

Helmut Charam Knüchel

# ABSICHTSLOS

IN LEICHTIGKEIT SICH VOM  
LEBEN TRAGEN LASSEN

# Facebook-LeserInnen kommentieren...

WEIT und REICH sind deine Worte, wer darin die Liebe schmeckt. Lieber Helmut, so SCHÖN, wenn die Liebe spricht aus dem weiten Ozean der grenzenlosen Liebe, die kein zweites kennt, weil sie sich in allem als Liebe erkennt. Deine Worte berühren mich, weil darin die Zartheit zu schmecken ist des Duftes, der alles durchzieht. Es hängt nichts mehr dran, es ist frei, so frei wie ein Vogel, der in der Luft umher reißt und des Lebenskusses schmeckt und sich daran so HERZERfreut. Ich danke dir, lieber Helmut, für deinen Liebeszauber, den du verbreitest, weil du zu dem geworden bist. Schön daran schmecken zu können. *Sandra M.*

Wunderbar lieber Helmut. Ja, alles ist immer frisch und neu. So viele Wunder darf ich jetzt sehen. Das ist wirklich Leben mit Jahreszeiten, wofür ich vorher blind war. Das größte Wunder überhaupt. Herzensdank für deine so überaus bereichernden Texte, die du hier auf Facebook mit uns allen teilst. Sie machen Blinde SEHEND, Taube hörend und Lahme gehend. Du hast die Gabe, die Herzen der Menschen zu berühren. Meins ist eines davon. Herzensdank. *Lucie P.*

Du führst uns den Genuss vor Augen. Wie viel Bücher habe ich schon verschlungen, immer mit dem Gedanken, es genügt noch nicht, ich genüge noch nicht, immer auf der Suche... und jetzt zu erkennen, dass die Suche im Kopf erst alles auslöst... ich kann dir gar nicht genug danken... und trotzdem schaue ich noch weiter, da deine Texte mir tiefen Frieden schenken, immer... *Rita Sch.*

Danke für Dein balsamisch in Liebe leuchtendes „Seelengeflüster“!  
Welch eine Gabe, welch ein Geschenk!  
*Silvia P.*

Das ist wunderschön... beharrlich... standfest... so sanft geschrieben als wäre es nur ein Hauch der Feder... so leicht... und doch sooooo tief... Gaaaanz weich werdend... um ... nein... nicht um zu... erlaubend nur... in Weichheit aufzugehen. *Sabine Mara D.*

Helmut, Botschafter der LIEBE. Danke.

*Ruth K.*

Deine Worte berühren mein Sein ganz tief... Die Liebe im Gegenüber zu erfahren, weil man auch der andere ist – was für ein wundervolles Geschenk.

*Martina St.*

Lieber Helmut, ich freue mich so, dass Du hier bist und ich Dich kenne. Du hast mir in meinen dunkelsten Stunden Licht gebracht, dafür danke ich Dir. Jetzt bin ich in Kalifornien bei meinem Sohn und meiner Schwiegertochter und es geht mir hier sehr glücklich und ich denke manchmal gibt es doch Wunder und man darf den Mut zu leben nicht verlieren. *Maria T.*

Deine Worte tragen Bewusstsein in sich und berühren mich sehr!

*Armin G.*

Deine Texte sind klasse! Meistens lese ich sie gar nicht zu Ende, bin schon nach 4-6 Zeilen out of mind. *Martin F.*

Deine Texte halfen mir in einer der schwersten Zeiten meines Lebens zurück zu kommen in die Gegenwartigkeit. Geschichten als Geschichten zu erkennen und sein zu lassen. *Sonja B.*

Deine Beiträge bringen mich oft zum Lachen... ich weiß nicht warum... da ist oft Humor... und auch in die Stille oder Frieden... schööön... *Erika K.*

Die Texte von Helmut sind tägliche Muntermacher, Aufwecker, Streicheleinheiten, Lebens- und Liebeserinnerungen, die mir mein Leben als was Süßes präsentieren. Danke dafür. *Margitta M.*



Vollständig entleert.  
Reines Bewusstsein.

Dein wahres Selbst bleibt unbeeindruckt  
von jeglichem zeitlichen Geschehen.

Dein wahres Selbst ist die vollständige Leerheit,  
in der alle Regungen versinken.

Dein wahres Selbst ist das göttliche Sein,  
was durch deine Augen „Liebe“ schaut.

Du bist alles und nichts  
und somit das ewige Leben selbst,  
mit allem, was erscheint.

Du bist jedes Urteil selbst.  
Du bist jedes Gesehene selbst.  
Du bist der Traum selbst und  
der Träumer und das Geträumte.

Ohne dich existiert nichts,  
und nichts existiert als die Fülle,  
die in jedem Geschehen erscheint.  
Auch wenn es anders erscheint,  
alles ist gleichzeitig HIER.

Ohne dich, so wie du dich kanntest,  
ist dein wahres Selbst unfassbar unbeschreiblich  
in seinem Ausdruck der Mühelosigkeit  
und Absichtslosigkeit  
für immer hier!

Wir kommen mit leeren Händen,  
wir gehen mit leeren Händen.  
Wir haben nichts in der Hand.

Manchmal lässt uns der Lebenstraum träumen,  
dass wir es in der Hand haben.  
Manchmal lässt uns der Lebensraum träumen,  
dass wir das Erleben kontrollieren können.

Wenn du nachts träumst, was hast du in der Hand,  
was du träumst?  
So leer wie unsere Hände und doch unfassbar leerer  
ist unser wahres Selbst.

In einem lieblichen Einverstanden-sein,  
dass jedes Erleben eine göttliche Leihgabe ist,  
die sich durch Dein wahres Selbst offenbart,  
geschieht absichtslos Lebensweisheit.  
Die göttliche Individualität unseres Ausdrucks  
ermöglicht die grenzenlose göttliche Traumgestaltung.

Unsere leeren Hände symbolisieren unser wahres Selbst.  
Plötzlich öffnet sich die Hand von selbst,  
die so lange an Illusionen und Träumen gehalten hat und  
die so lange sich in Absichten und Bemühungen  
verfangen hat.

Und so vielleicht, wie gerade jetzt,  
zwischen Wolken der Himmel aufreißt,  
die grenzenlose Weite des Himmels sichtbar wird,  
so offenbart sich das wahre Selbst mit leeren Händen,  
die voller Liebe sind.

Wir sind göttliche Spielfiguren,  
vollendet im göttlichen Traum.

Manchmal als Komödie oder Tragödie.  
Manchmal in Trauer manchmal in Freude.

Das wahre Selbst - die leeren Hände -  
bleibt von allem unberührt und berührt doch alles  
über das wir keine Kontrolle haben und was doch einfach  
geschieht.

Es gibt keine größere Freude als die Freude, die nichts in  
Händen hält.

Genieße Deine leeren Hände,  
erfüllt und gefüllt mit göttlichen Lebensträumen,  
solange Dein Lebenstraum erscheint.



Wo ist „ICH“,  
außer in einem Gedanken,  
der sich eine Geschichte erzählt,  
auf dem ein Körper zeigt  
und für den Bewusstsein sich hält,  
und was ein bestimmtes Gefühl erzeugt?

Alle sagen ICH und  
„mein-en“ ICH.  
Erwachte sagen ICH  
ohne eine „Mein-ung“ über sich  
und geben nichts auf „Mein-ungen“  
und „mein-en“ nichts!

Erwachte sagen ICH,  
jedoch stetig bewusst,  
da ist niemand!

Solange ICH an der Vorstellung glaubt,  
so lange wird die Vorstellung  
der scheinbaren Trennung erlebt.  
Das ist die göttliche Komödie  
in diesem weltlichen Theater.  
Bis auch im letzten Kopfkino  
vielleicht es dämmt  
und ein Licht aufgeht  
und die Schrift erscheint:

„Heute keine Vorstellung!“  
So genieße weiter alle Vorstellungen,  
aber verwechsele ein verbranntes Seil  
nicht mit einer Schlange.  
Egal wie man es dreht und wendet,  
es bleibt einfach immer nur...

Die Blindheit der Menschen  
erkenntst du an ihrem Glauben,  
dich oder sich zu kennen.

Ein erwachter Mensch stellt niemals  
etwas zu haben oder zu besitzen  
über das einfache natürliche Sein.

Einfach-Sein braucht  
nichts über sich oder andere zu kennen.  
Einfach-Sein erkennt allumfassend,  
ohne dass es Zeit braucht,  
in allem was existiert,  
die Liebe, die ist und sich durch  
Einfach-Sein manifestiert  
und als das Leben selbst,  
von Augenblick zu Augenblick ausdrückt  
und in Erscheinung tritt.

Einfach-Sein ist ein Erkennen,  
was keinen Glauben,  
etwas zu kennen, braucht.  
Erkennen statt zu kennen,  
ist die Einfachheit der So-heit!

Im Erwachen geschieht Erkennen  
und verblasst jegliches Kennen.

Die Welt ist Außen.  
Die Welt ist Unruhe,  
Zeit und kennt keine Liebe.

In deinem Innern ist dein wahres Sein.  
Du siehst nicht mehr die Welt und ihre Unruhe.  
Du siehst nur Gegenwärtigkeit, die dich tief berührt.

In deinem Berührt-Sein siehst Du nur Liebe,  
die keine Zeit braucht, um zu sein.  
Hier geschieht Erkennen,  
Innen und Außen sind eins und nicht mal das!

Und du bist DAS!  
So bist du in der Welt und doch nicht  
von dieser Welt der Unruhe und des Kämpfens,  
des sich Behauptens, des Konkurrierens, des Unfriedens.

So bist du in der Natur, alleine oder mit anderen,  
und auf dem Marktplatz in Gleichmut,  
Sanftmut und Lebensfreude.  
In dir ist das Feuer entfacht des ewigen Lebens.

Es ist unfassbare, zeitlose Gegenwärtigkeit.  
Frei von der Unruhe des Geistes, des Wollens,  
Habens und der Begierde.

Jedes Weltliche werben  
läuft bei dir ins Leere.  
Denn dich gibt es nicht mehr so,  
wie du dich kanntest  
und andere immer noch glauben  
in ihrer Blindheit dich  
oder sich zu kennen!

Nicht die Zeit an sich ist kostbar.  
Der Gegenwärtigkeit bewusst zu sein, ist kostbar!  
Das Leben beginnt da, wo die Zeit nur scheinbar existiert  
und du dich gegenwärtig erlebst.

HIER, wo du dich erlebst, unbeeindruckt von der Zeit,  
bist du in einem spürbaren Frieden.  
HIER, wo die Zeit dein Bewusstsein „nicht“ absorbiert,  
nimmt die göttliche Gegenwärtigkeit  
den ganzen Raum ein,  
der dich erfasst und sprachlos macht.  
HIER, wo die Zeit dich nicht beeindruckt,  
ist der Ort, wo die Liebe zu Hause ist.

Nimm dir so oft wie du kannst Zeit  
für den Augenblick und verweile in einem Sein,  
wo die Zeit dich nicht einnimmt.  
Nimm dir bewusst Zeit, bevor die Zeit von dir nimmt,  
was du in Wirklichkeit bist,  
und dich der Wahrheit vergessen lässt!  
Denn dann bist du dem illusorischen Aspekt  
der Zeit auf den Leim gegangen.  
Denn in der Zeit hast du keine Zeit für das,  
was du in Wahrheit bist und  
es tatsächlich auch „wertzuschätzen“.  
Du kannst dich in der psychologischen Zeit  
immer nur selbst verpassen!

Bewusst wertschätzende Gegenwärtigkeit ist  
und bleibt das Wertvollste, was Leben ist.  
In der bewusst wertschätzenden Gegenwärtigkeit  
geschieht alles Gute, was ein gutes Leben ausmacht.  
Leute hetzen sogar in ihrer Freizeit der Gegenwärtigkeit  
hinterher, nehmen sie nicht einmal wahr!  
Wenn das nicht verrückt ist!



Leben ist Energie.  
Energie ist Liebe.  
Liebe ist Leben.  
Worte sind Energieträger.  
Wenn dir Worte Denkanstöße geben: Wunderbar.  
Wenn dich Worte berühren: Wow!  
Wenn Worte dich verwirren: Cool.  
Denn auch die Verwirrung kann ein guter Helfer sein.  
Vor allem wenn Worte etwas aufbrechen  
von erstarrten Glaubensvorstellungen,  
Überzeugungen und Meinungen,  
in denen sich oft schleichend gewohnheitsmäßige,  
regelrecht programmierte  
Empfindungen und Gefühle einnisten.  
Wenn das Geschriebene oder Gesprochene  
etwas in dir auslöst, dann schau genau hin!  
Schau, ob der innere Richter sich aktiviert.  
Ob es dich ängstigt, an deinen Fundamenten rüttelt,  
dich beunruhigt, dich verunsichert.  
Vergiss für einen Moment den Auslöser  
und fühle einfach nur was zu fühlen ist,  
bleibe gegenwärtig!  
Ja, Worte können auch verletzen.  
Schau mit welcher Intention jemand sie verwendet.  
Ich liebe Worte, die aus der Stille kommen,  
die Seele streicheln und das Herz berühren,  
so frisch und neu, wie das Schauen aus Kinderherzen.  
Sich so Seiend tief berührt, im Herzen zu erleben,  
sind Worte da nicht ein Segen?  
Worte, die reine Lebensfreude widerspiegeln.  
Einfach so, absichtslos.  
So wünsche ich dir ein Empfangen in Liebe,  
die dich in eine lebendige Stille führt,  
dem Göttlichen so nah,  
in einer Seligkeit, die keiner Worte mehr Bedarf.



Ein Appell: Aufzuwachen!

Und ein Versuch: Das Unbeschreibliche zu beschreiben!

Unter der vorübergehenden Freude liegt immer Schmerz.  
Wenn der Schmerz zum Leiden führt, ist es dann nicht  
Zeit, um jeden Preis der Welt aufzuwachen?

Aufwachen vor dem Dahinsiechen.

Aufwachen bevor die Kraft das menschliche Sein verlässt?

Und das geschieht unmerklich!

Kann für das Aufwachen ein Weg zu weit sein?

Es ist die Trägheit, Glaubenssätze und die Gewohnheit,  
die Menschen lebenslang, langsam und immer mehr,  
wie in einem Spinnennetz einweben, so unmerklich,  
bis keine Kraft mehr für das Aufwachen vorhanden ist.

Ein erwachter Mensch lässt sich von der vorübergehenden,  
weltlichen Freude nicht mehr täuschen.

Seine Freude ist still und meist nach Innen gekehrt.

Der Erwachte lebt sein wahres Selbst.

Der Erwachte lässt sich vom Weltlichem nicht mehr blen-  
den. Er bedingt nicht mehr den Spielchen der „Bewusst-  
seins-Blasen“. Er ist wie der grenzenlose Raum.

Er ist überall zu Hause, bedingt weder Zeit noch Ort.

Der Erwachte ist frei von Bewusstsein, dem Verstandes-  
geist, den Gefühlen und dem Körper, und erlebt doch  
alles innewohnend in Gleichmut und unerschütterlichem  
Selbstverständnis, in Gelassenheit und grenzenlosem  
Vertrauen.



Du bist in dieses Leben getreten,  
um empfänglich zu sein für alles, was gegeben.  
Du empfängst Leben mit jedem frischen Atemzug.  
Du empfängst Leben mit der Nahrung,  
die du zu dir nimmst.

Das Leben nährt dich durch einfaches Vorhanden-Sein.  
Du empfängst Leben in der Gegenwärtigkeit.  
Du empfängst die Anwesenheit des Göttlichen  
mit jedem Augenblick neu.

Bist du empfänglich, das Unbeschreibliche  
immer wieder und wieder neu zu empfangen?

Empfänglich zu sein bedeutet, nichts zu wollen,  
weder von einem Verstand noch von deinem Körper.  
Du kannst nur empfangen, wenn dein inneres Haus  
nicht mit anderen Gästen der Begierde,  
der Überzeugungen, der Glaubenssätze,  
Meinungen, Wollen und Nicht-Wollen, belegt ist!

Das Leben jeden Augenblick willkommen zu heißen,  
mit allem, was es mit sich bringen kann,  
ist eine uneingeschränkte Empfänglichkeit,  
die aus deinen Augen schaut.  
Empfänglichkeit ist der Nährboden  
für die Liebe zu dem, WAS IST.

Welch größeren Wert kann Leben hervorbringen als das,  
was du als Ausdruck der Liebe bist?

Du empfängst dich selbst jeden Augenblick  
immer wieder frisch, neu und unbekannt.  
So ist Leben, was du bist.

Jeder Mensch ist einmalig.  
Jeder Mensch ist einmalig in seinem Ausdruck.  
Jeder Mensch erlebt die Liebe anders.

Lass jeden Menschen in seinen  
Bewertungen und Urteilen!  
Genieße alle Freuden des Lebens.

Und teile es mit Freunden  
und Menschen, die dich berühren  
und die Du berührst  
mit Deinem Sein!

Dasselbe gilt für alle Lebewesen  
vom größten Baum  
bis zum kleinsten Grashalm,  
auf dem vielleicht noch ein kleines  
Insekt daher krabbelt.



Was für ein Segen!

Alles verblasst im Angesicht  
dieser wunderbaren Gegenwärtigkeit,  
die dich als das Leben selbst  
wertschätzend und dankbar  
sein lässt.

Ungetrenntes Erleben  
auf diesem wunderbaren Planeten  
wünsche ich dir,  
wo auch immer du gerade bist.  
Du bist gesegnet,  
das unfassbare Leben selbst zu sein.

Wenn alles Bildhafte, Vorgestellte, Geglaubte,  
einschließlich der Ich-Haftigkeit entfällt,  
bleibt nur die Präsenz unseres wahren Selbst.

Die Unmittelbarkeit ist das Fenster  
zu unserem grenzenlosen Raum.  
In der Gelöstheit ist das Gewahren  
dieses grenzenlosen Raumes der Liebe,  
die wir zeitlos immer schon gewesen sind  
so offensichtlich.



Wir sind diese ewige Präsenz,  
in der alles erscheint und wieder vergeht.  
Alles besteht aus dieser ewigen Präsenz,  
die du bist.

Diese Präsenz, die du bist,  
ist die zeitlose Liebe,  
die du bist.

Präsenz ist Liebe.  
Liebe ist Präsenz,  
die du bist.

Jede vergängliche Erfahrung  
besteht aus dieser ewigen Präsenz,  
Liebe, die du bist.

Jeder Gewinn, jeder Verlust,  
jedes Entstehen und Vergehen  
ist nichts als Liebe,  
deine zeitlose Präsenz.

Suche  
nicht den Frieden  
in der Welt.  
Sei in Frieden  
mit dir selbst.

Der Löwe  
braucht keinen Hirten,  
er weiß um seine Kraft.

Er ist sich selbst genug.

Wir sind  
Löwen und Löwinnen.  
Wir sind Kraft,  
Bewusstsein, Liebe!

## Online Links



[www.absichtslos.org](http://www.absichtslos.org)



Absichtslos von Helmut Charam Knüchel



Absichtslos von Helmut Charam Knüchel

