



THE GREATEST SECRET

DAS GRÖSSTE GEHEIMNIS

...the most obvious element of experience and yet the most overlooked... the secret of secrets... the end of delusion... so close you can't see it... so subtle your mind can't understand it... so simple you can't believe it... so good you can't accept it... more hidden than the most concealed... this is the greatest discovery a human being can make... hidden in plain sight... more evident than the most concealed... more evident than the most evident... things... there's nothing greater than this... the plain side for every one of us to see... the one way to happiness... the path to peace... the way out of confusion and mental turmoil... the way to happiness... the ultimate goal of every man's life... everything in the world.....

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

...the most obvious element of experience and yet the most overlooked... the secret of secrets... the end of delusion... so as you can't see it... so subtle your mind can't understand it... so simple you can't believe it... so good you can't accept it... more hidden than the most concealed... this is the greatest discovery a human being can make... hidden in plain sight... more evident than the most concealed... more evident than the most evident things... there's nothing greater than this... plain sight for every one of us to see...

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 aufhören, 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.

In mancher Hinsicht ist es leicht zu verstehen, wie wir übersehen konnten, wer wir wirklich sind, denn Körper und Geist sind eine sehr überzeugende Kombination. Unser Geist liefert uns einen unaufhörlichen Strom von Gedanken, von denen die meisten das Wort »ich« enthalten, als wäre der Geist wir. Und Sie werden vielleicht überrascht sein zu erfahren, dass alle unsere körperlichen Empfindungen ebenfalls vom Geist herkommen – was unseren Glauben bestärkt, wir seien unser Körper.

»Wie andere dich sehen, trägt zu deinem Selbstempfinden bei. Wenn Dinge passieren, scheinen sie ›dir‹ zu passieren, oder du führst sie herbei ... Du kümmerst dich um das, was geschieht, weil es eine Wirkung auf dich hat. Du ›hältst‹ dich mit dem Wunsch, dich selbst in Sicherheit und in einem guten Licht zu wissen. Du scheinst gewiss real zu sein.«

Jan Frazier, aus: The Great Sweetening. Life After Thought

Es geht nicht darum, dass Sie keinen Körper und keinen Geist haben, es ist nur so, dass diese nicht Ihr *eigentliches* Ich sind. Genau wie Ihr Auto sind es einfach fein abgestimmte Instrumente, mit deren Hilfe Sie die materielle Welt erleben.

»Dass du dich mit Körper und Geist identifizierst, ist das Einzige, was verdeckt, wer du wirklich bist. Es ist diese falsche Identifikation, die dein wahres Selbst verschleiert.«

Mooji