

The background is a vibrant, abstract composition of various shades of green and blue. The colors are blended and layered, creating a sense of depth and movement. The texture is reminiscent of a watercolor wash or a digital brushstroke effect, with some areas appearing more saturated and others more translucent. The overall effect is a dynamic and organic visual field.

WAHRHEIT

NLP – Coachingarbeit

von

Johannes Lülsdorf

C081-8

2009

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	4
Dialog	5
Zitate über die Wahrheit.....	16
Literaturhinweise	17

Vorwort

Es ist verblüffend, wie oft ich mich selber, gelenkt von alten Mustern, Konditionierungen und Beliefs, getäuscht habe und immer noch täusche. Man könnte auch sagen, ich habe mich von meinen Gefühlen getrennt und damit auch von der Wahrheit.

Es ist jedoch mindestens genauso verblüffend, wie einfach ich dies auflösen kann - wenn ich mich nicht immer selbst austricksen und um den heißen Brei herum reden würde. Schwierig hingegen ist es, mir selbst und damit der Wahrheit treu zu bleiben, sonst verfallende ich wieder in „Isolation“ und bin getrennt von meinen Gefühlen und mir selbst. Ablenkungen oder Herausforderungen mich abzutrennen, gibt es genug - Geld, Macht, äußerliche Liebe (was ist das?), Wohlstand, Personen, Orte, Anerkennung etc. Alles was dazu beiträgt, mein äußeres Selbst zu vergrößern, trennt mich.

Hinzu kommt mein Muster sich immer nach Anderen zu richten bzw. es ihnen Recht zu machen und bloß nicht anzuecken. So habe ich mich gefragt: „Was mache ich da, warum und wie tue ich das?“. Mit dieser multiplen Frage begann ein innerer Dialog, mit dem Ziel *meine* Wahrheit zu finden. Die vorliegende Arbeit entstand aus eben diesem inneren Dialog mit mir selbst. Sozusagen eine Art Selbst-Coaching.

Im Prinzip reicht der Dialog der ersten Seite dieser Coachingarbeit, damit ist alles gesagt und auf das Wesentliche, die Wahrheit, konzentriert. Wenn da eben nicht die Zweifel, Irritationen und o. g. Dinge wären. Bei anderen Menschen (Coachees) kann man solche Situationen relativ schnell erkennen und neue Verhaltensweisen anbieten. Bei sich selbst ist es jedoch um so schwieriger.

Es verhält sich so wie bei der Brackenjagd:

Der Jäger geht mit seinem Hund (eine Bracke: schwarz, braun und weiß gefleckter Hund) durch das Revier und wartet, bis der Hund einen Hasen aufstöbert. An dieser Stelle bleibt der Jäger stehen und der Hund hetzt dem Hasen nur hinterher. Da der Hund den Hasen nur hetzt und nicht fängt, treibt er ihn auf seinen gewohnten Pfaden durch das Revier, solange bis er an der gleichen Stelle wieder ankommt, wo er losgelaufen ist.

Der Hase braucht eigentlich nur den Pfad verlassen, um seinem Schicksal zu entgehen, doch er tut es nicht.

Ich habe jedoch immer wieder die Wahl, den Pfad zu verlassen.

12.6.2009
Johannes Lültsdorf

Wahrheit-s-gemäßer Dialog

„Was ist Wahrheit – was ist meine Wahrheit?“

„Wahrheit ist - wie ES ist!“

„Ist das so?“

„Ja.“

„Wie kann das sein?“

„ES kann nur SEIN.“

„Wann weiß man, dass es IST?“

„Wenn man es fühlt. Wenn DU es fühlst“

„Was fühle ich dann genau, wie fühlt sich Fühlen an?“

„Oh, das ist ganz einfach. Du tust es schon ganz lange, hast aber vergessen hinzuhören, zu sehen oder zu spüren.

Wann weißt Du, ob Dir etwas schmeckt oder nicht?“

„Wenn ich es mag, wenn es mir gut schmeckt.“

„Ja genau. Und so ist es mit dem Wissen auch. Wenn es sich gut anfühlt dann weißt Du. Und jeder fühlt Gut auf seine Weise.“

„Wie mache ich es, dass ICH es fühle?“

„In dem Du in die Stille gehst und lauschst.“

„Wonach lausche ich?“

„Nach Dir selbst.“

„Was höre ich dann?“

„Deinen inneren Dialog, Deine Gedanken, Deine Geräusche.“

„Was kommt dann.“

„Deine Wahrheit.“

„Was ist Wahrheit?“

„DU bist Wahrheit.“

„Wie mache ich, dass ich Wahrheit bin?“

„Wenn Du bist, ohne zu urteilen. Hänge keinen Gedanken nach, denn dann verpasst Du das Leben. Es ist wie es ist. Wahrheit kommt vor dem Gedanken, denn sie ist schon da. Sie hat keinen Anfang und kein Ende. Verweile einfach in der Erfahrung und in dem Gefühl zu sein und doch nicht zu sein. Denken zerstreut das Gefühl und Dein Verstand beginnt zu analysieren. Dann *bist* Du nicht mehr. Der Verstand kann Wahrheit nie begreifen.

In dem Moment wo Du DEINE Wahrheit erkennst und annimmst, bist Du befreit von dem Verlangen zu beurteilen, zu wünschen und etwas oder jemanden ändern zu wollen. Selbst Deine eigene Veränderung ist nicht mehr notwendig, denn Du bist.

Wahrheit ist eine große Kraft. Ein aus der Wahrheit entstehendes Tun hat extrem großes Potential und jedes andere Handlungsmotiv ist sozusagen gewalttätig.“

„Aber dann scheint alles egal zu sein? So als könnte man alles lassen.“

„Ja.“

„Wie, ja? Das ist zu einfach. Dann kann ich mich gleich auf eine einsame Insel hocken und auf mein seliges Ende warten!? Das verstehe ich nicht.“

Ego & Wahrheit

„Genau, Dein Verstand versteht es nicht. Dein Ego drängt sich in den Vordergrund und arbeitet Hand in Hand mit Deinem Verstand. Der versucht nun, das Gesagte zu analysieren.

Dein Verstand tut so als sei er getrennt. Getrennt von dem Rest. So als gäbe es ein Ich und den Rest.

Geh zurück in die Stille. Nach innen. Auch wenn außen alles tobt kannst Du in die Stille gehen. Dein Atem oder dein Herzklopfen kann Dich führen.

Dann wird der Augenblick präsent. Gib jedoch das Unterfangen auf den Augenblick zu erfassen und zu definieren. Er *ist* nur. Das ist der einfachste Akt des Vertrauens und gleichzeitig auch der Schwierigste, denn Du musst loslassen.“

„Aber dann habe ich keine Freiheit der Entscheidung!“

„Das Gegenteil ist der Fall. Du hast immer die Wahl. Du kannst in jedem Augenblick entscheiden. Auch wenn Du nicht entscheidest, hast Du entschieden. Damit übernimmst Du Verantwortung für Deine Situation und die Ereignisse aus Deinem Handeln. Du entscheidest, ob Du Opfer oder wach und präsent sein willst. In diesem Moment hast Du die Wahl, dem was

wahr ist, treu zu bleiben - oder eben nicht. Damit wir ein Argumentieren mit dem Leben, dem gegenwärtigen Augenblick, Deinem Lehrer, deinem Freund oder Freundin, ja selbst mit Dir selbst überflüssig. Diese wache Bewusstheit, die in jedem Augenblick Kern Deiner Seinserfahrung sein kann, DAS ist es. Jeder kann frei wählen. Was ist DIR wichtig, was wählst DU? Mir ist es egal was Du wählst, dem lieben Gott und dem Universum auch, aber DU bist der einzige Mensch der zählt."

„Das klingt sehr egoistisch. Ganz so, als wäre ich alleine auf der Welt. Wenn ich immer nur für mich entscheide, kann ich damit anderen wehtun.“

„Du tust anderen nicht weh, das tun sie selbst. Du hast nicht die Macht über andere. Du bist, wenn überhaupt, nur der Auslöser.“

„Also kann ich nichts falsch machen. Ich kann tun was ich will?“

„Solange Du bei Deiner Wahrheit bleibst ja.“

Wo ist Wahrheit?

„Und wo finde ich dann meine Wahrheit?“

„In Dir.“

„Ach so ja, ich weiß schon. Ich soll in die – in meine - Stille gehen.“

„Ja, Du kannst wählen, ob Du in die Stille gehen willst.“

„Kannst Du mir konkrete Beispiele nennen? Ich glaube zu verstehen, kann es aber nicht fühlen.“

„Wahrheit ist Überall. Es gibt keine speziellen einzelnen Wahrheiten.“

„Na gut, dann frage ich konkreter. Wie ist es mit der Wahrheit in der Liebe. Verhindert nicht der Zustand des Verliebt-seins den Blick auf die Wahrheit und man wacht eines Morgens auf und erschreckt sich vor seinem Partner?“

Liebe & Wahrheit

„Ah, das ist eine gute Frage. Welche Liebe meinst Du? Die Liebe zu einem Menschen, die Liebe zu Deinem Auto oder Deinem Lieblingsgericht? Diese Art von Liebe ist schön und viel besungen. Aber wenn ich von Liebe spreche meine ich die Wahre Liebe.

Liebe und Wahrheit gehören zusammen wie Tag und Nacht. Ohne Liebe gibt es keine Wahrheit und umgekehrt.“

„Ich möchte bei dem Beispiel der Liebe zu einer Person bleiben.“

„Warst Du schon einmal verliebt?“

„Ja.“

„Und Du kannst Dich sicherlich an das Gefühl im Bauch erinnern, oder?“

„Ja, sehr deutlich sogar.“

„Liebst Du die gleiche Person noch heute?“

„Nein es ist mehr ein Achten.“

„Wie kam es dazu, sie nicht mehr zu lieben?“

„Wir haben uns auseinander gelebt und dann fehlte das Gefühl irgendwann. Wir haben nur noch funktioniert, organisiert und es fand keine Kommunikation über die Dinge statt, die uns tief innen bewegen.“

„Genau, das ist die Liebe, die aus romantischen Gefühlen besteht. Aber die wahre Liebe ist auch dann noch da, wenn die Romantik abgeklungen ist. Selbst in schwierigen Zeiten, weißt Du, dass die Liebe immer noch da ist. Diese Liebe entspringt aus der Tiefe. Es ist so wie bei seinem eigenen Kind. Man liebt es, zeitlos und ungebunden an Situationen. Diese Liebe braucht keine Worte und doch sind wir tief verbunden. Sie überkommt uns, wenn wir wirklich zugänglich und offen sind. Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine innere, wahre Liebe und sie wird da sein. Dann geschieht etwas sehr Schönes. Es ist so, als ginge Dein Herz auf, Energie steigt in Dir hoch und Du begegnest Deiner eigenen Offenheit und Wahrheit.“

„Ich glaube, ich was Du meinst. Manchmal spüre ich sie bei bestimmten Personen. Dann ist Sie einfach da. Es ist vielleicht gar kein spüren, sondern mehr ein erfahren, als hätte schon immer eine Verbindung bestanden. Ist es das, was Du meinst?“

„Ja, dieser Zustand lässt sich schwer beschreiben. Diese Liebe lässt sich nicht aus- oder einschalten und unterscheidet auch nicht in Personen, sie stellt keine Bedingung, sie hat keinen Anfang und kein Ende. Wo Liebe gegenwärtig ist, ist auch Wahrheit gegenwärtig.“

„Aber wie kommt es, dass ich diese Liebe im Moment nicht spüre?“

„Wenn Du Dich, egal aus welchen Grund Du das tust, von der Offenheit löst oder Dein Herz verschließt, besteht keine Verbindung mehr und dann beginnst Du Halbwahrheiten zu sagen. Und das ist wohl eines der schwersten Dinge, immer bei Deiner Wahrheit zu bleiben, denn Du hast Angst der oder die andere(n) würden das nicht aushalten oder verletzt sein. Du hast Angst die Kontrolle zu verlieren, sogar vor Dir selbst.“

„Aber das kann ich doch nicht machen. Dann bin ich doch nur wieder auf mich fixiert!?“

*„Es verhält sich so, wie bei den Sicherheitshinweisen vor einem Flug: Beim plötzlichen Druckverlust in der Kabine musst Du Dir erst selbst helfen, damit Du **dann** Deinem Nachbarn helfen kannst. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Da kommt vielmehr Deine Angst vor Kontrollverlust zum Vorschein und Dein Ego fängt sofort mit der Beurteilung an. Erst wenn du die Kontrolle aufgibst und loslassen kannst, findest Du wieder zu Deiner Wahrheit und damit zur wahren Liebe. Wenn Du Deine wahre Liebe annehmen kannst, dann wirst Du immer wissen, wann Du bei jemandem bleiben kannst oder ihn verlassen musst. Bleibst Du, obwohl Deine Wahrheit Dich anderes fühlen lässt, machst Du die Situation unter Umständen für alle Beteiligten nur schwieriger. Ohne Deine Wahrheit ist die Liebe nichts und es kann keine Verbundenheit entstehen.“*

Kontrolle & Wahrheit

„Ja, ich fühle die Angst, die eigentlich keine ist, bzw. ich spüre, dass es in Wahrheit darum geht, immer die Kontrolle zu behalten, um den Frieden nicht zu gefährden. Es Bloß allen Recht zu machen. Verdammt, wie soll ich da zu meiner Wahrheit kommen? Da ist Konfrontation ja vorprogrammiert und ich hab' das Ganze auch noch inszeniert! Was soll ich nun machen?“

„Die Frage lautet nicht „Was soll ich machen?“. Davor kommt dir Frage „Wie machst Du das?“ Wenn Du diese Frage beantworten kannst, weißt Du auch, wie DU die Kontrolle loslassen kannst.“

„Ich bin in meinen alten Mustern verhaftet. Wenn eine Situation droht, nicht so zu verlaufen, wie ich oder meine Ego es sich wünschen, spüre ich einen Kloß im Hals und eine Faust in meinem Bauch. Ich versuche vorher bereits alle Möglichkeiten abzuwägen.“

„Und was passiert, wenn es nicht so läuft wie geplant?“

„Dann tritt ein kurzer Moment von Ratlosigkeit auf, der im gleichen Augenblick von Wut überschattet wird. Diese Wut versuche ich aber gleich wieder unter Kontrolle zu bekommen. Es ist, als würde ich wach werden wollen und es aber gleichzeitig unterdrücken. Das ist doch paradox, oder?“

„Nein, genau so ist es. Dazu gibt es eine schöne Geschichte:

Eine Mutter klopft an die Türe Ihres Sohnes, um Ihn aufzuwecken. „John, Du musst aufstehen, es wird Zeit für die Schule!“

John erwidert: „Ich will aber nicht aufwachen.“

Die Mutter sagt: „Aber Du musst aufwachen!“

John: „Ich bin doch schon wach.“

Mutter: „Dann steh auf und geh zur Schule.“

John: „Ich will aber nicht aus dem Bett und nicht in die Schule. Warum

muss ich in die Schule?"

Mutter: „Weil es erstens Zeit ist zur Schule zu gehen, zweitens weil alle Schüler auf Dich warten und drittens weil Du der Schulleiter bist.“

So ist es auch mit dem Erwachen. Selbst wenn Du glaubst, erwacht zu sein oder Deine eigene Wahrheit gefunden zu haben, kann es sein, dass Du sie nicht lebst. Du liegst im Bett, Alles ruft Dich heraus, doch Du willst nicht aufstehen und damit das letzte bisschen Kontrolle abgeben. Wer weiß, was Dich an diesem Tag erwartet? Es ist, als würdest Du noch 20 Jahre in dem Bett liegen bleiben wollen. Aber löst Du damit irgendwelche Probleme? Nein, natürlich nicht. Um Deine Aufgaben lösen zu wollen, musst Du die Kontrolle aufgeben. Das ist ein bisschen wie sterben oder sich fallen lassen. Es ist eine andere Lebens- oder Daseinsweise. Plötzlich hast Du keine Kontrolle mehr. Du kannst also zu Deiner Wahrheit gefunden haben und sie trotzdem nicht leben, weil Du noch an der Kontrolle festhältst. Nur wenn Du die Kontrolle loslassen und aufgeben kannst, kannst Du auch Deine Wahrheit leben.“

Loslassen & Wahrheit

„Oh, ja diese Situation kenne ich gut. Morgens am liebsten die Decke über den Kopf ziehen und alles ist gut. Wie um Himmelswillen lasse ich die Kontrolle los? Allein bei dem Gedanken bekomme ich schon einen Kloß im Hals“.

„Im Prinzip ist es ganz einfach: Lass einfach alles los, was Du gerade erwartest. Jedes Mal wenn Du eine Anforderung stellst, die Dir etwas bringen oder Dich von etwas befreien soll, lass sie los. Sonst entsteht Leid. Deine eigenen Anforderungen halten Dich in Deinem Traumzustand gefangen und damit entgeht Dir völlig, was gerade jetzt ist.“

„Ich kann mir das für die Spiritualität z. B. vorstellen, aber wie bitte mache ich das im Alltag?“

„Das Loslassen gilt für heiligste Forderungen, wie z.B. die Erleuchtung oder das Verlangen nach Liebe, aber es gilt auch für alltägliche Situationen. Nehmen wir das Beispiel der Liebe. Wenn Du nach Liebe verlangst, wird das Verlangen dennoch nie gestillt werden, selbst wenn Du Liebe bekommst. Denn im nächsten Augenblick macht sich das Verlangen wieder bemerkbar und Du brauchst wieder einen neuen Liebesbeweis. Lässt Du hingegen los, wirst Du erfahren, dass die Liebe schon längst da ist.“

„Ja, aber“

„Kein Aber. Höre auf, halte inne und sei still. Zur Erkenntnis kommst Du, wenn Du von jeglicher Anforderung ablässt. An Dich und an Andere. Es geht ganz einfach. Du musst es nur tun, unablässig, und es bedarf einen Bruchteil einer Sekunde.“

Es ist, als würdest Du einem Diamanten hinterher jagen, der sich bereits in

Deiner Hosentasche befindet. Suche nicht in den Taschen anderer. Stecke Deine Hand in Deine eigene Tasche und Du wirst feststellen, welcher Reichtum jetzt da ist, ohne ein weiteres Zutun. Es bedarf lediglich Deiner Bereitschaft, das Spiel zu beenden und Deine Hände nicht länger in die Taschen anderer Leute zu stecken. Egal, was Du jagst, Liebe, Geld oder Erleuchtung. Viele Menschen verharren so in kaputten Situationen, weil sie nicht wissen, wer sie sind und was ihre Wahrheit ist."

„Also wieder in die Stille. Bitte, was ist Stille, wo finde ich sie, wie erlange ich sie? Ich meine, jeder definiert und empfindet Stille anders. "

Stille & Wahrheit

„Es gibt nur eine Stille. Wenn Du in Stille meditierst, Dir vornimmst, diesen Zustand und dieses Gefühl mit hinaus in den Alltag zu nehmen und dann nach wenigen Minuten schon das Gefühl wieder abhanden gekommen ist, dann weißt Du, dass dies eine künstliche Stille war. Es ist, als würdest Du dich selbst manipulieren wollen. Die wahre Stille bist Du selbst. Du bist Stille. Stille bedingt nicht die Abwesenheit von Lärm, ob äußerlich oder innerlich. Stille ist nicht gegenständlich und nur im Außen zu finden. Dann jagst Du einer Projektion, einem Wunschdenken hinterher. In diesem Fall wirst Du immer abhängig sein.

„Also, wenn die Gedanken stillstehen, bin ich Stille und sehe ich meine Wahrheit?"

„Das ist eine Möglichkeit, diese Stille ist aber möglicherweise eine künstliche Stille. Die viel häufigere Möglichkeit ist, dass Du Deine Gedanken ziehen lässt. Mit der Wahrheit ist es so wie mit der Erleuchtung. Wenn Du sie gefunden hast, dann schwebst Du nicht über dem Boden oder bist in einem andauernden Glücksgefühl. Es wird nichts besser oder nichts schlechter dadurch. Alles IST einfach. Du erkennst, dass es nichts dahinter gibt. Es ist nichts verborgen oder versteckt. Man braucht der Wahrheit nicht hinterher zu laufen. Sie ist schon da. Im Gegenteil, wenn man still „steht“ kann man sie einfacher finden. Und so ist es auch mit der Stille. Wenn Du mit einem Motorrad in der Wüste herumbraust und nach Stille suchst, würdest Du sie erst finden, wenn du stehen bleibst und den Motor abstellst. Denn die Stille ist bereits da. Außen und innen. Du brauchst kein Hilfsmittel. Die Stille ist in Dir und Du bist die Stille.“

„Ich verstehe, was Du meinst. Besonders das Beispiel mit dem Meditieren trifft bei mir zu. Wenn ich morgens meditiere, habe ich meinen Frieden gefunden und dann, fünf Minuten später, hat mich der ganz normale Wahnsinn des Alltags wieder fest im Griff und mein Frieden hat sich bis zur nächsten Meditation wieder verabschiedet!"

„Der Zustand der Stille macht keine Mühe und er darf keine Pflege erfordern, oder gar bestimmte Techniken, ohne die man sie nicht erreichen kann. Wenn man Konzentration für die Stille benötigt, geht sie zwangsläufig

irgendwann verloren, da man nicht den ganzen Tag die Konzentration aufrechterhalten kann. Auch wenn Du darauf wartest, dass etwas passiert oder sich ein bestimmtes Gefühl einstellt, wirst Du nicht zur wahren Stille finden und es bleibt eine künstliche, leicht flüchtige Stille. Bist Du die Stille oder aus der Stille heraus, erkennst Du, dass jeder Gedanke nur eine Geistesregung ist und keine Realität besitzt, solange Du nicht daran glaubst und er somit zur Wirklichkeit wird. Nichts ist wirklich, bis du es erfasst und mit der Kraft des Glaubens erfüllst."

„Verstehe ich, alles schön und gut, aber jetzt weiß ich immer noch nicht, wie ich die Stille erreiche?“

„Du kannst sie nur erreichen, indem Du ohne Forderung, ohne mit ETWAS zur Stille werden willst. Du kommst im Prinzip mit leeren Händen, ohne alles, einfach mit nichts. Man kann auch sagen: Stille ist nichts. Stille offenbart sich nur sich selbst. Wie man dort hinkommt oder zur Stille wird, kann nicht mit einem Plan genau beschrieben werden, denn ich kann Dich nur bis zur Türe führen, öffnen und eintreten musst Du sie auf Deine Weise selbst.

„Ich weiß nicht, ob ich dazu bereit bin und mich entsprechend öffnen kann.“

Offenheit & Wahrheit

„Wenn Du Dir selbst dieses wunderbare Geschenk machen möchtest, ohne ein bestimmtes Gefühl oder eine bestimmte Idee, dann bist Du offen und in der Stille. Du wirst zur Offenheit und zur Stille. Beides ist an keinen Ort oder eine spezielle Überzeugung gebunden.“

„OK und wie mache ich das nun praktisch?“

„Nimm Deinen Widerstand an. Deine Fragen zeigen, dass Du im Widerstand bist und Dich gedanklich im Kreis drehst. Wenn Du das, was JETZT da ist, ob gut oder schlecht, ob es wehtut oder nicht, einfach annimmst, indem Du es wahrnimmst und da sein lässt, transformierst Du den Widerstand in Offenheit und wirst zur Stille. Je mehr Du Dich wehrst, umso weiter entfernst Du Dich von Dir selbst.“

„Aber was mache ich mit meinen Gedanken? Die kann ich nicht einfach abstellen.“

„Das hat nichts damit zu tun, dass Du aufhören sollst zu denken. Du drehst Dich um Deine eigenen Irritationen und findest immer neue. Du kannst soviel nachdenken wie Du magst, solange bis Du das Gefühl hast, alles Erdenkliche gedacht zu haben, aber dann lass los.“

„Ich spüre nun, dass ich Angst habe, denn ich glaube die Wahrheit zu kennen, habe aber nicht den Mut und die Kraft sie anzusehen, anzunehmen oder gar zu leben.“

Freiheit & Wahrheit

„Ja, auch das kann und darf sein. Du hast die Freiheit der Wahl, es so anzunehmen, zu tun oder zu lassen. Es ist nur ein Gedanke entfernt. Und soll ich Dir etwas sagen? Es ist egal. Aber auch wieder nicht. So wie Du entscheidest, ist es. Nur tust es dann bewusst. Dein wahres Selbst erblüht in dem Augenblick, wenn Du Ihn nicht anders haben willst als er ist.“

„Aber wie kann mir alles egal sein? Dann kommt es mir vor, als wäre ich wieder getrennt von allem, nur damit ich mit mir verbunden bin? Wie um Himmelswillen soll das funktionieren?“

„An dieser Stelle schaltet sich wieder Dein Verstand ein, so wie am Anfang unseres Gespräches. Er denkt, Wahrheit zu erlangen und frei zu sein, hieße sich von allem Negativem zu entledigen, aber dem ist nicht so. Das wäre dann ungefähr so, als würde man den Schatten abschaffen. Die Polaritäten bleiben bestehen, ohne die kann keine Entwicklung stattfinden. Sonst wäre alles statisch. Das Leben ist aber nicht statisch. - Es ist so, wie es ist!“

„Ja, nun kann ich es fühlen. Ich fühle die Polarität der Dinge und trotzdem werde ich nicht von den Extremen hin- und hergerissen.“



Zitate über die Wahrheit.

- Vor dem, was hinter Dir her ist, kannst Du weglaufen.
Aber vor dem was in Dir ist, kannst Du nicht davonlaufen.
aus Afrika
- Überzeugungen sind oft die ärgsten Feinde der Wahrheit.
F. Nietzsche
- Du glaubst einen Apfel zu kennen, wenn du ihn von einer Seite gesehen hast, weil du meinst er sähe von allen Seiten gleich aus, eben rund. Du wirst den Apfel aber erst ganz erfassen können, wenn Du ihn von allen Seiten betrachtet hast.
J. Meyer
- Wer Stroh im Kopf hat, fürchtet den Funken den der Wahrheit.
Jupp Müller
- Es gibt „mehrere“ Wahrheiten. Deine, Seine, Unsere, Ihre, Meine Jeder hat Recht und doch wieder nicht. Eine objektive Wahrheit gibt es nicht.
- Von Wahrsagen lässt sich wohl gut leben, aber nicht vom Wahrheitsagen.
Georg Christoph Lichtenberg
- Am meisten fühlt man sich von der Wahrheit getroffen, die man sich selbst verheimlichen wollte.
Friedl Beutelrock
- Es ist durchaus nicht dasselbe, die Wahrheit über sich zu wissen oder sie von anderen hören zu müssen.
Aldous Huxley
- Die zur Wahrheit wandern, wandern allein.
Christian Morgenstern
- Das sind die Weisen, die durch Irrtum zur Wahrheit reisen. Die im Irrtum verharren, das sind die Narren.
Friedrich Rückert
- Niemand ist weiter von der Wahrheit entfernt als derjenige, der alle Antworten weiß.
Chinesisches Sprichwort

Literaturhinweise

Adyashanti – "Tanzende Leere"

Texte von CRISOM CIRCLE die "Quantensprung Serie-Du, Du, Du"

Eckard Tolle – "Jetzt und Hier"

Tich Nah Tan – "Achtsamkeit"

Ezra Bayda – "Zen sein-Zen leben"

David Fontana – "Einführung in die Zen-Meditation"