

## Vier Übungen für Finder

Für den Finder gelten gewisse Grundsätze der Selbstverantwortung. Zum Beispiel stellt er keine überflüssigen Fragen – das sind solche, auf die er die Antworten eigentlich selber schon weiß. Er lenkt auch nicht ab indem er behauptet, nicht zu verstehen, was gesagt wurde.

Wir verstehen das meiste, wenn wir es nur verstehen wollen. Es ist lediglich eine Frage des Mutes, zu realisieren, was wir im Innersten sowieso schon wissen; Mut, weil das innere Wissen oft im Konflikt steht mit den äußeren Bequemlichkeiten und Gewohnheiten.

Ein Finder fragt auch nicht lange nach Konzepten und Erklärungen, sondern setzt sich zuallererst der Erfahrung aus. Er experimentiert, probiert Neues, fühlt sich in ungewohnte Perspektiven ein, begeht unbekannte Pfade.

Für die existenziellen Dinge, für das Sein, gibt es keine rein rationalen Erklärungen. Wer wirklich wissen will, dem nützen Bücherlesen und Vernünfteleien nichts, er muss sich auf das ungeteilte Leben einlassen und seine subjektiven Begrenztheiten kennen und überwinden.

*1. Übung:* Mache dir klar, dass du sterben wirst. Der Tod ist kein Verhandlungsgegenstand. Denn alles was lebt, wird auch sterben. Sprich diese Tatsache laut aus, benutze deine Stimme. Sag laut und deutlich zu dir selbst: »Ich werde eines Tages sterben und übernehme die ganze Verantwortung dafür.« Sprich den Satz wirklich laut aus. Ihn nur zu denken genügt nicht, dann ist keine Kraft dahinter. Erkenne die Wahrheit dieses Satzes.

Alles was du jetzt von dir kennst, wird eines Tages nicht mehr da sein. Nichts von dem, was du jetzt besitzt, kannst du mitnehmen. Das ist eine Tatsache. So ist die Lage. Die Verantwortung dafür zu übernehmen, ist ein Schritt in Richtung Wahrheit.

*2. Übung:* Übernimm die Verantwortung für deine Gefühle. Finder wird man, indem man erkennt, dass wir selber es sind, die sich ihre Gefühle, ihre Gedanken, ihre Empfindungen machen.

Nicht der andere ärgert oder erfreut mich, sondern ich bin es, der sich vor dem Hintergrund meiner eigenen Konzepte, Weltbilder, Meinungen über das ärgert oder freut, was ein anderer sagt. Gefühle sind ebenso wenig objektiv wie Gedanken, sondern durchaus subjektiv. Sie können

so oder anders sein und wechseln je nach Interesse. Sprich, wenn immer du dich mit Gedanken und Gefühlen identifiziert hast, für dich selber laut und deutlich aus: »Dies sind Gedanken und Gefühle, sie sind subjektiv. Nichts davon kann ich mit ins Grab nehmen.«

*3. Übung:* Menschen verstecken ihre wahre Natur vor sich selber. So werden aus unbegrenzten Energiewesen in die eigene Zwangsjacke verliebte Automaten. Benutze deine Stimme und sprich zu dir laut und deutlich: »Ich bin unbegrenzt, weil ich ein Mensch bin. Für mein Menschsein öffne ich meine Grenzen.«

Handle gegen alte Gewohnheiten, vor allem gegen die Gewohnheit, dich als Opfer und abhängig von den Umständen zu fühlen. Herauszufinden, wer wir wirklich sind, das sind wir dem Leben schuldig. Und dem Tod. Beide sind Pole des Einen.

Ängstlichkeit und Unbeweglichkeit sind unsere größten Feinde.

*4. Übung:* Ein wahrer Finder weiß, dass er zu Dank verpflichtet ist. Er ist seinen Eltern dankbar für das unschätzbare Geschenk des Lebens. Er ist seinen Liebsten dankbar für das unschätzbare Geschenk liebevoller Begegnung und Hingabe. Er übernimmt die Verantwortung für das, was ihm gegeben wurde.

Wurde dir eine Erkenntnis, eine Einsicht, eine Lehre vermittelt, dann bist du von dem Augenblick an verantwortlich für sie. Und zwar für den Rest deines Lebens.

Die Verantwortung, zu sehen wer und was uns unterstützt und dafür zu danken, liegt bei uns. Indem wir für das bezahlen, was wir bekommen haben, werden wir frei. Ohne das verstricken wir uns.

Ein Wesen, das von seinem Tod weiß, hat alle Ursache, Verantwortung zu übernehmen. Ohne diese Verantwortung wären wir bloße Ego manen.