



SEI DIR SELBST
UND DER WELT

EIN WAHRER FREUND

Eli Jaxon-Bear



© Eli Jaxon-Bear 2019
Alle Rechte vorbehalten

Wir alle haben den tiefen Wunsch nach einer Welt voller Harmonie und Frieden, einer Welt in Balance. Die Zeit ist mehr als reif dafür und es ist uns ein tiefes Anliegen, dir zu vermitteln: ist dein Geist still und dein Herz offen, kannst du der Welt ein Wahrer Freund sein, wo auch immer du bist. Mögen alle zu dieser Möglichkeit erwachen und wach bleiben!



Jeder möchte glücklich sein. Dieser Wunsch ist universeller Bestandteil eines jeden menschlichen Lebens und es scheint so selbstverständlich zu sein, dass es keiner besonderen Erwähnung bedarf. Sogar jemand, der sich selbst zutiefst verhasst ist oder anderen Gewalt antut, kann dies letztendlich auf das tiefste, unerfüllte Verlangen zurückführen, glücklich sein zu wollen.

Warum ist es so selten, dass jemand wirklich glücklich ist? Wie kommt es, dass dieses universelle Verlangen, glücklich zu sein, das ganze Spektrum von Leiden auf diesem Planeten erzeugt hat?

Nur Ignoranz vermag im Streben nach Glück Leiden zu erschaffen. Aus Ignoranz wiederum entstehen Angst und Habgier.

Wenn du diese Zeilen liest, sind dir die Auswirkungen von Angst und Habgier auf unsere Welt wahrscheinlich sehr deutlich bewusst.

Die Frage ist: wie können wir dem ein Ende setzen?

Die Antwort lautet: indem wir bereitwillig sind, uns der Ignoranz, der Angst und der Habgier, die in jedem von uns auftaucht zu stellen. Jeder von uns muss individuell für sich die Entscheidung treffen, Teil der Lösung zu sein. Dies bedeutet, bereit zu sein, die Ignoranz in dir zu beenden. Nicht, indem du Angst oder Habgier bekämpfst, sondern

indem du die Ignoranz als das zugrundeliegende Übel bei der Wurzel packst.

Ignoranz wurzelt in dem Glauben an eine Identität, die allerdings ein Fantasiegebilde ist. Eine Trance namens „Ich“. In dem Moment, wo „Ich“ im Geist auftaucht, entstehen in Reaktion darauf Angst und Habgier. Wenn der Geist jedoch still und offen ist, eröffnet sich die Möglichkeit, zu entdecken, wer du wirklich bist: leeres Gewahrsein, reglose Intelligenz, überfließend vor Liebe und Glückseligkeit.

In diesem Büchlein erfährst du, wie du Teil der Lösung sein kannst. Dadurch wird dein Leben ein friedliches und glückliches sein, vollkommen unabhängig davon, in welchen Umständen du dich befindest. Teil der Lösung zu sein, bedeutet aber vor allem, dass du dir selbst und Mutter Erde ein Wahrer Freund bist.



Was bedeutet es, ein Wahrer Freund zu sein?

Ein Wahrer Freund hat einen ruhigen Geist, ein offenes Herz und er nimmt nichts persönlich.

Ein Wahrer Freund ist unerschütterlich und reglos; offen und geschmeidig; tief und subtil. Diese Haltung ist die Grundlage.

Ein Wahrer Freund hat keine festgefaste Meinung und spricht sich weder für noch gegen etwas aus. Er hat nicht auf alles und jedes die passende Antwort und ist dennoch nicht ignorant. Indem der Wahre Freund keinen bestimmten Standpunkt einnimmt, kann er ein Gegenüber sein, das ehrlich und wahrhaftig ist.

Ein Wahrer Freund ist der offene weite Raum, in dem das Licht des Bewusstseins auf sich selbst zurückreflektieren kann.

Offener weiter Raum zu sein ist etwas ganz anderes, als den Raum zu halten. Tatsächlich gibt es niemanden, der irgendetwas halten könnte. Offener weiter Raum ist das kostbarste Geschenk, das wir einander anbieten können.

Dafür brauchst du dich nicht irgendwie zu qualifizieren, du musst und kannst es auch nicht üben. Es erfordert lediglich deine volle Bereitwilligkeit, in einer stillen und liebevollen Grundhaltung in Erscheinung zu treten. Still zu sein und zu schauen, was vor dir auftaucht.



Wie kann ich ein Wahrer Freund sein?

Erkenne zuerst, dass es da in dir eine stille, reglose Dimension gibt - zeitlos, raumlos, formlos.

Dies ist ein erster Einblick, das Licht am Ende des Tunnels. Selbst dieser kurze Blick hinter die Kulissen der Welt der Erscheinungen genügt, um mit Gewissheit zu erkennen, dass nichts so ist, wie es scheint.

Stille und Reglosigkeit in dir selbst zu erkennen ist der erste Schritt.

Der nächste Schritt besteht darin, dich hinzugeben, deine persönliche Identität hinter dir zu lassen, während du ins Unbekannte eintauchst, um dich selbst zu finden. Wenn du erkennst, dass dieser unbekannte leere Raum das ist, was du in Wahrheit bist, ist deine Arbeit getan.

Wenn nichts mehr getan werden muss, sind Reaktionen, Urteilen oder Kommentieren überflüssig. Ohne diese Last kann der Verstand vollkommen reglos und still werden. Nichts, worüber du nachdenken oder was du bezweifeln müsstest. Einfach still zu sein und zu schauen, was vor dir auftaucht.



Was ist die Rolle eines Wahren Freundes?

Wenn du ein Wahrer Freund sein willst, gibt es ein Geheimnis: du musst beiseitretreten. Du musst so durchlässig sein, dass du sozusagen unsichtbar bist. Sobald du als ein Jemand mit etwas zu sagen auftrittst, nimmst du zu viel Raum ein. Dann ist da kein Raum mehr, um den anderen voll in Empfang zu nehmen. Sobald wir etwas persönlich nehmen, leiden wir und trüben die Reinheit von Einsicht und Erkenntnis. Wenn wir hingegen nichts persönlich nehmen, sind wir offen und frei.

Als ein Wahrer Freund bist du so unbeladen und leer, dass du in und mit allem, was auftaucht, präsent sein kannst, ohne dass es dich ins Wanken bringt. Weder musst du etwas leisten noch etwas beweisen oder gar dein Dasein rechtfertigen.

Du brauchst auf nichts zu reagieren. Du musst nicht besser werden. Du musst dich nicht ändern. Du musst nichts in Ordnung bringen.

Dies ist das kostbarste Geschenk, das wir einander machen können. Als Wahrer Freund bist du lebendiger Ausdruck der Möglichkeit, nicht einfach auf das zu reagieren, was geschieht, sondern es zu spiegeln.

Wenn du keine persönliche Vorstellung davon hast, wie der gegenwärtige Moment aussehen soll, besteht die Möglichkeit, ihn als eine innige Umarmung zu erleben. Und ohne die innere Debatte darüber, was du tun oder nicht tun solltest, wirst du auch ganz natürlicherweise schöpferischer sein und mehr erreichen.

Wenn der Verstand wahrhaft zur Ruhe kommt, ist die spirituelle Suche beendet und ein erwachtes Leben kann beginnen. Dann wirst du dir selbst und der Welt auf ganz natürliche Weise ein Wahrer Freund sein, ganz gleich in welcher Rolle. Wenn die Stimme in deinem Inneren als bloßer Kommentator entlarvt ist, kannst du das Leben ganz direkt und unmittelbar erfahren. Das hat nichts mit Dissoziation zu tun, dafür braucht es keine Übung und kein Konzept und es kann weder vergessen noch erinnert werden.

Dies ist das stille, reglose Zentrum des Universums. Ich nenne es unser Wahres Zuhause.



Der Wahre Freund, bildlich dargestellt



Gewahrsein: du bist dir darüber gewahr, was in der Person, mit der du in Kontakt bist, vor sich geht

Leere: du führst keinen inneren Dialog, du musst nichts wissen und bist innerlich reglos und still

Liebe: sie zeigt sich auf ganz natürliche und wundersame Weise in Gewahrsein und Leere

Meist werden Gewahrsein und Leere überlagert von Denken, Wissen oder Sich-in-Beziehung-setzen und Es-persönlich-nehmen. Wenn jemand mit dir spricht, denkst du wahrscheinlich sofort so etwas wie: „Ja, ich weiß, wovon du redest“. „Aha, du fällst bestimmt in diese Kategorie.“ Oder:

„Ich weiß genau, was du meinst, mir ist dasselbe passiert“.

Es gibt viele verschiedene Reaktionen: vergleichen, urteilen, persönlich nehmen, Bezug nehmen, in Ordnung bringen. All diese Reaktionen sind Kontrollbestrebungen des Egos somit der Lärm, der klares Gewahrsein übertönt.

Unsere gesamte Konditionierung basiert darauf, die Antwort zu kennen und zu wissen, was wir tun sollen. Schon im Babyalter bist du dafür belohnt worden, gut zu sein, das richtige zu wissen und zu tun. Wir wurden vor allem auf Kenntnisse und Wissen trainiert. Das war und ist eine sehr nützliche Überlebensstrategie. Wissen ist nicht an sich verkehrt. Es hat aber seine Grenzen, wenn es darum geht, wirklich füreinander da zu sein.

Die Herausforderung besteht darin, nicht zu wissen und jegliches theoretische und konzeptuelle Wissen aufzugeben.

Du wirst entdecken: wenn du weder vergleichst, noch verstehst, noch irgendetwas in Ordnung bringen musst, dann gibt es keinen inneren Dialog. Dann hat das, was du vor dir siehst und was an dein Ohr dringt, eine Chance, dich tiefer zu erreichen und an einen Ort von Leere und Weisheit zu sinken.

Wenn du als Gewahrsein, als Leere und als Liebe lebst, wirst du auf ganz natürliche Weise ein Wahrer Freund sein.

Leer, präsent und liebevoll zu sein, ist vergleichsweise leicht, wenn du in der Rolle des Therapeuten oder Begleiters bist. Wenn die Sitzung oder Begegnung dann vorbei ist, besteht

die Tendenz, sich erneut in das Leid „meines Lebens“ zu verwickeln.

Wahrer Freund zu sein hängt jedoch nicht von einer bestimmten Rolle ab. Du kannst die unterschiedlichsten Rollen innehaben: die eines Therapeuten, eines Vaters, einer Hausfrau, einer Ärztin, einer Sekretärin oder eines Gärtners. In welcher Rolle und wo auch immer du bist - wenn du die Haltung des Wahren Freundes voll und ganz in dich aufnimmst – einen reglosen Verstand, nichts wissen zu müssen und in Gewahrsein und Liebe zu sein – dann werden Wunder geschehen.

Dann kannst du allen denen du begegnest, dir selbst und der Welt ein Wahrer Freund sein – leer, still, in Gewahrsein und in Liebe.



Die Leela School of Awakening

Die Leela School ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in Ashland, Oregon, USA sowie in Byron Bay, Australien und Amsterdam in den Niederlanden.

Die Mission der Leela School besteht darin, der Welt als Wahrer Freund zu dienen. Kurse und private Sitzungen mit Mentoren unterstützen die Teilnehmer in ihrem Erwachen und ihrer Kompetenz, andere zu begleiten.

Wir möchten allen dienen, die an wahrer Selbst-Erkenntnis, Freiheit und Frieden interessiert sind und wir stehen für bedingungslose Achtung menschlicher Würde und Vielfalt.

Zu unseren Kernwerten gehört der Respekt vor Entscheidungsfreiheit; die Vermeidung von Handlungen, die Schaden oder Abhängigkeitsverhältnisse verursachen; ferner die gerechte und faire Behandlung aller Individuen mit Einfühlungsvermögen und Güte; die Erfüllung unserer Verantwortung bezüglich des in uns gesetzten Vertrauens sowohl auf professioneller als auch auf persönlicher Ebene; die Förderung des Wohlergehens sowohl des Einzelnen als

auch der Gesellschaft, indem wir alle in der Entdeckung und Erkenntnis ihres wahren Wesens unterstützen.

Stille und Erwachen sind der Kontext, in dem Eli und die Lehrer und Trainer der Leela School die Essenz von Elis über vierzigjähriger Arbeit und Erfahrung vermitteln. Das Ausbildungsformat entspricht dem einer therapeutischen Ausbildung; achtsam beobachtende Einsicht und therapeutische Kunstfertigkeit stehen nun jedoch im Dienste der Stille.

So hat sich Rolle des Therapeuten zu der eines Wahren Freundes weiterentwickelt und so wird es möglich, der Welt ein Wahrer Freund zu sein. Völlig unabhängig von deinen jeweiligen Lebensumständen ermöglichen es dir diese Fähigkeiten und geschickten therapeutischen Mittel, dich in jeder Hinsicht und in all deinen Beziehungen in wahren Dienst zu stellen.

Ganz gleich, ob du dich zum Therapeuten, Mentor, Coach, Trainer oder Begleiter ausbilden und zertifizieren lassen möchtest, oder ob du aus deiner persönlichen Trance des Leidens aufwachen willst - die Leela Schule heißt dich willkommen und lädt dich ein, dein wahres Selbst zu entdecken.



Eli Jaxon-Bear

In den 80er Jahren leitete Eli das Zertifizierungsprogramm in Klinischer Hypnose am Esalen Institut in Big Sur, Kalifornien und am Dr. Schmida Institut in Wien, Österreich. Dieses vierwöchige Training war eine Synthese aus dem Enneagramm, Neurolinguistik und Ericksonscher Hypnose. Eli hatte damals ein Zertifikat als Master Trainer in Neurolinguistik inne und war Mitglied der Prüfungskommission des American Council of Hypnotist Examiners. Viele Teilnehmer dieses Programms arbeiten heute als erfolgreiche Therapeuten und Lehrer.

Als Eli nach einer achtzehn Jahre währenden Suche im Januar 1990 seinem letztendlichen Lehrer, H.W.L. Poonja, genannt Papaji begegnete, veränderte sich alles. Papaji schickte Eli zurück in die Welt der Therapie, so dass „beide, Klient und Therapeut, erwachen können!“

Eli gründete daraufhin die Leela Foundation, eine gemeinnützige Organisation, die dem Frieden in der Welt und der Freiheit durch universelle Selbst-Erkenntnis gewidmet ist. Er lehrt und unterrichtet sowohl durch die Leela Foundation, als auch in der durch ihn ins Leben

gerufenen Leela School, die ihren Hauptsitz in Ashland, Oregon, USA hat. Weitere Ausbildungsorte sind Byron Bay in Australien sowie Amsterdam in den Niederlanden.

Eli ist der Autor von **Wach auf, du bist frei** (Wake Up and Roar; Satsang with Papaji), **Plötzliches Erwachen** (Sudden Awakening), **Das spirituelle Enneagramm** (Fixation to Freedom: The Enneagram of Liberation) und hat kürzlich seine Autobiographie **Erwachen eines spirituellen Revolutionärs – Ein Outlaw findet sein wahres Zuhause** (An Outlaw makes it Home – The Awakening of a Spiritual Revolutionary) veröffentlicht.

*„Kerzen zu entzünden ist das eine.
Aber Kerzen zu entzünden, die weitere Kerzen entzünden –
das ist noch einmal etwas ganz anderes“*

Papaji

Weitere Informationen:

www.Leela.org

www.Leelaschool.org



The Leela School
of Awakening