

Leseprobe aus: **Klarheit** von Steve Taylor.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Klarheit](#)

Steve Taylor

# Klarheit

Inspirationen für  
Präsenz und Gelassenheit

Ausgewählt und mit einer Einleitung  
von Eckhart Tolle

Aus dem Englischen übersetzt  
von Bernd Bender

• Eckhart Tolle Edition •



# Inhalt

Einführung von Eckhart Tolle	10
Begegnung in reiner Präsenz	12
Das klare Licht der Gegenwart	14
Die Alchemie der Akzeptanz 1	16
Sei sanft	18
Sei eins mit deinem Körper	19
Der Guru	21
Die Menschheit ganz werden lassen	23
Die neutrale Landschaft	25
Ich akzeptiere dich so, wie du bist	26
Das Haus deines Seins	27
Prozesse	29
Empathie	30
Wenn du mich verletzt	32
Wenn du dich deinen Ängsten stellst	34
Lass deinen Schmerz los	35
Deine eigene Realität erschaffen	37
Freiheit von der Vergangenheit	39
Wie kann ich meine Dankbarkeit ausdrücken?	40
Es ist schwer, ein Mensch zu sein	42
Sei sanft mit deinem Geist	44
Die kleinen Dinge	45
Landschaft und Stadt (Geist und Ego)	47
Der spirituelle Lehrer	49
Die Rolle	51
Der Container	54
Ein Körper sein	56
Jenseits der Angst	58
Krankheit und Wiederauferstehung	60
Dein spontanes Selbst	62

Wir können uns nur der Gegenwart sicher sein	63
All dies ist in dir	64
Hinauswachsen	66
Etwas Besseres	68
Ich liebe die Tage	69
Wenn der Geist ruhig ist	70
Dein Körper	71
Vom Berg herabsteigen	73
Werde langsamer	74
Wir sind verbunden	75
Die zwei Welten	76
Wenn die Zeit für einen Moment verschwunden wäre	78
Du bist nicht der Prozess	80
Der Fluss	81
Zuhause	82
Die Sehnsucht	84
Der Wald	86
Das Fremde	88
Verlust	89
Deine Bemühungen	90
Vollkommenheit	91
Für einen Moment	92
Die Suche	93
Momente des Glücks und der Traurigkeit	95
Jeden Morgen, wenn ich aufwache	96
Falls	97
Die Wirklichkeit der Verbindung	98
Dein Sein gehört zur Gegenwart	100
Das Geschenk	102
Die Alchemie der Akzeptanz 2	103
Die Welle	104
Danksagung	108
Über den Autor	110

# Einführung

*„Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht.“*

Laut der Genesis, dem ersten Buch der Bibel, ging die Erschaffung des Lichts der Erschaffung der Sonne und weiterer Himmelskörper voraus.

Tatsächlich scheint dieses Licht eine Voraussetzung für die Entfaltung des Kosmos zu sein (das griechische Wort kann auch als „Befehl“ übersetzt werden). Ganz eindeutig wird das Wort *Licht* zu Beginn des Alten Testaments benutzt, um etwas zu bezeichnen, das viel tiefer ist als alles, was wir durch unser Sehvermögen wahrnehmen. Es ist ein Begriff aus dem Bereich der Sinneswahrnehmung, doch er verweist auf ein Rätsel vor und jenseits der Welt der Erscheinungen und Manifestationen. Vielleicht könnten wir es als das Organisationsprinzip beschreiben, das die Evolution des Lebens im ganzen Universum leitet. Ein unendliches, ewiges und transzendentes Bewusstsein, das sich nach und nach immer umfassender in der Dimension von Raum und Zeit ausdrückt. Dies legt nahe, dass die Entfaltung des Universums noch lange nicht abgeschlossen, sondern ein fortschreitender Prozess ist, an dem auch wir Menschen Anteil haben. Es gibt einen evolutionären Impuls, der alle Lebensformen hin zu einem größeren Bewusstsein, hin zur Erleuchtung führt!

Als Jesus sagte: *„Ihr seid das Licht der Welt“* (Matthäus 5,14), sprach er damit jeden einzelnen Menschen an. Er konnte diese Aussage treffen, weil er diese Realität in sich selbst erkannt hatte und daher in der Lage war, unmissverständlich zu sagen: *„Ich bin das Licht der Welt“* (Joh 8,12).

In ähnlicher Weise ist im Mahayana-Buddhismus der Begriff „Klares Licht“ (Anmerkung des Verlags: Taylors Buch trägt im Original den Titel *Clear Light*, also „Klares Licht“) gleichbedeutend mit leuchtendem Geist, was sich auf die Buddha-Natur, die Essenz tief im Inneren jeder Lebensform bezieht.

Steve Taylors Buch *Klarheit* ist nicht nur voller inspirierender spiritueller und poetischer Reflexionen, sondern auch ein kraftvoller und unschätzbare Leitfaden für die Verwirklichung dessen, was du jenseits des konditionierten Geistes bist. Wenn du dieses Buch langsam, aufmerksam und wiederholt liest, kann es dich jenseits der Identifikation mit den Inhalten deines Geistes in das klare Licht der unmittelbaren Aufmerksamkeit geleiten.

Diese Texte können dir zeigen, wie jede Situation, der du begegnest, ein Eingangstor in die Präsenz darstellt. Vollständig in der Gegenwart der Natur zu sein, vermittelt dir einen Einblick in die Heiligkeit und Selbsttranszendenz; selbst Stress, Konflikte und Leiden können zu einem spirituellen Erwachen führen.

Richtig genutzt (und wenn du dafür bereit bist), kann dieses Buch deinen Bewusstseinszustand beim Lesen transformieren. Dann leitest du dein Identitätsgefühl nicht mehr von deiner persönlichen Geschichte ab, sondern es entspringt einer viel tieferen Quelle und du erkennst, dass du in der Tat das Licht der Welt bist.

ECKHART TOLLE, Spiritueller Lehrer und Autor von u.a.  
*Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* und *Eine neue Erde*

# Begegnung in reiner Präsenz

Lass uns begegnen, ohne uns zu verstellen  
ohne Statushierarchien  
oder künstliche Respektbezeugungen  
ohne zu versuchen, uns gegenseitig zu beeindrucken  
mit unserem Wissen oder Charme oder Humor.

Lass uns begegnen ohne die Angst  
unsere Verletzlichkeiten bloßzustellen  
ohne Scham über unser Bedürfnis nach Liebe  
oder vorzugeben, dass wir uns selbst genügen.

Lass uns begegnen ohne Vergangenheit  
und unser Verlangen nach Verbindung  
nicht hinter alten Ressentiments verbergen  
und unser natürliches Einfühlungsvermögen  
nicht durch starke, unnachgiebige Vorurteile blockieren.

Lass uns begegnen ohne Unsicherheit  
denn wir müssen nicht beweisen  
dass wir der Zuneigung des anderen würdig sind  
da Liebe nicht verdient oder gewonnen werden muss  
sondern einfach fließen darf.

Lass uns begegnen ohne Absichten  
ohne irgendwelche Pläne oder Ziele  
wissend, dass wir nicht versuchen müssen, uns aufeinander  
zu beziehen  
weil wir bereits verwandt sind  
wissend, dass wir nichts tun müssen  
außer uns selbst erlauben, zu sein.

Lass uns begegnen in reiner Präsenz  
ohne irgendwelche Bedingungen oder Konzepte  
wissend, dass wir vom Wesen gleich sind  
und im Sein eins.



# Das klare Licht der Gegenwart

Es gibt nichts, was nicht ungeschehen gemacht werden kann –  
keine Verletzung aus der Vergangenheit  
die nicht geheilt werden kann –  
keinen Fehler der Vergangenheit  
der nicht korrigiert werden kann  
im klaren Licht der Gegenwart.

Jede vergangene Handlung, die aus Bosheit entstanden ist  
kann durch Güte verwandelt werden  
im klaren Licht der Gegenwart.

Jede Handlung, die aus Unwissenheit entstanden ist  
kann durch Weisheit verwandelt werden  
im klaren Licht der Gegenwart.

Schmerzhaftes Erinnerungen an Leiden  
werden wie eine Lache gefallenen Regens verdunsten  
im klaren Licht der Gegenwart.

Und dunkle, tiefe Spuren des Traumas  
werden sich freilegen, damit sie geheilt werden können  
im klaren Licht der Gegenwart.

Konflikte, die uns erschöpft haben  
und Groll, der uns vergiftet hat  
eine Lebenszeit nach der anderen  
können weggespült werden in einem Moment  
des reinen Mitgefühls und der Vergebung  
im klaren Licht der Gegenwart.

Die Vergangenheit braucht uns nicht zu überschatten  
wenn wir immer leben und immer frei sind  
im klaren Licht der Gegenwart.

# Die Alchemie der Akzeptanz 1

Leere kann ein Vakuum sein  
kalt und feindselig, eine dunkle Gefahr  
oder Leere kann ein strahlender Raum sein  
glühend mit sanfter Stille  
und der einzige Unterschied ist die Akzeptanz.

Eine Aufgabe mag mühsam erscheinen  
eine lästige Pflicht, die nur widerwillig erledigt wird  
oder eine Aufgabe kann lohnend erscheinen  
ein Prozess des Genusses, in einem aufmerksamen Geist  
der umso mehr Reichtum offenbart, je präsenter du wirst  
und der einzige Unterschied ist die Akzeptanz.

Schmerz mag unerträglich erscheinen  
dich von einem scharfen, konzentrierten Punkt aus  
durchbohren  
sodass du keine andere Wahl hast, als dich zu wehren  
zu versuchen, zu entkommen, den Schmerz wegzuschieben  
oder Schmerz kann eine Empfindung sein  
auf die du dich zubewegst und mit der du verschmilzt  
die kein Zentrum mehr hat und dein Sein ausfüllt  
bis es weich und stumpf wird, nicht länger ein Schmerz  
und der einzige Unterschied ist die Akzeptanz.

Trauma kann dich bis ins Nichts zerbrechen  
die Identität zerstören, die du ein Leben lang aufgebaut hast  
wie ein Erdbeben, das dich in Trümmer legt  
oder Trauma kann dich verwandeln  
dir neue Tiefen und Höhen erschließen

eine größere Struktur entstehen lassen, ein wunderbares  
neues Selbst  
und der einzige Unterschied ist die Akzeptanz.

Leben kann frustrierend und voller Hindernisse sein  
mit Wünschen nach einem anderen Leben, die ständig deinen  
Geist umtreiben  
oder Leben kann erfüllend und voller Möglichkeiten sein  
ein ständiger Strom der Dankbarkeit für die Gaben,  
die du erhältst  
und der einzige Unterschied ist die Akzeptanz.

# Sei sanft

*Für Russel Williams*

Sei sanft

sodass dein Geist nicht mit der Wirklichkeit kollidiert  
und du deine Erfahrungen mit Leichtigkeit aufnehmen kannst.

Sei sanft

damit Enttäuschungen und Beleidigungen dich nicht verletzen  
sondern harmlos abprallen  
nachdem deine Sanftheit ihre Kraft absorbiert hat.

Sei sanft

damit Gedanken nicht zu fixen Ideen werden  
und Emotionen durch dich fließen, ohne sich selbst anzugreifen  
und Feindseligkeit nie lange genug anhält, sodass du einen  
Groll hegst  
und der Schmerz vergeht, bevor er sich in ein Trauma  
verwandelt.

Sei sanft

sodass du dich mit dem Wind beugen kannst, ohne zu brechen  
und im Regen feucht werden kannst, ohne zu überfluten.

Sei sanft

damit du durch die Welt gehen kannst, ohne Schaden  
zu hinterlassen  
sondern nur die leichtesten Spuren, die sich wie eine Wolke  
auflösen  
und Teil der Luft werden kannst, die jeder Mensch atmet.

# Sei eins mit deinem Körper

Lege dich still hin  
und löse dich aus deinem ruhelosen Geist.  
Erlaube deiner Aufmerksamkeit, sich langsam durch deinen  
Körper auszubreiten.  
Spüre dein Skelett und deine Haut, bis du eins mit ihnen bist.  
Spüre das sanfte Atmen deiner Lungen  
den Schlag deines Herzens  
und das Fließen deines Blutes  
bis deine Aufmerksamkeit mit ihnen eins ist.

Ruhe in deinem Körper.  
Lass deine Glieder locker liegen, ohne den Impuls  
sie zu bewegen.  
Lass dein Gesicht ausdruckslos ruhen, ohne Aufregung.  
Lass deine Augen und Ohren ruhen  
ohne dass sie nach Außen gehen, um die Welt wahrzunehmen.

Und wenn du eins mit deinem Körper bist  
kannst du auch eins mit deinem Geist sein.

Wenn sich deine Atmung verlangsamt, werden  
auch deine Gedanken langsamer.  
Wenn dein Körper still liegt, wird auch dein Geist still werden.

(Schließlich sind Geist und Körper keine getrennten Dinge.  
Sie sind telepathisch aufeinander eingestimmt, wie Zwillinge  
Schmerz und Freude des anderen spüren.)

Und wenn dein ganzes Wesen zur Ruhe kommt  
spürst du eine subtile spirituelle Essenz

sanft glühend wie das abendliche Sonnenlicht  
in jedem Atom deiner Gliedmaßen, deiner Adern und  
deiner Haut  
und durch den endlosen strahlenden Raum deines Bewusstseins  
aus einer Quelle jenseits von Körper und Geist.