

WILFRIED NELLES

DA

SEIN

Eine Reise
ins Herz des
Lebens

1. Auflage 2024

Umschlaggestaltung von wilhelm typo grafisch, Zollikon

Umschlagabbildung von Triff / StocKNick / Shutterstock.com

Lektorat: Kerstin Schwald

Copyright © 2024 deutsche Ausgabe, Innenansichten

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur
mit Genehmigung des Verlags.

Druckerei C.H.Beck

Printed in Germany

ISBN Hardcover 978-3-910654-07-5

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
LEBEN UND STERBEN	13
Liebesfrucht	15
<i>Mein</i> Leben?	16
Das Leben ist unpersönlich	17
Das Leben geschieht	19
Tun und Nicht-Tun	20
Erleben und erkennen	21
Wachstum	22
Schuld und Schicksal	23
Schicksal oder Selbstbestimmung?	25
Heute und damals	27
Schuldgefühle	30
Schuld und Unschuld	32
Schuld und Verantwortung	33
Hingabe und Duldung	34
Glück	35
Berufung	37
Handwerker und Künstler	38
Angst	39
Todesangst	41
Dämonen	44
Kontrolle und Vertrauen	45
Glauben und vertrauen	46
Der Krieg als Spiegel	47
Außen und Innen	49
Wahrnehmung	52

Menschliches Denken und Handeln ist immer	
persönlich	55
Werk und Person	58
Grenzen und Grenzenlosigkeit	60
Drogen und Sucht	63
Krankheit	65
Heilung	66
Leben und Tod	68
Geburt und Tod	69
Unsterblichkeit	70
Mein Leben	71
 LIEBE UND BEGEHREN	 73
Mama	74
Die erste Liebe	75
Nachtigall	77
Selbstliebe	79
Liebe ist kein Gefühl	81
Die Rose	86
Liebe	87
Liebe und Begehren	88
Elternliebe und Kinderliebe	89
Bindung und Freiheit: Die Kinder loslassen	90
Vater und Sohn	92
Geben und nehmen	94
Herz	95
Dem Herzen folgen	96
Lust und Freude	97
Lust und Lüsternheit	98

Sexualität	99
Liebe und Sex	101
Sex und Gott	102
Die Sexualität und das Meer	103
Alle Lust will sterben	104
Tanz mich, bis die Welt vergeht (Dance me to the End of Love)	106
IDEAL UND WIRKLICHKEIT	109
Das Wirkliche und das Unwirkliche	110
Der »freie« Wille	111
Denken und tun, was ich will?	112
Notwendigkeit und Freiheit	114
Müssen	115
Die Religion der Moderne	117
Freiheit	119
Gleichheit	122
Ideale und Werte	124
Humanismus und Feminismus	125
Die Guten	126
Zensur (Cancel Culture)	127
Wollen	128
Idealismus	130
Moral	131
Himmel und Hölle	132
Jugend	133
Die Kindlichkeit des modernen Bewusstseins	135
Weil ich es fühle	137
Kinder und Erwachsene	139

Macht	140
Machen	141
Fortschritt	143
NATUR UND KULTUR	145
Natur	147
Natur als Objekt und Geheimnis	149
Kultur	152
Natur und Kultur	154
Mensch und Natur	155
Freud' und Leid	156
Zeugung und Empfängnis	157
Männlich und weiblich	158
Mann und Frau	160
Süß und sauer	161
Wird man als Frau geboren oder dazu gemacht?	162
Mann oder Frau? – Ein Praxisbericht	163
Ein- und Ausatmen	168
GEIST UND WELT	169
Das Ganze	170
Geist und Materie	171
Geist, Zeit und Raum	173
Einheit und Vielfalt	174
Das Eine und das Andere	175
Schöpfung und Kreativität	176
Licht – oder: Welt und Bewusstsein	177
Ganzheitliches Sehen	179
Wirklichkeit und Unendlichkeit	180

Denken und Bewusstsein	181
Künstliche »Intelligenz«	182
Sein	183
Der letzte Gott	184
Hier und Jetzt	186
Meditation	187
Das Ego überwinden	190
Psychotherapie als alchemistische Kunst	192
Nach innen schauen: Sich selbst im Spiegel sehen	195
Lehrer oder Leerer?	198
Innere Leere	199
Gründe	200
Wissen	201
Schauen	202
Wahrheit	203
Denken	204
Erkennen und Wissen	205
Die innere Stimme	207
Meinen und Erkennen	208
Spirituelle Suche	209
Wahrheit und Suche	210
Denken, Erkennen und Wissen	211
Sehen und Erkennen	212
Dinge und Nicht-Dinge	213
Der Urknall, oder:	
Wo Nichts ist, kann auch nichts knallen	214
Evolution – Wissen oder Glaube?	216
Sein und Nichtsein	220
Bewusstsein und Wissenschaft	221

Henne und Ei	222
Außen und Innen – Materie und Geist	223
Gott	224
Seele	225
Der Traum der Seele	226
Dauer und Ewigkeit	227
Einklang	228
Erleuchtung	229
Heimat	230
Die letzte Wahrheit	231
 ÜBER DEN AUTOR	 233

LEBEN UND STERBEN

Mein Leben?

Wir haben uns angewöhnt, vom Leben wie von einem Ding,
einem Gegenstand, einem Objekt zu sprechen,
grammatikalisch wie in der Sache:

Ich lebe, plane, mache und gestalte »mein« Leben.

»Ich« bin das Subjekt, das Leben ist das Objekt;

und es ist meins, es gehört mir,

und ich muss etwas daraus machen.

Diese sprachliche Konvention ist praktisch

und in diesem Sinne nützlich,

aber sie entspricht nicht der Wirklichkeit.

Das Leben ist kein Ding.

Ich kann leben, aber nicht das Leben haben,

es ist kein Gegenstand,

es steht mir nicht gegenüber und gehört mir nicht.

Es »macht« auch niemand sein Leben,

niemand hat es erfunden und hergestellt

und niemand gestaltet es.

Das Leben selbst ist das Subjekt,

»Ich« existiere nur dadurch, dass Es in mir da ist,

sich in mir ausdrückt.

ES lebt durch dich,

ES gestaltet dich,

ES formt dich.

Es war schon da, bevor du als »Ich« auf den Plan getreten bist.

Bevor du wusstest, dass du existierst, warst du schon fertig.

Das Leben ist unpersönlich

Du bist zufällig der Mensch,
der dieses Leben,
das dir ohne dein Zutun gegeben wurde,
zu leben hat,
mit all den Ereignissen, die dir dabei geschehen.

Wir erfahren das als etwas Persönliches, als »mein« Leben,
aber es ist nichts Persönliches.
Alles: Deine Entstehung, deine Gestalt, deine Fähigkeiten,
deine Wünsche und Begierden, deine Stärken und Schwächen,
der Ort und die Zeit deiner Geburt,
deine Eltern und Familie,
deine gesamte Existenz –
alles ist dir vorgegeben
und hat lediglich in dir Gestalt angenommen.
Es ist ebenso wie alles, was dir im Leben begegnet,
dein Handeln oder dein Wachstum,
ganz und gar unpersönlich,
es geschieht lediglich durch dich und wird durch dich erfahren
und – möglicherweise – bewusst.

Es ist auch vollkommen alternativlos.
Niemand kann daran etwas ändern,
weder man selbst noch jemand anders.
Was auch immer du mit dir anstellen magst,
du bleibst immer der Mensch, der du bist.

Das Leben geschieht

Das Leben geschieht...

wann es will, wo es will, wie es will, wie lange es will.

Wir sind nur ein Ausdruck dieses Geschehens –

eine von Billionen über Billionen Formen,

in denen sich dieses Leben zeigt.

Tun und Nicht-Tun

Nicht-Tun oder das Leben geschehen lassen
heißt nicht, sich nicht zu bewegen,
faul und untätig zu sein, alles »auszusitzen« oder ähnliches.
Es heißt, sich aus seiner Natürlichkeit heraus zu bewegen
und in diesem Sinne spontan zu handeln –
so wie ein kleines Kind sich ganz natürlich bewegt.

Dazu muss man sich den Kräften des Lebens,
wie sie in unserer jeweils eigenen Natur und Gestalt
zum Ausdruck kommen,
bereitwillig und offen überlassen.

Dann wird man vom Leben selbst bewegt.
Diese Bewegung ist wahre Lebendigkeit.

LIEBE UND BEGEHREN

Mama

Alles beginnt mit einem Wort:

MAMA.

In diesem Urwort, das jeder auf der Welt versteht,
ist alles enthalten:

Alle Sehnsucht, alles Wünschen und Begehren,
alles Wollen und Brauchen und Fordern,
unsere ganze Bedürftigkeit und unsere tiefste Liebe.

MAMA.

Selbstliebe

Der Anfang aller Liebe ist die Selbstliebe. Sie ist die Liebe zum Leben – so, wie es in mir Gestalt angenommen hat, ein volles, uneingeschränktes Ja zu sich selbst. Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht lieben.

Selbstliebe hat nichts mit Narzissmus, mit Selbstdarstellung und Selbstbespiegelung zu tun. Diese sind vielmehr das Gegenteil oder die Abwesenheit von wirklicher Selbstliebe – eine Inszenierung, um die innere Hohlheit zu verdecken, die durch die Abwesenheit der Liebe zu sich selbst entsteht. Man inszeniert sich, um die Bewunderung und Liebe durch andere zu bekommen, weil man sich selbst nicht genügt.

Selbstliebe hat auch nichts mit Egoismus zu tun. Wenn sie rein ist, ist sie reine Demut, eine tiefe Verneigung vor dem Leben selbst, das volle Ja zu sich selbst, so wie man ist, und auch das volle Ja zu dem Leben, das einem gegeben wurde, denn wir sind nichts anderes als eine besondere Form des Lebens selbst.

Mit diesem Ja zu sich selbst wird man frei von anderen und deren Urteil, deren Beifall, Bewunderung und Zustimmung, sogar von deren Liebe. Selbstliebe ist Freiheit.

Die Liebe zu sich selbst macht keinen Unterschied zwischen Körper, Geist und Seele, sie äußert sich genauso in der sinnlichen Lust wie in der geistigen Freude am Dasein. Sie umfasst alle Ebenen unseres Seins.

Sie umfasst und beinhaltet auch die Liebe zu seinen Eltern, und zwar genau so, wie sie sind, und zu seiner Zeugung, und zwar genau so, wie sie war.

Selbstliebe ist Wille zum Leben. In diesem Ja steckt auch der Wille, sein Leben zu verteidigen, auch die Bereitschaft zu töten, sowie die Bereitschaft zu sterben, wenn die Zeit dazu gekommen ist.

IDEAL UND WIRKLICHKEIT

Das Wirkliche und das Unwirkliche

Das Wirkliche ist immer stärker als das Unwirkliche.

Die Macht des Unwirklichen besteht nur darin,
als wirklich geglaubt zu werden.

Sobald seine Unwirklichkeit

– etwa die Geschichte, dass der Klapperstorch die Kinder bringt –
durchschaut ist und das Wirkliche hervortritt,
ist seine Macht vorbei.

Deswegen braucht man nicht mit dem Unwirklichen zu kämpfen,
sondern muss es nur mit der größtmöglichen Aufmerksamkeit
und Gelassenheit
anschauen und wahrnehmen.

Mit der Zeit wird es sich auflösen und der Wirklichkeit Platz
machen,
weil es dem Licht der Bewusstheit nicht standhält.

Die Religion der Moderne

Früher war für die Menschen klar, dass jeder seinem Schicksal unterworfen ist.

Das galt nicht nur im christlichen Mittelalter, sondern in allen alten Kulturen, auch in so hochstehenden wie der griechischen Antike, der indischen oder der chinesischen Kultur.

Heute ist das anders: Wer so etwas wie Schicksal auch nur in Erwägung zieht, wird nicht mehr ernstgenommen. Warum ist das so?

Weil es dem modernen Menschen das Allerheiligste zerstören würde: den Glauben an seine Selbstmächtigkeit, seine Selbstbestimmung, seine Autonomie, den Glauben, dass er selbst über sein Leben bestimmen kann.

Dieser Glaube ist die Religion der Moderne.

Man könnte auch sagen: Es ist das Schicksal des modernen Menschen, sich selbst erschaffen zu müssen – und dabei jämmerlich zu scheitern, denn seine Selbstbestimmung endet spätestens mit dem Tod.

Zwar will er auch den seinem Willen unterwerfen, indem er das »selbstbestimmte Sterben«, den sogenannten »Freitod« propagiert – aber: Wie »frei« ist dieser Tod, wie »selbstbestimmt« ist dieses Sterben? Es ist ein Selbstbetrug, denn niemand ist so frei, nicht zu sterben.

Der Tod ist unser Schicksal, ob wir daran glauben oder nicht.

Selbstbestimmung ist der Traum, aus dem wir nicht erwachen wollen, weil dieses Erwachen den Einsturz der modernen Welt und damit das Ende all unserer Träume bedeuten würde.

NATUR UND KULTUR

Natur als Objekt und Geheimnis

Wir Heutigen betrachten die Natur nur unter dem Blickwinkel ihres Nutzens für uns. Das betrifft nicht nur die Konzerne, die in einem Wald nur Holz sehen und die letzten Urwälder abholzen, die Goldschürfer und Minenausbeuter, die Agrarindustrie oder wen auch immer man als bösen Naturzerstörer an den Pranger stellt, auch nicht nur die Konsumenten, die deren Produkte kaufen, sondern uns alle, einschließlich der meisten »Umweltschützer«. Die Benutzung der Natur liegt in unserem innersten Blick auf sie, sie ist ein Bestandteil unseres Schauens.

Der »große« Naturforscher Alexander von Humboldt war, wie alle, die ihm nacheifern, davon besessen, der Natur ihre Geheimnisse zu entreißen. Sicher war er in dieser Hinsicht ein ganz Großer. Genau dadurch ging er – und gehen alle, die die Natur, sei es den Dschungel oder die Tiefsee, das Paarungsverhalten und den »Gesang« der Wale oder das Verhalten der Zugvögel, die Fauna oder die Flora, das Universum oder den Mikrokosmos, erforschen wollen – am wirklichen Geheimnis vorbei, nämlich der Tatsache, dass die Natur kein Objekt, sondern ein Subjekt ist, etwas Lebendiges, das uns umfasst. Sie ist kein Gegenstand außerhalb von uns, sondern das, was wir sind.

Das Lebendige kann man erfahren, aber nicht erforschen. In dem Moment, wo man ihm mit den Methoden der Wissenschaft zu Leibe rückt, tötet man es. Wissenschaft kann nur Dinge erforschen, alles, was sie angeht, macht sie notwendigerweise zu einem Ding, also etwas Totem. Das Leben ist aber ein Nicht-Ding, und wir sind nur ein winziger Ausdruck, eine winzige Gestalt, die das Leben hervorbringt und in der es sich zeigt.

Wenn ich durch einen Wald gehe, habe ich mir angewöhnt, die Bäume und den ganzen Wald als Lebewesen zu betrachten. Dabei verändern sich die Wahrnehmung und das Gefühl total, ich bin plötzlich in einer lebendigen Welt. Der Wald wird groß und größer, ich werde immer kleiner, bis ich mir schließlich selbst zum Geheimnis werde und mich wie von außen (oder von innen, das ist nicht mehr zu unterscheiden) bewegt wahrnehme, so ähnlich wie eine Figur in einem Film, die auf der Leinwand durch einen Wald spaziert, die es in Wirklichkeit aber gar nicht gibt. Die »Primitiven«, die im Wald Kobolde, Elfen und andere Wesen oder Geister sahen, waren der Wahrheit näher als unsere Naturforscher. Alles lebt, und ich stehe nicht darüber, sondern mittendrin. Und alles ist geheimnisvoll, ohne dieses Geheimnis jemals preiszugeben.

Das Einzige, was mich von einem Baum oder einer Ameise unterscheidet, ist, dass ich mich selbst und auch alles um mich herum wahrnehmen kann. Aus dieser Fähigkeit der (Selbst-) Wahrnehmung – die in sich ebenfalls ein von keiner Wissenschaft zu enträtselndes Geheimnis ist – haben die Menschen im Laufe vieler Jahrtausende einen Blick entwickelt, der die Natur nach außen verlegt, sie als etwas uns Äußerliches betrachtet. Das gilt inzwischen sogar für unsere eigene menschliche Natur, am deutlichsten sichtbar in der Idee, seine geschlechtliche Natur ändern zu können. Wir betrachten uns selbst nur noch als Objekt, als Gegenstand, den es zu modellieren, zu optimieren oder wie auch immer zu gestalten gilt.

DAS ist die große Entfremdung, die Entfremdung von sich selbst. Zugleich ist es die Verdinglichung der Natur und damit ihre Tötung als Natur. Anstatt etwas Lebendiges ist sie uns

GEIST UND WELT

Geist, Zeit und Raum

Das Vorbeistreichen der Zeit oder eine physische Bewegung kann nur von einem zeitlosen und unbewegten Geist wahrgenommen werden.

Wenn zwei Autos mit derselben Geschwindigkeit nebeneinander fahren und man schaut auf das andere Auto, nimmt man es als stillstehend wahr. Um seine Bewegung sehen und messen zu können, muss man selbst unbewegt sein.

Das, was wir als Welt wahrnehmen, ist Bewegung, ist Raum und Zeit. Auch das Leben, das um uns herum wie das eigene, unser körperliches Dasein, ist Bewegung. Da wir das Leben und seine Bewegung wahrnehmen können, können wir nicht dieses körperliche Leben sein.

Der wahrnehmende Geist kann nicht mit dem identisch sein, was er wahrnimmt. Er ist unbewegt, zeitlos und formlos. Er ist das Ewige.

Da er ewig ist, ist er auch unsterblich – nie geboren, nie gestorben.

Einheit und Vielfalt

Im Ursprung ist Einheit.
In der Schöpfung ist Vielheit.

Der Geist ist das Eine.
Die Welt ist das Viele.

In der Welt *erscheint* das Eine als Vielheit.
Einheit existiert nur im Geist.

In der Welt, der Vielheit, ist alles verschieden, deshalb ist es Vielheit.
Vielheit bedeutet auch Einzigartigkeit,
Einzigartigkeit bedeutet Verschiedenheit,
und beides bedeutet Ungleichheit.
Gleichheit und Vielfalt schließen einander aus.

Wird versucht, das Viele und Verschiedene gleich zu machen,
wird die Vielfalt und die Einzigartigkeit zerstört.
Wird versucht, in der Gesellschaft und unter den Menschen
Gleichheit zu schaffen,
wird die Individualität zerstört.

Da der Geist in allem ist,
ist auch die Einheit in allem.
Wie der Geist ist sie jedoch ohne Form und damit unsichtbar.
Wenn sie sich zeigt, wenn sie Form und Gestalt annimmt,
wird aus dem Einen das Viele.

Das Viele ist die Erscheinung des Einen,
die Welt ist die Erscheinung des Geistes.