

# Tantra Experience

Herbert Barkmann & Jana Richter  
Sternwaldstr. 4, 79102 Freiburg  
Tel. 0761 / 3841 3880  
Mail [info@tantra-experience.de](mailto:info@tantra-experience.de)  
Web <http://www.tantra-experience.de>



## Ein wahrer Freund sein

### *Beziehungen im Dienst der Wahrheit*

*Ein Interview mit Eli Jaxon-Bear von Bertrand Coquoz aus dem Jahr 2003*



*Eli, alle Menschen, denen ich begegne, wünschen sich, dass ihre Beziehungen friedlich und harmonisch sind. Wie kommt es dazu, dass es in der zwischenmenschlichen Beziehungs-Arena, die ja die Chance einer wahrhaftigen Begegnung bietet, so oft zu einem nicht enden wollenden Krieg kommt, selbst wenn es ein kalter Krieg bleibt?*

**Eli Jaxon-Bear:** Der menschliche Körper ist eine Überlebensmaschine. Solange wir nicht hinschauen und unsere Identifikation als Körper nicht hinterfragen, werden wir von den unterbewussten Überlebensmechanismen des Körpers gesteuert. Das Ego ist ein hochentwickelter Schaltkreis, der beste Überlebensmechanismus, den das Körperreich hervorgebracht hat. Und da die meisten Menschen aus dem Ego leben, nehmen die Überlebensstrategien gegenüber allen anderen Verhaltensmustern eine Vorrangstellung ein. In einem egobezogenen Leben ist man auf der Hut, man schützt sich, man verschließt sich und hält Ausschau nach Verrat. Nicht nur Gefühle von Überlegenheit, auch Gefühle von Unterlegenheit sind Überlebensstrategien. Andere zu beurteilen, deren Fehler ausfindig zu machen, sich einsam und isoliert zu fühlen, Bündnisse zu suchen, die "Freundschaften" heißen - all das sind Überlebensstrategien.

Bei alledem handelt es sich um Überlebensmuster, die als solche zwar nützlich und hilfreich sind, doch eine wahrhaftige Begegnung in Offenheit und Verletzlichkeit ist vor diesem Hintergrund nicht möglich. Man kann das auf sehr einfache Weise betrachten: In jedem Moment bietet sich die Möglichkeit, offen zu bleiben oder sich zur Wehr zu setzen. In einem Dschungel voller tödlicher Gefahren, wo es dich in jedem Augenblick erwischen kann, scheint die Verteidigung die logische Entscheidung. Allerdings können wir mittlerweile sehen, wie aufgrund des uneingeschränkten Wahnsinns der egobezogenen Verteidigungs- und Abwehrstrategien unsere Welt sich am Rande der Auslöschung befindet. All die Grausamkeiten, denen wir in der Welt begegnen, lassen sich auf die egobezogenen Schutz- und Abwehrmechanismen zurückführen.

Jetzt stehen wir also vor der Wahl, uns zu öffnen und dafür alles zu riskieren. Das braucht Mut. Da die Abwehrmuster auf einer unbewussten Ebene greifen, braucht es die Bereitschaft, die eigenen Egostrukturen aufzuspüren und sie aufzudecken, damit das Unbewusste ans Licht kommt.



Andernfalls werden selbst die besten Absichten, einander in Offenheit und Liebe zu begegnen, unbewusst von den (noch) nicht hinterfragten Abwehrmechanismen untergraben.

*Es scheint ja nun nicht leicht, diese Perspektive unvermittelt zu verändern. Lassen sich denn im alltäglichen Leben notwendige Schritte unternehmen oder Zeichen erkennen, die in die rechte Richtung führen?*

Die richtige Richtung ist die, die aus dem Kopf heraus und zurück ins Herz führt. Die richtige Richtung führt hin zu Offenheit und Liebe und weg von Angst und Schutzverhalten. Der erste Schritt ist der, das Leiden in deinem eigenen Leben zu bemerken und diesbezüglich ehrlich zu sein. Dann gilt es herauszufinden, wodurch dieses Leiden verursacht wird. Die meisten Menschen sind der Meinung, die Ursache liege bei den äußeren Umständen. Wir glauben, wenn wir unsere Umstände ändern könnten, wenn unsere Beziehungen untereinander, die Beziehungen zu unseren Eltern, wenn unsere Vergangenheit anders wäre, dann wären wir glücklich. Weisheit zeigt sich, wenn wir einsehen, dass ein aufgrund von Veränderungen in den Umständen herbeigeführtes Glück nicht lange anhält. Alles Glück, welches auf äußeren Umständen beruht, erweist sich als vorübergehend und von kurzer Dauer. Wenn du das erkannt hast, kannst du tiefer sehen, um die Ursache des Leidens aufzudecken. Sobald du siehst, dass dein Leben von unterbewussten Mustern gelenkt wird, über die du anscheinend keine Kontrolle hast, ist das ein gutes Zeichen.

Du wirst anfangen zu bemerken, und zwar in jedem Augenblick deines alltäglichen Lebens, dass, unabhängig von deinen Ideen und Interpretationen über das, was vor sich geht, etwas Tieferes abläuft. Dies ist der Anfang der Suche, die sich nach innen kehrt, um die Wurzel des eigenen Leidens zu finden.

*Die Menschen, die mit dir in den Retreats sind, werden oft dazu aufgefordert, in "Übungen" füreinander "ein wahrer Freund" zu sein. Was ist die grundlegende Absicht, wenn man in Beziehungen diesen besonderen Standpunkt einnimmt? Und was lehrt es?*

Wenn du erleuchtet bist, siehst du überall die Wahrheit des einen Selbst. Du begegnest jedem Wesen als Manifestation deines eigenen Selbst. Insofern ist es eine Begegnung in Offenheit und Liebe. Wenn du deiner eigenen Natur erwacht bist, liebst du die Stille selbst, die Wahrheit selbst, die Liebe selbst. In der Stille erkennst du, dass du das bist. Und also begegnest du dir selbst mit Stille, mit Wahrheit und Liebe, innen genauso wie außen. Wenn du nicht erleuchtet bist, dann kannst du so tun als ob. Wenn du gewillt bist, ganz offen zu sein, wenn du gewillt bist, deine persönlichen Anliegen beiseite zu lassen und dem, was sich dir zeigt, vollkommen zur Verfügung zu stehen, dann bist du ein wahrer Freund. Ein wahrer Freund hat ein offenes Herz und einen ruhigen Mind. Darin erkennst du die Wahrheit dessen, was du als "ich selbst" bezeichnest, die Wahrheit dessen, was du "das andere" nennst, und die Wahrheit der Situation. Dann ist dein Leben ein Leben, das im Dienst steht, und ein Leben der Liebe.