



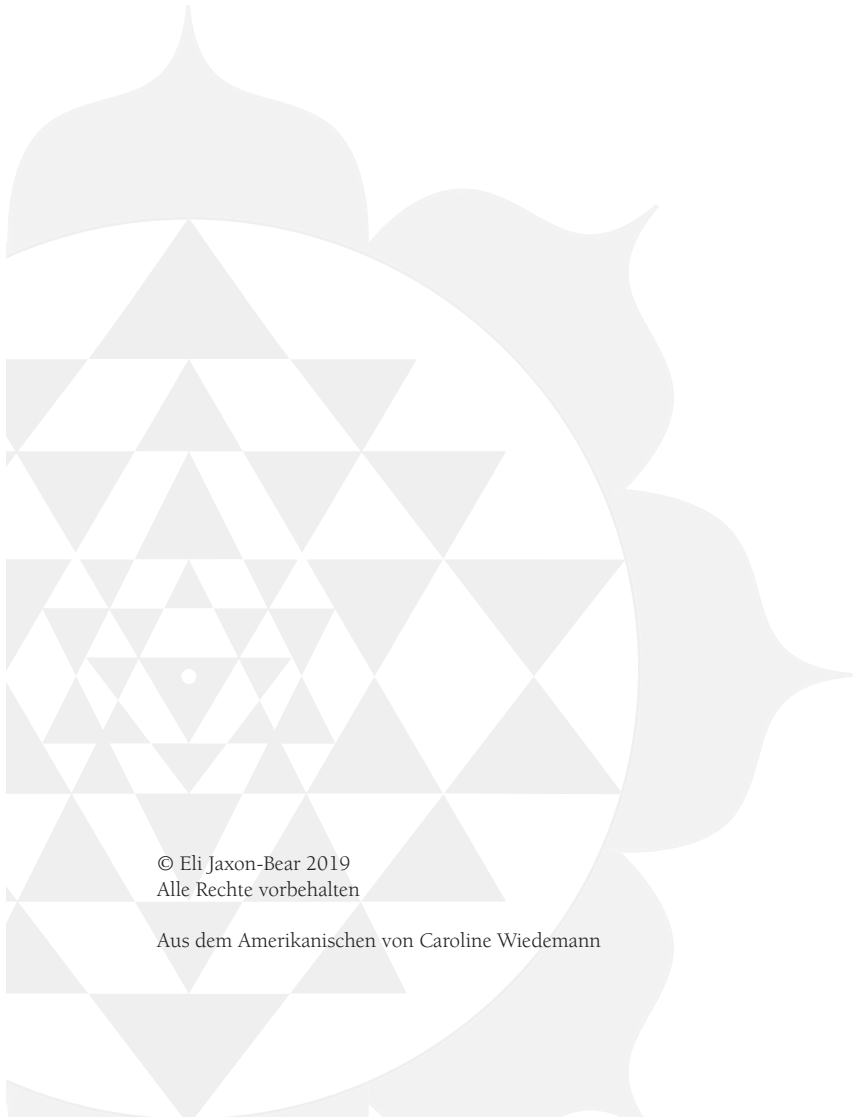
**SEI DIR SELBST  
UND DER WELT**

**EIN WAHRER FREUND**

Eli Jaxon-Bear







© Eli Jaxon-Bear 2019

Alle Rechte vorbehalten

Aus dem Amerikanischen von Caroline Wiedemann

*Es ist unsere Intention, dass alle erwachen und wach bleiben. Wenn du einen stillen Geist und ein offenes Herz hast, kannst du der Welt ein Wahrer Freund sein, wo auch immer du bist. Dies ist, was wir uns alle zutiefst gewünscht haben, wofür viele von uns gebetet haben: die Möglichkeit einer Welt in Frieden und Harmonie, einer Welt in Balance. Jetzt ist unsere Zeit.*





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

Warum sind so wenige Menschen wirklich glücklich? 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 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 auftauchen 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 uns zu beenden. Nicht, indem du Angst oder Habgier bekämpfst, sondern

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

Ignoranz wurzelt im 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, kannst du die tiefere Wahrheit darüber 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.

Eine Begleiterscheinung wird sein, dass dein Leben glücklich und friedlich ist, vollkommen ungeachtet der Umstände. Teil der Lösung zu sein, bedeutet aber vor allem, dir selbst und Mutter Erde ein Wahrer Freund zu sein.





## Was bedeutet es, ein Wahrer Freund zu sein?

Ein Wahrer Freund hat einen ruhigen Geist, ein offenes Herz, und 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 Position oder Meinung, hat nicht auf alles und jedes die passende Antwort und ist dennoch nicht ignorant. Indem er keinen bestimmten Standpunkt einnimmt, kann der Wahre Freund ein ehrliches Gegenüber und ein wahrhaft Verbündeter sein.

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

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

Dafür braucht es weder besondere Voraussetzungen noch Training oder Praktizieren. Es erfordert lediglich deine volle

Bereitwilligkeit, in einer reglosen 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 zunächst, dass es da in dir eine stille, reglose Dimension gibt - zeitlos, raumlos, formlos.

Dies ist ein erster Lichtblick, der es dir erlaubt, hinter die Kulissen der Welt der Erscheinungen zu schauen und mit Gewissheit zu erkennen: nichts ist so, wie es scheint.

Stille 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 unnötig. Ohne diese Last kann der Verstand vollkommen reglos sein. Nichts, worüber du nachdenken oder was du infrage stellen müsstest – einfach still zu sein und zu schauen, was vor dir auftaucht.



## Was ist die Rolle eines Wahren Freundes?

Das Geheimnis des Wahren Freundes besteht darin, vollkommen durchlässig und aus dem Weg zu sein. 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. Nehmen wir nichts persönlich, sind wir offen und frei.

Als 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 nichts verbessern, nichts verändern, nichts in Ordnung bringen.

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

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 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 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 deinem Gegenüber vor sich geht

**Leere:** du bist still, ohne inneren Dialog, ohne Wissen

**Liebe:** zeigt sich natürlicherweise in Gewahrsein und Leere

Meist werden Gewährsein und Leere überlagert von Denken, Wissen oder Sich-in-Beziehung-setzen und Espersönlich-nehmen. Wenn jemand mit dir spricht, denkst du wahrscheinlich sofort so etwas wie: „Ja, ich weiß, wovon du redest“. „Aha, typisch für ...“. Oder: „Ich weiß genau, was du meinst, mir ist dasselbe passiert“.

Es gibt viele unterschiedliche Reaktionen auf das, was einem begegnet: vergleichen, urteilen, persönlich nehmen, Bezug nehmen, in Ordnung bringen. All diese Reaktionen sind Kontrollbestrebungen des Egos und somit der Lärm, der klares Gewährsein übertönt.

Unsere gesamte Konditionierung basiert darauf, die Antwort zu kennen und zu wissen, was wir tun sollen. Schon im Babyalter sind wir dafür belohnt worden, gut zu sein, das Richtige zu wissen und zu tun. Wir wurden vor allem auf Wissen trainiert. Das war und bleibt eine nützliche Überlebensstrategie, aber Wissen ist begrenzt im Zusammenhang mit wahren Dienst am Nächsten.

Es geht also darum, jegliches theoretische und konzeptuelle Wissen aufzugeben.

Du wirst entdecken: wenn du weder vergleichst, noch verstehst, noch irgendetwas in Ordnung bringen musst, dann führst du keinen inneren Dialog. Dann hat das, was du

siehst und hörst eine Chance, dich tiefer zu erreichen und an einen Ort von Leere und Weisheit zu sinken.

Wenn du als Gewährsein, als Leere und Liebe lebst, wirst du auf ganz natürliche Weise allen, denen du begegnest ein Wahrer Freund sein. Die Herausforderung besteht darin, ein Wahrer Freund für die Welt zu sein.

Leer, präsent und liebevoll zu sein fällt oft leichter, wenn du in der Rolle eines Therapeuten oder Wahren Freundes bist. Wenn die Sitzung oder Begegnung dann vorüber ist, besteht häufig die Tendenz, sich erneut in das Leid „meines Lebens“ zu verwickeln.

Ob im privaten, familiären oder beruflichen Umfeld: die Haltung des Wahren Freundes hängt von keiner bestimmten Rolle ab. Wo auch immer du bist – wenn du diese Haltung vollkommen verinnerlichst, wenn du still, ohne Wissen, gewahr und in Liebe bist, können Wunder geschehen. Dann kannst du dir selbst und der Welt ein Wahrer Freund sein.





## 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 Leela School bietet Kurse und Einzelsitzungen mit Mentoren an, um Teilnehmer in ihrem Erwachen zu unterstützen und in ihrer Kompetenz zu fördern, andere als Wahrer Freund zu begleiten.

Unser Ziel ist es, allen zu dienen, die an wahrer Selbst-Erkenntnis, Freiheit und Frieden interessiert sind. Zudem möchten wir zu bedingungsloser Achtung für menschliche Würde und Vielfalt inspirieren.

Zu unseren Kernwerten gehört das Befürworten von Entscheidungsfreiheit; die Vermeidung von Handlungen, die Schaden oder Unterwürfigkeit verursachen; ferner die gerechte und faire Behandlung aller Individuen mit Einfühlungsvermögen und Wohlwollen; 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 Erkenntnis unserer wahren Natur unterstützen.

Stille und Erwachen sind der Kontext, in dem Eli und die Lehrer und Trainer der Leela School of Awakening die Essenz von Elis über vierzigjähriger Arbeit und Erfahrung vermitteln. Das Ausbildungsformat entspricht weiterhin dem einer therapeutischen Ausbildung; achtsam beobachtende Einsicht und therapeutische Kunstfertigkeit stehen nun jedoch im Dienste der Stille. Auf diese Weise hat sich die 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 School of Awakening 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, USA und am Dr. Schmida Institut in Wien, Österreich. Dieses vierwöchige Training war eine Synthese aus dem Enneagramm, Neurolinguistik und Ericksonischer 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 of Awakening, die ihren Hauptsitz in Ashland, Oregon, USA hat. Weitere Ausbildungsorte sind Byron Bay in Australien sowie Amsterdam in den Niederlanden.

Eli Jaxon-Bear 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 der Autobiographie: *Erwachen eines spirituellen Revolutionärs – Ein Outlaw findet sein wahres Zuhause* (An Outlaw Makes it Home: The Awakening of a Spiritual Revolutionary). Zuletzt veröffentlichte er *The Awakened Guide: A Manual for Leaders, Teachers, Coaches, Healers and Helpers*.

*„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](http://www.leela.org)

[www.leelaschool.org](http://www.leelaschool.org)



The Leela School  
of Awakening