Inhaltsverzeichnis

Wahre Freiheit ist, wenn Regeln nicht mehr nötig sind....1
Beispiele für nicht-getrennte Anarchie....2
Den Geist einer Gruppe erleben....3
Wenn du willst, dass dein Partner sich ändert....4
Ehe und Partnerschaft: Liebe ist kein Vertrag....5
Herkömmliche monogame Partnerschaften....6
Reife Menschen für reife Beziehungen....7
Das Modell der tiefen Freundschaft....8
Hey, das klingt platonisch....9
Ups, das klingt nach Anarchie....9
Verpflichtung und Partnerschaft....10
Die Qualitäten der tiefen Freundschaft und spirituelle Einsichten....10
Aspekte der intimen tiefen Freundschaft in der Praxis....12
Tiefe Freundschaft geht tief....13

Copyright Tim Reeves, Carolastr. 1A, D-04736 Waldheim

Wahre Freiheit ist, wenn Regeln nicht mehr nötig sind

Es ist vielleicht nicht leicht, sich vorzustellen, wie eine Gesellschaft ohne Regeln funktionieren würde – Regeln sind alles, was wir unser ganzes Leben lang kennen. Wir neigen zu der Annahme, dass die Gesellschaft ohne Regeln und deren Durchsetzung im Chaos versinken würde. Und beim derzeitigen Stand des menschlichen morphogenetischen Feldes würde sie das sicherlich auch – zumindest eine Zeit lang.

Wikipedia definiert Anarchie als *den Zustand einer Gesellschaft, die sich frei und ohne Autoritäten oder ein Leitungsorgan konstituiert*. Eine Freundin hat mich davor gewarnt, den Begriff Anarchie zu verwenden, da er für viele Menschen einen negativen Beigeschmack hat. Aber die Definition selbst ist unvoreingenommen und mein persönliches Gefühl dabei sehr positiv – denn ich spreche von Anarchie in einer sehr reifen, spirituell fortgeschrittenen Gesellschaft. Gesellschaften werden automatisch anarchisch, wenn sie sich spirituell weiterentwickeln.

Du bist davon nicht überzeugt? Dann lass uns darüber nachdenken, was es bedeutet, wenn das Wissen und die Praxis der Zeitlosen Informationellen Verbindung und die daraus resultierende Weltsicht der Nichtgetrenntheit im morphogenetischen Feld einer Gesellschaft verankert sind: Stell dir vor, wie es wäre, wenn jedes Individuum wirklich von jedem anderen Individuum sagen kann: **Das bin ich**. Wie oder warum sollte ich mich selbst ausbeuten? Wie könnte ich nicht reagieren, wenn ich hungrig bin? Wie könnten ich und einige andere gegen eine andere Gruppe von uns selbst Krieg führen? Unmöglich! Wahnsinn!

Spirituell fortgeschrittene Zivilisationen brauchen keine externe Regierungsstruktur, weil alle Individuen ihr Leben instinktiv für das Wohl und Wohlergehen aller leben. Dies geschieht zum

Teil als individuelle kognitive Prozesse, aber die Einzelnen sind auch offener für und verbunden mit Bewusstseinsmustern auf größeren, konglomeraten Ebenen. So sind die Impulse für individuelle spontane Entscheidungen und Handlungen oft Ausdruck eines Gruppenbewusstseins, das eine Harmonie des Handelns erreicht, die sonst nicht möglich wäre. In gewissem Sinne haben diese ‚Anarchisten' also eine organisierende Komponente – aber es ist nicht von oben herab, sondern Ausdruck eines einzigen Gruppenbewusstseins, das sich in der Zeitlosen Informationellen Verbindung verwirklicht, in der alle enthalten sind.

Beispiele für nicht-getrennte Anarchie

Zunächst einmal: In keiner wirklich fortschrittlichen Gesellschaft gibt es so etwas wie Geld, die ganze Idee wurde fallen gelassen. Das liegt daran, dass Geld ein Instrument ist, das aus Misstrauen und Gier geboren wird und bestenfalls ein Ausdruck dafür ist, dass man anderen nicht zutraut, ihren Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten. Das sind keine Mutmaßungen meinerseits, sondern mein persönliches Wissen aufgrund meiner Starseed-Verbindungen.

Low-Tech Beispiel: Beginnen wir mit einer sehr sehr alten Rasse, deren Individuen nur sehr geringe Ansprüche an ihre Umwelt haben, so dass kein Individuum unerfüllte materielle Bedürfnisse oder Wünsche hat. Die Erziehung der Jungen umfasst keine Fakten, die nach dem Papageienprinzip gelernt werden müssen, daher sind keine Schulen nötig. Stattdessen kommen erwachsene Individuen spontan in die Gemeinschaftskrippe und genießen es, mit den Kleinen zu sein und zu interagieren. Der Schutz, den sie brauchen, sind in den Boden gegrabene Löcher, und das wenige Essen, das sie brauchen (für die Jungen), bauen sie selbst in Gärten an. Kriminalität ist unbekannt, ja unvorstellbar. So: Keine Reichen oder Armen, kein Streben, Gewinnen oder Verlieren, keine Schulen, keine Geschäfte, keine Wahlen oder Regierung, keine Nachrichten im herkömmlichen Sinne, keine Justiz, keine Polizei – und ganz bestimmt keine Armeen. Hört sich das langweilig an? Für die meisten Menschen wäre es das – aber das Leben dieser Wesen spielt sich hauptsächlich im Inneren ab, in den Bereichen des Gewahrseins und Erkennens, in der Fülle der Zeitlosen Informationellen Verbindung. Das macht ihr Leben sehr tief und lebhaft. Für empfindungsfähige Wesen, denen eine solche Tiefe der Wahrnehmungserfahrung fehlt, sind sie unfassbar.

High-Tech Beispiel: Ein Sprung ins andere Extrem: Eine Rasse von Raumfahrern, die auf Raumstationen und Raumschiffen leben und gelegentlich Planeten besuchen, um ihre Vorräte an Luft, Wasser, Erde und Saatgut aufzufüllen und zu diversifizieren (ihr Recycling übertrifft alles, was die Menschen bisher haben, aber kleine Verluste sind unvermeidlich). Dies ist eine wirklich hochtechnologische Zivilisation, die sehr fortschrittliche persönliche Fähigkeiten, Produktionsanlagen und ein hohes Maß an Sorgfalt bei allen auszuführenden Arbeiten erfordert – oder wir werden bald alle das Vakuum atmen… Wie kann das ohne ein Regierungsorgan funktionieren? Nun, die Reisen auf den Raumschiffen werden vorher abgesprochen, wobei verschiedene Aufgaben zu erfüllen sind und die meisten Individuen mehr als eine Fähigkeit haben. Während der Reise tut also jeder das, was sie oder er vor der Abreise zugesagt hat. Es

gibt keinen Kapitän – derjenige, der gerade auf dem Pilotensitz sitzt, ist der Organisator, wenn etwas nicht nach Plan läuft.

Auf den Raumstationen gibt es eine physische Jobtafel mit vielen Zetteln, auf denen jeweils eine Aufgabe steht, die heute oder über mehrere Tage hinweg erledigt werden muss. Nach heutigem menschlichem Ermessen könnte dies auch elektronisch organisiert werden - aber es gibt keine Eile, kein Geld zu verdienen oder zu verlieren, keinen Wettbewerb, der zu Kostensenkungen zwingt. Und es ist viel schöner, andere dort zu treffen und sich darüber auszutauschen, wer was machen möchte, während man sicherstellt, dass die wichtigen Aufgaben erledigt werden. Wer bringt die Zettel an der Tafel an? Das Individuum, das den Zettel nimmt, auf dem genau diese Aufgabe steht, übernimmt sie.

Wir könnten viele andere Arten von Wesen und Zivilisationen in Betracht ziehen – aquatische Gesellschaften, Schwarmintelligenzen, Wesen aus reiner Energie – der Punkt ist, dass es als Anarchie gut funktionieren kann und wird – vorausgesetzt, die (scheinbar getrennten) Individuen in der grundlegenden Wahrheit der Nichtgetrenntheit aller Wesen, eigentlich der gesamten Existenz, verankert sind.

Den Geist einer Gruppe erleben

Die gute Nachricht: Als Individuen müssen wir nicht warten, bis die Menschheit (hoffentlich) so weit fortgeschritten ist, wie oben beschrieben, um zu erfahren, wie sich ein gemeinsamer Geist anfühlt. Mit Dankbarkeit füge ich die kurze Beschreibung einer lieben Freundin ein, die eine solche Erfahrung in einem spirituell verwurzelten Malkurs gemacht hat:

> Um uns auf die spirituelle Malsitzung einzustimmen, wählte jeder von uns dreien intuitiv ein kleines Schlag- oder Perkussionsinstrument. Danach schwangen wir uns mit geschlossenen Augen in einem kleinen Kreis und versanken in den gegenwärtigen Moment. Wie würde sich der Impuls, das Instrument zu spielen, im göttlichen Feld zeigen? Als intuitiver Handlungsimpuls, als Gefühl, als Kribbeln in der Hand...? In freudiger Erwartung wartete ich geduldig und war sehr vorsichtig, um mich nicht von der Stimme meines eigenen Verstandes verführen zu lassen. Die ersten zwei, drei Impulse ließ ich verstreichen, weil ich mir nicht sicher war. So erging es offensichtlich allen, denn erst nach geraumer Zeit ging es zaghaft los: erst ein Ton ...., dann ein zweiter, bis schließlich eine Dynamik, fast eine Melodie erkennbar wurde, in die der kleine Verstand sofort einspringen wollte. Auf keinen Fall 😄. Bald hatte ich den Eindruck, dass sich ein Wesen mit einer ganz eigenen Qualität zu uns gesellt hatte. Sein energetischer Schwerpunkt schien in der Mitte unseres Kreises bis dicht über unseren Köpfen zu liegen, von wo aus ‚Es' die Melodie durch uns spielte, wie eine Art Puppenspieler über unsichtbare Fäden. Immer wieder schien diese Melodie zu einem Ende zu kommen, nur um sich dann wieder zu erheben. Was für ein schöner Tanz!

Mit dem Einverständnis meiner Freundin hier ein paar Anmerkungen von mir zu ihrer Geschichte:

- Sie fragte sich, wie ein Impuls aus dem göttlichen Feld auftauchen würde. Ich würde dies als das Ergebnis eines Gruppengeistes bezeichnen, der sich speziell für diese Menschen zu dieser Zeit und in dieser Situation gebildet hat. Es ist wichtig zu verstehen, dass es nichts ist, was von uns selbst getrennt ist. Wir müssen nicht darauf warten, dass seine Impulse ‚auftauchen', wenn wir entspannt und verbunden genug sind, passiert es einfach.
- Sie schreibt über den Eindruck, dass sich ein Wesen mit einer eigenen Qualität zu ihnen gesellt hatte. Ich würde das als das Bemerken des sich verstärkenden Geist der Gruppe beschreiben – etwas, das immer da ist, in unzähligen Überlagerungen von Kombinationen, meist unermesslich schwach, einige lokalisiert und vergleichsweise stark. Das ist ähnlich wie bei der Schwerkraft – ihre Stärke nimmt umgekehrt proportional zum Quadrat der Entfernung zwischen zwei Objekten ab. Auf ähnliche Weise ist jeder Bewusstseinsfokus (wie du, ein Vogel oder eine Pflanze) mit jedem anderen verbunden – in unterschiedlichem Ausmaß an Einfluss und Ballung. Unterm Strich ist alles mit allem anderen verbunden – letztlich ist alles Einheit.
- Sie erwähnt den energetischen Ort des Geistes der Gruppe, und so funktioniert es tatsächlich: Der Geist hat Fokus und Aufmerksamkeit auf Information; dies steuert die Gestaltung von Energiefeldern. Diese wiederum nehmen Einfluss auf die Gestaltung der Materie.
- Sie spricht auch von "einer Art Puppenspieler". Ich verstehe das Gefühl, aber ich fühle mich mit dieser Beschreibung nicht wohl – nicht, wenn es als eine separate Instanz verstanden wird, die ihnen allen sagt, was sie zu tun haben. Es war der Geist ihrer Gruppe, ein Ausdruck ihres scheinbar individuellen Bewusstseins, die aktiv als Einheit zusammenarbeiteten. Das ist keine Fremdbestimmung, sondern eine gemeinsame Schöpfung. Und Ko-Kreation gibt es eigentlich immer, auf allen Ebenen des Konglomerats, aber dies bleibt meist unbemerkt.

Wenn du willst, dass dein Partner sich ändert

In meiner Zeit als Tantra-Lehrer gab es so oft Menschen (meistens Frauen), die mir erzählten, wie sie sich wünschten, dass ihr Partner sich ändern würde, dass er offener wäre für tantrische Sexualität, für spirituelle Angelegenheiten, sogar für Psychotherapie!

Nach meinem heutigen Verständnis war das ‚Problem' nicht der Partner, sondern durch die eigenen Wünsche der Person verursacht, die auf einen Partner projiziert wurden. Und zwar auf einen, der nicht ihren Wünschen entsprach. Ich finde diese Art von Verhalten respektlos, ja sogar verletzend, ganz zu schweigen vom (verwerflichen) Wunschdenken. Tatsache ist, dass es sich hier nicht um Liebe, sondern um Unzufriedenheit in Aktion handelt.

Du kannst nur mit der Person in Beziehung stehen, die gerade präsent ist. Du kannst nicht in Beziehung mit dem Objekt deiner Hoffnungen und Wünsche stehen, weil es (noch) nicht exis-

tiert. Und da haben wir es: Dieses kleine ‚noch' baut einen unterschwelligen oder offenen Druck auf die andere Person auf, sich zu verändern, indem es ihr sagt, dass sie NICHT OK ist, so wie sie jetzt ist. Dieses Phänomen hat viele Beziehungen unglücklich gemacht und dazu geführt, dass viele davon schließlich in bösem Blut zerbrochen sind. Also tue es nicht, wirklich, lass es einfach sein. Versuche nicht eine Quadratur des Kreises. Besser keine Beziehung als eine stressige, vorwurfsvolle Beziehung.

Der unglückliche Beziehungspartner fällt zwischen zwei Stühlen: Unzufrieden mit einer Beziehung, die unbefriedigend und frustrierend ist, aber Angst vor Verlust bei der Idee, die Beziehung zu beenden. Wer in solchen Mustern noch denkt und fühlt, quält sich die ‚richtige' Entscheidung zu finden (mit den wenigsten Nachteilen). Aber keine der Optionen will schmecken.

Du wirst erst mit solchen Situationen entspannt umgehen können, wenn du die Identifikation mit deinem individuellen Organismus loslässt, ein Zustand den ich erwacht nenne. Dann erst kannst du klare, reife Entscheidungen treffen, ohne Anhaftung oder Verdrängung (bei denen übrigens auch meistens kein ‚böses Blut' entsteht). Noch einfacher dürfte es in der Befreiung sein, wenn Stille und Frieden eintreten, und das zwanghafte Denken ohnehin aufhört.

Auch wenn du noch nicht so weit bist, versuche trotzdem über das alte, einschränkende Denken hinaus zu gehen. Damit kannst du selbst eine neue, positive Erfahrung machen und gleichzeitig das human-emotionales Morphogenetisches Feld positiv beeinflussen. Wenn ein Appell an egozentrisches Denken dir helfen kann, diesen Sprung zu wagen: Wer weiß, was das Leben bringen mag, wenn sich Raum für etwas Neues eröffnet? Gib der Resonanz eine faire Chance 😄

Also warte nicht, unerfüllt und in der Hoffnung auf eine neue, bessere Partnerschaft. Egal welchen Weg du im Außen gehst: Entspanne dich, sinke nach innen in das Große Sein, fühle und akzeptiere es jenseits aller Präferenzen bezüglich deiner persönlichen Situation.

Versuche diese Art zu sein:
Die Existenz selbst ist meine Geliebte, und sie wirbt immer um mich.

Ehe und Partnerschaft: Liebe ist kein Vertrag

Bitte behalte diese Artikel im Hinterkopf, wenn du diesen Artikel liest:

- « Beziehung »
- « Was verstehen wir unter Liebe? »
- Wenn du willst, dass dein Partner sich ändert
- Wahre Freiheit ist, wenn Regeln nicht mehr nötig sind

Bevor wir eintauchen: Ich werde ein neues Modell vorstellen, das ich Tiefe Freundschaft (engl. Deepfriendship) nenne. Es ist einfach, aber aus dem konventionellen Denken heraus nicht

leicht zu begreifen[1]. Es basiert auf Ehrlichkeit, Respekt, freiem Willen, dem eigenen Herzen zu folgen und auf Ausgewogenheit – die Wünsche und Befindlichkeiten aller Beteiligten in sich selbst auszubalancieren und dann mit dem zu fließen, was sich richtig anfühlt. Man könnte sagen, es ist eine Art, in einer tiefen Beziehung *und* im Moment zu sein. Für mich ist das wunderschön und ich kann mir heute nicht mehr vorstellen, etwas anderes zu wollen.

Herkömmliche monogame Partnerschaften

Es gibt eine Reihe von Religionen und Untergliederungen von Religionen mit mehr oder weniger standardisierten Ehegelübden. Heutzutage gibt es auch interreligiöse und nicht-konfessionelle Optionen und auch die Möglichkeit, eigene Ehegelübde zu verfassen. Die letzteren, moderneren Optionen halte ich für eine begrenzte Verbesserung – begrenzt, weil sie alle (a) immer noch Versprechen geben, die oft gebrochen werden, und (b) mehr oder weniger alle die Erwartung enthalten, bis zum Tod eines Partners treu zu sein.

Evangelisch

_____, ich nehme dich als meine Ehefrau/Ehemann aus Gottes Hand. Ich will dich lieben und achten, dir vertrauen und treu sein. Ich will dir helfen und für dich sorgen, will dir vergeben, wie Gott uns vergibt. Ich will zusammen mit dir Gott und den Menschen dienen. So lange wir leben. Dazu helfe mir Gott.

Katholisch

_____ , ich nehme dich zu meine(m/r) angetrauten Mann/Frau, ich will dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens, in guten und in schlechten Zeiten, in Gesundheit und Krankheit, bis dass der Tod uns scheidet.
– Anstecken des Ringes –
Trage diesen Ring als Zeichen unserer Liebe und Treue.
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes – Amen.

Cherokee

Gott im Himmel, bitte beschütze die, die wir lieben. Wir ehren alles, was du geschaffen hast, indem wir unsere Herzen und unser Leben miteinander vereinen. Wir ehren Mutter Erde und bitten darum, dass unsere Ehe reichhaltig ist und im Laufe der Jahreszeiten immer stärker wird. Wir ehren das Feuer und bitten darum, dass unsere Verbindung warm und glühend ist und unsere Herzen von Liebe erfüllt sind. Wir ehren den Wind und bitten darum, dass wir sicher und ruhig durch das Leben segeln wie in den Armen unserer Väter. Wir ehren das Wasser, um unsere Beziehung zu reinigen und zu besänftigen – damit sie niemals nach Liebe dürstet.

---

1 Im Englischen Originaltext verwende ich das Wort ‚grok'. Es wurde von Robert A. Heinlein in seinem 1961 erschienenen Roman "Stranger in a strange world" geprägt. Hintergrundinformationen dazu stehen auf Englisch in Wikipedia. Die Wörterbuchbedeutung "intuitiv oder durch Einfühlung verstehen, eine Beziehung zu ihm aufbauen" ist weniger als die Bedeutung, die im Roman angedeutet wird: Der Beobachter wird ein Teil des Beobachteten - er verschmilzt, vermischt sich, geht in der Gruppenerfahrung unter, verliert seine Identität. Alles, was grokt, ist Gott.

Mit allen Kräften des Universums, die du geschaffen hast, bitten wir um Harmonie, während wir für immer, gemeinsam jung, wachsen. Amen.

Einige Bemerkungen

Die Ehegelübde der großen Religionen stellen die Ehe natürlich in den Kontext ihrer jeweiligen Version von Gott und beziehen die Dogmen der jeweiligen Religion in die Ehe ein. Die gesamte Vorstellung von Gott stammt von einer jüngeren Menschheit mit einem im Vergleich zu heute sehr begrenzten Verständnis der Welt und ist überholt. Wie üblich hat der Buddhismus auch hier die Nase vorn – ich schlage vor, du suchst im Internet nach buddhistischen Ehegelübden, sie sind spirituell begründet und ich finde sie bemerkenswert realistisch. Trotzdem werden Gelübde abgelegt, die höchstwahrscheinlich gebrochen werden.

Die Quintessenz ist hier: Persönliche und religiöse Erwartungen gebündelt in lebenslangen Gelübden.

Reife Menschen für reife Beziehungen

In meinen jüngeren Jahren – bis ich mehr oder weniger die Person wurde, die ich jetzt bin – hätte ich mir die Art von Beziehung, die ich hier gleich schildern werde, nie vorstellen können.

Ich für meinen Teil brauche heutzutage niemanden mehr, der mir einen Wert im Leben gibt, indem er mich liebt oder mein Partner, Bettgenosse oder ähnliches ist. Denn innerlich stelle ich mir die Frage nach meinem Selbstwert nicht (siehe « Selbstwert und andere ‚Geschichten' über sich selbst »). Stattdessen bin ich mir immer der Verbundenheit aller Dinge bewusst, in der alle von Natur aus gleich gültig, gleich einzigartig und gleich wertvoll sind, wertgeschätzt zu werden. Nichts, was ein tiefer Freund tut, auch wenn es noch so unerwartet ist, kann mein Wohlwollen für diese Person überschatten – aber es kann die Resonanz verringern und dazu führen, dass diese Person ein/e ‚normale/r' Freund/in wird oder sogar jemand, die/den ich für eine gewisse Zeit intim kannte.

Wenn aber eine tiefe Freundschaft auf Gegenseitigkeit beruht und beide Freunde alle unten aufgeführten Eigenschaften verkörpern, kann ich mir kaum vorstellen, dass die Freundschaft wie eine Kerze erlischt. Die Umstände mögen eine räumliche Trennung erzwingen, aber die Herzen… sie vergessen nie, wie unglaublich süß (und bis heute selten) eine solche Freundschaft ist. Die Liebe währt.

> Ich versuche, jeden, den ich treffe, wie einen alten Freund zu behandeln. Das gibt mir ein echtes Gefühl von Glück. Das ist die Praxis des Mitgefühls.

Dalai Lama XIV

Das Modell der tiefen Freundschaft

Ich halte mich nicht an ein konventionelles Dogma über Partnerschaft. Aber möglicherweise bin ich in einer Beziehung, die auf den ersten Blick wie eine solche aussieht. Schauen wir uns also an, was eine ‚tiefe Freundschaft' ausmacht. Doch bevor wir das tun, ist es vielleicht hilfreich, noch einmal zu rekapitulieren:

> Wir alle stehen in Beziehung mit allen Wesen.

Die obige Aussage ist eine einfache Tatsache, das Ergebnis des Mechanismuses mit der die WRZ, Wahrnehmung über Raum und Zeit hinweg, funktioniert. Und natürlich nehmen wir nicht alle anderen Lebewesen im Universum ständig bewusst wahr, sondern nur diejenigen, bei denen wir einen Wahrnehmungsschlüssel haben, sei es nur für einen Moment oder über viele Jahre. Resonanz prägt automatisch unser Leben, denn wir treffen automatisch mehr Menschen, bei denen die Resonanz größer ist, und haben wenig Motivation, Menschen zu treffen, bei denen es wenig Resonanz gibt. Resonanz kann in einer Vielzahl von Lebensbereichen auftreten – Kunst, Musik, Gartenarbeit, Persönlichkeitsstruktur, politische oder karitative Aktivitäten, Intimität und Sex, persönliche Energiestrukturen – die Liste ließe sich endlos fortsetzen[2]. Dies sind die Eigenschaften, die für mich eine tiefe Freundschaft ausmachen:

- Die Gewohnheit, ernsthaft über Erfahrungen nachzudenken, hat zu geistiger und emotionaler Reife geführt
  Wie ich schon oft nahegelegt habe: Erleben und reflektieren, erleben und reflektieren. Jemand hat also über seine Erfahrungen mit sich selbst und anderen nachgedacht und eine Menge Ego gegen eine Wanne voller Empathie ausgetauscht und ist von der Naivität zur Einsicht gelangt. Er hat über sich selbst nachgedacht, über andere und (hoffentlich) über die Natur der Existenz. Ich finde solche Menschen anziehend und unser Zusammensein entspannt.

- Vollständige Ehrlichkeit
  Und nicht nur nicht lügen, sondern auch keine wichtigen Informationen vorenthalten oder ‚färben'. Beachte, dass diese Ehrlichkeit nicht brutal sein muss und auch nicht sein sollte – vielmehr sollte sie in heiklen Angelegenheiten taktvoll, z.B. im richtigen Moment, und im Geiste des Wohlwollens und des Respekts umgesetzt werden.

- Keine Versprechen
  Der verstorbene indische Guru Bhagwan Shree Rajneesh sagte einmal, dass er fast nie Versprechungen mache, weil er nicht wissen könne, was der nächste Tag bringen würde. Ich habe diese Bemerkung vor mindestens 30 Jahren gehört und sie nie vergessen. Sie hat mich geprägt – denn er hatte Recht. Um ein Versprechen abzugeben, musst du dem Leben die

2 Aber beachte, dass ich Resonanz im Sinne von zwei Stimmgabeln mit der gleichen Frequenz meine - ich meine vor allem keine defizitären Muster, die zu einer emotionalen Co-Abhängigkeit führen. Wenn der eine Freund mehr kocht und der andere mehr putzt, sind das nur praktische, sich ergänzende Aspekte.

ihm innewohnende Unsicherheit nehmen und seine Flexibilität und seinen Fluss einschränken. Das erste kannst du nicht tun, das zweite empfehle ich dir, zu scheuen. Eine Plastikrose sieht vielleicht gut aus, hat aber keinen Duft und null Entwicklungspotenzial. Willst du, dass dein Leben so ist?

- Überhaupt keine Erwartungen an den Freund stellen
  Für mich ist das ein allgemeiner Grundsatz, der also auch tiefe Freundschaften einschließt. Es ist selbstverständlich, dass du keine großen Erwartungen an die Menschen stellst, die du in einem Laden siehst oder die zufällig deine Nachbarn sind. Die meisten von uns werden es vorziehen, dass sie sich nicht als Verrückte mit Äxten entpuppen und uns stattdessen ein freundliches Lächeln schenken. Das vorherrschende Paradigma für partnerschaftliche Beziehungen ist die exklusive Eins-zu-Eins-Beziehung, zumindest wenn es um körperliche Intimität und die Bewältigung des Alltags geht. Aber das sind Erwartungen, seien sie implizit oder vereinbart, die großen Stress erzeugen können: Stell dir vor, du bist in einem Moment oder einer Situation, in der es eine gefühlt richtige Handlungsweise gibt, die den Gelübden oder Erwartungen deiner konventionellen Beziehung zuwiderläuft? Dann wird der Stress in dir sein. Aus diesem Grund setze ich keine Erwartungen an eine andere Person, um ihr nicht diese Art von Stress zu bereiten.

Hey, das klingt platonisch

Dir fällt vielleicht auf, dass keine der zugeschriebenen Eigenschaften etwas mit Intimität oder einer herkömmlichen Partnerschaft zu tun hat. Das ist mir selbst erst einige Wochen nach dem Schreiben des ersten Entwurfs des Artikels aufgefallen 😄 Wenn ich darüber nachdenke, möchte ich dem nichts hinzufügen. Also gilt "tiefe Freundschaft" gleichermaßen für platonische und intime Beziehungen. Von nun an werde ich also ‚intime tiefe Freundschaft' verwenden, um das zu bezeichnen, was für mich an die Stelle der herkömmlichen Partnerschaft getreten ist.

Eine tiefe Freundschaft ist natürlich eine wunderbare Grundlage für Intimität, aber ich will damit nicht sagen, dass Intimität nur innerhalb einer tiefen Freundschaft stattfinden sollte. Das wäre eine Regel, und ich halte nichts von Regeln, sondern eher von der Empathie, die in der Verbundenheit steckt. Intimität kann entstehen, wenn der richtige Moment da ist, wenn die Umstände diese Tür öffnen. Um das zu bemerken, musst du offen für das Jetzt sein, ohne dass dir Regeln, Versprechen, Dogmen oder moralische Gebote in die Quere kommen.

Ups, das klingt nach Anarchie

In der Tat, siehe Wahre Freiheit ist, wenn Regeln nicht mehr nötig sind. Regeln werden in einer reifen Gesellschaft obsolet, das gilt auch bei Beziehungen. Wenn das für dich immer noch schlecht klingt, solltest du vielleicht dein Verständnis des Begriffs Anarchie überdenken oder deinen eigenen Begriff für das, was ich beschreibe, erfinden.

Verpflichtung und Partnerschaft

Ich habe diesen Absatz hinzugefügt, weil mir eine Eigenschaft bei einigen Frauen in meinem Umfeld aufgefallen ist. Eine von ihnen hat einmal das Wort „Bindung“ verwendet und damit meiner Meinung nach angedeutet, dass dies sie für eine Partnerschaft und Intimität öffnet. Als ich sie darauf ansprach, fügte sie hinzu, dass sie keine Erwartungen an mich stellen oder mich einschränken wolle. Und ich glaube, dass sie das bewusst nicht getan hat – aber dennoch schien es mir eine emotionale Forderung zu sein. Dahinter können sich natürlich alle möglichen Traumata verbergen oder zumindest eine allgemeine Unsicherheit im Leben. Betrachten wir das Wort „Bindung“: Wir kennen es aus der Chemie, wenn sich ein Bindungsort an einem Molekül mit einem passenden Partner verbindet – und das ist eine exklusive Sache. Es gab einen offenen Bindungsort, und jetzt ist er besetzt. Das scheint mir die allgemeine Bedeutung des Wortes „Bindung“ zu sein.

Persönlich verwende ich das Wort «Bindung» nicht, da es eine Trennung impliziert, die durch die Bindung überwunden wird, wobei zwei getrennte Dinge zu einem größeren Konglomerat werden. Anstelle von Bindung bin ich mir ständig der universellen Verflechtung bewusst, einem Zustand, in dem der Gedanke der Bindung nicht aufkommt – zumindest bei mir. Denn es gibt bereits EIN DING (die Existenz selbst), in dem alles miteinander verflochten ist und es keine Trennung zu überwinden gibt.

Das oben Gesagte war der nicht identifizierte Teil von mir, der sich äußerte. Wie ich bereits mehrfach erwähnt habe, gibt es auch einen Organismus, der geboren wurde und sterben wird, einen Namen und eine Persönlichkeit hat und viele der für einen Organismus typischen Bedürfnisse und Wünsche. Aber diese werden immer bewusst aus dem Zustand der Nicht-Identifikation heraus beobachtet, der so ziemlich allem seine Schärfe nimmt. Im Falle von Verbindlichkeit und Partnerschaft scheint der Organismus Tim völlig im Einklang mit dem nicht-identifizierenden Tim zu stehen.

Die Existenz ist meine Geliebte und sie wirbt um mich immer. Julie Henderson

> Mein Verpflichtung gilt der Existenz – in ihrer Gesamtheit – und nicht einem bestimmten Teil davon. Wenn ein Teil der Existenz ein fühlendes Wesen ist, dann kann ich eine (intime) tiefe Freundschaft mit ihm genießen, wenn das sein möchte.

Die Qualitäten der tiefen Freundschaft und spirituelle Einsichten

Zunächst einmal die sehr kompakte Form der Einsichten:

Dualitäten *Schlafend*	Gut / Schlecht: Urteilen, Festhalten, Ablehnen, Ausblenden – diese emotionalen Haltungen verursachen Leiden.
Polaritäten *Ich liebe mich*	Qualitäten: Präferenzen anstatt beharrliches will / will nicht
Einheit *Wissend*	Die Existenz ist eine holistische Einheit, die sich der bewussten Aufmerksamkeit vollständig erschließt.
Nicht-Identifikation *Niemand*	Die Frage der Identifikation (sei es mit sich selbst oder transpersonal) ist weggefallen, jetzt gibt es nur noch die Einheit, statt „mich selbst“. Die Illusion, ein Individuum mit freiem Willen zu sein, wurde aufgegeben.
Befreiung, Friede *Befreit*	No-Mind: Gewohnheitsmäßiges Denken stark reduziert, geistiger Frieden.

Und die Qualitäten der tiefen Freundschaft in Bezug auf diese Zustände betrachtet:

- Ernsthaftes Nachdenken über Erfahrungen: Wir alle lernen durch das Nachdenken über unsere Erfahrungen, also ist das hier kein grundsätzliches Problem. Aber viele Menschen reflektieren nicht ehrlich oder tief genug. Die Reflexion kann vom Gedanken geprägt sein, wie man sich einen persönlichen Vorteil verschaffen kann. Je mehr du die grundlegende Nichtgetrenntheit wahrnimmst, desto wahrscheinlicher ist es, dass du auf eine hilfreiche Weise reflektierst.
- Vollständige Ehrlichkeit: Ehrlichkeit wird im Allgemeinen von der Gesellschaft und den Religionen gefördert. Aber wie vollständig ist Ehrlichkeit in der Praxis? Keine Notlügen, keine Irreführung durch Auslassungen? Je größer die Einsicht einer Person ist, desto weniger neigt sie dazu, die Wahrheit zu verdrehen.
- Keine Versprechen: Das widerspricht dem Konsensparadigma und ich habe dies erst mit dem Geschehen von Nicht-Identifikation klar erkannt. Wenn die Identifikation als Individuum verschwunden ist, verschwindet auch die Illusion, das Leben kontrollieren zu können. Dann verstehst du vollkommen, dass sich das LEBEN entfaltet und dass es so vieles gibt, das ein Individuum nicht gestalten kann. Tatsächlich können wir die Dinge nur im Rahmen der Gesellschaft, in der wir leben, beeinflussen. In einem Land können zum Beispiel zwei Menschen gleichen Geschlechts heiraten, in einem anderen Land werden sie vielleicht für ihre Liebe zueinander getötet. Und auch Gesellschaften verändern sich…
- Völlige Erwartungslosigkeit: Das ist gewissermaßen die andere Seite der Medaille "Keine Versprechen" – ich mache dir keine Versprechen und habe keine Erwartungen an dich. Auch hier ist also die Einsicht der Nicht-Identifikation sehr hilfreich, um diese Qualität in deinem eigenen Leben zu verwirklichen.

Aspekte der intimen tiefen Freundschaft in der Praxis

Für Kontinuität sorgen, z. B. für Kinder oder bei Krankheit

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Versprechen oder Gelübde wenig Bedeutung haben, wenn man – manchmal viele Jahre später – mit Umständen konfrontiert wird, die eine Antwort im Jetzt erfordern. Die Gelübde versuchen, bestimmte feste Strukturen für den Rest des Lebens zu erzwingen, was völlig unrealistisch ist – in westlichen Ländern liegt die Scheidungsrate bei etwa 40 bis 50 Prozent aller Ehen.

Das Bemerken der Verbundenheit ist meiner Erfahrung nach eine bessere Option: Nimm in einer bestimmten Situation alle Wesen wahr, die von der gewählten Vorgehensweise betroffen sind (einschließlich dir selbst), und nimm wahr, dass du nicht von ihnen getrennt bist. Auf dieser Grundlage denke dann kreativ nach und spüre, was dein Bauchgefühl dir zu sagen hat, und bemerke, welche Handlungsweise den meisten Wesen am meisten Gutes bringt. Das ist das Beste, was du tun kannst. Beachte, dass das Ergebnis nicht erkannt werden kann, bevor die Situation da ist, denn nur dann kannst du dich mit den Beteiligten verbinden, mit all ihren Hoffnungen und Ängsten, wie sie zu diesem Zeitpunkt existieren.

Beispiel eins: Als meine älteste Tochter etwa drei Jahre alt war, hatten meine damalige Frau und ich eine unerfüllte sexuelle Beziehung. Wir wollten aber unbedingt in den prägenden Jahren unserer Tochter zusammenbleiben. Also haben wir beide Tantra gelernt (tatsächlich hat uns das Leben sogar dazu gebracht, Tantra-Lehrer/innen zu werden); und wir lebten zehn Jahre lang eine offene Ehe – offen für sexuelle Beziehungen mit anderen. Das war eine aufregende Zeit, vor allem die Konfrontation mit den eigenen Verlustängsten und der sexuellen Eifersucht. Am Ende gingen wir getrennte Wege – aber nicht, bevor unsere Tochter dreizehn war (und das Thema sexuelle Eifersucht so gut wie aufgearbeitet war).

Beispiel zwei: In meinem Artikel « Die Dinge *können* nicht anders sein, als sie sind » schrieb ich über meine gute Freundin X, die mit einer Mehrfachbehinderung geboren wurde. Ihre Einschränkungen und Traumata machen es nicht immer leicht, mit ihr zusammen zu sein (wer ist schon perfekt?). Bemerkenswert ist jedoch, dass X nie etwas von mir verlangt hat; außerdem ist sie ein großzügiger und fairer Mensch. Seitdem wir uns kennen, ist X dreimal umgezogen – einmal dorthin, wo ich wohnte, als wir uns kennenlernten, und zweimal, als ich selbst in ein neues Haus zog. Jedes Mal mietet sie sich bei mir ein, und jedes Mal steht für mich außer Frage, dass ich weiterhin für sie da sein werde. Sie wegzustoßen ist einfach eine Idee, die mein Herz nicht zulässt – das wäre, als wäre ich grausam zu mir selbst.

Treue oder Nichttreue in Bezug auf Intimität

Eine Freundin hat mir kürzlich einen Aspekt ihrer Sichtweise auf Beziehungen wie folgt beschrieben: *Ich sehe einen Unterschied zwischen treu bleiben und der Erwartung, der einzige intime Partner zu sein.*

Wenn du dir die Qualitäten der tiefen Freundschaft ansiehst, wirst du feststellen, dass nur Qualitäten aufgelistet sind, keine bestimmten Gebote oder Verbote. Aber da die Frage der

Treue ein so zentrales Dogma ist: Die Haltung von tiefer Freundschaft zur Treue ist, dass sie nicht auf der Landkarte steht. Tiefe Freundschaft nimmt keine explizite Stellung dazu. Es gibt jedoch Konsequenzen, die sich aus ihren Grundsätzen ergeben: Ich stelle keine Erwartungen an meinen tiefen Freund, Punkt. Also auch nicht über Intimität mit einer anderen Person, Punkt. Ich für meinen Teil würde auch keine Versprechungen machen, entsprechend der Qualität ‚keine Versprechungen' der tiefen Freundschaft. Aber vergiss hier nicht das Prinzip der völligen Ehrlichkeit, was bedeutet, dass ich kommunizieren werde und in diesem Sinne verlässlich sein werde. Meine Kommunikation wird in dem Moment erfolgen, in dem ich merke, dass etwas mitgeteilt werden muss, und ich werde mich nicht zurückhalten. Ich werde niemals einen Freund oder eine Freundin (oder irgendjemand anderen) anlügen oder jemanden absichtlich in die Irre führen. Der Freund oder die Freundin wird genau wissen, woran er oder sie mit mir ist. Ist das nicht besser, als eine Beziehung mit jemandem zu haben, der verspricht, treu zu sein und dich dann hinter deinem Rücken betrügt?

Das Beste für deinen Freund und dich zu wollen

In Beziehungen geht es oft darum, was eine Person für sich selbst bekommen kann. Und ein großer Teil des Gebens ist eigentlich eine Frage der Festigung der Beziehung, um sicherzustellen, dass die Person, die gibt, das bekommt, was sie will oder denkt, dass sie braucht. Ich spreche also davon, das Geben und Nehmen in einen natürlichen Fluss zu bringen, ohne versteckte Absichten, was ich einfach schön finde. Ich teile mit, was mir Spaß macht, höre zu und denke darüber nach, was meinem Freund / meiner Freundin hilft und ihm / ihr Freude bereitet. Ein Beispiel: Ich hatte schon ein oder zwei Freundinnen, denen es aus verschiedenen Gründen an sexueller Erfahrung mangelte. Also half ich ihnen, Liebhaber zu finden, mit denen sie die Vielfalt der Intimität in menschlichen Beziehungen weiter erkunden konnten. Das war eine echte Win-Win-Situation: Ich fühlte mich wirklich gut, weil ich ihnen helfen konnte, und sie fühlten sich gut, weil sie die Erfahrung machten, die ihnen fehlte.

Tiefe Freundschaft geht tief

Ich schrieb Folgendes an eine liebe tiefe Freundin:

Unsere Körper mit ihren Bedürfnissen und Wünschen sind wie zwei Enden einer Achse.

Unsere Energiestrukturen sind jeweils ganz einzigartig.

Unsere Lebenswege sind sehr unterschiedlich verlaufen.

Oh, wie viel wunderbare Andersartigkeit es zu entdecken und zu schätzen gibt!

Und…

Wir sind beide leer.

Ich bin nichts und alles.

Du bist nichts und alles.

Wir sind Teile dieser Einheit, die wir Existenz nennen.

Wir sind nicht getrennt; letztendlich sind wir beide einfach Teile des Einen.