

# Der Schlüssel zur Freiheit



## ANDREA THIELE

---

Schon in meiner Kindheit erlebte ich den Unterschied zwischen Freiheit und Unfreiheit sehr deutlich. Ich litt darunter, dass meine Mutter und meine Lehrer mir sagten, was ich zu tun habe, und ich sah keine große Motivation darin, dem zu folgen.

Ich versteckte mich auf dem Dachboden und spielte dort in meiner Welt. Ich baute Höhlen im Wald und lebte mit meinen Freunden in den Geschichten, die wir uns ausdachten. Ich fühlte mich frei, wenn ich Geschichten erfinden konnte. Nachts im Bett erzählte ich meinem Bruder frei erfundene Abenteuer von Wesen aus einer anderen Welt.

Als Teenager entdeckte ich, dass das Reisen mir ein großes Gefühl von Freiheit gab. Raus von Zuhause, weg von all den Zwängen, konnte ich die Welt erkunden, Menschen kennenlernen und die unglaublichsten Geschichten entdecken. Neben

Schule und Studium jobbte ich und gab all mein Geld dafür aus, die Welt zu erkunden. Ich reiste mehrfach durch die USA, die in den 80ern der Inbegriff der Freiheit waren, und tourte durch Europa. Meinen großen Traum erfüllte ich mir nach dem Studium: Indien — drei Monate mit dem Fahrrad. Später radelte ich durch Vietnam und Madagaskar. Ich fühlte mich frei, wenn ich nicht wusste, was hinter der nächsten Kurve auf mich wartete.

In meiner Studienzeit wurde Freiheit zu einem Thema, das ich von allen Seiten beleuchtete. Ich verliebte mich und erlebte, wie frei und grenzenlos glücklich sich Frischverliebte fühlen. Schnell verstand ich aber auch, wie unfrei eine Beziehung machen kann. Mein Freund war eifersüchtig, wenn ich mich auf einer Party mit einem anderen unterhielt. Plötzlich sollte ich nicht mehr allein in



Foto: Andrea Thiele

den Urlaub fahren, sondern mit seiner Familie ins immer gleiche Ferienhaus. Meine Mitstudentinnen träumten davon, einen reichen Mann zu heiraten, ein Haus zu bauen und Kinder zu bekommen. Keine Option für mich. Alles, was ich in diesem Bild sah, war meine Unfreiheit.

Um es kurz zu machen: Ich wurde Journalistin, reiste um die Welt, lernte spannende Menschen kennen und lebte mehr Freiheit als die meisten Menschen um mich herum. Trotzdem stieß ich immer wieder an Grenzen: Der Verlag, für den ich arbeitete, hatte feste Richtlinien, was man schreiben durfte und was nicht. Vor allem durfte man die großen Anzeigenkunden nicht verärgern, indem man eine Enthüllungsgeschichte über sie schrieb.

Ich gab nicht auf und suchte weiter nach Freiheit: Ich suchte die bedingungslose Liebe. Ich suchte einen Job, der mich vollkommen erfüllte. Ich suchte ein Gefühl von Freiheit im Extremsport und glitt mit meinem Surfbrett bei Starkwind übers Wasser. Ich suchte die Freiheit meiner Gedanken und Emotionen in der Meditation. Überall fand ich Momente der Freiheit. Doch nie dauerhaft.

Ich versuchte es in einem anderen Land. Ein Land, in dem man '5 gerade sein lässt', und lebte vier Jahre in Italien. Das Gefühl der Dolce Vita gab mir ein größeres Gefühl von Freiheit als in Deutschland. Aber ich erkannte, dass ein System, das nicht ordentlich funktioniert, auch zu Unfreiheit führen kann, weil man beispielsweise als Journalistin nicht vernünftig arbeiten kann, wenn monatelang Telefon und Internet lahm liegen.

Ich erfuhr, wie schnell man unfrei wird, wenn das Geld ausgeht oder man ernsthaft krank wird — wie mein Vater, der in dieser Zeit an Krebs erkrankte.

Ich kehrte nach Deutschland zurück: ohne Job, ohne Geld, ohne einen Freund (meine Beziehung war in die Brüche gegangen) und fühlte mich unfreier denn je. Schlimmer noch: Ich fühlte mich gefangen in meiner Hilflosigkeit meinem sterbenskranken Vater gegenüber, den ich sehr liebte. Ich fühlte mich gefangen in der Situation. Ich fühlte mich gefangen in meinen Ängsten, Sorgen, in meiner Verzweiflung. Ich konnte es nicht fassen, dass meine aufrechte Suche nach Freiheit nicht belohnt wurde und ich am Ende vor einem Scherbenhaufen stand. Und diejenigen, die damals einen reichen Mann gefunden, ein Haus gebaut und Kinder bekommen hatten, als Sieger dieses Spiels dastanden.

**Als meine Verzweiflung einen Höhepunkt erreicht hatte**, traf ich einen Menschen, der vollkommen frei lebt: Meister Shangshi, ein erwachter Meister aus der Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus. Eine Freundin hatte ihn nach Deutschland eingeladen und ich traf ihn in ihrem Wohnzimmer. Er sprach nicht direkt über Freiheit, aber in allem, was er sagte, schwang sie mit — wie ein Unterton, der alles Darüberliegende trägt. Ich kann nicht erklären, was genau passierte, aber er berührte mich tief im Herzen. Sofort wusste ich, dass er den Schlüssel in sich trägt, den ich mein Leben lang gesucht hatte: den Schlüssel zur wahren Freiheit. Es

war ein wenig wie in dem Film 'Matrix' und zwar in dem Moment, in dem Neo auf Morpheus trifft und der ihm erklärt, dass er bis jetzt in einer Welt voller Illusionen gelebt hatte und dass da draußen die wahre Welt auf ihn wartet.

In den nächsten Jahren offenbarte uns Meister Shangshi immer detaillierter, woher unser Gefühl von Unfreiheit kommt und wie wir in die wahre Freiheit eintreten können. Eine Freiheit, die völlig unabhängig von äußeren Gegebenheiten ist. Im Endeffekt entsteht unsere Unfreiheit mit unserer Geburt in diesem Körper. Konkret in dem Moment, in dem wir uns als getrennt von allem anderen wahrnehmen. In diesem Moment entsteht eine Grenze zwischen uns und der Welt um uns herum. Intuitiv beginnen wir alles und jeden, der uns begegnet, abzuchecken. Mögen wir ihn oder nicht? Tut er uns gut oder ist er eine Gefahr? Wollen wir ihn innerhalb unserer Grenze aufnehmen oder um jeden Preis draußen lassen? Diese Arbeit tut unser Gehirn jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde. Dabei wird es unterstützt von unseren Emotionen und den Lebenserfahrungen, die wir angesammelt ha-

ben. Tatsächlich sind wir aber nicht dieses kleine begrenzte Sein, das es zu beschützen gilt. Unser wahres Sein, unsere wahre Natur ist allumfassend und grenzenlos.

### **ABER WIE KÖNNEN WIR DIESES WAHRE SEIN ERFAHREN, WENN WIR IN UNSERER GRENZE FESTSITZEN?**

**[1.]** Jemand nimmt uns mit auf die Reise über die Grenzen hinaus in die grenzenlose Welt. Genau das tut Meister Shangshi in den Herzübertragungen seiner Teachings. Wer sein Herz ganz öffnet, kann von der grenzenlosen Welt, in der er lebt, berührt werden und sie konkret erfahren.

**[2.]** Nachdem wir die grenzenlose Welt, die absolute Freiheit, erfahren haben, beginnen wir, dieser Welt zu vertrauen und aus dieser neuen Wahrheit heraus zu leben. Wir hören nicht mehr auf die Instanzen, die unsere Grenzen schaffen: unsere Gedankenkonzepte, unsere Emotionen, unsere Urteile, sondern wir machen immer wieder einen Schritt darüber hinaus und erfahren jedes Mal, dass die Welt der absoluten Freiheit wahr ist.

Als Meister Shangshi mich fragte, ob ich seine Schülerin werden möchte, war es wie in *Matrix*, als Morpheus Neo eine blaue und eine rote Pille hinhält und ihn auffordert, sich für eine zu entscheiden: »Das ist deine letzte Chance, danach gibt es kein Zurück mehr. Nimmst du die blaue Pille endet die Geschichte, du wachst in deinem Bett auf und wirst an das glauben, woran du glauben möchtest. Nimmst du die rote Pille, bleibst du im Wunderland und ich führe dich bis in die tiefsten Tiefen dieses Kaninchenbaus ... «

Ich habe mich für die rote Pille entschieden. Seither folge ich Meister Shangshis Weg 'Living Dao' und er zeigt mir, was in dieser Welt der vollkommenen Freiheit alles möglich ist. Wir können Grenzen überwinden, von denen wir dachten, dass sie un-



umstößlich sind: beispielsweise Schmerz sofort auflösen, den Körper verjüngen, sodass er sich wieder anfühlt wie im Teenageralter oder in der allerstressigsten Situation in eine tiefe innere Ruhe und Gelassenheit eintreten. Wir können Problemlösungen finden, von denen wir vorher nicht mal wussten, dass es sie überhaupt gibt. Aber all das sind nur die positiven Nebenwirkungen vom Weg von Meister Shangshi.

Deshalb ist er in seiner Heimat auch als 'Meister aller Problemlösung' bekannt. Aus seiner Welt der Freiheit — des erwachten Herzens — sieht er sofort ganz klar den Schlüssel für jedes Schloss, für jedes Problem, und er lehrt uns mit seinen Augen des Herzens zu schauen. Dabei gehen seine Teachings über die Grenzen dieses konkreten Lebens hinaus. Er lehrte uns beispielsweise, wie man im Sterbeprozess in die Freiheit eintreten kann. Wie wir sterbenden Menschen helfen können, in einen tiefen Frieden und eine Glückseligkeit einzutreten. Wie wir im Traum ein Teaching erhalten können. Er lässt uns die Welt des Unkonkreten mit all ihrer Schönheit und ihren Wundern konkret erfahren.

Dieser Weg in die Freiheit birgt unglaubliche Überraschungen. Denn dort, wo nur noch grenzenlose Freiheit ist, ist alles möglich, selbst das, was über die Grenzen unserer Vorstellung hinausgeht.

Andrea Thiele ist Meister Shangshis langjährige Schülerin, sie arbeitet als Qigong- und Meditationslehrerin in Hamburg, ist Buchautorin und leitet den Dao-Verlag.

[www.living-dao.com](http://www.living-dao.com)

maas



## Interview mit Meister Shangshi

*Meister Shangshi ist ein erwachter Meister und Linienhalter einer Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus und Gründer von Living Dao.*

### **Was bedeutet Freiheit für dich?**

»Nie mehr ein Problem zu haben. Für immer und ewig. Keine Frage mehr. Du weißt ganz klar, wer du wirklich bist. Du kennst deine wahre Natur. Du lebst dein wahres Leben.«

### **Wie zeigst du anderen Menschen die Freiheit?**

»Wenn du dich öffnest, kann ich dich von Herz zu Herz berühren und dich deine wahre Natur erfahren lassen. Ich zeige dir, dass deine Freiheit immer da ist, dass du alle Probleme überwinden kannst und du in jeder Situation die Wahl hast. Das ist kein intellektuelles Verständnis, sondern ich mache es gemeinsam mit dir wahr. Ich gebe dir den Schlüssel und du öffnest die Tür. Wahre Freiheit hängt von keinen äußeren Umständen ab, sondern nur von dir. Wie kannst du sie ergreifen? Was kannst du konkret tun? Wie kannst du die volle Verantwortung für dein Leben, deine Freiheit übernehmen? Ich helfe dir, die Antworten klar zu sehen und deine Entscheidung zu treffen.«

### **Warum ist unsere Freiheit so wichtig?**

»Erst wenn du von nichts mehr abhängig bist, kann dein wahres Leben hervorkommen. Dieses Leben ist keine harte Arbeit, es ist leicht und spielerisch. Erst wenn dich keine inneren oder äußeren Umstände mehr halten, kann sich deine wahre Natur zeigen.«

 Living Dao

Was hindert dich daran,  
**deinen Traum**  
zu leben?

Einfach bestellen.

/  
IM WEB-SHOP

[WWW.MAAS-MAG.DE](http://WWW.MAAS-MAG.DE)

/  
PER E-MAIL

[MAASMAG@ABOTEAM.DE](mailto:MAASMAG@ABOTEAM.DE)

/  
PER TELEFON

02225 / 7085 - 349



**THEMEN  
MAGAZIN  
NO. 9**

Folge uns auf  
Facebook & Instagram



[www.maas-mag.de](http://www.maas-mag.de)