vision. Das Buch, welches Sie in Händen halten, ist mein Beitrag, sie zu verwirklichen. Wenn die Vision ein Echo bei Ihnen auslöst, teilen Sie sie mit anderen. Zu der Wahrheit zu erwachen, wer und was wir sind, ist unsere wesentlichste Aufgabe. Das war es schon immer, aber jetzt mehr als jemals zuvor. Indem wir zusammenarbeiten, können wir die Welt verändern.*



## Einleitung

Die Lehre und Praxis, welche das Herz dieses Buches ausmachen, stammen direkt aus meiner eigenen Erfahrung als ein nach Wahrheit Suchender. Zwanzig Jahre lang war ich auf spiritueller Entdeckungsreise nach der Erleuchtung oder innerer Freiheit.

Dann, im Frühjahr 1995, endete meine Suche, als ich endlich meine wahre Natur begriff. Seitdem bin ich im Frieden, frei von Konflikten und Leiden. Die hauptsächlichen Bestandteile meiner eigenen Geschichte – der Geschichte, wie ich erkannte, dass ich nicht meine eigene Geschichte bin – stehen in diesem Buch.

Eine wesentliche Geschichte gleich hier. Zwischen September 2003 und Ende Januar 2004 erlebte ich eine gesundheitliche Krise, die mein Leben im wahrsten Sinn des Wortes auf den Kopf stellte. Ich hatte drei Schlaganfälle, einer schlimmer als der andere. Als ich nach dem dritten Schlaganfall aus dem Krankenhaus entlassen wurde, konnte ich die rechte Gesichtshälfte nicht bewegen, mein rechter Arm und die rechte Hand waren ernsthaft behindert, ich zog das rechte Bein nach und hatte Schwierigkeiten, zu denken und zu sprechen. Meine Gesundung dauerte beinahe zwei Jahre.

Kurz nach den Schlaganfällen sagten einige Menschen, die mich nicht besonders gut kannten, zu mir: „Meine Güte, das muss Ihnen aber Angst gemacht haben“. Oder: „Sie müssen panisch gewesen sein!“ In Wahrheit hatte ich keine Angst. Schließlich hatte ich bereits meine wahre Natur begriffen. Ich hatte mich selbst als reine Bewusstheit erkannt, die niemals geboren wird und niemals stirbt. Wenn Sie wissend in dem Gewahrsein leben, das Sie sind, können Furcht und andere negative Gefühle Sie nicht länger als einen Moment berühren. Sie fließen einfach mit dem, was geschieht.

Meiner Ansicht nach ist das der Lackmus-Test für unsere Freiheit: Wie wir mit den Wandlungen und Herausforderungen des Lebens umgehen. Je unbewusster und weniger gewahr wir sind, desto eher werden solche Herausforderungen uns Anlass geben, in die Abwärtsspirale aus Unglücklichsein, Furcht, Depression, Verzweiflung, Elend und Leiden hineinzugleiten. Je bewusster und aufmerksamer wir sind, desto eher unterscheiden wir zwischen echten und imaginären

Herausforderungen. Von diesem Ort der Klarheit und des Gewahrseins der Gegenwart, gehen wir mit jedweder tatsächlichen Herausforderung um, die sich uns stellt – und zwar ruhig und vertrauensvoll, mit Weisheit und Liebe.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Wenn Sie die Lehren aus diesen Seiten aufnehmen, und die Praxis jedes Mal anzuwenden lernen, wenn Sie emotionale Konflikte, Ärger oder Leiden empfinden, werden Sie erheblich viel schneller als ich zu Freiheit und innerem Frieden erwachen, welcher nicht von äußeren Umständen abhängt.

Die Lehre selbst ist einfach. Sie besteht darin, zu begreifen, dass – obwohl wir ein Geschichten-erzählendes Volk sind – unsere Geschichten kommen und gehen; sie wandeln sich, sind aber in unserer Essenz immerdar. Wir, als das reine, sehende, wissende Gewahrsein, sind immer noch hier, immer noch mit den Augen sehend, mit dem Körper empfindend, mit Herz und Bauch fühlend. Indem wir begreifen, dass wir das ewig Gegenwärtige sind und der Gedanke oder die Geschichte sich ewig wandelt, bedeutet das, erwacht und frei zu sein.

Die Praxis der Freiheit, die ebenfalls einfach ist, hilft Ihnen, die Lehre zu verkörpern und sie zu gelebter Erfahrung zu machen. Ich beschreibe die Praxis am Ende dieser Einführung. Bei einem Workshop, den ich im berühmten Esalen Institut gab, begriff ich zum ersten Mal, dass diese Praxis bei anderen Menschen wirkt. Esalen ist ein alternatives Zentrum für Fortbildungskurse und Retreats, das sich der Erforschung des menschlichen Potenzials verschrieben hat. Es liegt an der zerklüfteten Pazifik-Küste von Big Sur in Kalifornien.

Am dritten Tag des fünftägigen Workshops kam eine der Teilnehmerinnen zu mir und erzählte, sie habe in den vergangenen Jahren schon an vielen Kursen in Esalen teilgenommen, und sie berichtete von einem Mann, der dort arbeitete, mit dem sie persönliche Probleme hatte. Sie hatte ihn an jenem Morgen gesehen und überlegte sich gerade einen Weg, ihm nicht begegnen zu müssen, als ihr plötzlich die Praxis einfiel, die ich lehrte. Sobald sie sich ihres Unwohlseins bewusst geworden war, hielt sie inne und tat dann etwas, was sie noch nie zuvor ausprobiert hatte: Sie ging ganz und gar in die gegenwärtige Erfahrung ihres Konflikts. Dann sah sie sich in ihrem Innern die Geschichte an, die sie sich über diesen Mann erzählte, nämlich: „Wie kann ich mich von ihm fernhalten?“ Sie nahm wahr, dass es nur



eine *Geschichte* war, ein Gedanke. Beinahe im selben Atemzug erkannte sie, dass sie nicht diese Geschichte war, dass sie überhaupt keine Geschichte war. Dass sie stattdessen das war, was die Geschichte *betrachtete*. Sie war das luzide, stets gegenwärtige Gewahrsein *hinter* der Geschichte. Als sie das erkannte, geschah etwas Magisches. Indem die Geschichte sich vor ihren Augen auflöste, verlor sich die emotionale Anspannung des Identifiziertseins mit der Geschichte und der Bemühung, dem Mann aus dem Weg zu gehen, und sie fühlte sich freier, klarer, mehr im Hier und Jetzt. Sie ging dann auf den Mann zu und hatte einen ganz neuen, unbelasteten Austausch mit ihm. Natürlich wurde sie durch einen Moment der Einsicht nicht ganz und gar frei, aber es war ein Anfang. Er brach eine Öffnung in die Schale ihres Egos und all der Geschichten, die es zusammenhielten. Sie erlebte einen Vorschein, einen Vorgeschmack der inneren Freiheit, die ihre wahre Natur ist.

Freiheit ist ein machtvolles Wort. Es ist vermutlich eins der beliebtesten Wörter der englischen Sprache. Jedenfalls hier in den USA, wo wir unsere Freiheit über alles schätzen. Aber was bedeutet es, frei zu sein?

Auf der Ebene, auf der die meisten Menschen etwas mit „Freiheit“ anfangen können, bedeutet sie die Freiheit, über uns selbst und den Ausdruck unseres Lebens zu bestimmen: Unseren Beruf, unsere Freunde, unsere politische Meinung, unseren Glauben und unseren Wohnort selbst zu wählen.

Nach der Erfahrung meines Lebens verstehe ich Freiheit ganz anders. Auf ihrer lebendigsten Ebene bedeutet sie die Freiheit, zu *sein*, der wunderschöne, bewusste Mensch zu sein, der Sie sind. Sie bedeutet, *innerlich* frei zu sein, nicht durch geistige oder emotionale Grenzen beschränkt, nicht das Opfer emotionaler Reflexe. Frei zu sein bedeutet, sich entspannt zu fühlen, im Frieden, und jeden einzelnen Moment offen zu erleben. Das war die Erfahrung der Frau in Esalen.

Wie gelangen Sie also in diesen Zustand innerer Freiheit, der Freiheit, einfach zu sein? Der schnellste Weg, den ich kenne, und der das Thema dieses Buches ist, ist, sich der Verschiebung der eigenen Wahrnehmung zu unterziehen, welche direkt zu innerer Freiheit führt. Es bedeutet, wie die Frau in Esalen, zu sehen, dass Sie *nicht* ihre Geschichte sind. Sie sind überhaupt keine Geschichte. Sie sind nicht identisch mit ihrer psychischen und emotionalen Vergangenheit,

und Sie sind auch nicht ihr Selbst-Bild. Sie sind nicht ihre kulturelle, ethnische, nationale, soziale oder religiöse Geschichte.

Und was ist eine Geschichte? Es ist alles, was wir denken oder zu uns selbst oder anderen sagen, um zu beschreiben, was geschehen ist, was geschieht oder was in der Zukunft geschehen wird. Manche Geschichten sind wahr, und manche sind ausgedacht, in jedem Fall sind sie bloß *Geschichten*, eine Ansammlung von Wörtern in unseren Köpfen.

Probleme entstehen und unsere Freiheit wird beschnitten, wenn die Geschichte uns definiert, wenn wir unsere Identität, unseren Sinn für Bedeutung daraus beziehen, wie in: „Das sollte nicht so sein“, „Das ist ein schlechter Mensch“, „Ich bin völlig allein, niemand liebt mich“, „Ich bin als Kind verlassen/misshandelt worden“ oder „Ich fürchte mich vor dem Urteil Gottes“.

All unsere Geschichten, Erinnerungen und Erfahrungen haben unsere Persönlichkeit geformt, aber sie sind doch nur das: *Geschichten*. Sie mögen einmal wirklich gewesen oder wirklich erschienen sein, aber sie sind auf jeden Fall jetzt nicht mehr wirklich. Sie sind eine illusionäre Welt, die zwischen unseren Ohren existiert in Form von flüchtigen Gedanken, Glaubenssätzen, Bildern und Ideen vom „Selbst“, mit den entsprechenden Gefühlen in Ihrem Körper.

Wenn Konflikte oder Leiden entstehen, wenn Sie reflexhaft reagieren, dann deshalb, weil eine Person oder ein Ereignis – wirklich oder in Ihrer Vorstellung – dem Blick oder der Erwartung widerspricht – Ihrer „Geschichte“ – wie die Dinge sein sollten. Der Konflikt wird als verstörendes Gefühl erfahren, ob als Angst oder Zorn oder etwas anderes in Ihrem Körper.

Die beunruhigenden Gefühle existieren allerdings nur, weil die Geschichten sie nähren, sie am Leben halten. Und die Geschichten, Gedanken und Glaubenssätze ändern sich ständig, Sie kommen und gehen. Wenn Sie allerdings in Ihrem Kopf an keiner Geschichte festhalten, sondern einfach sehr gewahr und entspannt in der Gegenwart sind, ist Ihr emotionaler Zustand immer locker, harmonisch und im Fluss. Es ist sehr wichtig, dies zu verstehen, wenn Sie daran interessiert sind, wahren inneren Frieden zu finden.

Wahre Freiheit ist, seine Identität nicht in Geschichten zu finden, nicht in Ihrem Körper, Ihrem Geist oder Ihrer Persönlichkeit, sondern in dem Fluss des *Seins* von Augenblick zu Augenblick. Dann

fühlen wir uns inspiriert, eine neue bewusste Geschichte für uns selbst zu schreiben, eine Geschichte, die *unser* eigenes und das Wohlergehen anderer unterstützt. So nähren wir unsere Leben, unsere Beziehungen und arbeiten mit dieser immer neuen Bewusstheit und den positiven, schöpferischen Geschichten, die sie hervorbringt. Als Ergebnis wird unsere Kraft sehr gestärkt, das zu manifestieren, was wir wahrhaftig brauchen und wollen, und das Leben selbst macht viel mehr Spaß.

Dies ist also ein Handbuch über den möglicherweise einfachsten und kürzesten Weg zu der befreiendsten Transformation, die wir erleben können. Warum einfachsten und kürzesten? Weil Sie nichts *tun* müssen, als lediglich zu üben, sehr wach zu sein und wahrzunehmen, wann Sie sich in einer Geschichte verfangen.

Während andere, traditionellere Praktiken wie Meditation, Yoga, Emotional Release Arbeit für Körper, Geist und Seele wohltuend sein können (und ich habe sie alle selbst praktiziert), müssen Sie tatsächlich keine davon ausüben, um Freiheit zu erlangen. Sie müssen noch nicht einmal gute Taten vollbringen, um frei zu werden, obwohl sie sicher welche tun werden, wenn Freiheit für Sie Wirklichkeit wird.

Alles, was für das Erwachen in Ihre wahre Natur notwendig ist, ist die Verschiebung der Wahrnehmung, der Art, wie Sie Wirklichkeit sehen und erfahren. Es ist die Verschiebung von der Erfahrung des Lebens aus einer begrenzten Perspektive („ich und meine Geschichte“) zu einer Sichtweise aus Ihrer Ganzheit heraus. Es ist das Erwachen zur ausgedehnten Wahrnehmung universaler Bewusstheit, jener Bewusstheit, die sich durch Sie, gerade jetzt, in Ihrer einzigartigen, individuellen Persönlichkeit ausdrückt.

Viele Menschen sind noch immer verwirrt, was Erwachen oder Erleuchtung angeht. Sie haben viele „Geschichten“ dazu. Eines der häufigsten Missverständnisse besteht darin, sich eine Art Erlösung oder verzauberten Seinszustand darunter vorzustellen, welcher einen ein für alle Mal von den Problemen und Herausforderungen des Lebens befreit. Das ist allerdings eine idealisierte Vorstellung, wie von einem Berggipfel herab. (Da war nichts „Ideales“ an den Schlaganfällen, die ich hatte, obwohl es mit Sicherheit Segnungen innerhalb dieser Erfahrung gab). Erwachen muss aus der entrückten Betrachtungsweise von einem Berggipfel aus in die reale Welt