

## Allowing Is What We Are, Not What We Do

"Zulassen" ist, was wir sind, nicht was wir tun

Dialog zwischen Rupert Spira und einer Frau

Frage nach dem Umgang mit schwierigen oder unangenehmen Gefühlen  
(betrifft die oft gehörte Empfehlung, diese "willkommen zu heißen")

Auf Youtube als Video: [www.youtube.com/watch?v=f4iyE1V7Pbc](http://www.youtube.com/watch?v=f4iyE1V7Pbc)  
(ausschnittsweise transkribiert, übersetzt und editiert von Ernst Adams)

Again, when you say that, you betray the fact that you are trying to welcome your feelings with your mind.

You are trying to discipline your mind to welcome something which, to be honest, is not welcome. And, you know, you should be. So you are trying harder with your mind, but your mind just can't quite do it. And then your question is, well, how do I do that with a mind?

You're quite right. You cannot do it with the mind. The mind cannot accept. The mind is conditioned to reject what is unpleasant or painful. You can't do it with the mind. Fortunately, it's not necessary to do it with the mind.

Awareness is like an empty space. It is already allowing these feelings.

The fact that you're feeling them means it's too late. Awareness has already allowed them. So get rid of the word welcoming. It's too positive. It's too active. Replace the word "welcoming". It's too positive. It's too loving.

Die Art und Weise, wie du die Frage nach dem Willkommen-heißen stellst, zeigt, dass du diese Gefühle willkommen heißt, um sie loszuwerden. Das ist nicht gemeint mit dem "Willkommen-heißen" von Gefühlen.

Du versuchst, deine Gefühle mit deinem Geist/Verstand willkommen zu heißen. Du versuchst, deinen Geist zu disziplinieren, um etwas willkommen zu heißen, das dir eigentlich nicht willkommen ist. Und du glaubst, es sollte willkommen sein, also bemühst du dich noch mehr mit deinem Geist, aber dein Geist schafft es einfach nicht. Und dann ist deine Frage: Wie mache ich das mit meinem Geist?

Und du hast Recht, man kann es nicht mit dem Geist machen. Der Geist kann es nicht akzeptieren. Der Geist ist darauf konditioniert, Unangenehmes oder Schmerzhaftes abzulehnen. Mit dem Geist kann man das nicht tun. Glücklicherweise ist es jedoch nicht notwendig, es mit dem Geist zu tun.

Das Bewusstsein ist wie ein leerer Raum. Es lässt diese Gefühle bereits zu.

Schon die Tatsache, dass du sie fühlst, bedeutet, dass es gewissermaßen zu spät ist. Das Bewusstsein hat sie bereits zugelassen. Also streiche den Ausdruck "willkommen heißen". Er ist zu positiv, er ist zu aktiv, zu liebevoll.

Be more neutral and replace the word "welcoming" with "allowing" and see that consciousness, awareness is already allowing these feelings.

What you are wanting to happen has already happened. You are this empty space and these feelings are now bubbling up into this space, that's it. You've done it. There's nothing more you need to do. They're already present in you.

It's too late for this room to reject all of us sitting here. We're already here. It's already accepted us. It doesn't need to start working on us in order to accept us. Its nature is to accept us, the space of this room cannot resist us.

Awareness is like that, in other words, don't see this welcoming as something you do with your mind. This welcoming is what we are, not what we do.

The nature of consciousness is total openness, total allowing, a total absence of resistance. We don't have to make it like that. We don't have to discipline the consciousness to be allowing. It can't be any other way.

*So do you mean just seeing that it's like that anyway, that the feelings are there, just like the room is there and the birds?*

Yes, it's seeing and feeling. Seeing, feeling that what you are is the space of awareness, the open, empty resistanceless space of awareness. And from that one's point of view these feelings are allowed to be present for as long as they wish to be present. There is no motivation in awareness to get rid of them.

It's the finite mind that says I want to get rid of them. And I'm doing this practice called "welcoming" in order to get rid of them.

Sei neutraler und ersetze den Ausdruck "willkommen heißen" durch das Wort "erlauben" und sieh, dass das Bewusstsein diese Gefühle bereits erlaubt.

Was du dir wünschst, ist bereits geschehen. Du bist dieser leere Raum, und diese Gefühle blubbern jetzt in diesem Raum hoch. Das war's, es ist erledigt. Es gibt nichts mehr, was du noch tun müsstest. Sie sind bereits in dir vorhanden.

*(Erläuterung am Beispiel des leeren Raums:)*

*Es ist zu spät für diesen Raum, uns alle, die wir hier sitzen, zurückzuweisen. Wir sind bereits hier. Er hat uns bereits akzeptiert. Er muss nicht erst anfangen, an uns zu arbeiten, um uns zu akzeptieren. Es liegt in seiner Natur, uns zu akzeptieren, der Raum dieses Zimmers kann sich nicht gegen uns wehren.)*

Das Bewusstsein ist genauso. Mit anderen Worten: Sieh dieses Willkommen-heißen nicht als etwas, was du mit deinem Geist tust. Dieses Willkommen-heißen ist das, was wir **sind**, nicht das, was wir **tun**.

Das Wesen des Bewusstseins ist totale Offenheit, totales Zulassen, eine vollständige Abwesenheit von Widerstand. Wir müssen das nicht erst herstellen. Wir müssen das Bewusstsein nicht disziplinieren, damit es etwas zulässt. Es kann gar nicht anders.

*Empfiehlst du also, einfach nur zu sehen, dass es sowieso so ist, dass die Gefühle da sind, so wie das Zimmer da ist und die Vögel?*

Ja, es ist Sehen und Fühlen. Sehen, fühlen, dass das, was man ist, der Raum des Bewusstseins ist, der offene, leere, widerstandslose Raum des Bewusstseins. Und von diesem Standpunkt aus gesehen, dürfen diese Gefühle so lange präsent sein, wie sie es wollen. Im Bewusstsein gibt es keine Motivation, sie loszuwerden.

Es ist unser endlicher Geist, der sagt: "Ich will sie loswerden." Und wir üben uns dann in diesem sogenannten "Willkommen-heißen", um sie loszuwerden.

The test of whether we're really welcoming our feelings is: Can I live with this feeling forever? And the answer must be yes. If the answer is no, then we know that we are welcoming our feelings in order to get rid of them. And that's not welcoming. That's just more agenda of the separate self.

*These feelings do become very uncomfortable and it's hard to be completely neutral about that.*

If you're in physical discomfort, of course, make yourself as comfortable as you can, but if you're in emotional discomfort, then be courageous and just totally face these feelings. Until there's no resistance to them.

What's the worst thing these feelings could do to you?

*The feelings can't do anything to me. It's more that, I suppose I want so much what I had a few years ago. It was for about three and a half months and I suddenly woke up and the whole world had changed, completely changed.*

*All of that time there was never any negative emotion about anything, any specific negative feelings or any non-specific negative feelings like these ones. It was just an amazing period of wonderful happiness when everything was right, even though things in my life were going wrong in some ways. And then it faded.*

*It has to be possible to get it back, get back there, where it was no effort to be aware of being aware. It just happened.*

But it wasn't lasting happiness. It was a state.

It felt lasting at the time, but time has shown that it wasn't lasting. And if you are longing for that, you're longing for a state. You're longing for something that comes and goes. You're

Der Test, ob wir unsere Gefühle wirklich willkommen heißen, ist: Kann ich mit diesem Gefühl für immer leben? Und die Antwort muss ja lauten. Wenn die Antwort nein ist, dann wissen wir, dass wir unsere Gefühle "willkommen heißen", um sie loszuwerden. Und das ist nicht Willkommen-heißen. Es ist dann etwas, das auf der To-do-Liste des getrennten Selbst steht.

*Diese Gefühle werden sehr unangenehm, und es ist schwer, diesbezüglich völlig neutral zu sein.*

Was ist das Schlimmste, was diese Gefühle dir antun können?

*Die Gefühle können mir gar nichts antun. Es ist eher so, dass ich das so sehr will, was ich vor ein paar Jahren hatte. Es hielt etwa dreieinhalb Monate an. Ich wachte auf, und die ganze Welt hatte sich verändert, völlig verändert.*

*In dieser ganzen Zeit gab es nie negative Gefühle, keine spezifischen negativen Gefühle und keine unspezifischen negativen Gefühle wie diese. Es war einfach eine erstaunliche Zeit des wunderbaren Glücks, in der alles richtig war, auch wenn die Dinge in meinem Leben in mancher Hinsicht schief liefen. Und dann ging das wieder weg.*

*Es muss möglich sein, es zurückzubekommen, dorthin zurückzukehren, wo es keine Anstrengung war, sich des Gewahrseins bewusst zu sein. Es ist einfach passiert.*

Aber es war kein dauerhaftes Glück. Es war ein "Zustand". Und es fühlte sich zu der Zeit dauerhaft an, aber die Zeit hat gezeigt, dass es nicht dauerhaft war. Und wenn du dich danach sehnst, dann sehnst du dich nach einem **Zustand**. Du sehnst dich nach etwas, das kommt und geht. Du

longing for an object, your happiness is still invested in objects.

It's past. It was limited in time, it may have been wonderful, but it was limited. It's not what you really want. Yes, if it could have lasted forever, then it would be what you want. But anyone that's ever had a moment of happiness, if that moment could have lasted forever, that would be what they want.

So this moment lasted for three and a half months. But it passed and now you're longing for it to come back. In other words, you're longing for a state of the mind to come back.

What you want is not a state of mind. All states of the mind, by definition change. It's not possible to have a state of the mind that doesn't change. That's what a state is. It comes and goes. So what is still present now that was present during those three and a half months?

*Just the understanding that I am, that I am just awareness and and that there aren't limits. But it's stayed as an intellectual understanding, and it comes and goes as a feeling understanding.*

I'm not saying that the experience you had wasn't a genuine experience of happiness. It was. It was like a patch of blue sky peeping through the clouds. It looks as if it has a limit to it. In fact, the blue sky doesn't have a limit to it. It was obviously a very real experience you were having, but you're now conceiving of it as a state and you're seeking it as a state.

You're looking to reproduce that state, you want it to come back again. And that's preventing you from going in your experience to where that happiness really resides because you're looking for it in a place where it isn't. You want to get rid of these feelings in order to experience that state.

sehnt dich nach einem Objekt, dein Glück ist immer noch von Objekten abhängig.

Es ist Vergangenheit. Es war zeitlich begrenzt, es mag wunderbar gewesen sein, aber es war begrenzt. Es ist nicht das, was du wirklich willst. Ja, wenn es für immer hätte dauern können, dann wäre es das, was du willst.

Dieser Moment dauerte also dreieinhalb Monate. Aber er verging, und jetzt sehnt du dich danach, dass er wiederkommt. Mit anderen Worten, du sehnt dich danach, dass ein Geisteszustand zurückkehrt.

Was du eigentlich willst, ist kein Geisteszustand. Alle Zustände des Geistes ändern sich per Definition. Es ist nicht möglich, einen Geisteszustand zu haben, der sich nicht ändert. Das ist es, was ein Geisteszustand ist. Er kommt und geht. Was ist denn jetzt noch vorhanden, was in diesen dreieinhalb Monaten vorhanden war?

*Nur das Verständnis dafür, dass "Ich bin", dass ich nur Bewusstsein bin und dass es keine Grenzen gibt. Aber es ist nur als ein intellektuelles Verständnis geblieben, als gefühltes Verständnis kommt und geht es.*

Ich sage nicht, dass die Erfahrung, die du gemacht hast, keine echte Erfahrung des Glücks war. Es war eine. Es war wie ein Flecken blauen Himmels, der durch die Wolken lugte. Es sieht aus, als sei er begrenzt. Tatsächlich hat der blaue Himmel keine Grenze. Es war offensichtlich eine sehr reale Erfahrung, die du gemacht hast, aber jetzt siehst du es als einen Zustand an und suchst es als einen Zustand.

Du willst diesen Zustand reproduzieren, du willst, dass er wieder zurückkommt. Und das hindert dich daran, in deinem Erleben dorthin zu gehen, wo dieses Glück wirklich liegt, weil du es an einem Ort suchst, wo es nicht liegt. Du willst diese Gefühle loswerden, um diesen Zustand zu erfahren.

It's the opposite. You have to get rid of the feeling of wanting to go back to that state and face your feelings. You want to get rid of the feelings and go back to that.

What you want is on the other side of your feelings or underneath your feelings. Forget about the state. Totally open yourself. In fact, you don't even need to open yourself, be knowingly the openness, in which all these feelings appear until there's no resistance in you to them.

It's your resistance to the feelings that is perpetuating them. Just try it, if you have another sleepless night. When these feelings are coursing through you, just establish in your experience, I am the empty space, the empty aware space, in which these feelings are appearing.

And I'm just going to be that knowingly. Without the slightest impulse to do anything to these feelings. So it's not even something you have to do, just notice that you are that already. Be very sensitive to the impulse to get rid of these feelings.

Es geht genau anders herum. Du musst damit aufhören, in diesen Zustand zurückkehren zu wollen und dich deinen Gefühlen stellen.

Was du willst, ist auf der anderen Seite deiner Gefühle bzw. unter deinen Gefühlen. Vergiss jenen Zustand. Öffne dich ganz und gar. Tatsächlich brauchst du dich nicht einmal zu öffnen, sei dir der Offenheit bewusst, in der all diese Gefühle erscheinen, bis es in dir keinen Widerstand mehr dagegen gibt.

Es ist dein Widerstand gegen die Gefühle, der sie aufrechterhält. Versuch es, wenn du wieder einmal eine schlaflose Nacht hast. Wenn diese Gefühle durch dich strömen, werde dir deines Erlebens bewusst: ich bin der leere Raum, der leere bewusste Raum, in dem diese Gefühle auftauchen.

Und das bin ich jetzt einfach in bewusster Weise. Ohne den geringsten Impuls, etwas mit diesen Gefühlen zu machen. Es ist nicht einmal so, dass du etwas tun musst. Merke einfach, dass du das bereits bist. Sei sehr aufmerksam gegenüber dem Impuls, diese Gefühle loszuwerden.