

A. H. Almaas

# Das Elixier der Erleuchtung

Aus dem Amerikanischen von  
Peter Brandenburg



Arbor Verlag

Copyright © A-Hameed Ali

Copyright © der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt

Published by arrangement with Samuel Weiser, Inc.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*The Elixir of Enlightenment*

2. Auflage 2007

Alle Rechte vorbehalten

Druck: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist  
alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement  
finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-936855-63-0

# Inhalt

Vorwort ..... 7

## *Kapitel Eins*

Die Situation ..... 9

## *Kapitel Zwei*

Das Problem. .... 19

## *Kapitel Drei*

Die Lösung. .... 53



## Vorwort

Das Elixier, von dem der Titel dieses Buches spricht, ist *Essenz* – die Präsenz oder Substanz, die uns inspiriert und es uns ermöglicht, uns auf *Erleuchtung* zuzubewegen.

Wer versucht, das Problem des eigenen Leidens und des Leidens anderer Menschen anzugehen, stößt oft auf Barrieren oder Sackgassen, die schwer zu verstehen sind. Dieses Buch untersucht und erklärt einige dieser Barrieren. Es beschreibt, wie ein präzises Verstehen der Persönlichkeit des Suchenden die inneren Quellen eines Menschen befreien kann, so daß das essentielle Wesen selbst uns zu wirklichem Wissen hinführen kann, und zwar eher in Harmonie mit dem persönlichen Leben als in Widerstreit mit ihm.

## DAS ELIXIER DER ERLEUCHTUNG

Außerdem beleuchtet der Autor die Gründe dafür, daß die verschiedenen Lehren den »normalen« Menschen häufig nicht erreichen – solange die materiellen, emotionalen, mentalen und sozialen Realitäten, mit denen die meisten von uns identifiziert sind, abgelehnt und nicht angenommen und verstanden werden, werden wir nicht sehen, daß die Lehren für unser Leben von Bedeutung sind.

Die Auffassung, die in diesem Buch vermittelt wird, ist Teil eines weiteren Kontextes – der Autor ist Lehrer einer Schule, in der eine Synthese von modernen psychologischen Erkenntnissen und alter spiritueller Weisheit entstanden ist, die auch entsprechende Methoden und Techniken aus beiden Bereichen umfaßt.\* Diese Arbeit ist aber nicht nur für diejenigen relevant, die diesen besonderen Kontext teilen. Jeder, der sich von den spirituellen und psychologischen Antworten auf das Thema des menschlichen Leidens, die es in der westlichen Welt zur Zeit im Überfluß gibt, angesprochen fühlt und doch letztlich enttäuscht ist, wird diese Analyse der Gründe für die begrenzte Wirksamkeit dieser Lehren und die ungewöhnliche Sicht der Beziehung zwischen unserer Persönlichkeit und unserem wahren Wesen, die hier vorgestellt wird, wertvoll finden.

ALIA JOHNSON  
*Berkeley, Oktober 1983*

---

\* Siehe Seite 89

## *Kapitel Eins*

# Die Situation

**W**ir Menschen sind mit einem seltsamen Problem konfrontiert – einem Dilemma, das wir gewöhnlich für einen Teil des menschlichen Lebens halten, etwas das das Menschsein charakterisiert und zur intimen persönlichen Erfahrung fast eines jeden Menschen gehört.

Dieses Problem ist die paradoxe Situation, daß wir Glück, Freiheit und Befreiung wollen und doch weiter leiden – physisch, emotional, mental und spirituell. Wir wollen Glück – wir wollen Befreiung von unserem Leiden und unserer Not. Wir suchen dauernd Befreiung von emotionalen und mentalen Fesseln, aber wir leiden weiter. Sinnloses Leiden gibt es, wo man nur hinschaut. Genau betrachtet nimmt es sogar ständig zu. Selbst wenn sich unser Schmerz verringert, ist die Erleichterung gering und

nur vorübergehend. Manchen Menschen gelingt es, Leiden in einem gewissen Maß zu akzeptieren. Das hilft, aber es löst nicht das Problem.

Glück entzieht sich uns permanent. Leiden und Weglaufen vor dem Leiden ist die dauernde Hauptbeschäftigung der Mehrheit der Menschen. In jedem Menschen liegt tief im Herzen, vielleicht nur kaum erfahren, eine Sehnsucht nach einem bestimmten Leben begraben – einem Leben, das frei und unbelastet ist, einem Leben voller Schönheit, Freude und Erfüllung. Aber dieses Leben bleibt ein Traum, ein unerreichbares und entferntes Ideal. Wenn wir Freude, Erfüllung und Schönheit empfinden, gehen diese Erfahrungen normalerweise kurz durch uns hindurch und hinterlassen eine tiefe Sehnsucht und ein Gefühl von Mangel. Permanente Erfüllung, ein Leben andauernder Schönheit und zunehmender Freiheit, wird selten verwirklicht.

Unsere Sehnsucht nach einem erfüllten Leben wird durch die Tatsache verstärkt, daß es im Verlauf der Jahrhunderte immer ein paar Einzelne gegeben hat, die dieses Ideal für sich zu einer schönen und lebendigen Wirklichkeit gemacht und mit dem Beispiel ihres Lebens gezeigt haben, daß dieses Ideal erreichbar ist.

Die meisten spirituellen Lehrer und Bewegungen haben dieses Ideal als ihr Ziel. Gleich ob sie psychologisch, spirituell oder essentiell orientiert sind – sie sehen Befreiung und Erfüllung als das Ziel innerer Arbeit. Im Verlauf der Geschichte haben verwirklichte Menschen der Menschheit

diese Hoffnung gegeben – daß Befreiung möglich und erreichbar ist. Buddha zum Beispiel beschrieb Erleuchtung als die Erlösung vom Leiden des Menschen und Christus lehrte Freiheit durch Wahrheit und Liebe. Viele andere haben zu dieser Hoffnung beigetragen – Menschen, die sich selbst befreien und aus Mitgefühl und Liebe bestrebt waren, ihre Mitmenschen in ihrer Suche nach Befreiung vom Leiden zu leiten.

Seit der Mensch angefangen hat, sich als ein getrenntes Ego zu erfahren und die damit gegebene Entfremdung von seinem wahren Sein zu erleben, hat es Lehrer und Religionen gegeben, deren Ziel es war, Menschen zu helfen, eine Verbindung mit dem essentiellen Wesen zu behalten oder zu ihm zurückzukehren. In jüngerer Zeit sind verschiedene Ansätze von Psychologie und Psychotherapie formuliert worden, um dem Menschen zu helfen, seine schlimmsten inneren Leiden zu lindern.

Viele Menschen haben von diesen Errungenschaften profitiert, ihr Leiden hat spürbar abgenommen, und sie haben vielleicht sogar ein wenig mehr Frieden und Erfüllung gefunden. Und auch die Menschheit als ganze hat davon profitiert. Und doch ist dieses Problem – daß der Mensch frei von Leiden sein will und doch weiter leidet – im Leben aller, außer ganz wenigen einzigartigen Einzelnen, sehr gegenwärtig. Leiden gibt es überall und ist immer noch die Grunderfahrung und Alltagsrealität der meisten Menschen.

Die Existenz von Lehren über Erleuchtung, Befreiung, Verwirklichung und ähnliches macht die Situation eher noch verwickelter. Wir sind zu der Auffassung gelangt, daß letztlich nur sehr wenige Einzelne wirklich auf diese Lehren ansprechen. Viele Menschen wissen, daß es sie gibt und was sie verheißen – aber nur wenige nehmen sie an und sogar noch weniger betreten wirklich einen der verschiedenen Wege. Viele hören oder lesen von den Lehren – viele glauben an sie und sehen viel Wahrheit in ihnen, aber nur wenige antworten innerlich, das heißt, handeln auch danach.

Lehrer und religiöse Führer werden das damit erklären, daß diejenigen, die nicht auf ihre Lehre ansprechen, von Gier, Selbstsucht, Gebundensein an äußere Dinge, Furcht, weltlichen Interessen oder Begierden, Egoismus oder Unwissenheit verblendet sind und sich so selbst daran hindern, sie zu verwirklichen.

Das ist offensichtlich wahr, aber damit ist nichts Nützliches ausgesagt. Diese Haltung, dem Schüler gerade das vorzuwerfen, was sein Leiden verursacht, führt nicht dazu, daß er sich ändert. Warum hat es bei der Lösung dieses Problems bisher keinen nennenswerten Fortschritt gegeben? Eine Lehre ist nur dann von Nutzen, wenn sie Menschen erreichen kann, nur wenn sie sie auf eine Weise erreichen kann, die es ihnen möglich macht, wirklich innerlich auf sie zu antworten. Den Suchenden selbst die Schuld zu geben und zu sagen, daß sie unwissend und egoistisch seien, hilft nicht. Das Ziel einer Lehre ist es ja

gerade, zu helfen und nicht zu erklären oder Vorwürfe zu machen. Eine Lehre ist nützlich, wenn sie einem Menschen dabei helfen kann, Befreiung zu erlangen, aber sie ist bedeutungslos, wenn man nicht die ersten Schritte auf die Befreiung hin tut.

Vieles, was die Lehren als Botschaft enthalten, hat sich für die meisten Menschen als irrelevant oder als aktiv entmutigend herausgestellt. Es scheint wenig Verbindung zwischen den aktuellen Problemen im Leben eines Menschen und den religiösen und spirituellen Lehren zu geben, denen man begegnet. Zum Beispiel gibt es die verbreitete Vorstellung, daß nur diejenigen, die ihre weltlichen Probleme *verlassen* und Mönche, Nonnen, Yogis oder Heilige werden, tiefes Wissen vom wahren Sein erlangen können. Während des größten Teils der menschlichen Geschichte ist es diesen Lehren also nicht gelungen, den normalen Menschen zu erreichen.

Die Frage nach dem eigenartigen Versagen spiritueller Lehren, wirkliche Befreiung möglich zu machen, wird noch bedeutsamer, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf diejenigen richten, die wirklich einer Lehre folgen und einen Weg beschreiten. Hier wird es noch rätselhafter. Man sieht, daß die große Mehrheit dieser Individuen keine Verwirklichung erlangt. Es sind nur sehr wenige, die tatsächlich zur Freiheit von ihrem Leiden gelangen, indem sie dem einen oder anderen spirituellen Weg folgen – eine winzige Minderheit.

Manche finden sicherlich ein gewisses Maß an Frieden, Erfüllung oder einen gewissen Grad von Freiheit. Aber das ist deutlich weniger, als das, was sie angestrebt haben, und auch weniger als das, was möglich ist. Ist es nicht merkwürdig, daß die Aufrichtigkeit ihrer Bemühungen und die Sehnsucht ihres ganzen Wesens ihnen nicht zu dem verhelfen kann, was sie wünschen?

Warum ist das so? Wie ist das möglich? Wie kommt es, daß nur wenige das Verheißene, ein Leben echter Erfüllung erlangen? Die Lehrer der verschiedenen Wege erklären: Jene Leute, die versagen, werden von ihrem Egoismus behindert; sie konnten nicht ihre Selbstsucht aufgeben; ihre Bindungen an Äußeres standen ihren Absichten im Wege.

Und auch das ist sicher wahr. Aber so wahr wie es ist, daß es die Verantwortung des Schülers ist, Bindungen an Äußeres aufzugeben, sich seiner Angst, seiner Gier, seiner Selbstsucht zu stellen und über sie hinauszugehen, so liegt es in der Verantwortung des Lehrers, in seiner Kommunikation mit dem Schüler genau und effektiv zu sein und mit großer Geschicklichkeit und Verständigkeit vorzugehen.

Wir wollen verstehen, warum so wenige die Freiheit verwirklichen, die sie suchen. Vielleicht finden wir in den Lehren, in ihren Methoden, ihren Formulierungen oder in der Art, in der sie vermittelt werden, irgendwelche vernachlässigten Bereiche. So bekommen wir vielleicht Hinweise, wie wir mit diesem Dilemma umgehen können.

Wir fragen also weiter: Wie kommt es, daß die Lehren außer in einigen wenigen Fällen nicht die gewünschte Wirkung haben? Wie kommt es, daß all diese wunderbaren Lehren und diese vielen mächtigen Methoden nur wenige berühren, wenige der vielen, die diese Lehren tatsächlich praktizieren? Ein verwirklichter Lehrer hat vielleicht Tausende von Schülern, aber selten erlangt auch nur eine Handvoll von ihnen vollkommene Befreiung.

Gewöhnlich heißt es dann, wie schon erwähnt, daß der Schüler versagt hat, daß seine Bereitschaft oder seine Hingabe nicht vollständig oder tief genug waren. Das ist wahr. Aber die Verantwortung hört hier nicht auf. Denn es ist auch wahr, daß der Lehrer versagt hat: der Lehrer war nicht in der Lage, in den Geist oder das Herz des Schülers einzudringen. Es ist ein gemeinsames inneres Unterfangen. Lehrer und Schüler arbeiten zusammen. Wenn das Unternehmen fehlschlägt, haben beide versagt. Und auch die Lehre hat versagt.

Bisher hat der Schüler die Hauptschuld am Mißlingen getragen. Wir aber sagen hier, daß mehr Faktoren beteiligt sind und daß sie alle für das Mißlingen verantwortlich sind: der Schüler, der Lehrer, die Lehre und die Methoden. Es geht nicht darum, wer oder was im Unrecht ist. Wir wollen verstehen. Das Verstehen kann uns dann weiterhelfen, einer möglichen Lösung näherzukommen.

Es kann vollkommen wahr sein, daß der Schüler sich der Lehre nicht hingegeben hat, sich bei den Übungen

nicht genug bemüht oder mit seinem Ich oder seiner Persönlichkeit zu sehr identifiziert ist. Aber hier fragt man mit Recht: Kann man in dieser Situation etwas tun? Ist es möglich, mit einem solchen Schüler so zu kommunizieren, daß man seinen Widerstand auf eine Weise durchdringen kann, die ihn der Befreiung näherbringt, die er wünscht? Gibt es eine wirklich effektive Methode, die das Unternehmen erfolgreich, oder zumindest erfolgreicher, machen kann?

Bei der Erwägung dieser Fragen begegnen wir dem ungeprüften Glauben, daß es normal ist, wenn es nur so wenigen gelingt, weil Befreiung zu erlangen an sich schon so schwierig ist. Viele Lehrer haben gesagt, daß das Erlangen von Befreiung und Erfüllung die schwierigste Aufgabe ist, die es gibt.

Aber wir fragen: Liegt es wirklich im Wesen dieses Unterfangens, daß es so schwierig und fast unmöglich ist, es zu vollenden? Liegt es im Wesen dieses Unterfangens, oder könnte es sein, daß unser Verstehen nicht weit genug entwickelt ist, die Verwirklichung von Befreiung mehr in unsere Reichweite zu rücken? Und abgesehen von der Frage vollkommener Befreiung: Gibt es für eine größere Anzahl Menschen die Möglichkeit, zu einem gewissen Grad Befreiung zu erlangen, so daß ihr Leben an Wahrheit, Liebe und Freude orientiert ist?

Ist es möglich, daß es in unserem Wissen Lücken gibt? Ist es möglich, daß es eine besondere Art Wissen gibt, das

## DIE SITUATION

uns aber noch nicht zur Verfügung steht? Kann es sein, daß wir ein bereits existierendes Wissen noch nicht anwenden?

Wenn wir glauben, daß die ganze Schwierigkeit in der Natur des Unterfangens selbst liegt, dann kann man nicht viel tun, und die Situation ist ziemlich hoffnungslos. Wenn das aber nicht der Fall ist, wenn ein Teil der Schwierigkeit, oder vielleicht sogar ein großer Teil, an anderen Faktoren liegt, welche sind dann jene Faktoren und was genau kann man tun?

Unserer Ansicht nach liegt die Schwierigkeit zwar in gewisser Weise in der Natur der Aufgabe, sie liegt aber auch an anderen Faktoren – und diese anderen Faktoren kann man erkennen und isolieren, und man kann mit ihnen umgehen. So werden wir ein gewisses Verstehen gewinnen und Wege finden, wie man effektiver mit dem Dilemma umgehen kann.

Im nächsten Kapitel werden wir einige der allgemeinen Faktoren diskutieren, von denen wir wissen, daß sie zur gegenwärtigen Situation auf eine Weise beitragen, die auf eine Lösung hinweist. Im abschließenden Kapitel werden wir einige mögliche Lösungen für das Problem des menschlichen Leidens diskutieren: Lösungen wenigstens für einige der Faktoren, die zu dieser Situation beitragen.



## *Kapitel Zwei*

# Das Problem

Unseren Versuch, einige der Faktoren zu beschreiben, die zum Dilemma des Menschen beitragen, unternehmen wir im Geist der Unterstützung und Förderung des schon existierenden Wissens um das Problem des menschlichen Leidens und dessen Lösung. Wege zur Befreiung des Menschen sind seit uralter Zeit bekannt, und je nach der Zeit und dem jeweiligen Lehrer sind sie verschieden formuliert worden.

Wir bieten hier keine grundlegend neuen Lösungen an, und wir lehnen die Lösungen oder die Lehren, die es schon gibt, auch nicht ab. Die wichtigsten Lehren, wie die des Buddha, von Christus und von Mohammed, sind zeitlos und universell und haben viel dazu beigetragen, der Menschheit zu dienen. Wir versuchen, ein paar der Einstellungen ans Licht zu bringen, die Lehrer und Schüler behindern. Wir möchten einige der Faktoren hervorheben,

die ignoriert oder nicht erkannt und in den meisten Fällen nicht berücksichtigt werden. Zunächst möchten wir verstehen, warum so wenige Menschen auf die schon existierenden Lehren ansprechen, und uns dann der Frage zuwenden, warum der größte Teil der Schüler einer jeden Lehre die Aufgabe nicht wirklich erfüllt – sein Ziel nicht erreicht. Wir möchten besonders, und so weit das möglich ist, untersuchen, was eine bestimmte Lehre in Einzelfällen effektiv sein läßt, nicht aber in der großen Mehrheit der übrigen Fälle.

Wir werden nicht besonders detailliert auf die Faktoren eingehen, die schon bekannt und allgemein akzeptiert sind, wie den Einfluß der Umwelt, der Gesellschaft, der Wirtschaft, der Konditionierung in der Kindheit und der Seltenheit wirklicher Lehrer. Unser Interesse an schon erwähnten Ursachen – wie der Rolle, die Egoismus, Selbstsucht, Gebundenheit an Äußeres, Unwissenheit und Begehren spielen – wird darin bestehen, sie unter einem anderen Gesichtspunkt zu diskutieren.

Es ist interessant, daß diese Ursachen nicht nur unser Versagen im Lindern unseres Leidens erklären, sondern auch das Leiden selbst. Die Ursache von Leiden und dem Mangel an Freiheit und Zufriedenheit wird in Unwissenheit, Selbstsucht, Gier, Bindung an Äußeres und ähnlichem gesehen. Diese Faktoren sind in der Tat eine Erklärung für Mangel an Erleuchtung und Erfüllung. Wirkliche Lösungen schließen normalerweise ein, daß diese Faktoren beseitigt werden.

## DAS PROBLEM

Obwohl diese Faktoren die Schwierigkeit erklären, spirituelle Wege zu verfolgen, hilft uns einfaches Erklären der Schwierigkeit nicht, sie zu beseitigen.

Wir wollen für einen Augenblick unsere Aufmerksamkeit einem allgemein bekannten Faktor zuwenden, der zum Leiden des Menschen beiträgt – dem *Begehren*. Viele Lehren haben betont, daß der Mensch sein Leiden vergrößert, wenn er seinen üblichen Begierden nachgibt und es sich vor allem schwer macht, einen Weg der Befreiung zu gehen. Begehren von Lust, von Liebe, von Sicherheit, von was auch immer, wird als eine größere Barriere zur Verwirklichung gesehen. Die meisten Religionen und die meisten Lehrer haben der Menschheit diese Botschaft vermittelt.

Aber die Reaktion auf diese Botschaft ist minimal. Man bewundert und liebt vielleicht eine Lehre, aber normalerweise reagiert man nicht auf diese Einsicht in das Begehren. Manche übernehmen diese Auffassung vielleicht aus Verehrung für eine Lehre oder einen Lehrer tatsächlich, aber sie antworten doch nicht innerlich auf sie und handeln auch nicht ihrer Auffassung entsprechend. Oft unternehmen sie sogar nicht einmal den Versuch, dieser Lehre wirklich zu folgen.

Betrachten wir zum Beispiel die Mehrheit der buddhistischen Schüler. Sie glauben an die Wahrheit von Buddhas Lehre über das Begehren. Aber sie berührt sie oder ihr Leben nicht wirklich so, daß sie zu ihrer Befreiung führt. Nur wenige lassen sich ganz auf sie ein.