Ich leide sehr an Einsamkeit. Was kann ich da tun?

Die Dunkelheit der Einsamkeit, kann nicht direkt bekämpft werden. Es ist für jeden wichtig, zu verstehen, dass es einige grundlegende Dinge gibt, die nicht verändert werden können. Und eines der wesentlichsten ist: Du kannst nicht direkt gegen Dunkelheit ankämpfen, nicht direkt gegen die Einsamkeit, nicht direkt gegen die Angst vor Isolation. Einfach, weil diese Dinge nicht wirklich existieren, sie sind nur die **Abwesenheit von etwas anderem, so wie Dunkelheit eine Abwesenheit von Licht ist.**

Was machst du nun, wenn du nicht willst, dass es dunkel ist im Raum? Du machst gar nichts mit der Dunkelheit – nicht wahr? Du kannst sie nicht wegschieben. Es gibt keine Möglichkeit, dafür zu sorgen, dass die Dunkelheit verschwindet. Du musst etwas mit dem Licht machen. Jetzt ändert sich die ganze Situation; und daher nenne ich es, eins der wesentlichen, fundamentalen Dinge. Du berührst die Dunkelheit nicht einmal; du denkst nicht über sie nach. Es macht keinen Sinn, sie existiert nicht, sie ist nur eine Abwesenheit.

Bring einfach Licht herein und du wirst gar keine Dunkelheit mehr finden, weil sie die Abwesenheit des Lichts war, einfach nur die Abwesenheit des Lichts – nichts Stoffliches mit einem eigenen Wesen, nichts was existiert. Aber einfach, weil kein Licht da war, hast du einen falschen Eindruck von der Existenz der Dunkelheit bekommen.

Du kannst dein ganzes Leben lang weiter gegen diese Dunkelheit kämpfen und du wirst nichts ausrichten, doch schon eine kleine Kerze genügt, um sie aufzulösen. Du musst für das Licht arbeiten, denn es ist positiv, existenziell; es existiert selbständig. Und wenn das Licht kommt, verschwindet alles, was in seiner Abwesenheit war von allein.

Einsamkeit ist so ähnlich wie Dunkelheit.

Du kennst dein Alleinsein nicht. Du hast dein Alleinsein und seine Schönheit nicht erfahren, seine enorme Kraft, seine Stärke. Einsamkeit und Alleinsein sind in den Wörterbüchern dasselbe, aber die Existenz kümmert sich nicht um eure Wörterbücher. Und niemand hat jemals versucht, ein existenzielles Wörterbuch zu schreiben, eins das nicht im Widerspruch zur Existenz steht.

Einsamkeit ist eine Abwesenheit.

Weil du dein Alleinsein nicht kennst, hast du Angst. Du fühlst dich einsam, also willst du dich an etwas festhalten, an irgendjemandem, an einer Beziehung, einfach um die Illusion zu aufrecht zu erhalten, dass du nicht einsam bist. Aber du weißt, dass du es bist - daher der Schmerz. Einerseits hältst du an etwas fest, was nicht real ist, nur eine vorübergehende Vereinbarung – eine Beziehung, eine Freundschaft.

Und während du in der Beziehung bist, kannst du dir eine kleine Illusion schaffen, um deine Einsamkeit zu vergessen. Aber hier liegt das Problem: obwohl du für einen Moment deine Einsamkeit vergessen kannst, wird dir gleich im nächsten Moment plötzlich bewusst, dass die Beziehung oder die Freundschaft nicht von Dauer ist. Gestern hast du diesen Mann oder diese Frau noch nicht gekannt, ihr ward Fremde. Heute seid ihr Freunde— wer weiß was morgen ist? Morgen könntet ihr wieder Fremde sein – deshalb der Schmerz.

Die Illusion gibt dir einen gewissen Trost, aber sie kann keine Wirklichkeit schaffen, in der alle Ängste verschwinden. Sie unterdrückt die Angst, damit du dich an der Oberfläche gut fühlst -- wenigstens versuchst du, dich gut zu fühlen. Du machst dir selbst vor: wie wunderbar ist die Beziehung, wie wunderbar ist der Mann oder die Frau. Aber hinter der Illusion - und die Illusion ist so dünn, dass du dahinter schauen kannst – ist ein Schmerz in deinem Herzen, denn das Herz weiß genau, das morgen die Dinge nicht dieselben sein könnten...und sie sind es nicht.

Deine ganze Lebenserfahrung bestätigt dir, dass alles sich immer wieder verändert. Nichts ist von Dauer; du kannst dich an nichts festhalten, in einer Welt, die sich verändert. Du wolltest deine Freundschaft dauerhaft machen aber dein Wunsch ist gegen das Gesetz der Veränderung und das Gesetz macht keine Ausnahmen. Es macht einfach sein eigenes Ding. Es wird verändern – alles.

Vielleicht wirst du auf lange Sicht eines Tages verstehen, wie gut es war, dass die Existenz nicht auf dich gehört hat, dass sie sich nicht um dich gekümmert hat und einfach das weiter gemacht hat, was sie tun wollte.....nicht nach deinem Wunsch.

Es mag ein bisschen dauern, bis du es verstehst. Du willst, dass dieser Freund für immer dein Freund ist, aber morgen verwandelt er sich in einen Feind. Oder du sagt: "Verschwinde!" und er ist nicht mehr mit dir zusammen. Jemand anderes tritt an seine Stelle, der ihm weit überlegen ist. Dann wird dir plötzlich klar, dass es gut war, dass der andere verschwunden ist, sonst wärest du mit ihm stecken geblieben. Aber die Lektion geht noch nicht so tief, dass du aufhörst um Beständigkeit zu bitten.

Du wirst um Beständigkeit mit diesem Mann, mit dieser Frau zu bitten: jetzt soll diese Beziehung sich nicht verändern. Du hast die Lektion nicht wirklich verstanden, dass Veränderung der eigentliche Stoff des Lebens ist. Du musst es verstehen und dich darauf einstellen. Schaff dir keine Illusionen: sie werden nicht helfen. Und jeder schafft sich andere Arten von Illusionen.

Es gibt Menschen, die hinter Macht her sind, aber der Grund ist dergleiche. Wenn sie Macht

haben, sind so viele Menschen bei ihnen, Millionen von Menschen sind unter ihrer Herrschaft. Sie sind nicht allein. Sie sind große politische und religiöse Führer. Aber Macht verändert sich. An einem Tag hast du sie, am anderen Tag ist sie fort, und auf einmal verschwindet die ganze Illusion. Du bist einsamer, als irgendjemand sonst, weil die anderen daran gewöhnt sind, einsam zu sein. Du bist nicht daran gewöhnt... deine Einsamkeit tut dir mehr weh.

Die Gesellschaft hat versucht, Vereinbarungen zu treffen, damit du deine Einsamkeit vergessen kannst. Arrangierte Ehen sind nur ein Versuch, dir die Sicherheit zu geben, dass deine Frau mit dir zusammen bleibt. Alle Religionen sind gegen die Scheidung, einfach weil durch die Scheidung der wesentliche Zweck der Ehe zerstört wird. Der Zweck der Ehe war, dir einen Gefährten zu geben, einen lebenslangen Gefährten.

Aber selbst wenn eine Ehefrau oder ein Ehemann das ganze Leben mit dir zusammen bleibt, bedeutet es nicht, dass die Liebe bestehen bleibt. In Wirklichkeit geben sie dir statt einem Gefährten, eine Last zu tragen. Als du einsam warst, hattest du schon Schwierigkeiten, und jetzt musst du noch einen anderen Menschen tragen, der einsam ist. Und in diesem Leben gibt es keine Hoffnung, denn wenn die Liebe einmal verschwindet, seid ihr beide einsam und müsst euch gegenseitig ertragen. Jetzt gibt es keine Anziehungskraft mehr zwischen euch; ihr könnt euch höchstens geduldig ertragen. Eure Einsamkeit hat sich durch die gesellschaftliche Strategie der Ehe nicht verändert.

Jeder Versuch, die Einsamkeit zu vermeiden ist gescheitert und wird scheitern, weil er gegen die Grundlagen des Lebens ist. Du brauchst nicht etwas, was dich deine Einsamkeit vergessen lässt. Du musst dir deines Alleinseins bewusst werden; es ist die Wirklichkeit. Und es ist so schön, es zu erfahren, es zu fühlen, weil es deine Freiheit von der Menge ist, vom anderen. Es ist deine Freiheit von der Angst, dich einsam zu fühlen.

Schon das Wort "Einsamkeit" erinnert sofort daran, dass es so etwas wie eine Wunde ist: etwas wird gebraucht um sie auszufüllen. Es gibt eine Lücke und sie tut weh: mit irgendetwas muss sie gefüllt werden. Das Wort "Alleinsein" hat nicht dieselbe Bedeutung einer Wunde, einer Lücke, die gefüllt werden muss. Alleinsein bedeutet einfach Vollständigkeit. Du bist ganz; niemand anderes wird gebraucht, um dich vollständig zu machen.

Versuche also, dein innerstes Zentrum zu finden, dort, wo du immer allein bist, immer allein gewesen bist. Im Leben, im Tod - wo immer du bist, wirst du allein sein. Aber es ist so eine Fülle - es ist nicht leer, es ist so voll und so vollkommen und so überfließend mit Lebenssaft, mit all den Schönheiten und Segnungen der Existenz - sobald du einen Geschmack vom Alleinsein bekommen hast verschwindet der Schmerz in deinem Herzen. Stattdessen wird es einen neuen Rhythmus in dir geben, von ungeheurer Süße, Frieden, Freude, Glückseligkeit.

Es bedeutet nicht, dass jemand, der in seinem Alleinsein zentriert ist, der vollständig ist in sich selbst, keine Freunde finden kann - in Wirklichkeit kann nur er Freunde haben, weil es jetzt keine Notwendigkeit mehr ist, es ist einfach ein Teilen. Er hat so viel; er kann es teilen.

Es gibt zwei Arten von Freundschaft. In einer Freundschaft bist du ein Bettler - du brauchst etwas vom anderen, um deine Einsamkeit zu ertragen - und der andere ist auch ein Bettler; er

will dasselbe von dir. Und natürlich können zwei Bettler sich gegenseitig nicht helfen. Bald sehen sie, dass das Betteln bei einem anderen Bettler, ihre Bedürftigkeit verdoppelt oder vervielfacht hat. Statt einem Bettler gibt es jetzt zwei.

Und wenn sie unglücklicherweise Kinder haben, dann gibt es eine ganze Kompanie von Bettlern, die alle um etwas bitten – und niemand hat etwas zu geben.

Also ist jeder frustriert und wütend, und hat das Gefühl, er ist getäuscht, betrogen worden. Aber in Wirklichkeit täuscht niemand und betrügt niemand, denn was haben wir schon?

Die andere Art der Freundschaft, die andere Art von Liebe, hat eine völlig andere Qualität. Sie kommt nicht aus einer Bedürftigkeit, sie kommt aus einem Überfluss, den du teilen willst. Eine neue Art der Freude ist in dein Wesen gekommen, die dir vorher nie bewusst war – die des Teilens. Du hast immer gebettelt.

Wenn du teilst, geht es nicht darum, festzuhalten. Du fließt mit der Existenz, du fließt mit der Veränderung des Lebens, weil es nicht wichtig ist, mit wem du teilst. Es kann morgen derselbe Mensch sein – derselbe Mensch dein ganzes Leben lang – oder es können verschiedene Menschen sein. Es ist kein Vertrag, es ist keine Ehe; es kommt einfach aus deiner Fülle, dass du etwas geben willst. Wer immer gerade in deiner Nähe ist, du gibst es. Und zu Geben ist so eine Freude.

Betteln ist so ein Elend. Selbst wenn du etwas durch das Betteln bekommst, wirst du unglücklich bleiben. Es tut weh. Es verletzt deinen Stolz, es verletzt deine Integrität. Doch das Teilen lässt dich mehr in deiner Mitte sein, integrierter, stolzer, aber nicht egoistischer – eher stolz darauf, dass die Existenz so mitfühlend mit dir war. Es ist nicht das Ego, ist ein völlig anderes Phänomen... Ein Erkennen, dass die Existenz dir etwas erlaubt hat, wonach Millionen Menschen suchen, aber an der falschen Tür. Du warst zufällig an der richtigen Tür.

Du bist stolz auf deine Glückseligkeit und alles, was die Existenz dir gegeben hat. Die Angst verschwindet, die Dunkelheit verschwindet, der Schmerz verschwindet, die Sehnsucht nach dem anderen löst sich auf.

Du kannst jemanden lieben, und wenn er jemand anderen liebt, wird es keine Eifersucht geben, denn du hast mit so viel Freude geliebt. Es war kein Festklammern. Du hast den anderen nicht gefangen gehalten. Du hast keine Angst gehabt, der andere könnte dir aus den Händen gleiten, jemand anders könnte eine Liebesaffäre mit ihm anfangen....

Wenn du einfach deine Freude teilst, schaffst du für niemanden ein Gefängnis. Du gibst einfach. Du erwartest nicht einmal Erkenntlichkeit oder Dankbarkeit, weil du nicht gibst, um irgendetwas zu bekommen, nicht einmal Dankbarkeit. Du gibst, weil du so erfüllt bist, dass du geben musst.

Also werde ich dir nicht sagen, irgendetwas mit deiner Einsamkeit zu machen.

Suche nach deinem Alleinsein.