

Leseprobe

aus dem Buch

Besser als Glück - Wege zu einem erfüllten Leben

Buchteil Fünf: Fragen und Antworten

mehr zum Buch auf Seite 2-5

Aktive und passive Gnade

Es gibt doch auch so etwas wie Gnade. Eine Erlösung, die ich mir nicht erarbeiten muss, sondern als von Gott geschenkt erfahre. Zugleich soll ich nach ihren Anleitungen mein inneres Erforschen. Das macht ja auch Sinn. Aber wie geht das beides zusammen?

Ich habe zu dieser Thematik die Begriffe "Aktive Gnade" und "Passive Gnade" geprägt. Passive Gnade bedeutet, dass uns Erlösung und Freiheit ohne jegliches Zutun unserer Person zu Teil wird. Passive Gnade zeigt sich dann, wenn wir ganz spontan spirituelle Einsichten erfahren und dadurch aus der Illusion des Leidens herausfallen in die Freiheit unserer göttlichen Natur. Wirkt passive Gnade, braucht es keinerlei spirituelle Praxis, keine Meditation, kein Gebet, keine bewusste Selbst-Erforschung, keine aktive Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit, rein gar nichts. Sie ist ein vollkommen freies Geschenk, das uns das Göttliche unverdient zukommen lässt. Solche Momente sind wunderbar. Wir dürfen das rückhaltlos annehmen, uns dem hingeben und die Offenbarung der Gnade in vollen Zügen genießen.

Für die meisten Menschen reicht es allerdings nicht aus, solche Momente passiver Gnade geschenkt zu bekommen. Leid erzeugende Gedankenmuster überschatten wieder unsere wahre Natur und trüben wieder unseren Blick für das Göttliche. Dann können wir uns einreden "O.K., ich warte einfach auf den nächsten gnadenvollen Moment". Oder wir nutzen Selbsterforschung, die ein Zutun von unserer Seite aus braucht. Das nenne ich "aktive Gnade". Es ist auch Gnade, wenn uns das Göttliche wirkungsvolle Zugänge und Hilfsmittel kennenlernen lässt, mit deren Hilfe wir unserem Geist durchschauen und von Verdeckungen befreien können. Eine tiefgehende Methode der Selbst-Erforschung, wie zum Beispiel die Forschungsfrage Ramanas "Wer oder was bin ich wirklich?" stellt ein Geschenk von unschätzbarem Wert dar. Doch es reicht nicht aus, diese Frage einfach nur zu lesen oder zu hören. Es braucht auch die Entschlossenheit das gnadenvolle Geschenk anzunehmen und es anzuwenden. Wir müssen unseren Geist ausrichten und dem Fingerzeig der Frage folgen. Das kann sich manchmal durchaus nach Arbeit anfühlen. Manchmal braucht es Anstrengung der Anweisung zu folgen und sich nicht ablenken zu lassen. Dennoch ist es Gnade, weil uns auch diese "aktive Gnade" - genauso wie die "passive Gnade"- zur Freiheit führt.

Aktive Gnade kann sich in verschiedensten Formen zeigen: Eine wirksame Meditationstechnik, ein kraftvolles Gebet, eine Bewusstseinsübung, eine Fragetechnik. Sie wird begleitet von Entschlossenheit und Konzentration. Sie wird getragen von einem unbedingten Willen zur Freiheit, von mutigem Hinterfragen und ausgerichtetem Handeln. Aktive Gnade befreit uns von innen heraus aus dem Gefängnis einer eingebildeten Hilf- und Machtlosigkeit. Sie gibt uns Werkzeuge an die Hand. Sie ermahnt und ermutigt uns: "Du lebst in den Mauern eines eingebildeten Gefängnisses. Du hast die Kraft diese Begrenzungen einzureißen. Nutze sie. Krempel die Ärmel hoch. Fang an!".

Passive Gnade fühlt sich nach Hingabe an. Sie kennzeichnet sich durch Ergebenheit, Demut, Loslassen, Nicht-Tun und Nicht-Handeln. Passive Gnade entspannt uns von der Überheblichkeit zu denken, wir könnten die Erkenntnis des Göttlichen mit Aktivität erzwingen. Sie reißt uns die Werkzeuge wieder aus der Hand und sagt: "Auch dass du dich aus einem Gefängnis befreien musst,



Leseprobe

aus dem Buch

Besser als Glück - Wege zu einem erfüllten Leben

Buchteil Fünf: Fragen und Antworten

mehr zum Buch auf Seite 2-5



hast du dir nur eingebildet. Du kannst und brauchst gar nichts tun, um Wahrheit zu erkennen. Hör mit allem auf. Überlasse alles dem Göttlichen".

Durch aktive Gnade bringen wir unser Denken soweit zur Ruhe, dass es still genug wird, um für passive Gnade empfänglich zu werden. Passive Gnade lässt uns Ruhen und Ausruhen, um Kraft zu sammeln. Für die Momente, in denen wir aktive Gnade in die Hand nehmen müssen, um die Gitterstäbe unseres illusorischen Gefängnisses auseinanderzusprengen.

Unser gewöhnliches Denken kann die Gleichwertigkeit von aktiver und passiver Gnade nicht verstehen. Es möchte sich am liebsten auf eine Seite festlegen, um ein sicheres Konzept von Wahrheit zu behalten. Doch alle wahren Lehren haben durch das paradoxe Nebeneinander sich vermeintlich widersprechenden Sichtweisen gelehrt. Auch Ramana Maharshi war ein Meister darin. Er spornte seine Schüler mit dem Spruch: "Bemüht euch, Mühelosigkeit zu erreichen" an und an anderer Stelle beruhigte er sie: "Überlasst alles dem Göttlichen, es wird für euch sorgen". Wahrheit, die nicht paradox daher kommt, ist eine Erfindung von Lügner.

Eine kleine Geschichte, die der spirituelle Lehrer Eli Jaxon-Bear erzählt, illustriert wie wir aktive Gnade verpassen, wenn wir zu passiv bleiben:

Eine Familie wird in ihrem Haus von einer plötzlichen Flutwelle überrascht. Mann, Frau und die zwei Kinder steigen aufs Dach, um sich vor den Wassermassen zu retten. Das Wasser aber steigt stetig an. Die Familie klettert auf den Schornstein. Dabei rutscht die Frau ab und wird von den Wassermassen weggerissen. Ein Kind verliert auch den Halt und droht weggespült zu werden. Der Vater greift nach diesem Kind, lässt dabei aber das andere versehentlich los. Er bekommt das erste nicht zu fassen und so werden beide Kinder weggespült. Das Wasser steigt weiter an. In seiner Verzweiflung betet der Mann: "Oh Herr, du hast mir Frau und Kinder genommen. Aber willst du auch mein Leben, oder kannst du mich retten großer Gott?" Eine dunkle Stimme tönt aus den Wolken "Gut, mein Sohn. Dem sei so. Ich werde dich retten". Kurz darauf kommt ein Schlauchboot. "Steigen Sie ins Boot", rufen die Insassen, "wir bringen sie in Sicherheit". "Nein, nein..." sagt der Mann, "... fahren sie ruhig weiter. Ich vertraue auf die Gnade Gottes. Er hat mir gesagt, dass er mich retten wird". Die Leute im Boot schütteln den Kopf und fahren weiter. Ein Rettungshubschrauber kommt geflogen. Eine Strickleiter fällt herab. Aber auch hier verweigert sich der Mann. "Gott persönlich hat mir gesagt, dass er mich retten wird. Fliegt weiter". Kurz darauf steigt das Wasser noch höher. Der Mann ertrinkt jämmerlich.

Nach seinem Tod wird er im Himmel eingelassen. Empört stürmt er auf Gott zu: "Verdammt, jetzt bin ich tot. Du hattest mir doch versprochen mich zu retten?" Gott fasst sich an den Kopf, "komisch ... " sagt er langsam und nachdenklich " ... ich dachte ich hätte ein Schlauchboot und einen Hubschrauber geschickt".

Passive Gnade als ein Warten auf Erlösung misszuverstehen, lässt uns die aktive Gnade übersehen, die uns schon jetzt Schritte aufzeigt, der Erlösung ein gutes Stück entgegen zu gehen. Zu glauben, allein aktive Gnade könnte uns Erlösung bringen, führt uns in eine spirituelle Macher-Mentalität, die sich früher oder später selbst erschöpft. Dann kann uns passive Gnade wieder offenbaren, dass Erlösung nicht am Ende eines anstrengenden Weges wartet, sondern immer schon da ist, wo wir gerade sind.

mehr zum Buch

erschienen im „Verlag der Ideen“

www.verlagderideen.de

ca. 400 Seiten - Preis: 19,90 €

als Ebook (epub) www.libreka.de: 16,99 €

als Ebook (kindle) www.amazon.de: 11,89 €

ISBN 978-3-942006-09-5

weitere Leseproben auf
www.bodhisat.de
www.besseralsglueck.de

von Oktober 2014 bis Januar 2015
jede Woche eine neue Leseprobe



Covertext

Irgendwann, wenn alle Sehnsüchte erfüllt sind, wenn wir angekommen sind am Ende des Regenbogens, glauben wir, das Glück zu finden – samt der Gewissheit, dass es bleibt. Wir irren uns zutiefst, wenn wir an bedingtes Glück glauben. Tatsächlich ist die Erfüllung, die wir suchen bereits anwesend. Unser Glück besteht nicht darin, dass unsere Wünsche erfüllt werden.

Glückseligkeit ist nichts, das erreichbar wäre, indem wir uns anstrengen. Sie ist unsere Natur. Unser Warten und Sehnen halten uns in einem quälenden Schmachten gefangen und verhindern das Erleben wahrhaftigen Glücks in diesem Moment.

Jedes einzelne Wort, jede Übung, einschließlich all dessen, was zwischen den Zeilen steht, dient nur einem einzigen Zweck: Ihnen zu ermöglichen, sich der friedvollen Stille des Seins gewahr zu werden. Diese Stille ist bereits in diesem Moment als unser innerstes Wesen gegenwärtig. Das wahre Glück, nach dem wir uns so sehr gesehnt haben, hat auf seine Wiederentdeckung gewartet: genau hier, genau jetzt und es ist besser als das, was wir uns zuvor unter Glück vorgestellt haben.

„Besser als Glück“ enthält alle Texte des 2006 im Theseus Verlag erschienenen und vergriffenen Buches „Wunschlos glücklich - Eine Reise in die Tiefe unseres Bewusstseins“.

Zusätzlich sind in „Besser als Glück“ eine Vielzahl (ca. 40%) neuer Texte und praxisorientierte Überarbeitungen bestehender Texte vorhanden, sodass es auch für Leser, die „Wunschlos glücklich“ schon kennen, viel Neues zu bieten hat.

Auf der Website zum Buch sind zusätzliche Angebote wie Audios zu geführten Meditationen des Buches sowie ein Online-Kurs geplant: www.besser-als-glueck.de

Falls Sie per Email über weitere Leseproben oder Aktualisierungen von zusätzlichen Angeboten zum Buch informiert werden möchten, können Sie sich unter www.bodhisat.de/index.php/besseralsglueck.html anmelden.

Auf den folgenden 3 Seiten finden Sie die **Einleitung**, die **Inhaltsangabe** und Informationen zum **Autor** des Buches.

mehr zum Buch

Einleitung aus dem Buch

Wir alle sehnen uns nach echter Erfüllung. Meist suchen wir außerhalb von uns danach: in Wohlstand, in Beziehungen, im Beruf, in verheißungsvollen Träumen vom großen Glück. Im Laufe der Zeit machen wir die Erfahrung, dass diese Suche uns immer wieder frustriert. Nichts kann den dauerhaften Frieden bringen, den wir uns erhoffen. Der Grund ist einfach: Wir haben bisher nur in den oberflächlichen Schichten unseres Seins gesucht. Mit diesem Buch unternehmen wir eine Forschungsreise in die Tiefen unseres Bewusstseins.

Dabei geht es nicht um philosophische Theorien und spirituelle Konzepte, sondern um das Unternehmen, auf radikale Weise jene Glaubensmuster zu sprengen, die uns suggerieren, wir seien ein getrenntes Ich, das sich darum bemühen müsste, Glück und Erfüllung in der Zukunft zu erlangen. Dieses Buch ist eine Einladung, die Konditionierungen des persönlichen Ichs zu durchschauen und hinter uns zu lassen. Wir entdecken unser ursprüngliches Wesen: Stille, Frieden, Erfüllung.

Wonach sehnen wir uns wirklich? Was ist echtes Glück? Wodurch entsteht Leiden? Wie lassen sich Glück und Frieden jetzt, in diesem Augenblick, entdecken?

Im ersten Teil des Buches beginnen wir, unseren Geist zu erforschen. Wir betrachten zunächst einige spannende Parallelen zwischen Mystik und moderner Hirnforschung. Dieser Abschnitt dient einer ersten Einordnung in einen theoretischen Hintergrund.

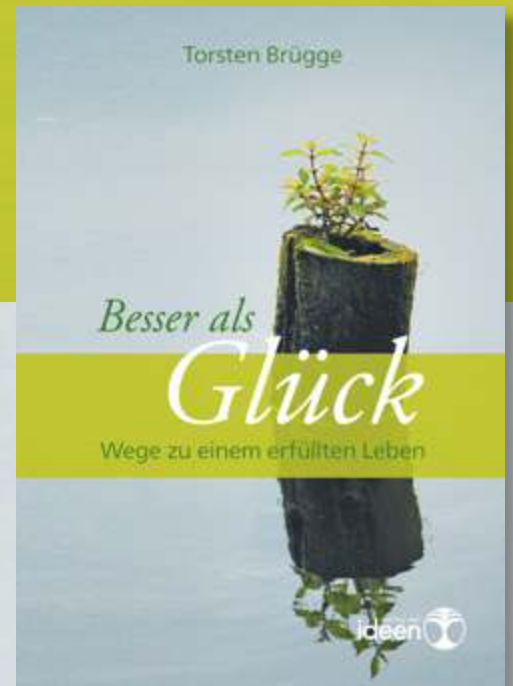
Dann erforschen wir ganz praktisch mit Fragen und Experimenten, wie unser Geist funktioniert, wie er sich mit einem scheinbaren persönlichen Ich identifiziert, welche Glaubenssätze unsere Weltsicht und unsere Selbstbilder prägen, und wie wir uns davon befreien können. Im Laufe dieser Untersuchung wird sich der Fokus unserer Wahrnehmung weiter ausdehnen: Von den Inhalten des Bewusstseins, mit denen wir uns normalerweise beschäftigen, gelangen wir zum direkten Erleben des Bewusstseinsraumes selbst.

Ein anderer Zugang zu der Weite unseres wahren Wesens wird im zweiten Teil beschrieben: das Feuer der direkten Erfahrung. Wir erforschen die kollektiv verbreiteten Strategien des Ichs, das unmittelbare Erleben von Gefühlen zu vermeiden und damit die Identifikation mit uns selbst als einem getrenntem Wesen aufrechtzuerhalten. Wir erschließen Wege, allen inneren Erfahrungen, angenehm oder unangenehm, direkt und offen zu begegnen, nicht-urteilend und still.

Der dritte Teil spricht diejenigen an, die ihre Erkenntnis innerer Freiheit vertiefen wollen. Was unterstützt Selbsterforschung? Wie steht es mit spirituellen Lehrerinnen, Lehrern und Lehren? Welche Potenziale birgt ein spiritueller Weg – und welche Gefahren? Es geht um Herausforderungen, Missverständnisse und Stolpersteine.

In Teil vier beschäftigen wir uns mit dem »Schatten«. Das sind Schichten unseres Seelenlebens, die bis dahin im Verborgenen schlummerten. Durch unsere spirituelle Entwicklung treten sie oft wieder ins Licht des Bewusstseins. Wir werden uns ihrer bewusst, lernen sie zu würdigen und liebevoll zu umarmen. Das bewahrt uns vor spirituellen Irrwegen und verfeinert unsere Selbsterkenntnis.

In Teil fünf stellen Leser und Kursteilnehmer charakteristische Fragen zu spiritueller Selbsterkenntnis. Hier geht es um »Glücksstress«, »aktive und passive Gnade«, »natürliche Ethik« und viele andere Themen. Die Fragen werden ausführlich beantwortet.



Inhaltsangabe



Vorwort

Einleitung

Erster Teil: Vom bedürftigen Ich zum erfüllten Sein

Glückseligkeit ist unsere Natur

Mystische Erfahrung und Hirnforschung

Geisteswissenschaft Selbsterforschung
Revolution Hirnforschung
Illusorische Wahrnehmung
Freiheit von der Willensfreiheit
Sinn und Unsinn von Vernunft
Comeback der Intuition
Ruhige Klarheit
Genialität durch Nicht-Wissen
Phantomkörper mit Gummihand
Mich gibt es nicht
Hirnforschung inwendig

Schmied unseres Unglücks

Biologisch geprägte Wünsche – Selbsterhaltung,
Sexuelle Fortpflanzung, soziale Anerkennung
Glückskonzepte – der verborgene Antrieb von
Fantasie und Handlung
Zusammenfassung
Drei-Minuten-Pause vom Wünschen

Mogelpackung Wunsch

Der Mythos schöner Fantasien
Glühende Kohle in der Hand
Zusammenfassung
Wunschlosigkeit genießen – Enttäuschung nutzen

Erfüllung unmittelbar

Zusammenfassung
Natürlicher Erfüllung auf der Spur

Spirituelle Unterscheidungskraft

Vergänglichkeit und Wandel – die grundlegende
Eigenschaft aller Dinge
Vergänglichkeit als unmittelbare Erfahrung –
der Strom des gegenwärtigen Erlebens
Beständigkeit – nur ein gedankliches Konstrukt
Der Gedanke – ein substanzloses Phänomen
Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind
Zusammenfassung
Dem Hintergrund nachspüren

An der Oberfläche des Ozeans

Mechanismen der Identifikation – Schritte der Verwirrung
Das erste Auftauchen: Der Gedanke Ich bin dieser
Körper
Schwimmstile des sich identifizierenden Geistes

Die Trance der Suche
Zusammenfassung
Ich bin – Wachsamkeit
Ist-Soll-Diskrepanzen entspannen

Wer bin ich? – der Blick in die Tiefe

Die Einladung zur Stille
Exkurs zu den Apokryphen* –
Sei still und wisse: ICH BIN GOTT
Der Ich-Gedanke und seine Assoziationen
Die Essenz von ICH – das bleibende Wahrnehmende
Die Gefahr des Festhaltens am Formlosen
Zusammenfassung
Von Objekten zum Subjekt zum SEIN

Absinken in die Tiefe

Reine Wahrnehmung – die Schönheit der einfachen
Erfahrung
Stilles Gewahrsein
Der Andere aus der Perspektive der Stille
Einem geliebten Menschen begegnen
Einem ungeliebten Menschen begegnen
Die stille Umarmung aller Erscheinungen
Zusammenfassung
Nach Innen Sinken, das Ausen umarmen

Zweiter Teil:

Das Feuer der direkten Erfahrung

Hingabe – Die Annahme aller Erfahrungen

Die Entstehung der Basis-Emotionen der Identifikation
Unmittelbares Erleben – das Brennen in der Erfahrung
Die Vermeidung des Unangenehmen – das Übersehen
des tieferen Geschenkes
Stille des Seins
Die Vermeidung des Heilsamen – Zurückscheuen
vor grenzenloser Freiheit
Zusammenfassung
Erfreuliches und Schmerzliches unmittelbar erleben

Das Ende der Projektionen

Die einfache Ursache der Wirkung –
ein unzureichendes Erklärungsmuster
Mehrfache Ursachen – der Irrtum der Schuldgefühle
Der Geist als Frankenstein und das
Monster der Verallgemeinerung
Die Rücknahme der Projektionen –
von Was du getan hast zu Was ich fühle
Von Was ich fühle zu Was ICH BIN –
Das Verlassen des Geisterhauses
Gütemerkmale der Projektionsfreiheit –
Zufriedenheit, Gelassenheit und ein stiller Geist
Zusammenfassung
Projektionen als Spur zur Befreiung nutzen

Inhaltsangabe



Dritter Teil: Die Herausforderung der Wahrheit

Wege der spirituellen Reifung

Erwachen – plötzliche Erkenntnis oder allmähliche Vertiefung
Die drei Juwelen der Unterstützung
Stille als Lehrer

Blinde Flecken der Selbsterkenntnis

Spiritualität vs. Alltag
Die Sucht nach Seligkeit
Die spirituelle Tarnkappe des Über-Ich
Erleuchtung – die letzte Versuchung

Vierter Teil: Den Schatten erleuchten

Spirituelles Licht und spiritueller Schatten

Einblicke ins Licht
Der Schatten kehrt zurück
Licht unter dem Scheffel
Dunkle Glocke
Ausleuchten lohnt sich
Schattenbesuche
Dunkle Stimmungen erhellen
Licht sein und werden
Platz der Stille
Schattenjagd

Alligator-Wut

Die Verdrängungsschranke hebt sich
Innere Wut-Massage
Wutkraft

Hoffnungslos glücklich

Ende der Macher-Mentalität
Am Kreuz des Versagens
Alleinsein und All-Eins-Sein

Todesangst als Lebensquell

Unvermeidliches Aushauchen
Unsterbliches Sein
Prickelnder Schreck
Mülmige Wachmacher
Befreiende Pumabisse

Sex im Klartext

Spirituell tabu
Sexhungriges Tier
Weicher Kern im Bett

Sex druckbefreit
Verlust von Lust
Mehr Lust auf Wollust

Andere Monster einladen

Lust auf mehr Schatten

Fünfter Teil: Fragen und Antworten

Glücksstress
Aktive und Passive Gnade
Im Anderen MICH sehen
Immer wieder Nicht-Wissen
Angst vor Leere
Natürliche Ethik
Paralleles Erwachen
Gratwanderung der Gefühllosigkeit
Wortlose Wahrheit
Abfallen von Geschäftigkeit
Kriterien für befreites Leben

Epilog: Die unspektakuläre Geschichte eines Erwachens

Danksagung
Glossar
Literatur
Internetseiten



Autor Torsten Brügge hat eine Ausbildung als staatlich anerkannten Heilpraktiker und Shiatsu-Therapeuten. Er studierte Medizin und Psychologie und verfügt über langjährige Berufserfahrung im sozial-psychiatrischen Arbeitsfeld. Seit 1998 ist er als spiritueller Lehrer mit Nähe zur Advaita-Tradition nach Sri Ramana Maharshi und Gangaji tätig. Zusammen mit seiner Lebenspartnerin Padma Wolff eröffnete er 2007 die »Praxis für Meditation und Selbsterforschung«. 2010 folgte die Gründung der Bodhisattva Schule. Diese bietet Seminare in Integraler Tiefenspiritualität und eine Ausbildung zum spirituellen Begleiter an. www.bodhisat.de