

Christian Meyer: | Lektorat: Svenja Lutterbeck  
Aufwachen | Umschlag-Gestaltung,  
Projektleitung: | Typografie und Satz:  
Marianne Nentwig | Wilfried Klei  
© J. Kamphausen Verlag & | Coverfoto: ???????  
Distribution GmbH, Bielefeld 2009 | Druck & Verarbeitung:  
info@j-kamphausen.de | Westermann Druck Zwickau

**www.weltinnenraum.de**

1. Auflage 2009  
Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titelsatz für diese Publikation  
ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich

ISBN 978-3-89901-174-6

*Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Christian Meyer

# Aufwachen

Der Weg der inneren Erfahrung



11	Vorwort
15	Einführung
19	ERSTER TAG
19	<b>Trance</b>
21	Gefühle verbrennen – Stille ist das Ergebnis
23	<b>Partnerübung</b>
29	Ramana – Sei still
36	ZWEITER TAG
36	Spontanes und impulsives Handeln
38	Wenn der Geist leer ist, ist alles leer
40	Du bist Bewusstsein
41	Wer ist das, der Entscheidungen trifft?
43	Du bist DAS
44	Es ist gut, Gefühle zu benennen
46	Eine Meditation auf ein Mantra dissoziiert dich
47	Mut, Neues zu entdecken
48	Umgang mit Unruhe und Angst
49	Ungeschaffene Realität
51	Lebendiger Frieden – Nichts Besonderes?
52	Die jetzige Erfahrung hat kein Bild
53	Wellness oder Wahrheit
56	Wer bist du?
56	Ins Ungewisse fallen
59	Was unzufrieden macht
62	Angst
62	Du bist Alles
64	Was tust du, wenn du um Beistand bittest?
65	Dein Wille geschehe – Du willst nichts, du weißt nichts, du hast nichts
66	Es gibt keinen anderen Weg
69	Es ist weder „es machen können“ noch „hilflos sein“
71	Himalaya ist hier
74	DRITTER TAG
74	Mut für den Schritt ins Unbekannte
76	Hilflosigkeit annehmen
76	Die Suche
78	Was soll dir das geben, den Frieden zu finden?

- 80 Alles in der Welt hat seinen Platz
- 81 Der innere Prozess – Lass es einfach weiterkochen

### 83 VIERTER TAG

- 83 Yoga
- 85 Das Hordenleben ist vorbei
- 87 Erleuchtung oder friedliches Leben
- 89 Ich bin – Jenseits von Angst und Scham
- 91 Was wird dir das Aufwachen geben?
- 92 Leidenschaft für das Aufwachen
- 94 Handeln aus der Stille
- 95 Ich-Losigkeit
- 95 Eins sein mit allem

### 98 FÜNFTER TAG

- 98 Der Verstand kann stören – Und helfen
- 101 Vierundzwanzig Stunden am Tag
- 102 Lebendigkeit wiederfinden
- 104 Alleinsein – Verliere jeden Mut
- 105 Mutter – Mutter Erde
- 107 Eine Handvoll Gefühle
- 108 Weisheit und Liebe – Leere und Fülle
- 110 **Partnerübung:** Wessen bist du dir bewusst?
- 114 Bilder und Gefühle – Die ganze Welle erforschen
- 115 Der freie Wille
- 118 Alles ist Bewusstsein

### 119 SECHSTER TAG

- 119 Aussichtslosigkeit dieses Lebens
- 121 Bilder beenden die Erfahrung
- 122 Das andere Alleinsein – Die andere Stille
- 123 Die Neuner-Fixierung
- 124 Du bist Freude
- 125 Aufgewachtes Sein
- 127 Vertiefen des erwachten Seins
- 129 Du bist nicht dein Körper
- 130 Aufwachen – Unterschiedlich tief
- 131 Angst vor Schmerzen
- 133 Unangenehme Gefühle

- 134 Lebendige Leere
- 135 Das Göttliche ist hier
- 137 Jeder Augenblick ist neu
- 137 Seele und Bewusstsein
- 139 Vertrauen – Die eigene Erfahrung zählt
- 140 Lebendigkeit im Augenblick
  - Und die Verteidigungslinien des Ichs
- 141 Starre und Panik – Der Schmerz über das Getrenntsein
- 143 Ablenkung und Alleinsein – Der Stille Raum geben
- 144 Still sein ist eine Qualität der inneren Haltung
  - Der afrikanische Mönch
- 145 Glauben ist kontraproduktiv
- 147 Angst nicht aushalten
- 148 Körperlicher Schmerz

### 150 SIEBTER TAG

- 150 Stimme und Stimmung
- 151 Schmerz und Langeweile
- 162 Starrsein – Alarmzeichen im Körper
- 155 **Partnerübung:** eine Variante Bewusstseinsübung
- 155 Es gibt nur einen Frieden
- 156 Mitgefühl und Mitleid

### 157 ACHTER TAG –

- 157 Sonntag – Ruhetag

### 159 NEUNTER TAG

- 159 Das arrogante Ich
- 159 Stille
- 161 Schönheit
- 162 Schweigen
- 162 Andocken – Ein Verhalten der Sechser-Fixierung
- 163 Anhalten, eine innere Haltung
- 164 Leere – Alles andere als langweilig
- 166 Schichten der Gefühle
- 169 **Partnerübung**
- 171 Dein Wille geschehe
- 174 Gott ist Liebe

## 177 ZEHNTER TAG

- 177 Das Enneagramm
- 179 **Trance:** Anhalten der Fixierung
- 182 Fragen zum Enneagramm
- 183 Die Stille in dir ist grenzenlos
- 185 Wut reinigt und löst
- 186 Wut und Schmerz
- 187 Herzschmerz

## 189 ELFTER TAG

- 189 Fixierungen sind komisch und tragisch zugleich
- 191 Aufgabe als Mutter
- 191 Fixierung und Leid
- 194 Fallen und Hingabe
- 195 Gefühle benennen
- 196 Gefühle verbrennen

## 199 ZWÖLFTER TAG

- 199 Ohnmacht annehmen bedeutet Frieden
- 201 Erfahrung vom Fallen
- 201 Du hast nichts in der Hand
- 203 Fallen
- 204 Es gibt kein Tabu – Das Eigentliche mitteilen
- 207 Ungewohnte Stille
- 208 Nicht-Bewegen – Eine innere Haltung
- 210 Dankbarkeit
- 211 Freude
- 211 Hass
- 221 Identifikation mit dem Ich
- 213 **Partnerübung:** Wer bist du?
- 215 Wahlmöglichkeit des Herzens
- 217 Wozu Partnerübungen?
- 218 Starre und Angst
- 219 Lebendig werden wollen
- 221 Lebendigkeit
- 221 Angst als Test
- 222 Leere
- 223 Das Ich ‚abstellen‘
- 225 Anhalten, bevor die Pferde angeschirrt sind

## 227 DREIZEHNTER TAG

- 227 **Trance:** Atem und Körperwahrnehmung
  - Auf eine neue Weise sehen
- 231 Die innere Struktur der Gedanken
- 233 Vipassana-Meditation
- 235 Das Mentale und die Phantasie
- 237 Zeuge sein – Der spirituelle Freund
- 238 Du bist Freude
- 239 Angst vor dem Verlassenwerden
  - Das Geheimnis des Herzens
- 241 Verzweiflung über die Enge des Käfigs
- 242 Lebendigkeit durch Fühlen
- 243 Ohnmacht – Du hast nichts unter Kontrolle
- 246 **Atemübung:** Ausatmen verstärken
- 247 Gefühle und Körperempfindungen
- 249 Atmen – Feueratmen
- 250 Atemyoga – Hingabe, nicht Anstrengung
- 251 Gefühle – Alles oder Nichts
- 253 Neugierige Haltung dem gegenüber, was auftaucht
- 255 Abschied und Traurigkeit

## 257 VIERZEHNTER TAG

- 257 „Wer anklopft, dem wird aufgetan“
- 258 Hilfreiche Gedanken
  - Die Anleitung durch den spirituellen Freund
- 259 Ohne Vorstellung, wie das Leben weitergeht
- 260 Die Erfahrung des Aufwachens
- 262 H.K.: Tagebuchaufzeichnungen über den Prozess
- 2866 Dankbarkeit
  
- 268 Über den Autor

## VORWORT

Das vorliegende Buch beinhaltet eine chronologische Auswahl der Gespräche und Prozesse, die während des Sommer-Retreats 2005 mit Christian Meyer stattfanden.

Das Sommer-Retreat 2005 fand in Moryn/Polen statt, eine Seminarstätte in wunderschöner Natur an einem See gelegen – beste Voraussetzung für Stille und Einkehr. Täglich fanden drei Treffen für jeweils zwei Stunden mit dem Lehrer Christian Meyer statt, morgens, nachmittags und abends. Dabei wechselten sich Fragen und Antworten ab mit Übungen und geleiteten Meditationen, auch vielen Übungen zu zweit, woran sich in aller Regel ein Erfahrungsaustausch in der gesamten Gruppe anschloss. Für die verbleibende Zeit galt das Angebot, mit sich selbst in Stille zu sein. Morgens gab es eine Stunde Yoga, sooft es das Wetter erlaubte, draußen auf einer grünen Wiese mit weitem Blick über den See. Eine kontinuierliche, liebevolle Kinderbetreuung ermöglichte auch Müttern und Vätern eine Teilnahme am Retreat.

Die Texte wurden so ausgewählt, dass sie den Verlauf und die stattgefundenen persönlichen Prozesse für die Leserin und den Leser nachvollziehbar wiedergeben. Die Überschriften sollen ein gezieltes Lesen und auch Wiederfinden bestimmter Textstellen erleichtern. Der Enneagramm-Tag konnte nur auszugsweise wiedergegeben werden, als eine weitere wertvolle Vertiefung der Arbeit mit dem Enneagramm verweise ich deshalb auf das Buch von Eli Jaxon-Bear „Das spirituelle Enneagramm“ (Goldmann Taschenbuch 2003).

Das Buch hat den Untertitel: „Der Weg der inneren Erfahrung“. Das Besondere an der Arbeit besteht darin, dass sie vollkommen auf das Aufwachen fokussiert ist, alles zielt darauf ab. Der

Weg besteht in der Reise nach Innen. Nicht die Gedanken, nicht die inneren Bilder, nicht die Körperempfindungen, sondern die Gefühle und die inneren Erfahrungen stellen die Tür für den sich weitenden Raum der Unendlichkeit dar. Dies entspricht der uralten Weisheit der Mystiker: Beginne die innere Reise dort, wo du alle Gedanken, Bilder und alle sinnlichen Erfahrungen hinter dir gelassen hast. Der Weg geht durch die innere Dunkelheit hindurch, dieser „Aufstieg in den Abgrund“, wie es die Mystiker nannten. Meditation bedeutet praktisch immer eine Trennung, eine Dissoziation von den Gefühlen, der Meditierende ist nur der Beobachter. In der westlichen Psychotherapie dagegen werden Gefühle ausgedrückt, erklärt, bearbeitet und mit Geschichten verknüpft. Beides führt nicht wirklich zur Befreiung, zum Aufwachen. Der „Weg der inneren Erfahrung“ bedeutet: weder Dissoziieren und beiseite schieben, noch Ausagieren und in die Gedanken und Bilderwelt zurückgehen, sondern im Gefühl bleiben und radikal anhalten. Der Weg der inneren Erfahrung bedeutet, sich dem Prozess auszusetzen, ja sogar auszuliefern, der von alleine geschieht, wenn ich mich diesem inneren Prozess wirklich öffne. Dadurch wird das Aufwachen greifbarer und zu einer realen unmittelbaren Chance.

Ich empfehle, sich beim Lesen dieses Buches viel Ruhe zu nehmen. Der Inhalt jedes Abschnittes braucht Zeit um zu wirken – jedes Kapitel überrascht mit kleinen und großen Schätzen!

Es ist so wohltuend, dass keine neuen Verhaltensregeln aufgestellt werden – ganz im Gegenteil – immer wieder heißt es: Traue keiner Regel, folge keiner Vorschrift, finde es selbst heraus.

Mit unendlicher Geduld und Liebe nimmt Christian Meyer die Menschen an die Hand, holt sie da ab, wo sie stehen. Es gibt keine dummen Fragen – keine Frage, die dem Aufwachen dient, bleibt unbeantwortet.

Die Lehre des aufgewachten Seins, die Christian Meyer vermittelt, ist einfach und klar, und das strahlt auch seine gesamte Persönlichkeit aus: Einfachheit, Klarheit – aber auch Kompromisslosigkeit – eingebettet in Stille, Frieden und Liebe.

Auf seinen Wunsch und seine Anregung hin ist dieses Buch entstanden. Ich möchte mich in dieser Form bei meinem Lehrer Christian Meyer bedanken.

Dank sage ich auch allen, die an der Fertigstellung dieses Buches mitgewirkt haben.

*H.K., im März 2007*

## EINFÜHRUNG

Dieses Buch handelt vom Glücklichsein. Nicht von dem flüchtigen und brüchigen Glück, das von den äußeren Umständen abhängt, sondern davon, wie das Glück durch die Reise nach Innen gefunden wird. Das Glück, welches nicht kommt und nicht geht. Seit Jahrtausenden sind Menschen auf der Suche nach diesem inneren Glück, nach dem Einswerden und der heiteren Gelassenheit, die daraus resultiert.

Seit nahezu zwei Jahrzehnten wird dieser uralte Menschheits Traum ganz offensichtlich immer häufiger Realität. Es ist egal, ob man es Erleuchtung, Selbst-Verwirklichung, Aufwachen oder das Einswerden mit Gott nennt, es gibt immer mehr Menschen, die diese radikale innere Transformation realisieren, immer mehr aufgewachte Menschen. Schon in den zwanziger und dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts gab es ein ungeheures Interesse an buddhistischen Strömungen, am Yoga oder auch der Lehre Krishnamurtis. In den zwanziger Jahren nahmen an Krishnamurtis vierzehntägigen Sommerseminaren 5000 Menschen teil! Viele Menschen interessierten sich für Spiritualität und die Möglichkeit der inneren Befreiung, aber die tatsächliche Transformation, das tatsächliche Aufwachen blieb eine Seltenheit. In den siebziger und achtziger Jahren zogen Hunderttausende Menschen in das indische Poona, um Bhagwan, der sich später Osho nannte, zuzuhören. Aber erst seit Beginn der neunziger Jahre verbreitet sich das Aufwachen als real stattfindende Transformation einzelner Menschen in einer zuvor nicht für möglich gehaltenen Anzahl. Das macht Hoffnung. Das führt auch dazu, dass immer mehr Bücher von spirituellen, aufgewachten Lehrern erscheinen.

Das vorliegende Buch ist die – nur wenig überarbeitete und an manchen Stellen gekürzte – Wiedergabe eines zweiwöchigen

Retreats. „Retreat“ steht für einen Rückzug für eine gewisse Zeit, die in der Regel gemeinsam mit anderen Menschen und einem spirituellen Lehrer verbracht wird.

Das Retreat im Sommer 2005 war außerordentlich intensiv und spannend. Vielleicht lag es auch daran, dass relativ viele neue, unerfahrene Menschen teilnahmen, die viele grundlegende und grundsätzliche Fragen stellten und ihre Antworten fanden. Gleichzeitig entstand ein intensiver Prozess der Gruppe und der einzelnen Teilnehmer, der nicht geplant war und gar nicht geplant werden konnte, sondern sich aus dem Einlassen und der Entwicklung der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und der gesamten Gruppe entfaltete. Damit der Leser die Entwicklung und die innere „Logik“ dieses Prozesses der vierzehntägigen Gruppe nachvollziehen und erspüren kann, haben wir uns entschieden, dieses Retreat als Buch zu veröffentlichen. H.K. entdeckte während dieses Retreats ihre wahre Natur und wachte auf. Es ist sehr schön zu sehen, wie sich seitdem dieses Aufwachen bei ihr immer weiter vertieft.

Es gibt inzwischen umfangreiche Literatur über das Aufwachen, in der eine zentrale Frage jedoch zu wenig behandelt wird: Die Frage nämlich, worin der konkrete Weg zum Aufwachen besteht. Ein Weg, der kein Weg ist. Was kann der Einzelne dafür tun, das Aufwachen möglich werden zu lassen? Das Aufwachen oder die Erleuchtung ist etwas, das geschieht und nicht gemacht werden kann. Das Aufwachen besteht ja in der Erkenntnis, dass da gar kein Ich ist, das etwas tun könnte. Dies aber verurteilt die Suchende oder den Sucher nicht dazu, nur abzuwarten, genauso wenig wie es sie oder ihn dazu zwingt, im Leben alles so weiterlaufen zu lassen, verhältnismäßig befriedigend und manchmal ganz und gar unbefriedigend. Der Einzelne kann sehr viel tun, um das Aufwachen wahrscheinlicher werden zu lassen. Jedoch ist das, was sie oder er tun kann kein Einüben von etwas, sondern ein radikales Anhalten und ein tiefes Entdecken, wer ich wirklich bin.

Die Frage: „Was kann ich als Suchender tun?“, vielleicht sogar: „Was sollte ich als Suchende tun?“, steht immer wieder im Zentrum der Fragen wie auch der Antworten auf den folgenden Seiten.

Wenn du das Buch in einer offenen Haltung liest, kann es dich verändern. Du kannst die Übungen, die immer wieder auftauchen, selber ausführen und nachvollziehen und einer geleiteten Trance-Reise folgen.

Ich danke meinem Lehrer Eli Jaxon-Bear, den zu treffen ich 1998 das Glück hatte. Ohne diese Begegnung hätte das Buch natürlich nie entstehen können. Ich danke allen, die bei der Erstellung des Buches mitgeholfen haben, vor allem Helga Knocke, Angelika Winklhofer, Sabine de Günther, Rainer Griesheimer, Ingeborg Cramer, die große Teile des Manuskriptes getippt hat, und vielen anderen. Nicht zuletzt danke ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Retreats, Menschen, die diese Herausforderung des Lebens angenommen und sich auf den Weg gemacht haben, die innere Wahrheit zu entdecken.

Ich wünsche der Leserin und dem Leser viel Freude mit dem Buch. Es möge helfen, das Aufwachen weiter zu verbreiten.

29. Mai 2007  
Christian Meyer

## DRITTER TAG

### Mut für den Schritt ins Unbekannte

- F: Ich bin in so eine Resignation verfallen. Ich weiß gar nicht, was ich will, warum ich hier bin.
- C: Was ist das, was du möchtest?
- F: Ich möchte aufwachen.
- C: Ja.
- F: Ich schaffe es ja doch nicht, alles ist so anstrengend, es bleibt alles beim Alten.
- C: Und was für ein Gefühl ist damit verbunden?
- F: Resignation.
- C: Resignation ist die eine Hälfte, das sind Gedanken. Was für ein Gefühl ist mit dem Resignieren verbunden?
- F: Trauer.
- C: Und was ist noch unter der Trauer?
- F: Vermutlich die Angst.
- C: Angst? Womöglich Verzweiflung? Was passiert, wenn du diese ganze Trauer hochkommen lässt? Wenn du nicht den Kopf fragst, sondern dein Herz, und all die Trauer fühlst und einlädst?
- F: Da kommt auch Wut.
- C: Diese Wut ist ein Teil. Eine verzweifelte Wut?
- F: Ja, genau.
- C: Du kannst auch diese Verzweiflung und diese Wut fühlen.
- F: Ja, aber ich kann doch nichts ändern.
- C: Achte darauf, dass du dich dem Gefühl hingibst, nicht den Gedanken zu dem Gefühl. Weißt du, das Ich möchte aus dem Gefühl schnell ein Konzept, einen Gedanken machen. Das ist

das Gefängnis. Stattdessen kannst du diese ganze Trauer, diese ganze Wut und die ganze Verzweiflung hochkommen lassen und nur fragen: Mal sehen, wohin mich das führt. Bleib dabei, auch wenn du etwas sagst. Was erfährst du jetzt gerade?

- F: Ich stelle alles in Frage.
- C: Merkst du, der Kopf, der Verstand will etwas haben, will alles in Frage stellen. Gib dich dieser Schicht von Gefühlen hin, ohne etwas dazu denken zu müssen. Das Ich will den Gefühlen entkommen. Wenn du alles in Frage stellst, entkommst du scheinbar den Gefühlen der Trauer, der Verzweiflung. Daher hast du an dieser Stelle die Wahl: Wende ich mich dem zu, was das Leben mir jetzt als Erfahrung anbietet, oder wende ich mich meinen abgestandenen Gedanken zu. Um diese Entscheidung geht es, nicht um irgendwelche richtigen Antworten. Es erfordert sehr viel Mut, nämlich den Mut, nicht zu wissen, wohin es führt. Den Mut, sich der Erfahrung hinzugeben, sonst nichts.
- F: Ich habe Angst, verrückt zu werden.
- C: Ja. Es ist zuerst die Angst, von den Gefühlen überwältigt zu werden. Wenn du dich der Erfahrung hingibst, ist das der Weg aus der Verrücktheit hinaus. Dein Herz ist größer als du denkst. Du bist in der Lage, all diese Gefühle zu fühlen, die ganze Traurigkeit, die ganze Verzweiflung, Wut und Empörung – die ganze Angst.
- Um verrückt zu werden, musst du der Tendenz nachgeben, in den Kopf zu gehen, in die Gedanken. Weil die Gefühle so heftig sind, und du dich von den Gefühlen abspaltest, wird die Verrücktheit im Kopf immer größer. Zu den Gefühlen zurückzugehen bewirkt, dass du wieder in deine Mitte kommst und dass du den tieferen Grund findest. Das ist der Weg hinaus aus jeder Verrücktheit, definitiv. Die Verzweiflung ist riesengroß und die Trauer auch. Darf das sein?
- F: Ja.

## Hilflosigkeit annehmen

F: Ich wollte gerne noch etwas zu meiner Hilflosigkeit sagen. Ich konnte das jetzt fühlen, was das eigentlich ist. Als ich hier ankam, sah ich diese große Gruppe von Menschen. Ich war darauf nicht vorbereitet.

C: Die Hilflosigkeit ist nicht wichtig.

F: Jedenfalls hat mir das Angst gemacht, und ich wollte fliehen vor dieser Menge von Menschen, weil ich auch immer so viel allein gelebt habe.

C: Nein, das ist eine Geschichte. Die Hilflosigkeit geht tiefer. Hilflosigkeit hat nichts mit so einer Geschichte zu tun.

F: Mag sein, dass das der Auslöser war.

C: Wenn, dann sei dankbar für den Auslöser, aber der Auslöser ist ganz und gar unwichtig. Worum es geht, ist die Hilflosigkeit gegenüber dem menschlichen Leben. Du weißt nicht, wann du stirbst, du hast nichts in der Hand. Du weißt nicht, was dir begegnet, du hast nichts in der Hand. Du weißt nicht, wie viele und welche Menschen dir begegnen, du hast nichts in der Hand. Diese Bedingung deines Seins ist Hilflosigkeit. Die einzelnen Geschichten sind ganz und gar unwichtig. Weißt du, mit der Geschichte wird das Gefühl kanalisiert zu einem handhabbaren Thema, dann hat das Ich Kontrolle darüber und kann etwas damit anfangen. Aber damit ist die Chance, die grundlegende Hilflosigkeit deines Seins anzunehmen, verpasst. Und um die geht es. Es geht nie um die oberflächlichen Wellen, sondern immer um die tieferen Gefühle.

## Die Suche

F: Du hast heute Morgen von dem klaren Ziel des Aufwachens gesprochen. Danach ist das Leben nur sinnvoll, wenn man sich dem widmet. Neulich begegnete mir eine Frau, die sagte, wir sind sowieso alle Geistwesen, auch die nicht-spirituellen

Menschen. Warum dann so ein Ziel? Warum nicht hier in der materiellen Welt spielen?

C: Aus einem einfachen Grund: Es reicht nicht, zu wissen, dass alles Geist ist, die Bäume, die Affen und die Menschen. Die innere Entdeckung, die innere Erfahrung ist das wirkliche Abenteuer des Lebens.

F: Die innere Erfahrung wovon?

C: Die innere Erfahrung der Einheit, des Einsseins. Die Erfahrung, GEIST, Unendlichkeit und ALLES zu sein. Das Wissen allein reicht nicht. Wie sollen dir Gedanken darüber helfen?

F: Die Sichtweise war eher die, dass wir sind hier in die Dualität gekommen sind als Wesen, um hier diese materielle Erfahrung zu machen.

C: Was ist diese materielle Erfahrung gegenüber der des Einsseins? Durch die Dualität kann ich das Einssein erkennen, das ist, was wir wissen. In diesem Leben können wir aufwachen.

F: Aber es kommt so eine Schwere hinein. Ich kann etwas falsch machen, ich kann mein Leben vergeuden.

C: Neunundneunzig Prozent der Menschen vergeuden ihr Leben.

F: Aus deiner Sicht.

C: Was denkst du?

F: Ich weiß es nicht.

C: Ein Mystiker hat das einmal so gesagt: Nicht unbedingt der, der Gott nicht gefunden hat, hat sein Leben vergeudet, aber derjenige, der sich noch nicht einmal auf die Suche gemacht hat.

F: Große Erleichterung! (Lachen)

C: Ja, du hast es nicht in der Hand, wie das Ergebnis wird. Im Prinzip ist es so: Wer nicht die Erfahrung macht, dass das Leben als Suche abenteuerlicher, angenehmer, aufregender, lebendiger und substantieller ist als vorher, der bleibt nach einiger Zeit sowieso wieder weg.

F: Ich glaube, es ist eher so ein Widerstreit zwischen der Sicht, auch in der Materie zu spielen, z. B. im Geschäftsleben, und dies auch als göttlich zu betrachten, also Dinge zu erschaffen versus der Sicht, all dem keinerlei Bedeutung zuzumessen, weil es sowieso vergänglich ist.

C: Ja. Das bedeutet aber nicht, dass du nicht einen Beitrag leistest dafür, dass die Menschheit lebt, gut und besser lebt.  
 F: Du lehnt diese Bestrebungen also nicht ab?  
 C: Um Gottes willen!  
 F: Die Frage ist ja für mich, worauf ich innerlich fokussiert bin. Und scheinbar ist es oft so, dass ich mich entscheiden müsste.  
 C: Du musst entscheiden, was dir das Wichtigere ist: Jetzt Häuser zu bauen oder aufzuwachen. Wenn dir das aufwachen das wichtigste ist, dann ist auch das Häuserbauen dem Finden der Wahrheit untergeordnet. Dann kannst du weiter Häuser bauen. Vielleicht wird es sich ein bisschen verändern, wer weiß.  
 F: Kann sein, dass ich nur noch kleinere Häuser baue...  
 C: ... oder Kirchen oder Sozialwohnungen, was weiß ich. Du weißt es nicht. Es taucht auf aus der Stille.

### **Was soll dir das geben, den Frieden zu finden?**

C: Du hattest eine Erfahrung des Friedens, und du sagst, es macht dich traurig, dass sie nur so als Moment vorbeikommt. Da ist die Sehnsucht, da ganz anzukommen, ja?  
 F: Ja.  
 C: Wozu willst du das?  
 F: Eigentlich, um Frieden zu finden.  
 C: Wozu? Was soll dir das geben?  
 Du erlebst die Sehnsucht, wirklichen Frieden zu finden. Wir wollen entdecken, was es dir geben soll und welche Bedeutung es hat.  
 F: Freiheit von allem zu finden.  
 C: Freiheit von allem zu finden. Wozu wird sie da sein?  
 F: Ganz zu sein.  
 C: Was wird dir das geben, ganz zu sein?  
 F: Über das Leben hinaus wollen, die Ewigkeit wollen.  
 C: Was soll dir das geben?  
 F: Da ist immer noch eine Struktur des Wollens, des Strebens.

C: Wenn es dir nichts geben soll, wozu dann?  
 F: Das habe ich noch nicht durchdrungen. Wenn ich alle Anstrengungen lasse, dann ...  
 C: ... passiert auch nichts. Ramana sagt, am Anfang musst du dich zu hundert Prozent bemühen. Irgendwann wird es allein geschehen. Dann kannst du dich bemühen oder nicht bemühen.  
 F: Ich bemühe mich ja darum, anzuhalten.  
 C: Sehr gut. Es ist so, dass du tatsächlich auf dem richtigen Weg bist mit deinem Innehalten.  
 F: Ja, es scheint mir, dass ich die Ewigkeit will. Aber was soll mir das geben?  
 C: Auf dem richtigen Weg zu sein, heißt, dass sich keine Antwort mehr findet, mit anderen Worten, dass du nichts haben willst. Es bedeutet, der Unendlichkeit begegnen zu wollen, die Wahrheit finden zu wollen, ohne etwas für dich haben zu wollen, ohne dass für dich etwas herausspringen soll.  
 F: Den Schwerpunkt zu verlegen.  
 C: Den Schwerpunkt zu verlegen vom Ich zur Wahrheit, die Wahrheit finden zu wollen ohne eine Form von Ich-Süchtigkeit, ohne etwas haben zu wollen. Die ganze Suche nicht für sich zu machen, kein „für mich“ auftauchen zu lassen. Das ist bereits das Ende des Gefängnisses. Das Gefängnis besteht aus Ich-Gedanken: Ich brauche, ich will haben, ich muss bekommen. Die wirkliche Suche nach der Wahrheit beginnt da, wo jedes „für mich“ aufhört. Sie ist ein leidenschaftliches Verlangen nach der Wahrheit um der Wahrheit willen. Ein besessenes Verlangen der Liebe um der Liebe willen. Ein Verlangen nach der Ewigkeit um der Ewigkeit willen. Dabei ist es völlig egal, was mit mir passiert, völlig egal. Früher liefen Menschen, wenn sie zur Ewigkeit vorstießen, Gefahr, auf dem Scheiterhaufen zu landen. Doch weil sie die Suche nicht aufgegeben haben, haben sie die Flamme der Wahrheit am Leben erhalten und uns weitergereicht. Dieser innere Schritt ist wirklich wichtig. Du solltest untersuchen und herausfinden: Wozu soll das sein? Was soll mir das

geben? Solange eine Ich-Haftigkeit darin steckt, wird deutlich, dass es nicht zum Ziel führen kann. Das Aufwachen ist das Ende vom Ich. Also kann man das Aufwachen nicht wollen, damit es einem besser geht. Dann steht man mit dem rechten Fuß auf dem linken und schafft den ersten Schritt nicht.

## Alles in der Welt hat seinen Platz

F: Dem Körper meines Mannes ging es in den letzten Tagen sehr schlecht. Ich spürte Verzweiflung und Zorn. Wie gehe ich damit um?

C: Ganz einfach, indem du das fühlst, was unter dem Zorn ist. Was ist unter dem Zorn?

F: Hilflosigkeit und Schmerz.

C: Und was ist, wenn du die ganze Hilflosigkeit und den Schmerz fühlst?

F: Es verbrennt nicht wirklich.

C: Bleib dabei, den Schmerz zu fühlen. Was ist das, dass dich nicht damit einverstanden sein lässt?

F: Angst.

C: Angst, wovor?

F: Vor Überforderung durch die Situation. Dann setzen sich sofort Gedanken darauf.

C: Das ist die Hölle. Fühle den Schmerz und akzeptiere, dass es ist, wie es ist, ohne je zu wissen, wie es weitergeht. Du kannst wirklich nicht wissen, wie irgendetwas weitergeht. Dieser Herausforderung des Nichtwissens musst du dich stellen, du musst sie annehmen. Das ganze Selbsterhaltungsprogramm „was wird werden“ spult sich natürlich ab. Klar, dass es die Hölle ist. Vielleicht schlägt morgen der Blitz ein. Im Kern ist es die fehlende Bereitschaft, den Schmerz zu fühlen und damit still zu sein. In der Welt ist nichts, was hier nicht hin gehört, ist nichts, was unvollkommen wäre, im Gegenteil. Krankheit, Schmerz und Leid sind da, weil sie uns lehren. Sie lehren uns Liebe, Demut

und Weichheit. Wenn sie nicht da wären, würden alle Menschen glauben, sie wären Gott, und alles wäre noch viel schlimmer, als es schon ist.

Wirklich, du kannst es bei dir selbst herausfinden. Du kannst dich fragen: Wenn ich dem auf den Grund gehe, was macht es mit mir? – Ja, es macht dich demütig. Unter all dem Schmerz und Zorn, Hadern und Dagegen-Anrennen macht es dich demütig und liebend.

## Der innere Prozess – Lass es einfach weiterkochen

F: Ich spüre meinen Körper so stark, einen totalen Stau, und innerlich koche ich.

C: Das ist doch gut. Das führt dich von alleine weiter. Das Kochen ist gut. Lass es einfach weiterkochen. Irgendwann ist es gar. (Lachen) Du musst nichts damit machen, nichts damit tun, lass es einfach weiter geschehen.

F: Wenn beim Aufwachen noch ein ich-hafter Wunsch da ist, heißt das, dass ich bereit sein muss, auf diesen Wunsch zu verzichten?

C: Genau. Öffne dich, dann geschieht das von alleine. Du musst nicht suchen. Es geschieht mit dir.

Du überlässt dich immer mehr diesem inneren Prozess. Das ist so wie Ramana sagt: Zu Anfang musst du dich zu hundert Prozent bemühen, weil die Konditionierung dich wegzieht von den Gefühlen in die Gedanken und die alten Muster. Wenn du erst einmal angehalten hast, überlässt du dich dem Prozess, der mit dir etwas macht, der das Aufwachen in dir vorbereitet und geschehen lässt. Du begibst dich in den Strom, in den Prozess hinein. Es geschieht und macht dann etwas mit dir. Du bist nur diejenige, die zunehmend bereiter ist und sich öffnet, zunehmend stiller wird und sich dem ganzen Prozess, der da geschieht, hingibt. Du bist nicht die Ausführende, die Regisseurin, noch nicht einmal die Regieassistentin. Du bist Nichts.