

Phänomen-Verlag

Dr. Marc Gafni

DEIN EINZIGARTIGES SELBST

Der radikale Pfad zur
persönlichen Erleuchtung

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

EAN 978

Aus dem Englischen übersetzt von Tom Amarque

Phänomen-Verlag

Web: www.phaenomen-verlag.de

E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile, Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2025

INHALT

Vorwort von Ken Wilber	9
Eine Bemerkung für den Leser	11
Vorwort	13
Einführung	19
TEIL 1	25
1. KAPITEL: Die bedeutendste Einladung deines Lebens	27
2. KAPITEL: Die neue Erleuchtung des einzigartigen Selbst	31
3. KAPITEL: Zwei Perspektiven der Erleuchtung und ihre tiefere Integration im einzigartigen Selbst	41
4. KAPITEL: Acht Stationen auf dem Weg zu Ihrem einzigartigen Selbst	59
5. KAPITEL: Die evolutionäre Verschmelzung der östlichen und westlichen Erleuchtung	89
6. KAPITEL: Ich und mein einzigartiges Selbst	109
7. KAPITEL: Persönlich und unpersönlich	131
TEIL II	157
8. KAPITEL: Einzigartiges Selbst und evolutionäre Spiritualität	159
9. KAPITEL: Neuauflage der evolutionären Spiritualität	177
10. KAPITEL: Wahres Selbst und Einzigartiges Selbst: Teile und Ganzes	185
11. KAPITEL: Eros und das einzigartige Selbst	205
TEIL III	227
12. KAPITEL: Die Geschichte der Geschichte: Nur die halbe Wahrheit	229
13. KAPITEL: Heilige Autobiografie	247
14. KAPITEL: Einzigartiges Selbst und Einsamkeit	263
TEIL IV	269
15. KAPITEL: Liebe und das Einzigartige Selbst	271

16. KAPITEL: Freude und das Einzigartige Selbst	289
17. KAPITEL: Schattenintegration und das Einzigartige Selbst	295
18. KAPITEL: Die zehn Prinzipien	315
19. KAPITEL: Schatten und das einzigartige Selbst	335
TEIL V	361
20. KAPITEL: Sex und das einzigartige Selbst	363
21. KAPITEL: Die sieben Gesetze der Selbstbegegnungen	389
TEIL VI	413
22. KAPITEL: Elternschaft und das individuelle Selbst	415
23. KAPITEL: Bosheit	425
24. KAPITEL: Tod und das einzigartige Selbst	437
25. KAPITEL: Sag Ja	449
Epilog: Einzigartiges Selbst und evolutionärer Wir-Raum	455
Nachwort von Ken Wilber	483
ANHANG I: Evolutionäre Liebe	499
ANHANG II: Kernzusammenfassung des einzigartigen Selbst	519
ANHANG III: Das einzigartige Selbst und das verletzte Selbst	523
Danksagung	539
Integrale Anmerkung	543
Fußnoten	545
Über den Autor	613
Einzigartiges Selbst-Studierendenprojekt	615
Stimmen zum Buch	617

VORWORT VON KEN WILBER

Dr. Marc Gafnis' integrale Lehre vom einzigartigen Selbst ist bahnbrechend. Was Sie in Ihren Händen halten, ist ein radikal aufregendes und bahnbrechendes Buch, das nicht nur Ihre Vorstellung von Erleuchtung für immer verändern wird, sondern auch Ihr Verständnis der menschlichen Existenz aus einer postmetaphysischen Perspektive. Das Werk *Unique Self* ist herausragend und zählt zu den „großen Büchern“. Es präsentiert eine der bedeutendsten zeitgenössischen Entwicklungen in der Lehre von der Erleuchtung. *Unique Self* vereint östliche und westliche Ansätze in einer höheren, integralen Perspektive mit faszinierenden Implikationen. Dieses Buch stellt einen entscheidenden Schritt in Richtung authentischer Erleuchtung dar.

Die Lehren in diesem Buch wurden in erster Linie von Marc Gafni über einen Zeitraum von mehr als drei Jahrzehnten entwickelt. Sie basieren auf seiner eigenen Verwirklichung, Einsicht und der Erleuchtungstradition, der er angehört. In Gafnis Interpretation dieser Überlieferung, die er in seinem dreibändigen Werk *Radical Kabbalah: The Enlightenment Teaching of Unique Self, Nondual Humanism and the Wisdom of Solomon* brillant zum Ausdruck bringt – ein Werk, das ich in mehreren aufregenden Nächten gelesen habe – wird das einzigartige Selbst als eine nichtduale Verwirklichung einer einzigartigen Perspektive verstanden. Diese Erkenntnis manifestiert sich sowohl als einzigartige Sichtweise auf einen Text als auch als die individuelle Perspektive des verwirklichten Menschen. Gafni bezeichnet diese Perspektive in Anlehnung an Lainers Gedanken als den Judah-Archetyp, dessen Sichtweise eine einzigartige Verkörperung der unmittelbaren Göttlichkeit darstellt und somit alle vorhergehenden Texte, einschließlich der Thora selbst, übersteigt. Im Wesentlichen drückt das verwirklichte Individuum, dessen wahres Selbst offenbart wurde, dieses wahre Selbst durch seine oder ihre einzigartige Perspektive aus – ein Konzept, das Gafni ursprünglich als „Einzigartiges Selbst“ bezeichnete. Daher gründet das, was Gafni den nichtdualen Humanismus des Einzigartigen Selbst nennt, auf dieser Gleichung, die ich in meinen eigenen Worten so formulieren würde:

Wahres Selbst + Perspektive = Einzigartiges Selbst.

Das einzigartige Selbst bringt auf brillante Weise zum Ausdruck, dass in jedem von uns eine post-egoische, nicht-duale Verwirklichung einer individuellen Perspektive und eine einzigartige Inkarnation unvermittelter Göttlichkeit verborgen ist. Es fordert alle natürlichen Fähigkeiten des menschlichen Körpers und Geistes sowie all seine vielfältigen Intelligenzen ein. Dazu gehören mathematische Begabungen, musikalisches Talent, die Fähigkeit zur Introspektion, Liebe und zwischenmenschliche Beziehungen – all die Talente und Fähigkeiten, die dem Menschen gegeben wurden – ohne dabei das wahre Selbst, den Zustand des Einen Geistes, der uns alle verbindet, abzulehnen. Das einzigartige Selbst durchdringt das gesamte Spektrum dessen, was als östliche und westliche Formen der Erleuchtung bekannt ist.

Die vollständige Ausformulierung dieser neuen Lehre von Erleuchtung und dem einzigartigen Selbst, die Dr. Gafni initiiert hat und in der wir beide Partner sind, entstand durch eine Reihe bedeutender Dialoge, die wir über fast ein Jahrzehnt hinweg führten. Diese Gespräche führten zu einem äußerst wichtigen neuen Kapitel in der Integralen Theorie. Sie waren begleitet von einem intensiven Austausch, den Marc und ich mit anderen führenden Lehrern und Denkern der integralen Spiritualität führten, zunächst mit Diane Hamilton in einer katalytischen Rolle und später mit Sally Kempton. Die auf integralen Prinzipien basierende Weltspiritualität stellt eine völlig neue Richtung dar – einen Trans-Pfad. Das einzigartige Selbst gestaltet diese auf integralen Prinzipien basierende aufstrebende Weltspiritualität, indem es all das Gute früherer Wege integriert und gleichzeitig eine völlig neue Ebene des Aufstrebens hinzufügt. *Dies ist etwas Außergewöhnliches und Historisches, das nicht geleugnet werden kann.*

EINE BEMERKUNG FÜR DEN LESER

Herzlich willkommen!

Diese kurze Anmerkung soll Ihnen dabei helfen, sich in diesem Buch besser zurechtzufinden. *Bitte ignorieren Sie diese Anmerkung nicht. Sie wird Ihnen als Leitfaden durch das Buch dienen.*

Es gibt zwei verschiedene Ansätze, um dieses Buch zu lesen, die wir als Pfad Eins und Pfad Zwei bezeichnen können. Der erste Pfad besteht darin, der Kapitelreihenfolge zu folgen. Der Vorteil dieses Ansatzes liegt darin, dass in den ersten beiden Teilen die grundlegenden Lehren der Erleuchtung vorgestellt werden, auf denen der Rest des Buches aufbaut. Für Leser, die sich jedoch hauptsächlich für die praktische Anwendung dieser Lehren interessieren, gibt es auch eine alternative Lesart. Sie können mit den ersten drei Kapiteln beginnen, was etwa eine Stunde in Anspruch nehmen wird, und anschließend direkt zu den Teilen drei, vier und fünf übergehen. Diese Teile enthalten Kapitel, die sich unmittelbar auf Ihr tägliches Leben beziehen, darunter Themen wie heilige Autobiografie, das Leben Ihrer Geschichte, Liebe, Schatten, Sexualität, Freude, evolutionäre Beziehungen und vieles mehr. Nachdem Sie diese Kapitel gelesen haben, können Sie zu den Kernlehren über die Erleuchtung des einzigartigen Selbst in den Teilen eins und zwei zurückkehren. Dies wird Ihrem Verständnis und der Verkörperung des letzten Teils des Buches eine tiefere Bedeutung verleihen.

Jeder Abschnitt dieses Buches widmet sich ausführlich einer anderen Dimension des einzigartigen Selbst.

Teil 1 präsentiert die grundlegende Lehre oder das Modell der Erleuchtung des einzigartigen Selbst.

In **Teil 2** wird dieses Modell des einzigartigen Selbst in einen umfassenderen evolutionären Kontext eingeordnet und eine globale Vision entfaltet, die beschreibt, was es bedeutet, sein „evolutionäres einzigartiges Selbst“ zu leben.

Teil 3 vermittelt Ihnen, was es bedeutet, Ihre eigene Geschichte zu leben und die unendliche Würde Ihrer heiligen Autobiografie zu verkörpern – als einen einzigartigen Buchstaben in der sich entwi-

ckelnden kosmischen Schriftrolle.

Teil 4 nutzt die Lehre des einzigartigen Selbst, um ein radikal neues Verständnis von Liebe, Freude und den Schatten in unserem Leben zu entwickeln. Die Abschnitte über die Liebe sowie die beiden Kapitel über den Schatten sind von zentraler Bedeutung, da sie unser Verständnis der Schattenintegration erheblich vertiefen. Diese Integration stellt gegenwärtig eine wesentliche, jedoch oft missverstandene Dimension des spirituellen Weges dar.

Teil 5 bietet ein tiefgreifendes neues Verständnis von Sexualität und Beziehungen im Kontext des einzigartigen Selbst. Der Abschnitt über *Sexing* präsentiert eine innovative Landkarte, die sechs verschiedene Formen des *Sexing* beschreibt und somit eine neue Perspektive auf das Sexuelle eröffnet und vertieft. Das Kapitel über die Begegnungen mit dem einzigartigen Selbst skizziert sieben Prinzipien evolutionärer Begegnungen, die die grundlegende Natur und die Fähigkeiten aller Beziehungen neu überdenken.

Teil 6 wendet das Konzept des einzigartigen Selbst auf die Themen Elternschaft, Bosheit und Tod an und verändert damit unser Verständnis dieser drei Aspekte grundlegend. Im abschließenden Epilog wird die Verwirklichung des einzigartigen Selbst in den Kontext der Entwicklung einer globalen Spiritualität gestellt, die auf integralen Prinzipien basiert.

Bitte verwenden Sie das Inhaltsverzeichnis und den Index. Diese sind sehr detailliert und werden Ihnen dabei helfen, ein bestimmtes Thema zu finden, das Sie interessiert, oder einen bestimmten Abschnitt aufzufinden, nachdem Sie die erste Lektüre abgeschlossen haben.

Am Ende des Buches finden Sie einen Abschnitt mit Fußnoten, der besonders für jene von Interesse ist, die sich mit der Integralen Theorie in Bezug auf das einzigartige Selbst auseinandersetzen. Wenn Sie kein Theoretiker oder akademischer Intellektueller sind, können Sie die Fußnoten einfach überspringen, da sie nicht notwendig sind, um den Inhalt des Buches zu verstehen. Für diejenigen unter Ihnen, die wie ich eine Vorliebe für Fußnoten haben, sei jedoch angemerkt, dass diese akademischen und intellektuellen Zitate sowie tiefere Einblicke in die Quellen, die intellektuelle Geschichte des einzigartigen Selbst und den breiteren Kontext des Themas bieten.

VORWORT

*Über die Erleuchtung der Fülle, die Individuation jenseits des Egos,
die Demokratisierung der Erleuchtung und das Leben in einem per-
sönlichen evolutionären Kontext.*

Der Vision, die der Demokratie zugrunde liegt, steht die Erkenntnis gegenüber, dass jedes Individuum Würde, Anstand und Wert besitzt.

WESTLICHE AUFKLÄRUNG:

Dieses demokratische Verständnis des Wertes und der Stellung des Individuums bildet die Grundlage dessen, was im Westen als Aufklärung bezeichnet wird. Die westliche Idee der Aufklärung, die tief in der großen Vision der biblischen Propheten verwurzelt ist, gelangte bekanntermaßen durch die politischen demokratischen Bewegungen des 18. Jahrhunderts in das kollektive Bewusstsein. Die westliche Aufklärung konzentriert sich in erster Linie auf die Demokratisierung der politischen Macht, was einen bedeutenden Fortschritt in der Evolution des Bewusstseins darstellt. Sie führt eine neue Struktur- oder Bewusstseinsebene ein, die auf der Anerkennung des Individuums als einer nicht reduzierbaren, sich selbst bestätigenden Essenz basiert. Die ursprüngliche Entstehung der Menschenrechte ist in der ontologischen Würde des getrennten Selbst verwurzelt. Alle ethischen Tugenden und Verantwortlichkeiten entspringen der Bestätigung des nicht reduzierbaren Wertes des individuellen Selbst. Das Leid, das durch mythische Bewusstseinsebenen verursacht wurde, die sich weigerten, dem Einzelnen außerhalb des spezifischen Kontextes von Kirche, Stamm, Staat oder Imperium Würde und Rechte zuzugestehen, wurde durch diese Erkenntnis der westlichen Aufklärung überwunden. Das getrennte Selbst, das Individuum, wurde zu einem unabhängigen Ort von Wert, Angemessenheit und Würde. Die westliche Aufklärung wurde als der Weg über das

Leiden hinaus betrachtet.

Es dauerte jedoch nicht lange, bis die westliche Individualität von ihren grundlegenden Quellen abgeschnitten wurde. Paradoxaerweise fiel diese evolutionäre Bewegung des Geistes mit dem Aufkommen einer engstirnigen materialistischen Sichtweise der Realität zusammen, die in der westlichen Psyche Wurzeln schlug. Das Individuum verlor das Gefühl, ein Ausdruck der Essenz zu sein, und begann, sich selbst als „getrenntes Selbst“ zu erleben, was von manchen als in der Haut eingekapseltes Ego bezeichnet wird. Individuen wurden lediglich als Produkte ihrer persönlichen, sozialen und psychologischen Prägung wahrgenommen. Die unendliche innere Dimension des Individuums wurde auf eine begrenzte und hoffentlich ausgeglichene Ich-Struktur reduziert. Zwar wurden die demokratischen Menschenrechte erkämpft, doch ihre Wurzel in der unendlichen Tiefe des Individuums ging verloren. Die Individualität wurde in das getrennte Selbst verbannt, und die persönliche Essenz auf die Ich-Identität reduziert. Dies öffnete die Tür für die verlorene, entfremdete Erfahrung des zeitgenössischen Menschen, der oft vergeblich darum kämpft, seinen Platz im größeren Kontext von Eros und Essenz zu finden.

ÖSTLICHE ERLEUCHTUNG

Die klassische Erleuchtung, die manchmal auch als östliche Erleuchtung bezeichnet wird, da sie im Osten besonders betont wurde, beschäftigt sich mit der Verschmelzung des Individuums mit dem Größeren. Die Vorstellung eines getrennten Selbst ist eine Illusion, die überwunden werden muss, wenn das Individuum erkennt, dass es in Wirklichkeit nicht getrennt, sondern Teil des Einen ist. Die Buddhisten bezeichnen diese Form des Erwachens als die Erleuchtung der Leere. Diese Perspektive besagt, dass die Leere alles umfasst, jedoch in diesem Ganzen kaum Raum für die unantastbare Einzigartigkeit des Individuums bleibt. Dies führte im Westen dazu, die klassische Aufklärung als irrelevant abzutun. Die Individualität des Egos und des getrennten Selbst, die in der westlichen Aufklärung als grundlegend für die Menschenwürde und die Menschenrechte betrachtet wird, wird im Osten als Ursprung allen Leidens angesehen. Das Ziel der östlichen

Erleuchtung besteht darin, über das greifbare Ego hinauszugehen und die verzweifelte Suche nach einem getrennten Selbst zu überwinden, indem ein Bewusstseinszustand erreicht wird, in dem die Illusion der Getrenntheit in der größeren Einheit aufgelöst wird. Dieser Weg der klassischen Erleuchtung wird als der Pfad über das Leiden hinaus betrachtet.

ERLEUCHTUNG DES EINZIGARTIGEN SELBST

Die Erleuchtung des einzigartigen Selbst vereint das östliche und westliche Verständnis von Erleuchtung in einer höheren, integralen Weltspiritualität. Auf der Grundlage einer Reihe kritischer Unterscheidungen, die ich in diesem Werk darlege, zeichnet sich eine neue evolutionäre Vision der Erleuchtung ab. Diese Erleuchtung des einzigartigen Selbst beruht auf Ihrem Engagement, das getrennte Selbst in das Eine zu transzendieren, während Sie gleichzeitig erkennen, dass die Essenz Ihre einzigartige Perspektive durchdringt, also Ihr individuelles Selbst. Ich nenne diese Form der Erleuchtung die Erleuchtung der Fülle. Sie beginnt mit der Einsicht, dass jedes Individuum sowohl Teil des Einen ist als auch auf einzigartige Weise das persönliche Antlitz der Essenz oder Gottes verkörpert.

Da sie auf der nicht reduzierbaren Einzigartigkeit und damit dem Wert sowie der Würde jedes Individuums als Ausdruck seiner Essenz basiert, öffnet das einzigartige Selbst die Tür zur potenziellen Demokratisierung der Erleuchtung. Das bedeutet jedoch nicht, dass jeder auf die gleiche Weise erleuchtet ist oder dass es keine Hierarchie qualitativer Unterschiede im Erleuchtungsgrad eines jeden Menschen gibt. Im Gegenteil: Erleuchtung ist stets einzigartig. Sie hat immer eine Perspektive – Ihre Perspektive. Dennoch bedeutet es, dass Erleuchtung eine echte Möglichkeit darstellt und somit eine authentische Einladung sowie eine erfreuliche Verpflichtung für jeden Einzelnen ist.

Sich mit seinem einzigartigen Selbst in Einklang zu bringen, ist die Veränderung, die alles transformiert. Das Erwachen zu Ihrem individuellen Selbst verändert grundlegend Ihre Weltanschauung, Ihren Lebenszweck und Ihre innere Wahrnehmung von sich selbst, Ihren Beziehungen, Ihrer Sexualität, Ihrem Schatten und der Art und Weise,

wie Sie lieben. Die Erleuchtung Ihres einzigartigen Selbst versetzt Sie in einen größeren evolutionären Kontext. Sie entfaltet in Ihnen neue Führungsqualitäten und fördert Ihre Fähigkeit, Beziehungen zu knüpfen, die sowohl einzigartig als auch evolutionär sind.

In der heutigen Kultur, in der der wissenschaftliche Materialismus für viele Menschen die vorherrschende Weltanschauung darstellt, wird Wahrheit häufig nur in Form rein objektiver wissenschaftlicher Informationen betrachtet. Nach dieser Auffassung muss Wahrheit durch empirische und logische Methoden der harten Wissenschaften und der Mathematik überprüfbar sein. Diese moderne Sichtweise auf die Realität ist zwar zutreffend, jedoch unvollständig, da sie ein eingeschränktes Verständnis von Wahrheit vermittelt. Tatsächlich gibt es drei Perspektiven und nicht nur eine. Diese können als Ansichten der ersten, zweiten und dritten Person über die Realität beschrieben werden. Die Wissenschaft legt den Schwerpunkt auf das Wissen, das aus der Perspektive der dritten Person gewonnen wird – also auf die Realität, wie sie von außen beobachtet wird. Beziehungen hingegen führen zu Wissen aus der Perspektive der zweiten Person. Meditation und verschiedene Formen der Selbstbeobachtung ermöglichen Erkenntnisse aus der Perspektive der ersten Person. Jede dieser Perspektiven führt zu ihren eigenen Wahrheiten, die durch geeignete Gültigkeitstests für die jeweilige Perspektive verifiziert werden.

Ein Beispiel hierfür ist die Unterscheidung zwischen der inneren Erfahrung von Liebe und Verliebtheit, die durch eine Reihe von Selbstbeobachtungen (Überprüfung der Art und Qualität der eigenen Gefühle) sowie durch Gespräche mit vertrauenswürdigen Freunden (Befragungen der zweiten Person) verifiziert wird. Diese Ansätze wären irrelevant, wenn das Ziel darin bestünde, eine mathematische Gleichung zu überprüfen. Das einzigartige Selbst wird in der dritten Person durch die individuelle zelluläre Signatur jedes Menschen angedeutet. In der zweiten Person ist Liebe eine Wahrnehmung des einzigartigen Selbst und stellt die Fähigkeit dar, das Einzigartige zu offenbaren. In der ersten Person wird das einzigartige Selbst primär als erleuchtete Erfahrung des Selbst wahrgenommen. Es zeigt sich als das persönliche Gesicht der Essenz, die in dir lebt, als du und durch dich. In der ersten Person erlebt man das Selbst als einen irreduziblen und einzigartigen Ausdruck des Selbst – das, was ich als das einzigartige Selbst bezeichne. Dies ist die

Ich-Perspektive. Wenn man zu seinem einzigartigen Selbst erwacht, bedeutet das, als Gott zu leben, was in Wahrheit bedeutet, als Liebe zu leben.

EINFÜHRUNG

Als ich sechzehn Jahre alt war, verstarb Pinky Bak, mein Lehrer am Priesterseminar. Ich hatte eine enge Beziehung zu ihm. Pinky war für mich eine Art Mischung aus großem Bruder und Ersatzvater. Nach den schmerzhaften ersten dreizehn Jahren meines Lebens erkannte er, wer ich jenseits meines Traumas war. Er sagte zu mir: „Du hast Gaben zu geben. Dein Leben ist wertvoll. Du wirst gebraucht.“ Er war der erste, der mich ermutigte, an die Möglichkeit meiner eigenen Möglichkeiten zu glauben.

Pinky war zweiunddreißig Jahre alt, als er starb. Er fiel direkt neben mir um, mitten auf einer ausgelassenen Feier zu einem religiösen Feiertag. Wie gewohnt tanzte er wild – ekstatisch, lebendig, voller Energie und ansteckend. Für einen kurzen Moment schaute er halb zu mir auf und sagte: „Macht ohne mich weiter. Ich stehe gleich wieder auf.“ Dann erlag er sofort einem Gehirnaneurysma.

Ich war wie betäubt vor Schock, und mein Herz war gebrochen. Später in dieser Woche bat mich der Dekan der Schule, im Namen der Schülerschaft die Trauerrede zu halten, da jeder wusste, wie nahe ich Pinky stand. Die Aula war voll. Ich war in tiefer Trauer über den Verlust meines Lehrers und hatte große Angst, da ich noch nie zuvor in der Öffentlichkeit gesprochen hatte. Doch als ich zum Podium trat, geschah etwas Außergewöhnliches. Es war, als hätte sich ein Fenster zum Himmel geöffnet. Die Worte flossen mühelos aus einer mir unbekanntem Quelle. Sie fühlten sich an wie Flügel, die uns alle an einen Ort trugen, an dem der Schmerz nicht herrschte und gebrochene Herzen geheilt wurden. Spontan versprach ich – ohne zu wissen, woher diese Worte kamen –, den Stab, den Pinky fallen gelassen hatte, aufzugreifen und ein Lehrer der Weisheit in der Welt zu werden. Es war vollbracht.

Als ich fertig war, herrschte Stille. Es war nicht die Stille der Abwesenheit, in der keine Worte mehr übrig sind, um die Leere zu kaschieren. Vielmehr handelte es sich um die Stille der Gegenwart, in der Worte nicht ausreichen, um die Fülle eines Augenblicks zu erfassen. Obwohl ich damals die Qualität dieses Moments nicht benennen konnte, war es

meine erste echte Erfahrung von Eros – nicht nur das Gebet zu Gott oder das Flehen um seine Hilfe, sondern auch das Wissen, Teil eines größeren göttlichen Feldes zu sein und nicht davon getrennt. In einem Moment des Eros offenbarte sich das, was ich in diesem Buch als das Einzigartige Selbst bezeichne. Mein Einzigartiges Selbst zeigte sein wahres Gesicht. Wie so oft offenbarte es sich in einem Schlüsselmoment.

So begann im Alter von sechzehn Jahren meine Berufung als Lehrer. Doch wie so oft übernahm mein Ego teilweise die Kontrolle über die Offenbarung meines einzigartigen Selbst. Einerseits war ich aufrichtig dem Lehren, dem Teilen und der Weiterentwicklung der Weisheit meiner Vorfahren verpflichtet. Andererseits vermischte sich diese aufrichtige und heilige Absicht mit einem egoistischen Bedürfnis, das meine Redekunst und Lehrfähigkeiten dazu nutzte, eine schmerzende Leere zu verbergen. Der Schmerz meiner Kindheit war nicht geheilt oder angesprochen worden; stattdessen hatte ich ihn eingedämmt und an einem vermeintlich sicheren Ort versteckt. Ich glaubte, dass dies das sei, was ein guter Mensch tun sollte. Ich konnte mich kaum daran erinnern, wo ich diesen Schmerz aufbewahrt hatte.

Das öffentliche Reden und Lehren, für das ich eine Begabung hatte, entsprang also verschiedenen Quellen in meinem Bewusstsein – einem reinen Instinkt, das Gute auszudrücken, aber auch einem verletzlichen Ego, das sehnsüchtig nach der Welle der Umarmung und Bestätigung strebte, die von der Reaktion des Publikums auf meine Lehre ausging. In dieser Phase meines Lebens beeinflusste mein unbewusstes Bedürfnis nach einem Zuhause und nach der Lebendigkeit öffentlicher Anerkennung entscheidende Entscheidungen, die ich traf, jedoch auf eine sehr subtile und verdeckte Weise. Die gute und aufrichtige Absicht war so stark, dass ich den schlechten Rat meines Egos, der sich einschlich, nicht bemerkte.

Mein falscher Kernsatz lautete damals wahrscheinlich: „Ich bin nicht sicher.“ Der falsche Kern tritt zunächst in Erscheinung, um den Schmerz der Entfremdung und den Schock der scheinbaren Trennung zu verbergen. Daraufhin entwickelt man ein falsches Selbst¹, um den Schmerz, der mit diesem falschen Kern verbunden ist, zu lindern. Das falsche Selbst ist die Persönlichkeit, die Sie unbewusst nutzen, um Ihren falschen Kern zu verbergen, zu leugnen oder zu reparieren. Das Para-

doxe am falschen Selbst ist, dass es oft viele wahre Aspekte Ihrer Persönlichkeit widerspiegelt. Das Problem besteht jedoch darin, dass das falsche Selbst – zumindest teilweise – durch die Bedürfnisse des Egos motiviert ist und nicht durch die Authentizität Ihres einzigartigen Selbst. Es ist in dem Sinne falsch, dass es nicht ausreichend von der tieferen Wahrheit Ihres großartigen und authentischen Wesens geleitet wird.

Wenn mein falscher Kernsatz also „Ich bin nicht sicher“ lautete, dann klang mein falsches Selbst zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich folgendermaßen:

Ich bin ein Rabbi, der sich leidenschaftlich für die Kontaktaufnahme zu nicht verbundenen Juden einsetzt. Mein Herz ist erfüllt von Liebe, und ich bringe Kreativität und Brillanz in meine Arbeit ein. Mein Leben widme ich Gott, während ich meinem Volk und der Tradition diene. Jeder Mensch ist schön, und ich bin fest entschlossen, nur das Gute in den Menschen zu sehen. Wenn ich die Menschen genug liebe, bin ich in der Lage, alles zu bewältigen, was mir begegnet. Durch meine Liebe werden sie sich von Gott geliebt fühlen. Niemand kann meine Liebe verraten oder verzerren.

Natürlich war nichts davon vollständig formuliert oder gar bewusst. Mein falsches Selbst war teilweise wahr, doch es war durch die Bedürfnisse des Egos getrübt. Ich schlief noch.

Ein Teil dessen, was mich nachts wach hielt, war – paradoxerweise – die Tiefe der Lehre, die Aufrichtigkeit meiner Absichten und mein Gefühl für die angeborene Güte in mir selbst und in anderen. All dies war real, doch es geschah in einer frühen Phase meiner egoischen Entfaltung, in der ich mich zumindest teilweise noch mit meinem falschen Selbst identifizierte. Da ein Teil meiner Energie in eine falsche Richtung floss, konnte sie sich letztendlich nicht selbst aufrechterhalten. Das falsche Selbst mag durchaus die Wahrheit über meine Überzeugungen und Absichten widerspiegeln. Doch da es an der Oberfläche bleibt und motiviert ist, den falschen Kernsatz „Ich bin nicht sicher“ zu verbergen, zu leugnen oder zu heilen, verbindet es sich niemals mit dem Grund meines Wesens und ist daher nie stabil oder sicher. Ich steuerte auf eine Reihe dramatischer Zusammenbrüche zu, ohne zu ahnen, dass sie bevorstanden.

ENTWICKLUNG JENSEITS DES EGOS

Um wirklich über das Ego und das falsche Selbst hinauszugehen – oder präziser gesagt, um sich nicht ausschließlich mit dem Ego zu identifizieren – ist ein authentischer und nachhaltiger Kontakt zum Transzendenten erforderlich, mit dem Ziel, die eigene Entwicklung zu fördern. Zudem bedarf es einer rigorosen und unerschütterlichen Selbstreflexion, die einen kontinuierlichen Prozess der Schattenarbeit umfasst. Gebet, Singen, kontemplatives Studium und Meditation sind wesentliche Bestandteile dieses Weges. In meinen frühen Jahren waren sie, wie für viele junge Lehrer, mein gesamter Ansatz. Doch seien Sie vorsichtig mit Ansätzen, die vorgeben, ein Ganzes zu sein. Diese Wege könnten Ihnen möglicherweise nicht genügen. Mir haben sie nicht ausgereicht.

Als ich von meinen Zwanzigern in meine späten Dreißiger überging, begann sich mein getrenntes, egoistisches Selbst durch eine Kombination aus Gesang, intensivem heiligen Studium und tiefem Schmerz allmählich zu klären. Mit Anfang vierzig wurde dieser Klärungsprozess immer intensiver und dramatischer. Dennoch war ich immer noch nicht ausreichend gereinigt, um mein erleuchtetes, einzigartiges Selbst vollständig zu erkennen. Dann ereigneten sich in meinem Leben Ereignisse von solch großem Schmerz und Ausmaß, dass ich beinahe an gebrochenem Herzen gestorben wäre.

Meine eigenen Fehler und Fehleinschätzungen boten eine scheinbar plausible Tarnung für Verrat, öffentliche Verdrehungen, Fälschungen, Machtspiele und hinterhältige Bosheit. Alles, was in meiner Person unklar war, diente als Projektionsfläche für andere, und meine Welt brach zusammen. Durch die Gnade Gottes blieb ich auf unerklärliche Weise am Leben, während ich im Feuerofen falscher Anschuldigungen und öffentlicher Demütigung schmorte. Ein ganzes Jahr lang fiel es mir schwer zu atmen. Kaum eine halbe Stunde verging, ohne dass mein Herz von Tränen überflutet wurde. Ich war nicht in der Lage, die Worte des Gebets auszusprechen. Nur unter großen Schmerzen konnte ich selten singen. Die Schwere in meinem Herzen brachte meine Lebenskraft mehrmals am Tag praktisch zum Stillstand. Der Schmerz des plötzlichen Verlusts von allem, was mir lieb und teuer war, und der Wahnsinn des *National Enquirer*, der wie giftige Lügen im Internet²

umhergeisterte und gegen den es kaum ein Mittel gab, waren mehr, als das kleine, egoistische Selbst von Marc Gafni ertragen konnte. Die einzige Analogie, die mir einfällt, um den Schmerz dieser Zeit zu beschreiben, ist der, den man empfindet, wenn man die Menschen verliert, die einem am nächsten stehen, und dann fälschlicherweise des Mordes an ihnen beschuldigt wird.

All dies vereinte sich zu einem Geschenk schrecklicher Gnade.

Ich sah mich gezwungen, mich vollständig von meiner Geschichte zu lösen. Von meiner Schein-Geschichte. Von meinem Ego. Von meinem kleinen Selbst. Es war einfach ein zu schmerzhafter Ort, um dort zu leben.

Die gesamte spirituelle Arbeit der letzten fünfundzwanzig Jahre stand mir zur Seite. Doch es war die Gnade, die unter vielen Namen bekannt ist, die alle Barrieren durchbrach und mich für eine neue Dimension von Licht und Liebe öffnete.

Zum ersten Mal in meinem Leben entdeckte ich einen inneren Ort, an dem es vollkommen in Ordnung war, wenn ich nie wieder unterrichten würde. Ich konnte mich jenseits meiner Fähigkeiten verorten und war mir nicht einmal sicher, ob ich sie behalten könnte. Ich fühlte mich so aufgebrochen, dass es mir lange Zeit wie reines Glück vorkam, in einem Schaukelstuhl auf der Veranda eines kleinen Hauses zu sitzen. Schmerz, Momente der Liebe, das Eintauchen in die Details der Welt, Weite, Zuflucht bei Buddha und plötzliche Blitze intensiven, erleuchteten Bewusstseins durchbrachen regelmäßig meine Gedanken, weiteten sich immer weiter aus und ließen mein kleines Selbst oft in tiefer Ekstase verschwinden.

Das dauerte fast drei Jahre. Im Laufe der Zeit dehnte sich das Gefäß aus.

Im ersten Jahr nach der Tragödie verbrachte ich viele Stunden damit, Psalmen zu lesen, entweder allein oder zusammen mit meiner Freundin Dalit. „Lesen“ trifft es nicht ganz; es war eher ein intensives, erschüttertes Schluchzen.

Ich spürte, wie der Psalmist und sein Gott mir nahe waren, mich hielten, alles verstanden und mich stärkten. Die Gaben kehrten zurück. Irgendwann begann ich wieder zu unterrichten, jedoch aus einem großzügigeren und weitreichenderen Blickwinkel. Die Auseinandersetzung mit der Nichtexistenz hatte mich verändert. Der Knoten in meinem

Herzen war gelöst.

Doch es ist noch nicht vorbei. Knoten können sich sehr schnell wieder verheddern. Jeden Tag aufs Neue löse ich die Knoten.

Etwas hatte sich jedoch auf eine Weise verändert, die kaum in Worte zu fassen ist. Es war einerseits leicht, bescheiden, klein und fast unmerklich. Doch gleichzeitig war es alles – das All-Eine – großartig und herrlich jenseits aller Vorstellungskraft. Ich hatte auf neue Weise die Tiefe der Transformation erfahren, die möglich ist, wenn sich das Ego in süßer Hingabe dem strahlenden Liebeslicht des Einen öffnet. Erst nachdem ich die Identifikation mit dem Ego überwunden hatte – oder präziser gesagt, nachdem ich aus dem Ego herausgerissen worden war – konnte ich den nächsten Schritt wagen. Als einzigartiges Selbst wahrhaftig aus der Quelle zu leben, leidenschaftlich der evolutionären Manifestation verpflichtet, jedoch immer weniger an die Ergebnisse meiner Bemühungen gebunden. Es gab keine andere Möglichkeit. Es gab wirklich eine Wahl.

Wie lebt man also als Quelle? Wie gestattet man seinem Wesen, von der Liebe als Kraft für Heilung und Transformation geleitet zu werden? Nicht indem man seine Vergangenheit hinter sich lässt, sondern indem man sich in die tiefsten Ebenen seiner Geschichte begibt. Es geht nicht um die Erzählung des Egos, sondern um die Geschichte des einzigartigen Selbst. Dieser grundlegende Unterschied bildet das Fundament Ihrer Erleuchtung und Ihres gesamten Lebens.

Dieses Buch enthält Worte, die gefährlich sind. Gefährlich für Ihr Empfinden, klein zu sein; für Ihr Gefühl der Einsamkeit und Unsichtbarkeit; für Ihren Glauben, wertlos, unzulänglich oder schlecht zu sein; sowie für Ihre Überzeugung, entweder zu viel oder nicht genug zu sein.

Ich lade Sie ein, aufmerksam zuzuhören.

Wie William Blake es formuliert: „Kein Vogel fliegt zu hoch, wenn er mit seinen eigenen Flügeln fliegt.“³ Was es bedeutet, mit eigenen Flügeln zu fliegen, ist die Lehre der Neuen Aufklärung vom einzigartigen Selbst, die ich Ihnen auf diesen Seiten vermitteln möchte.

TEIL 1

*Jeder Mensch hat die Aufgabe,
einen einzigartigen Buchstaben in die Tora zu schreiben.
Dein Buchstabe in der Tora ist dein persönliches Lied.
– ISAAC LURIA*

*Wie Eisvögel Feuer fangen, Libellen Flammen ziehn;
Wie über Rand in runden Brunnen stürzen Steine klingen;
wie jede gezupfte Saite spricht, jede Glocke,
Der Bogen geschwungen, Zunge findet, breit ihren Namen wirft;
Jedes sterbliche Ding tut eins und dasselbe:
Teilt aus das Sein, das in jedem wohnt;
Selbst – geht sich selbst; mein Selbst spricht und buchstabiert, Ruft:
Was ich tue, bin ich: dafür kam ich.*

*Ich sag' mehr: der Gerechte übt Gerechtigkeit; Bewahrt Gnade:
die all sein Tun begnadet;
Handelt in Gottes Augen, was er in Gottes Augen ist – Christus.
Denn Christus spielt an zehntausend Orten, Lieblich in Gliedern,
lieblich in Augen, die nicht seine sind,
Zum Vater durch die Züge der Menschengesichter.
– GERARD MANLEY HOPKINS*

*Sei doch einfach du selbst. Alle anderen gibt es schon.
– OSCAR WILDE*

1. KAPITEL

DIE BEDEUTENDSTE EINLADUNG DEINES LEBENS

Jeder Mensch ist für sein eigenes Erwachen verantwortlich. Ebenso trägt jede Generation die Verantwortung für ihre eigene Bewusstseinsentwicklung. Zwischen den Generationen besteht ein partnerschaftliches Bündnis. Jede Generation verpflichtet sich, ihre einzigartigen Einsichten zur fortwährenden Transformation und Evolution des Bewusstseins beizutragen. Im Kern ist Bewusstsein Liebe – *die Evolution des Bewusstseins ist daher nichts anderes als die Evolution der Liebe*. Wenn Sie erkennen, dass Gott mit Liebe gleichzusetzen ist, beginnen Sie zu verstehen, dass *die Evolution der Liebe identisch ist mit der Evolution Gottes. Gott ist das Unendliche, und das Unendliche ist das Intime. Gott verkörpert die Unendlichkeit der Intimität*.

Wach zu sein bedeutet, ein Liebender zu sein: lebendig, leidenschaftlich und offen wie die Liebe selbst.

Ein Liebender zu sein bedeutet letztlich, bereit zu sein, an der Transformation des Bewusstseins teilzuhaben.

Bewusstsein = Gott = Intimität = Liebe.

Liebe ist die spirituelle Technologie, die durch Sie als eine Erweiterung und Transformation Ihrer eigenen Identität wirkt. Erleuchtung stellt die höchste Form dieser Transformation dar, die den Umfang und die Tiefe Ihrer Liebe dauerhaft erweitert und vertieft.

Ich entstamme einer Tradition der evolutionären Mystik. Evolution ist der schöpferische Impuls, der dem Kosmos innewohnt und ihn dazu anregt, sich zu immer höheren Ebenen von Komplexität, Bewusstsein und Gutem zu entfalten. Die zentrale Lehre meiner mystischen Herkunft, die durch meine eigenen Erkenntnisse bestätigt wird, besagt,

dass die treibende Kraft der Evolution die Liebe ist. Erwachen bedeutet zu erkennen, dass, wie Dante es formulierte, die Liebe die Sonne und die anderen Sterne bewegt. Wie die neue Biologie und Physik allmählich implizit nahelegen, ist die Liebe die innere kosmische Kraft, die den evolutionären Impuls belebt und antreibt. Liebe ist der seltsame Attraktor, die Anziehungskraft, die das Universum zusammenhält. Alfred North Whitehead sagte, dass Evolution in Wirklichkeit die sanfte Bewegung auf Gott zu ist, durch die sanfte Überredung der Liebe¹ – und manchmal ist sie alles andere als sanft.

Dieses Buch hat das Ziel, die Lehre des einzigartigen Selbst zu entfalten. Was genau ist Ihr einzigartiges Selbst? Es stellt den individuellen Ausdruck der Liebesintelligenz dar, die als Eros der Evolution in Ihnen lebt. Die Verwirklichung Ihres einzigartigen Selbst ist somit Ihr Beitrag, Ihr Geschenk an die Evolution der Liebe – die, wie wir bereits festgestellt haben, nichts Geringeres ist als die Evolution Gottes. Daher kann man mit Recht sagen, dass das Erwachen zu Ihrem einzigartigen Selbst bedeutet, an der Zukunft Gottes teilzuhaben. Es ist in der Tat eine bedeutende Aufgabe, an der Zukunft Gottes mitzuwirken.

Dieses Buch versteht sich als ein bedeutendes Werk der Erleuchtungslehre, als leidenschaftlicher Liebesbrief und als Ausdruck meiner Liebe zu Ihnen.

Dies ist kein Buch über spirituelle Informationen. Vielmehr soll es Ihnen eine Transformation bieten, die *Ihr* Bewusstsein verändern kann. Diese Veränderung kann Ihnen zahlreiche Geschenke im Leben bringen und Sie zu einem Geschenk für das Leben von Allem-Was-Ist machen.

Sie haben die Möglichkeit, auf Distanz zu bleiben und von einem sicheren Ort aus zu lesen. Oder Sie können auch sagen: „Ich bin hier. Ich bin bereit, einen bedeutenden Schritt in meiner persönlichen Entwicklung zu wagen. Ich bin bereit, mich der Arbeit an meiner Selbsterschaffung zu widmen. Ich bin bereit für eine Transformation meiner Identität. Ich bin bereit, mein kleines Selbst hinter mir zu lassen. Ich bin bereit, mein wahres Selbst zu erkennen, mein einzigartiges Selbst zu verkörpern und als evolutionäre Kraft der Liebe zu leben.“

Dieses Buch enthält provokante Aussagen. Ich lade Sie ein, aufmerksam zuzuhören. Diese herausfordernden Worte können Ihr Empfinden, klein und unbedeutend zu sein, in Frage stellen. Sie können Ihr Gefühl der Einsamkeit und Unsichtbarkeit ansprechen sowie Ihren

Glauben, unzulänglich oder ungenügend zu sein. Sie können auch Ihre Überzeugung hinterfragen, dass Sie entweder zu viel oder nicht genug sind.

Einer der bedeutendsten Mystiker des einzigartigen Selbst, Isaac Luria, lehrte, dass jeder Mensch die Verantwortung hat, seinen eigenen Beitrag zur kosmischen Schriftrolle zu leisten. *Dies bedeutet, dass der letztendliche Sinn Ihres Lebens darin besteht, den einzigartigen Ausdruck von Liebesintelligenz und Lebenskraft zu entfalten und zu leben, der nur durch Sie verwirklicht werden kann.* Anders ausgedrückt, geht es darum, das zu verkörpern, was ich Ihr einzigartiges Selbst nenne.²

Das einzigartige Selbst wird in verschiedenen spirituellen Traditionen sowohl im Westen als auch im Osten angedeutet. Die Lehre des einzigartigen Selbst setzt sich aus drei unterschiedlichen Strängen zusammen. Der erste Strang umfasst die Hinweise auf die Lehre des einzigartigen Selbst, die in einigen der bedeutendsten spirituellen Traditionen zu finden sind, wie beispielsweise das kabbalistische Zitat des hebräischen Mystikers Isaak Luria, das im vorherigen Absatz erwähnt wurde.³ Ich habe auch wichtige Andeutungen auf einzigartige Formen des Selbstlernens im Sufismus, im mystischen Christentum, im Kaschmir-Shaivismus und sogar im Vajrayana-Buddhismus gefunden.

Der zweite Aspekt ist die zentrale Erkenntnis moderner und post-moderner Weisheitsströmungen⁴, die das Verständnis von „Perspektive“ als ein zentrales Element der Realität postulieren.⁵

Der dritte Aspekt ist meine persönliche Erkenntnis und Verwirklichung, die aus Übung und Gnade hervorgegangen ist. Diese Erkenntnisse sind das Ergebnis von Selbstbeobachtung, Studium, Gesprächen mit Kollegen und einem tiefen Eintauchen in die Lehren der Meister der Unique-Self-Linie. All diese Erfahrungen haben dazu beigetragen, die evolutionäre Emergenz zu entfalten, die ich als Einzigartiges Selbst bezeichne.

Eine evolutionäre Emergenz ist eine Idee, deren Zeit gekommen ist. Es gibt einen Moment, in dem die Welt nicht mehr ohne sie existieren kann. Sie übersteigt alles, was zuvor war, und bringt dennoch etwas unbestreitbar Neues hervor. *Dieses Buch lädt Sie ein, das einzigartige Selbst in der Geschichte Ihres Lebens zu verstehen, zu erkennen und zu praktizieren – denn all dies sind nur Worte, bis wir es in den Geschichten unseres eigenen Lebens erfahren.*

