

**Helmut-Whitey Kritzinger**

---

**Erleuchtung im Jetzt-  
aus der Fülle des Seins leben**

---

Heilung in der neuen Zeit

Phönix-Verlag

Heidelberg/London

## Originalausgabe

© 2013 bei Kritzinger-Foundation, Zoetermeer

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch die fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art, sowie der mikromechanischen Verfilmung nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Verlag. Diverse Bezeichnungen in diesem Buch (Titel, Autorennamen u.a.) sind als Markennamen international geschützt.

ISBN 978-3-945702-00-0

Das Buch entstand aus Retreats, Vorträgen und Einzelgesprächen weltweit und wurde transkribiert.

Mein Dank für die Umsetzung des Projekts gilt Sabine Wagner, Petra Seidel und Lars Brückner. Danke auch an meinen Vater, der mir Mitte der siebziger Jahre die Unterlagen zum Maha-Yoga und Zen schenkte, sowie Karl-Heinz Hellbach, der mir als erster Mensch Zen vorlebte.

Auch möchte ich Herrn Chinchankar nicht vergessen, einem Physiker, der in meinem Elternhaus wohnte und mir in der Pubertät den Hatha-Yoga lehrte. Er half mir sehr früh, Vertrauen in meine feinstofflichen Erfahrungen zu haben.

Tiefster Dank gebührt meiner stark medial veranlagten Schwester Sonja, die mir nach längeren Asienaufenthalten 1980/1981 in wundervoller Art und Weise half, meine Erfahrungen zu integrieren und auch öffentlich zu kommunizieren. Ihre tiefe Liebe ermöglichte es mir, dass sich alle Erfahrungen ohne Stress setzen konnten. Ich kann diese tiefe Wärme und Geborgenheit ihrer Liebe gar nicht richtig wiedergeben, sie wirkt unverändert stark, auch wenn ich weiß, dass dahinter kosmische Liebe strahlt, unabhängig der beteiligten Personen. Nach dem Nirvikalpa-Samadhi im Jahr 1986 kam ich zurück auf den Boden der Realität und begriff, dass die Weisheit der lebendigen Gegenwart *das* Fundament für mein Leben ist. Die Unterschiede zwischen Samadhi und Alltag sind verschwunden, ich lebe seitdem *ein* Leben, Eines ohne ein getrenntes Zweites.

Ich möchte mit diesen Zeilen viele meiner Weggefährten weltweit ermutigen, mit ihren Erfahrungen an die Öffentlichkeit zu treten und ihre Erfahrungen zu teilen.

1. Kapitel ERWACHEN.....	11
Es gibt nur eine Substanz .....	14
2. Kapitel Erleuchtete Beziehungen- Was ist Liebe? .....	21
<i>Man kann sich Liebe nicht erarbeiten</i> .....	24
Was Liebe nicht ist .....	25
<i>Die wirkliche Liebe wird</i> .....	29
<i>durch Institutionen verwaltet</i> .....	29
<i>Wenn der Verstand versucht zu lieben</i> .....	30
<i>Liebe gehorcht nicht</i> .....	32
<i>Projektionsfläche der Sehnsüchte</i> .....	35
<i>Wie Projektionen unsere Wahrnehmung stören</i> .....	38
<i>Spirituelle Beziehung als Lehrer</i> .....	41
<i>Sexualität und Beziehung</i> .....	43
<i>Man kann einen Menschen</i> .....	46
<i>nicht zur Liebe erziehen</i> .....	46
Kinder.....	52
<i>Krankheiten als Spiegel der Familie</i> .....	56
<i>Beziehung statt Erziehung</i> .....	59
3. Kapitel Grundlagen - die Doppelnatur des Menschen.....	63
<i>Was ist Leben?</i> .....	66
<i>Erleuchtung</i> .....	74
<i>Eine neue Lebenskunst</i> .....	79
4. Kapitel <i>Vom Ego zum Selbst</i> .....	83
<i>Ich denke, also bin ich nicht</i> .....	83
<i>Wie Trennung wirklich entsteht</i> .....	84
<i>Das Gesetz der Substitution</i> .....	87

<i>Die energetische Ebene von Zeit</i> .....	91
<i>Gott hat keine Konzepte –</i> .....	95
<i>Begegnungen der anderen Art</i> .....	95
<i>Das „Mein“ ist das Fundament jedweder</i> .....	100
<i>Form von Identifikation</i> .....	100
<i>Die Illusion der Hingabe</i> .....	110
<i>Vichara – das Ende der Suche im Außen</i> .....	117
<i>Multidimensionales Bewusstsein</i> .....	118
<i>Die Trennung aufgeben lernen</i> .....	121
<b>5. Kapitel Das Ende von Schmerz und Leid</b>	
<b>ist das Ende der Suche</b> .....	127
<i>Die Trennung des Ich von seinem Selbst ist die Wurzel allen Leidens</i> .....	131
<i>Zentrierung der Lebensenergie</i> .....	134
<i>Alles beginnt und endet mit Bewusstsein</i> .....	136
<i>Wer bin ich?</i> .....	138
<i>Dein Denken erschafft die Welt</i> .....	142
<i>Das Heilige und der Wahnsinn unserer Welt</i> .....	145
<i>Es gibt keine Stufen der Wachheit</i> .....	148
<i>oder Erleuchtung, es gibt nur SEIN</i> .....	148
<i>Ein Beispiel</i> .....	150
<i>Meditation lässt sich nicht perfektionieren</i> .....	155
<i>Der Unterschied der ergebnisoffenen Meditation</i> .....	162
<i>Gnade</i> .....	163
<b>6. Kapitel Meditation und Erleuchtung –</b>	
<b>Erleuchtung ist keine Erfahrung</b> .....	167
<i>Du bist, was dein Bewusstsein gerade wahrnimmt</i> .....	173
<i>Wenn das Ich versucht zu meditieren</i> .....	175
<i>Die Zeitlosigkeit der Stille –</i> .....	183
<i>die Kraft, im Becken verankert zu sein</i> .....	183

<i>Wahrheit - Wahrnehmung - Gewahrsein</i> .....	187
<i>Suche bedeutet Trennung</i> .....	190
<i>Dein persönlicher Beitrag zum Frieden</i> .....	192
<i>Die Einheitserfahrung: Erleuchtetes Wahrnehmen – Von Gegenwart zu Gegenwart</i> .....	194
<i>Objektlose Meditation</i> .....	197
<i>Die gesunde Umkehrung deiner Lebensenergie</i> .....	200
<i>Geburtswehen</i> .....	202
<i>Die Stille beantwortet alle Fragen</i> .....	205
<i>Demut</i> .....	214
<b>7. Kapitel Übungen des Erwachens</b> .....	216
<i>Übung: Nur eine Substanz</i> .....	216
<i>Der Prozess des Erwachens</i> .....	219
<i>Achtsamkeit</i> .....	223
<i>Der Alltag als Seins-Instrument</i> .....	225
<i>Der Yoga der Stille</i> .....	229
<i>Der Ton der Stille</i> .....	233
<b>8. Kapitel Der große Wandel - vom Sinn des Lebens</b> .....	236
<i>Haben oder Sein?</i> .....	237
<i>Tod und Angst – es gibt keinen Schmerzkörper</i> .....	243
<i>Die Natur kennt keinen Tod – Der Mondzyklus</i> .....	248
<i>Der Tod beginnt bereits im menschlichen Geist</i> .....	253
<i>Vom Sinn des Lebens</i> .....	255
<i>Das Ich erzeugt immer ein Mein</i> .....	259
<i>Isolierung als Preis deiner Kontrolle</i> .....	263
<i>Vom Nichthandeln im Handeln</i> .....	268
<b>9. Kapitel Einleuchtende zeitlose Fragen und Antworten</b> ..	272
<i>Die vier Bewusstseinszustände</i> .....	278
<i>Thema Meditation</i> .....	280

Meditation und Geisteskontrolle – Auflösung des Ich.....	280
Thema Religion .....	284
Thema Spirituelle Autoritäten .....	289
<i>Von Vätern und anderen Erlösungsgestalten .....</i>	<i>289</i>
Thema Unsterblichkeit .....	292
Thema Wahlfreiheit .....	294
Thema Transzendenz.....	296
Thema Zeit.....	297
Glossar.....	300
Seminare und Retreats.....	

# 1. Kapitel

## ERWACHEN

### Rishikesh/Indien

Gegen Sonnenuntergang setzte ich mich wie gewohnt in die Meditationshalle zur gegenstandslosen Meditation. Ich lasse alle Eindrücke des Tages, den Ganges, den Himalaja, das Tal hinter mir, lasse die Energie, das strahlende Wesen, den Kern des Eindrucks des Gestaltlosen, neutral auf mich wirken.

Ca. 80 Personen sitzen in einem angenehm abgedunkelten Raum und versinken in gegenstandsloser Meditation.

Mein Atem geht auf einmal sehr langsam und tief, entlang meiner Wirbelsäule kribbelt es, mein Körper 'dehnt' sich zuerst in der Breite, später in alle Richtungen aus. Ich verliere jegliches Zeit- und Raumgefühl, meine Wahrnehmung kristallisiert sich in meinem Herzzentrum zu einem Punkt, der weder inner- noch außerhalb von mir zu existieren scheint. *Ich* verschmelze als dieser Punkt im Herzraum.

Im Moment der eintretenden Stille erlebe ich einen zeitlosen Zustand wie einen vollkommen offenen Raum. Die bekannte Welt der Erscheinungen beginnt unwirklich und trüb zu werden. Unendlicher Friede, der zur Stille wird, kehrt in mich ein, der Geist hat sich in sich selbst zurückgezogen, so wie eine Spirale zu seinem Ausgangspunkt zurückkehrt.

Das Nichts, die Leere, als formlose Energie hüllt mich ganz ein, durchdringt mich. Ich fließe einige Zeit mit dieser Seinsenergie, bis ich plötzlich jede Art meiner bekannten Wahrnehmung verliere und von einer unbekanntem Dynamik in Schwingung versetzt werde. Diese neue Kraft versetzt mich

wie eine Spirale in die Tiefe meines Seins, ich bin ausgeklinkt aus jeder Form. Es ist mehr wie nur ein freier Fall ins Nichts, ich bin auf einmal überall und nirgends zugleich.

Ich erlebe, wie ich von meinem Intellekt getrennt werde, er denkt außerhalb von mir wie eine selbständig, weiterlaufende Maschine, wobei eine innere Stimme mir zuflüstert, dass er ja nur *ein Werkzeug ist*.

Ich habe das Bedürfnis, außerhalb des Denkens ganz einfach zu 'sein'. Ich bin nicht mehr das Denken, aber trotzdem hellwach und existent. Es ist merkwürdig, losgelöst vom eigenen Verstand zu sein und ihn von Weitem zu beobachten, wie von Außen, als gehöre er einem fremden Menschen. Ich erlebe als Zeuge, wie die Gedanken geboren werden und wieder sterben. Noch merkwürdiger ist die Gewissheit, dass man *hinter* das Zentrum jeder irdischen, also sinnlichen Wahrnehmung, ob es Denken oder Fühlen sei, mühelos eindringen kann. Außerhalb der bekannten Wahrnehmung existiere ich als reine Vibration aus Licht und Freude, die *ist*.

Eine orgiastische Welle fährt durch den gesamten Körper. Es wird mir klar, dass Verstrickung mit den Gedanken gleichzeitig Identifikation mit der Materie bedeutet, woher das kommt, weiß ich nicht. Die Gedanken kommen nur noch rhythmisch ab und zu, als wenn man Geräusche in der Ferne wahrnimmt. Ich ruhe total in mir, habe keinerlei Bezugs- oder Orientierungspunkt, kenne kein 'Innen- oder Außen' mehr. Die ständige Vibration des Seins ist wie ein Lachen und Schwelgen im Meer der Moleküle, ein quicklebendiges Fließen mit dem Sein. Ich lasse mich einfach weitertragen, kann und will nichts mehr ändern.

Der Intellekt zieht sich zurück, das Bewusstsein arbeitet unbehindert durch meine Wahrnehmung, das Denken wird

später nur noch wie ein beliebiger Kanal von ihm benutzt, der irgendwo existiert. In dieser zeitlosen Stille, diesem Tanz der Leere, erkennt es in mir, dass der Geist seinen Ursprung im ewigen Sein, dem Absoluten hat, der Urquelle des Lebens. Das Denken selbst kann also, wenn es aus dem Bewusstsein heraus 'denkt', seinem Wesen nach gar nicht negativ sein, es ist ein Abrufen und Kombinieren der Vergangenheit.

Der Verstand ist jetzt völlig ausgeschaltet worden, wie eine Druckwelle, die von einem ablässt. Ähnlich wie im Tiefschlaf, und doch ist mein Bewusstsein vollständig klar, nicht abwesend. Das Bewusstsein ist noch vorhanden, jedoch verwandelt, strahlender, vertiefter. Ich bin herausgewachsen aus dem Ich, ein anderes, lichtvolleres Wesen wird *in mir* als Lichtkern geboren. Meine persönliche Identität wird durch das kosmische Bewusstsein transformiert, so als würde ein kleiner, enger Raum in einem unendlich Großen aufgelöst. Seitdem existiert es als kosmisches Selbst weiter.

Ähnlich einer Pflanze, die verwelkt und von der Wurzel vollkommen erneuert wird und neu zu wachsen beginnt, erscheint die transformierte Gestalt des Bewusstseins vollkommen strahlend. Das Gefühl absoluter innerer Freiheit durchdringt mich wie ein großer Atemzug, der alles Sicht- und Unsichtbare durchdringt. Mir ist, als träte ich aus einem sehr engen Gefäß in einen völlig neuen Raum ein. Nach einer Zeit erlebe ich nur noch, wie mein Bewusstsein in strahlendes Licht getaucht ist.

Mehr fühlend als wissend bin ich am Urgrund allen Seins angelangt, an der Ursubstanz, aus dem die Welten entstehen. Diese eine Substanz ist die Quelle, es kann nicht mehrere Substanzen oder Quellen geben.

Eine innere Stimme sagt: 'Sein bedeutet nicht nur alles

verstehen, sondern auch alles lieben.'

Es ist ein strahlendes, unvergängliches Sein, dieses ruht im Menschen als dessen leuchtendes Selbst, dieses unvergängliche, zentrale Energie-Sein bezeichne ich als 'Ich-bin'. Die Logik als zentrierter Fokus des Denkens kann dieses kosmische Bewusstsein aus seiner Natur heraus nicht erfassen, ähnlich einem Fernsehkanal, der auch keinen Film erzeugen kann, sondern diesen lediglich nur transportiert. Dieses Sein, das der einen Quelle entspringt, ist überall gleichzeitig, grenzenlos und doch fassbar. Der Verstand kann nur Bruchteile, wenn überhaupt dieser einzigartigen Glorie erfassen.

Jetzt geschieht es. Das Bewusstsein »Ich-bin« ist nicht mehr an die Form gebunden, sondern besteht unabhängig davon. Ich kann nicht mehr beurteilen, ob ich im oder außerhalb meines Körpers weiter existiere. Ich fühle nur noch, das ein Bestandteil von mir, das Denken, als enges Korsett einzig aus meiner vergangenheitsbetonten, eigenen Lebensgeschichte bestand. Das ist jedoch nicht mein Ursprung oder meine Quelle. Diese überwältigende Energie erschafft sich selbst in mir als Bewusstsein, auch durch meinen Körper, das ist alles. Dieses 'Schein-Ich' konnte ich nun völlig entspannt von Außen betrachten. Seitdem hatte ich bis zum heutigen Tage keine gesundheitlichen Probleme oder jegliche Funktionsstörung mehr, die Lebensenergie floss wieder aus dem einheitlichen Bewusstsein heraus.

## **Es gibt nur eine Substanz**

Ich war nun im Zentrum der Energie angelangt, konnte mein Bewusstsein zentrieren oder ausdehnen, ganz nach Belieben.

Nun kam das Überwältigende: Ich wurde komplett durchgeschüttelt, ein inneres Feuer durchdrang mein Wesen, ich tanzte wie tausend glühende Perlen frei im Raum umher. Ich sah einen Planeten, der sich duplizierte, daraus entstanden Ketten von Planeten, die in berausender Geschwindigkeit ihre Bahnen durch den Kosmos zogen. Gleichzeitig sah ich den Kosmos selbst als eine übergroße, farbige Gestalt, aus der ständig neue, noch größere Gestalten entstanden und sich, wie drehende Feuerbälle unendlich vervielfachten. Manchmal sahen diese Gestalten wie Sterngruppen aus, manchmal waren es leere, übergroße, transparente Hüllen, Form und Nichtform überlagerten sich. Mein Bewusstsein konnte nie etwas Statisches wahrnehmen, alles fluktuierte, fluoreszierte farbig und farblos in einem spiralförmigen Wirbel gleichzeitig, ein Tanz von Molekülen. Ich war hellwach und beobachtete das Kommen und Gehen von Welten, Planeten, lebendigen Formen wie Pflanzen, Tieren, Menschen, die schlussendlich wieder in einem Strudel verschwanden, alles erlosch danach wieder. Zwischendurch existierte nur Stille, vollkommene Stille, eine Qualität, die sich überdimensional ausbreitete, bevor ein neues Kommen und Gehen von Welten ablief. Diese Stille durchdrang alles und schuf den Hintergrund, den Raum, die Basis für neue, kommende Schöpfungen. Trotz dieses gewaltigen Geschehens war ich selbst zu reiner, beobachtenden Stille geworden. Es schaute durch mich.

Eine Stimme sagte: 'Aus dem Schweigen entsteht jede Bewegung des Universums.'

Ich verstand, dass die Energiegesetze des Kosmos derart mächtig sind, dass es keine wirkliche Rolle spielte, was entstand und was verging, alles ist eine unendliche Wiederkehr von Kommen und Gehen. Es ist eine Art kosmischen Spiels in unzähligen Varianten dieser einen Kraft jenseits der Raumzeit. Als Energiepartikel wurde ich Zeuge weiterer kosmischer Erscheinungsformen, die

wieder in unendlicher Leere vergehen. Die Essenz dieser Erfahrung war, *alles ist in mir, ich bin in allem*. Das Fundament hierzu bildet das lebendige Schweigen, diese unendliche Stille hinter dem Kosmos.

Danach entstand das reine Nichts, stundenlang, und ich erfuhr, dass alles nur ein Bewusstseinszustand ist, *ein Rahmen, in dem alles auftaucht*. Meine Erfahrung zeigte mir, dass alles lediglich in mir erscheint, ich selbst bin Beobachter, Erfahrender und Quelle in Einem. Als dieses 'Ich' erscheine ich selbst nie wirklich. Es gibt nur eine Substanz.

Es war so, dass die Quelle allen Seins, das Leben, nie getrennt von mir selbst war. Meine Lebensenergie ist nur der Ausdruck dieser Urkraft, die keine Begrenzungen kennt. So erscheint alles nur auf dem Bildschirm des Seins ohne Trennung, deshalb habe ich seitdem aufgehört, zu suchen. Mein Sein ist lediglich die Verkörperung der Quelle des Seins, das war alles. Eine Suche nach Vereinigung existiert nicht mehr, denn es gab nie eine Trennung. Ich sehe keine Trennung mehr, weil es keine tatsächliche Trennung von der Quelle mehr gibt, keinen Sucher, keinen Finder, die Illusion davon, etwas außerhalb des Seins zu erfahren oder zu sein, fiel für immer ab. Es gibt dort Niemanden in oder außerhalb von mir, der Erfahrungen machen könnte, es erfährt sich durch mich.

*Die Essenz meines Erwachens war:* Ich lebe vor dem Erscheinen von Bewusstsein, vor der Zeit, alle Erscheinungsformen entstehen aus der einen Bewusstseinssubstanz, der Quelle und werden danach in Form gebracht. Ich kann dies alles über das kosmische Bewusstsein durch mich wahrnehmen. Subjekt, Objekt und die Erfahrung tauchen parallel, gemeinsam auf, diese sind nie getrennt, sind jederzeit eins. Es existiert nur eine Substanz, nicht zwei.

Alles passierte gleichzeitig, sodass Sprache und Schrift nur die eine Möglichkeit bieten, das parallele Sein in einem Hintereinander, also ausschließlich chronologisch zu beschreiben, jedoch nicht das umfassende gleichzeitige Sein in seiner Einheit, der Vielheit in der Einheit, beschreiben könnte.

Nach ca. 4 Stunden, ich war der Letzte in der Meditationshalle, klopfte mir Swami Chidananda lächelnd auf meine Schulter und gestikulierte sanft Richtung Ausgang. Ich brauchte jedoch noch eine halbe Stunde und fand keinen Zugang zu meinem Körper, dieser war wie eingeschlafen, und zwar bis zu den Schultern. Mein Freund Jürgen und der Swami halfen mir wie in Zeitlupe aus der Halle, ich wusste nicht mehr, wie das Gehen funktionierte, lachte dann laut und schallend über meinen ersten Schritt, den ich selbstständig vollzog.

Es war wie mein erster Schritt und ähnlich einem Kleinkind berauschte mich diese Aktion unendlich vor Freude. Wir gingen langsam Schritt für Schritt die Stufen hinunter Richtung Männerashram-Kutier, da verschwand mitten in einem Schritt auf einmal das Bewusstsein aus allen Dingen, ob dieses nun zu mir als 'Ich-Bin', zum Körper oder zur Welt 'gehörte'. Es gab keine Unterscheidung mehr zwischen mir, dem Gehen und dem Gesamtvorgang, alles war ein Widerschein des Einen. Alles war das Göttliche gleichzeitig. Jeder Schritt war ein völlig neuer Schritt, und alles verschwand danach wieder aus der Wahrnehmung. Was sich kontinuierlich abspielte, waren nun sämtliche Lebensschritte, ähnlich Lebenssäulen aus meiner Vergangenheit, gute und wenige gute, die sich aber *gleichzeitig* wie in einem Déjà-vu-Film abspielten. Es entstand wieder das Kommen und Gehen von Form und Nicht-Form, zusammen, getrennt, danach einheitlich als *ein* gesamthaft großer Lebensschritt im Fluss des Lebens. Ich konnte nur noch beobachten, dass ich mich wieder als Identifikation verschiedener Lebensphasen erlebte, bis ich den Entschluss fasste, keiner mehr dieser

sich wiederholenden 'Schritte' zu sein. Ich brauchte ab nun keine *neuen* und keine *alten* Identifikationen mehr. Ich erlebte eine unüberschaubare Anzahl an Ich-Formen meiner selbst, die jedoch nicht identisch mit dem wahren Selbst waren. Der Unterschied war augenscheinlich, dass die alten Ichformen keine strahlende Energie hatten im Vergleich zum Bewusstseins-Selbst! Ich erkannte die scheinbare Doppelnatur des Menschen.

Ich lernte jetzt neu aus meinem Energiezentrum heraus zu laufen, äußerst bewusst und nicht mehr automatisch. Ich lernte, jeden Schritt bewusst zu gehen wie ein kleines, neues Abenteuer in dem Bewusstsein, aus meinem inneren Selbst *herauszugehen*. Man fühlt sich dabei wie ein Lichtstrahl, wo es weder um Anfang oder Ende geht, der Weg ist das Ziel, alles fließt einfach, es ist gleich einem Nichthandeln im Handeln.

Das Überraschende dabei war, dass bei jedem Schritt etwas durch mich lebte, atmete und schaute, dass auch durch die Treppen, die Wände, die anwesenden Personen schaute. Es war unmöglich, einen Unterschied festzustellen, wodurch dieses Bewusstsein atmete, ging, schaute, sprach oder wahrnahm. Dieses war die entscheidende Sache: Ich war hellwach, sehr präsent, stark verbunden mit meinem Zentrum, dem 'Energieselbst' wie ich mein 'Ich-bin-Sein' damals nannte. Trotzdem erkannte ich zwischen meiner 'Identität' und dem Bewusstsein, dass dies alles *durch mich* erlebte und geschehen ließ. Das Bewusstsein war nicht mehr an die Form gebunden, sondern bestand unabhängig davon. Diese Einheit oder das Eine, das durch mich atmete, lebte, sich bewegte, verließ mich seitdem nicht mehr, es strahlt seitdem als unsäglicher Frieden durch mich als zentrale Verankerung der Quelle des Seins.

Bei jedem Schritt vereinigten sich formloses Bewusstsein und die Einheit des Seins miteinander. Das Bewusstsein, welches sich bis dahin nur mit einer Form identifiziert hatte und von daher

unbewusst und automatisiert in mir existierte, war nun vielmehr im Innern der Form ungebunden als reine Energie *bewusst* anwesend. Durch meinen ersten Samadhi erlebte ich das Gehen und später mein gesamtes Leben als einen Prozess ungefiltert, ohne ähnliche Erfahrungen aus der Vergangenheit. Das Mechanisch-Unbewusste fiel ab.

Bei dieser zentralen Erfahrung meines Lebens war ich mit allem eins, es lebte aus meinem neuen Zentrum der Einheit heraus. Danach wurde ich zum Bewusstsein oder Geist, der aus allen Identifikationen voll erwachte, selbst aus dem Einssein, gerade wegen des erwachten Bewusstseins. Es lebte quasi als kosmisches Bewusstsein durch jedes Molekül meines Seins durch mich, ich war ein vollständiger Kanal geworden. Ich erwachte ebenso auch aus der Einheit selbst, löste mich daraus, da Einheit ebenso nur ein vorübergehendes Konzept ist. Es gibt keine Individualität, ich jedenfalls konnte keine mehr bis heute entdecken.

Diese Einheit in Bewegung oder Aktion kann zwischenzeitlich verlassen werden und wurde zu einer tiefen Bewusstheit oder Erwachtheit mit zwei unterschiedlichen Aspekten: Ich bin alles als *Es* in der Qualität kosmischen Bewusstseins, und ich bin absolut *Nichts*. Dieses Nichts ist der kosmische Raum, der raum- und zeitlos hinter dem Kommen und Gehen aller Energien wirkt, ohne Mittelpunkt, ohne Grenze, ohne jegliche fixe Orientierung. Es handelt sich um ein über alle Dimensionen erhabenes Sein. Dieses scheinbare Paradox ist das Erwachen, jenseits von Raum und Zeit. Raum und Zeit sind der Film mit Anfang und Ende, Bewusstsein ist die neutrale Leinwand, auf der sich alles abspielt. Nur der Uerwachte nimmt den Film als seine einzige Realität wahr, *das Erwachen ist die zeitlose Dimension des kosmischen Bewusstseins* oder Selbst hinter allen Formen als Essenz reiner Energie. Daher wird es häufig als das 'Ungeborene Sein' bezeichnet, da es zeitlos hinter dem Bewusstsein steht. *Kosmisches und menschliches Bewusstsein sind*

*jeweils ein Trapez der Erscheinung, also die Leinwand dazu.*

Ich benötigte nach meinem Samadhi vier Tage, um eine normale Körpertemperatur zu erhalten. Körperlich hatte ich durchgehend über 40 Grad Fieber bei den üblichen, tropischen Temperaturen Indiens gehabt. Dies machte mir jedoch überhaupt nichts aus, denn der Zustand dieser allumfassenden Einheit hielt ungefähr noch 6 Monate an. In dieser Zeit konnte ich weder arbeiten, studieren oder lernen. Mein Körper und mein Ich lebten zurückgezogen in einem kleinen Bergashram in der Nähe von Gangotri, bis ich dem Impuls folgte, wieder nach Europa zurückzukehren.

Zurück blieb eine Präsenz, eine heitere Klarheit, die nichts braucht.

## 2. Kapitel

# Erleuchtete Beziehungen- Was ist Liebe?

Göttliche Liebe ist wie die Sonne, sie scheint immer und für jeden, für den Heiligen und Mörder gleichermaßen. Sie spendet Licht, Wärme und Leben, jederzeit und ohne jegliche Bewertung.

Wahre Liebe kennt sich selbst nicht, da sie im Kern wesenlos ist. Liebe ist unabhängig von einem Geliebten oder Liebenden. Liebe verschenkt sich und ist sich seiner selbst nie bewusst, sie ist rein und jenseits von Zeit und Raum. Die Liebe selbst hat deshalb keine Wahrnehmung von sich selbst, deshalb kannst du sie auch nicht erreichen. Sie kommt von selbst zu dir, wenn du dich ihr öffnest. Liebe kann keinen Spekulationen oder Meinungen entsprechen, da sie bereits vor der Erschaffung des Kosmos existierte. Sie ist identisch mit Bewusstsein, das sich durch alle Lebewesen sucht. Erwacht Sie in dir, bist du erwacht.

In Wahrheit bist du Liebe, denn sonst könntest du weder Leben noch Liebe empfinden. Die große Sehnsucht nach der Liebe kommt vom innen wohnenden Selbst in dir, nicht vom Ego. Erfährst du Liebe, stirbt das Ego. Bleibst du in der Liebe verankert, erwachst du, was gleichbedeutend mit Erleuchtung wäre; 'Er' (als neutraler Ursprung aller Dinge) 'leuchtet' in dir.

Solange du in der Idee oder Spekulation, was Liebe sein könnte stecken bleibst, erfährst du entsprechend Unglück in

deinen Beziehungen. Du hast ja lediglich eine Beziehung zu deiner Idee, deinem Traum, nicht zur Gegenwart, die keine Unterscheidung kennt.

Liebe ist die Grundlage des Kosmos, sie ist die Einheit einer allumfassenden Verbundenheit jeder Energieform. Wenn man liebt, müssen Unabhängigkeit und Freiheit vorhanden sein, nicht nur von dem anderen, sondern auch von sich selbst, diese Freiheit entsteht, wenn alle inneren Bilder voneinander entfernt wurden.

Zwei Menschen kommen zusammen, um zu lieben. Praktiziert einer allein diese spirituelle Liebe, wird es schwer sein, beim Lieben nicht in dieselben alten Muster, denselben Tränen, dieselbe Mann-Frau-Polarität oder Depression zu verfallen. Mache lieben um der Liebe willen und nur mit einem Partner, der bewusst mit der Liebe wachsen will. Verwechsle Liebe nicht mit Sex. Entsteht in der Einheit der Liebe das Bedürfnis nach körperlicher Vereinigung, lass die Energien *solange* fließen, wie ihr beide in der Einheit verbunden seid.

Ist keine Liebe vorhanden, kann Sex diese fehlende Frequenz nie ersetzen.

Führe ein möglichst einfaches Leben, das in natürlicher Ordnung mit der Natur der Dinge, im Fluss des Lebens fließen kann. Bereite dich für eine spirituelle Beziehung vor, indem Du authentisch und möglichst natürlich lebst, dann hast Du die beste Chance für die Liebe zwischen zwei Menschen. Es spielt keine Rolle, ob Du Männer oder Frauen liebst, Liebe kennt weder Alter noch Geschlecht.

Habe keine Angst. Wenn Du einfach auf dem Boden bleibst, die Füße tief in der Mutter Erde verwurzelt und den Kopf im

Kosmos behältst, wirst Du den rechten Mann oder die rechte Frau anziehen. Resonanz bedeutet nicht, sich diametral einen Menschen vorzustellen, der all das kann, was Du nicht kannst, der all das ist, was Du nicht bist (Idealprinzip). Frage dein Herz, gehe zuerst in Resonanz mit deinem Herzen, bitte es um eine Antwort.

*Woran erkenne ich den Unterschied, dass mein Herz  
und nicht der Kopf antwortet?*

Es taucht nichts Bekanntes aus der Vergangenheit auf, hat nichts mit deinen Eltern zu tun. Auch keinesfalls mit Mythen oder Märchen (Heldinnen- oder Heldenfiguren- als Symbol für Schutz und damit dem Willen persönlicher Isolierung). Dein Herz sendet Dir niemals wirklich den Wunsch für Abhängigkeit- oder Co-Abhängigkeit, das wäre wenn, eine Sache deines verletzten Egos und dem unbewussten Wunsch nach noch mehr Verletzung. Dein Herz sendet Dir einfache Impulse, keine Ideale oder Wünsche, denn Ideal und Wunsch entspringen Emotionen der Vergangenheit und nicht dem Sein. Was aus dem Herz kommt, ist zeitloses Sein und hat nichts mit 'Wünschen' oder einem Ideal zu tun.

Das Herz insistiert keinen Schatten.

Und wenn Du in liebevoller Resonanz mit einem Menschen gehst, vorausgesetzt Du bist bereit für die tatsächliche Liebe, musst Du deutlich mitteilen, was dir wichtig ist, ohne Kompromisse. Eine Beziehung einzugehen, in der du ständig auf das wartest, was dir wichtig ist, ist eine Folter. Teile mit, dass Du danach strebst, die Wahrheit oder das zeitlose Sein zu finden und dass dein Leben auf diesen Weg der Liebe ausgerichtet ist.

## *Man kann sich Liebe nicht erarbeiten*

Für dein wahres Selbst gibt es keine Beziehungen, alles ist dort einheitlich miteinander verbunden. In der Dualität, deinem Ich-Raum und dem Ich-Raum anderer Menschen existiert jede Art von Beziehung. Wesentlich ist, dass es *keinen* gibt, der sie *hat*. Es gibt objektbedingte Beziehungen. Solange du die scheinbare Spiegelung als deine Realität wahrnimmst, bist du in einer Beziehung. Ultimativ gesehen gibt es Beziehungen nicht. Die Idee, dass es einen zweiten Menschen gäbe, mit dem du eine Beziehung haben könntest, entsteht aus der Idee, dass du als separates Wesen lebst.

Wenn das wegfällt, gibt es die Idee von Beziehung noch als Traum, jedoch nicht mehr in der Realität. Beginnst du die bekannte Form von Liebe und Beziehung zum Ausdruck zu bringen, ist es im formellen Leben nie zu spät zu lieben, was wäre denn wichtiger, als zu lieben? Glaube nicht, Du bist zu alt oder es sei zu spät dafür, dass die Liebe, die Einheit des Lebens in irgendeiner Form etwas dagegen hätte, das Du deine Liebe teilen kannst. Das Gegenteil ist der Fall, das Leben unterstützt gerade die Menschen, die diese Form der Liebe leben.

Das Leben wählt für dich gemäß der Qualität deiner Beziehung, die du zu dir selbst hast. Glaube nie, dass Du am Ende bist. Um es klar zu sagen, du rennst keinen Vorstellungen hinterher, das Leben findet für Dich und beschenkt dich, man kann sich Liebe nicht erarbeiten. Eine Beziehung, die auf gegenseitigem Respekt und Liebe gegründet ist, kommt nicht über Visualisierung zustande.

## *Die gegenseitige Projektion*

*Furcht kann niemals Liebe finden, dein offenes Herz lässt sich finden.* Hör auf, zu visualisieren oder zu wünschen, lerne deinem Herz zu vertrauen. Jede Form der Imagination verstärkt ja gerade das grundsätzliche Problem der *kollektiven Bild-zu-Bild-Konditionierung*, dass wir ja bereits besprochen haben. Wenn man sich kein Bild von Gott machen soll – wie sollte dieses im Übrigen aussehen? – dann gilt das auch für einen anderen, mir bekannten- oder unbekanntem Menschen.

Feste Bilder (Images) sind individuelle oder kollektive Konditionierungen, die wiederum das Verlangen, in den persönlichen Beziehungen sicher zu sein, unvermeidlich Leid und Furcht erzeugen. *Dieses Suchen nach Sicherheit*, die nur unbewusst für die Bestätigung und das kontrollierte Absichern des Konventionellen deiner Eltern und Vorfahren steht, *fordert die Unsicherheit in Dir heraus.*

Hast Du in irgendeiner Beziehung jemals endgültige Sicherheit gefunden? Ist das Liebe, wenn jeder seine eigene Sicherheit, seinen eigenen Weg sucht? Liebe ist zuerst einmal ein Seinszustand.

Bist Du im Sein deines Herzens, kann die Liebe für das sorgen, was Du brauchst.

## **Was Liebe nicht ist**

Wenn Du bereit bist, solltest Du wissen, worauf Du dich einlässt: Sei dir bewusst, dass die Liebe nichts fordert. Sie gibt, sie nimmt nicht. Liebe heißt geben, nicht nehmen. Liebe hält nicht fest. Liebe ist nie beleidigt. Sie ist nicht schuldig, Sie ist die kosmische Unschuld. Liebe übernimmt immer Verant-

wortung für Ihre Handlungen. Liebe beklagt sich nicht oder macht Vorwürfe, wenn Sie missverstanden wird, Sie fürchtet sich nicht. Liebe ist kein Gefühl oder brennt vor Emotion. *Liebe stellt keine Bedingungen.*

**Was Liebe nicht ist:** Abhängigkeit hat mit Liebe nichts zu tun, Liebe ist keine Eifersucht, Besitzgier und Herrschsucht haben mit Liebe nichts zu tun, Verantwortungs- und Pflichtgefühl auch nicht, ebenso Selbstmitleid, der Schmerz, nicht geliebt zu werden, ist keine Liebe. Liebe ist *nicht* das Gegenteil des Hasses, da es zu Liebe *keinen* Gegenpol gibt, Leid und Liebe passen nicht zusammen. In der christlichen Welt wurde das Leid idealisiert, symbolisiert durch das Kreuz, es wurde angebetet (das Leid) und deutlich gemacht, dass Du niemals dem Leid entrinnen kannst, ausgenommen durch dieses vorbestimmte Tor. Das ist die Machtstruktur einer auf Trennung und Ausbeutung angelegten religiösen Gesellschaft, die überall existiert.

Liebe heißt, dem eigenen Herz vertrauen zu lernen. Ohne Liebe verkümmern Herz und Geist. Ohne Sie trocknest Du aus wie ein menschliches Wesen, dass die Schönheit des Seins verbannt, weil die Schönheit mit dem Weiblichen und Männlichen für ewig verbunden ist.

### *Kann man Gott lieben?*

Tatsächlich, ist das so? In Wirklichkeit liebst Du dann die Projektion deiner konventionellen Vorstellung des männlichen Machtprinzips, den älteren Herrn ohne Haare, jedoch mit langem Bart, der nicht kosmisches Sein ist, sondern die Personifikation der kollektiven Schuld. Frag dich einfach noch einmal, denn Liebe trennt nicht, befiehlt nicht, ordnet nicht an, sie ist auch nicht das Jüngste Gericht. Hast Du Gott je tatsächlich einmal gesehen? Direkt? Hat er dir gesagt, dass er

# Kinder

*Wie kann ich beginnen, eine spirituelle Beziehung zu Kindern aufzubauen, wenn möglich schon sehr früh? Kannst du die wichtigsten Elemente, die 'Basics' für das erste Lebensjahrzehnt beschreiben, die allen Beteiligten, also Eltern, Großeltern, Geschwistern, aber auch alle anderen Erziehungsberechtigte so aufklären, dass wir das Ursprüngliche, das So-Sein gegenwärtig miteinander entfalten können?*

Kleine Kinder drücken das spontane Leben direkt aus, so wie es ist. Sie kennen nur die Wahrnehmung des Momentes bis etwa zum dritten Lebensjahr. Was berührt uns, wenn wir einen solch unkonditionierten Menschen beobachten und auf uns, wenn auch nur kurz, wirken lassen? Es ist ein direkter Strahl von Herz zu Herz, der zweifellos das Herz weit öffnet, ohne sentimental werden zu müssen. Nach dieser direkten Erfahrung im Herzen suchen wir in Wahrheit ein Leben lang, unbewusst oder bewusst. Es ist dies nicht die gewöhnliche Art von innerer Berührung, die uns romantisch oder sehnsüchtig macht, nein.

Diese fast zwingende, totale Ehrlichkeit berührt jedes Herz in seiner Tiefe, sofort. In diesem Alter hat dieser kleine Erdenbürger, außer den notwendigsten, funktionalen Überlebensbedürfnissen, keinerlei Ansichten oder Glaubenssätze für die Zukunft, jemals überhaupt einmal etwas anderes sein zu wollen, als es der Moment selbst ist.

Was wir oberflächlich betrachtet als Spiel der Selbstversunkenheit wahrnehmen, vielleicht sogar als Unbeholfenheit interpretieren würden, ist jedoch etwas viel Bedeutsameres und Heiliges: die Einheit mit dem Leben.

Warum sollte das unbeholfen sein? Nur weil wir uns in diesem Moment dort hineinversetzen mit unserem konditionierten Gefühl und Verstand, weil es vielleicht kein produktives Ergebnis über Jahre zu erwarten gibt oder gar nicht effizient genug ist, fragt sich der Verstand insgeheim?

Sollen oder können denn Kinder überhaupt produktiv oder zielorientiert spielen? Auch wenn Sie älter werden? Absolut nein, und ich halte bestimmt nichts von antiautoritärer oder alterativer Erziehung, geschweige denn, dass da die Philosophie einer Sekte, Religion oder abstrusen Theorie eines Guru hineingehört.

Das So-Sein dieses kleinen Kindes erinnert uns an die vollkommene Freiheit, mit dem absoluten Nichts, dem Ungeborenen in Harmonie zu sein. Da weiß die Logik oder Ratio des Verstandes natürlich nicht weiter und ersinnt sogleich, wenn auch sehr mühsam ein Konzept, das Regeln aufstellt. Denn was soll denn aus diesem Kind einmal werden?

Wir projizieren bereits im Moment dieses völligen Unschuldigseins des Kindes unsere Versagensängste auf das stundenlange, harmlose Spiel, das sich über Jahre hinziehen kann.

Können sich denn Eltern nicht vorstellen, ein Kind in den ersten Lebensjahren einfach 'Sein' zu lassen, ohne es natürlich nicht in irgendeiner Form zu vernachlässigen oder es sich selbst zu überlassen? Das Interessante an dieser Zeit der Kindheit ist unter anderem, das dieser Erdenbürger nicht 'Ich' sagen kann, auch wenn viele versuchen, dem Kind schleunigst diese Eigenbezeichnung 'beizubringen' ..... ohne Erfolg. Es kann noch nicht funktionieren, da es aus dem Selbst heraus glücklich lebt und wunderbar geerdet ist. Das Selbst im Kind ist noch eins mit der totalen Energie der Mutter Erde und lebt

aus diesem verwurzelten Urvertrauen aus der Erde heraus. Das sollten Eltern wissen.

Es verbringt seine Zeit durch seine Verbundenheit mit dem Reich der Mutter Erde manchmal in einer magischen Welt, zu der Erwachsene meist keinen Zugang mehr finden. Der springende Punkt hierbei ist, dass durch das vertrauensvolle Zuhören der Eltern eine Basis für das Leben aufgebaut wird: Erfahrungen aus dieser magischen Welt zu teilen bedeutet, sein Heiligstes und Intimstes überhaupt nach außen zu tragen.

Hierbei gibt es keinen Unterschied zum Erwachsenen, der sich jedoch kaum vorstellen kann, seine intimsten Wünsche, Vorstellungen und Erfahrungen mit dem Kind zu teilen. Teilen bedeutet absichtsloses 'Anteil-haben-lassen' im Vertrauen, nicht mehr. Keine Konzepte vor- oder nachher. Wenn unsere kleinen 'Zauberer' von ihren Reisen und Erlebnissen berichten, handelt es sich beim Zuhören nicht nur um einen völligen Vertrauensbeweis, sondern bildet die Grundlage dafür, intelligent durch Spiel zu lernen. Lernen ist ein Aufgehen in der inneren Welt, nicht ein Funktionieren in äußeren, gut geölten Schienen.

Kinder wollen in diesen sensiblen Phasen keine Belehrungen, sondern Erwachsene, die ihnen mit ihren inneren und äußeren Ohren zuhören – das ist der Prozess.

*Das Selbst des Kindes ist nie ein leeres Gefäß, das es mit unserem Wissen zu füllen gilt!*

Kinder erfinden ihre eigenen Märchen aus ihrer unerschöpflichen Fantasie, jedes Kind schöpft aus diesem zauberhaften Reich ungeborenen Seins, nicht nur die Kreativen unter ihnen. Zuhören der Eltern bedeutet hier eine Präsenz und Herzverbindung, die keine Forderungen stellt – nur

miteinander im Hier und Jetzt 'Zusammensein'. Eine weise, ganzheitliche Erziehung achtet diese farbigen 'Erfindungen', die wesentlicher Bestandteil für das Entwickeln der späteren Kommunikations- und Vertrauensfähigkeit dem Leben gegenüber bedeutet. Kinder dürfen generell nie *kleingeredet* werden durch Bewertungen aller Art. Vermittle deinem Kind Anerkennung auf natürliche Art, dann wird Verwirrung ein Fremdwort bleiben.

Dass es in dieser Zeit noch keine Form jeglicher Ich-Identifikation aufbaute, ist von großem Vorteil. Es hat vorteilhafterweise noch keine Illusionen von seiner Zukunft, es will und muss kein künstliches Ich aufbauen, jemand anderes sein zu wollen. Es sagt, wenn es sein muss einfach sich selbst bezeichnend 'der da', ein 'Ich' ist noch unbekannt.

Ich habe Respekt vor dieser unendlichen Ruhe und Entspanntheit des Kindes, da es sein natürlicher Zustand ist, im Gegenwärtigen verankert zu sein.

## **Kinder unterscheiden nicht zwischen Kopf und Selbst**

Was Eltern noch wissen sollten, ist die Tatsache, dass Kinder bis zur Pubertät eine intellektuell-rationale Wahrnehmung nicht von der eines spirituellen Erlebens unterscheiden, für sie ist beides eins. Trennungen werden wenn, von Erwachsenen vollzogen, die später wieder einen enormen Aufwand betreiben werden, um in diesen Zustand wieder zurückzukommen, nämlich dem natürlichen 'Kind-Sein'.

Es gibt täglich weitere tief gehende Momente mit dem Kind zu erleben. Da es direkt aus dem Selbst heraus lebt,

übernehmen Kinder in diesem Alter nicht selten auch die Aufgabe eines Zen-Lehrers. Dieser 'Lehrer', der manchmal ein übles Beziehungschaos schlichtet, Streit und dessen Inhalte als unwichtig erklärt und mit einem glockenreinen, sehr feinen Lächeln und Lachen beendet. Haben Sie so einem Kind einmal wirklich in die Augen geschaut? Ich meine nicht die zuckersüßen Momente der Werbung, wofür Kleinkinder offiziell in der Werbung missbraucht werden dürfen, nein, ich meine den bleibenden Eindruck dieser unendlichen Tiefe, Klarheit, die Transzendenz des Augenblicks reiner Liebe, die keiner Worte bedarf.

### *Krankheiten als Spiegel der Familie*

In Extremfällen werden die Körper dieser kleinen Buddhas sehr krank, weil ihnen mit den wenigen Monaten eigener Lebenszeit noch die körperliche Stabilität fehlt, wochenlangen, harten und lauten Streit seiner Eltern mit allem, was dazugehört, nicht mehr ausgleichen zu können. Es kittet die versöhnungsunwilligen Erwachsenen so in seinem Herz fest, dass diese der Strahlung nicht mehr standhalten können: Auch sie öffnen ihre Herzen und das Kind wird nicht nur zum stillen Mediator, Friedensrichter, sondern zum Weisen, durch den Weg, der zum Herzen führt.

Ich habe es früher in meiner Praxis selbst miterleben können, wie sich Menschen über die Herzstrahlung ihres Kleinkindes wieder gefunden haben, wie sich selbst Kriminelle und Totschläger, nachdem sie zu Vätern oder Müttern wurden, in den ersten Jahren nach der Geburt ihres Kindes völlig transformieren konnten.

## 5. Kapitel

# Das Ende von Schmerz und Leid ist das Ende der Suche

Schmerz und Leid enden sofort in dem Moment, wenn deine Suche aufhört! Mit dem Getrennt-Sein von deinem Selbst zur Welt werden auch die damit gleichzeitig alle damit verbundenen Leidenserfahrungen ins Leben gerufen.

Im wahren Selbst wird die Welt als ein ungeteiltes und unzerstörbares Ganzes erfahren. Alles Leid, das sich aus der Wahrnehmung einer zerteilten Welt ergibt, stört die ursprüngliche Harmonie deines Seins. Sie endet mit der völligen Aufgabe der Suche nach etwas oder jemanden und findet ein Ende, wenn du aus deinem eigenen Zentrum, anstelle deinem Verstand, heraus lebst. Das Suchen hat immer mit Leiden zu tun.

### *Das Ende des Albtraumes*

*Welche Beziehung zum Leben habe ich wirklich?  
Für mich ist diese Frage existenziell. Die Beziehung  
zum Leben ist doch für jeden Menschen etwas anderes  
und endet doch meist in der Vorstellung, das Glück  
zu finden und möglichst für immer glücklich zu bleiben.  
Ist es das?*

Das wäre noch nicht einmal im Märchen so, denn auch dort verwandelt sich dein Bewusstsein nach allerhand Stress mit den Ungeheuern deines Unbewussten erst sehr spät zu einem klaren, wachen Bewusstsein. Die ursprüngliche Harmonie der

Welt ist der Einklang des Vielen im Einen, die Übereinstimmung mit der ewigen Wirklichkeit. Im Erwachen wird die Trennung der Welt zum Selbst rückgängig gemacht, sodass diese ursprüngliche Harmonie wieder zum Vorschein kommen kann, ähnlich einem langen Albtraum, der beendet wird.

Die Freiheit, die du in der äußeren Welt durch Menschen oder Objekte meinst zu finden, ist eine reine Farce. Durch die Suche mithilfe eines vorhandenen Systems, einer existenten, *berechenbaren Ordnung*, irgendeiner Lehre, der Tradition oder konventionellen Meditationsformen, wirst du unbewusster, noch abhängiger von deinem Ego. Du bist wie eine Drogenabhängige, deren *Droge* Spiritualität oder Religion heißt.

In jeder Suche erlebst du nur Variationen deiner Projektion, dich als ungeliebt zu fühlen.

Das wahre Selbst macht keinen Unterschied zwischen der subjektiven Welterfahrung des Ich und dem erwachten Selbst, da sich alles *innerhalb* des menschlichen Bewusstseins abspielt. Der Mensch *unterscheidet* zwischen Welterfahrung, Selbsterfahrung und dem Alltagsbewusstsein. Es ist nicht so, dass ein erwachter Mensch kein Körperbewusstsein mehr hätte, gerade das Gegenteil ist der Fall. Er wird gerade auch und deswegen eins mit seinem Körper-Ich, weil er *durch dieses* wieder zum wahren Selbst zurückgefunden hat. Ein erwachter Geist nimmt vollständig an allen Lebensprozessen teil, eben nur unendlich feinfühlig und wacher, jederzeit präsent im Gegenwärtigen verankert.

Deine Sinnesorgane gleichen dann denen eines Delfins oder Wolfs, hellfühlilig, hellichtig und sehr aufnahmebereit für das Gegenwärtige. Dieses Bewusstsein hat keinerlei Angst mehr

vor der Zukunft, deshalb sucht es auch Nichts und Niemanden mehr.

Der Verstand wird *nicht* mehr als der Albtraum schlechthin angesehen, sondern als Mittel zum Zweck.

Ein erwachter Mensch erfährt unsagbar mehr Energie aus dem Moment heraus, da er diesen *nicht* durch den Verstand und dessen unzähligen Erwartungen heraus wahrnimmt, er ist jederzeit frei, alles Gegenwärtige zuzulassen.

Er kann ebenso Schmerz empfinden, teilt aber keine Identifizierung mit ihm.

*Aber es ist nicht so, dass wir Werte, Traditionen  
aus Familie und Gesellschaft, Wissenschaft und  
Religion benutzen, um uns selbst darin so zu finden,  
sodass wir eine eigene Persönlichkeit werden können?  
Oder ist dieses Ziel, ein Individuum zu sein, etwa  
auch eine Täuschung?*

Das sind schöne, auswechselbare Abhängigkeiten, die dir die Einbildung schenken, erst nach einem kombinierten Muster konditionierte Möglichkeiten wirklich ok zu sein. In Wahrheit hast du dabei *nie* eine tatsächliche Wahl.

Leiden beginnt mit der Ausschließlichkeit der Vorstellung, du wärest dein Körper und begrenzt dich damit auf etwa 5 % deines gesamten Potenzials. Das Alltagsbewusstsein ist das einsame Leben in deinem Ich-Raum, umgeben von einem Ich-Zaun.

Du kannst durch Vichara lernen, dieses Alltagsbewusstsein anzunehmen, um es zu transzendieren, das ist der kürzeste Weg überhaupt, obwohl es eher ein Quantensprung als ein

kosmische Raum existiert. Verlängern sich die Phasen, in denen die Maschine stillsteht, kann sich göttliche Intuition durch dich entfalten, denn deine Augen sind nicht deine Augen, sondern göttliche Augen sehen durch deine psychischen wie physischen Augen.

### *Der Ton der Stille*

Atme tief und sehr langsam ein und aus, wichtig ist, sehr langsam in den Beckenbereich zu atmen. Stell dir einfach vor, du atmest in dein Steißbein hinein. Du musst weder konzentriert sein oder besonders aufmerksam, du musst überhaupt nichts sein, was du gerade *nicht* bist. So wie du momentan bist, bist du auf deine Art im Sein.

Beobachte, wie der Atem geht..... höre das sanfte Geräusch deines Atems. Atmen bedeutet Leben, im Atem befindet sich dein Leben, es folgt dir durch deinen Atem. Wiederhole den Atemvorgang nun mit geschlossenen Augen solange, bis die Lebenskraft in deinem Körper spürbar wird. Es ist gleich, ob du am Kopf oder an den Füßen beginnst, es darf deshalb keine Vorschrift von deinem Ego geben, da es um den natürlichen Fluss deiner Energie im Körper geht. Vergiss für die wenigen Minuten der Übung Regeln und Vorschriften, soweit das möglich ist. Nur wahrnehmen – ohne Bewertung.

So, wie sich deine Energie von selbst verteilt, ist es natürlich, wir helfen weder mit Licht, Bildern oder Farben nach, denn das wärst *nicht* du! Der Vorgang, 2-3 Minuten nur in den Beckenraum ein- und auszuatmen ist sehr viel, mehr kannst du gar nicht tun, um den Ton der Stille auf natürliche Art und Weise wahrnehmen zu können!

# Einleuchtende zeitlose Fragen und Antworten

In diesem Kapitel werden allgemeine Fragen und Antworten zusammengefasst, die häufig in unterschiedlichen Ländern und Kulturen gestellt wurden. Sie geben die Lebendigkeit, Bodenständigkeit sowie die immerwährende Aktualität suchender Menschen auf dem Weg wieder.

## Auflösung des Ich – Grundsätzliches zum Erwachen

Frage: Kannst du mir mehr sagen über die Identifizierung des Ich als falsches Selbst? Es gibt ja die Identifikation mit dem Körper-Ich als falsche Identität und die Identifikation mit den fünf Sinnen, die mir ebenso wenig die tatsächliche Realität vermitteln können. Welches ist der Weg zur Aufgabe dieser Identifizierungen? Was ist erfahrungsgemäß in Indien, wo du ja über ein Jahr lebstest, seit Langem als Erfolgsrezept bekannt und was kannst du dazu sagen?

### *Der falsche Schein 'materieller Beziehungen'*

*Antwort: Das Grundsatzproblem der Spiritualität ist Folgendes: Die Substanz, aus der dein Denken das 'Mein' erzeugt ist die gleiche Substanz wie die Nichtform. Es gibt also nur eine Substanz von Energie, keine getrennten Substanzen.*

*Zu jedem Ich gehört ein Mein als Spiegel jeder Ich-Identifikation.*

*Da fast jeder Mensch glaubt, der Körper zu sein, hat er sich unbewusst angewöhnt, 'Beziehungen' zu Objekten aufzubauen und diese als 'mein Partner', 'meine Versicherung' oder 'meine Katze' zu definieren. Ohne Rücksicht darauf zu geben, dass im allgemeinen Verständnis ihm bestimmt die Versicherung nicht gehört, er sich klar machen muss, dass der 'Besitz' des Partners eher ein Wunsch bleiben wird. Auch der tatsächliche Besitz wie das Auto oder die Gartenschaukel gelten automatisch als Besitzidentifikation mit starker, emotionaler Bindung.*

*Somit ist eindeutig geworden, wie diese Illusion abläuft: die Gleichsetzung des Ich mit Objekten als 'Anteil' der Persönlichkeit. Natürlich möchte niemand so einen simplen Umstand gerne zugeben, was passiert jedoch, wenn du die Gartenschaukel deiner Nachbarn mit neongelber Farbe übergießt, dem Auto mehrere Beulen und tiefe Kratzer verpasst, seine Versicherung aufkündigst, den Hund frei weglaufen lässt? Der 'Besitzer' wird sprichwörtlich fassungslos ('ohne Fassung') vor Wut aus dem Staunen nicht mehr herauskommen, er reagiert emotional tief berührt, tatsächlich, als hättest du ihm dies alles 'persönlich' angetan. Wenn Menschen nicht bereit sind, solch einfache Tatsachen anzuerkennen, gibt es keinerlei Grund für weitere Ausführungen, da diese Dinge von jeder beliebigen Perspektive beweisbar und real der Wahrheit des Menschen entsprechen, der Wahrheit der 'Ich-ist-mein-Identifikation'.*

*Kommt es nach der Bewusstwerdung dieser fatalen Fehleinschätzung zur Auflösung der fälschlichen Identifizierung des Selbst mit dem Körper, ist ein erster Schritt getan.*

*Subtiler als die Auffassung, der Körper und andere sichtbare Objekte mit emotional-persönlichem Bezug ist die Fata Morgana, das Selbst sei identisch mit dem Unbewussten, dem Gemüt und seinen Regungen. Oder das Selbst sei einfach der umfassende Name für die Gesamtheit der vitalen und psychischen Kräfte.*

*Auch diese falschen Identifizierungen des Selbst müssen nacheinander abgeworfen werden. Das bewährteste Verfahren hierfür ist das Neti-Neti, welches 'Nicht dieses, nicht jenes' bedeutet. Diese Jahrtausendalte, simple Fragetechnik führt dir nacheinander alles vor das innere Auge, womit man das Selbst identifizierte, um dann in dieser bewussten Überprüfung den Scheincharakter dieser Identifizierungen zu durchschauen.*

*Ergebnis von Neti-Neti ist die Erkenntnis, dass das Selbst jenseits materieller Objekte und außerhalb von Raum und Zeit zuhause ist. Ähnlich dem Vichara Ramana Maharshis, wo das subjektive Ich-Hinterfragen jede Identifikation solange reflektiert, bis keine Antwort mehr aus dem Ich-Raum auftaucht, werden mit Neti-Neti alle Sinneseindrücke entblößt.*

*Das Ziel dieses 'Nicht Dieses und auch nicht Jenes-Prinzip' ermöglicht keinerlei Zuordnungen mehr. Alles, was über die fünf Sinne später im Hauptfilter 'Ich' landet, wird auf deren Ursprünge, also vor und zwischen eines sinnlichen Eindrucks nacherlebt.*

*Wenn Du etwas hörst oder anfasst und feststellst, du kennst diese Musik oder diesen Kleidungsstoff, erkennst du, ohne dass du das wolltest, wie automatisch aus dem Unbewussten Dinge aus der Vergangenheit assoziiert werden. Das Nervensystem jedes Menschen ist total auf diese Reflexe fixiert. Danach kennst du einen Teil der jeweiligen, sinnlichen Wahrnehmung, die dein Gemüt jederzeit reproduziert: das Vergangene. Fragst du dich nach der äußeren Herkunft, bevor etwas blitzschnell über den Hör- oder Tastsinn in dich fährt, fängt dein Ich schon an zu spekulieren. Dieses versucht sehr schnell, wenn es nichts in dir analysieren kann, allgemeinen Erfahrungen öffentlich bekannter Personen, von denen berichtet wurde, Zeitungs- oder Internetartikel 'abzurufen' usw. Neti-Neti fragt: 'Ist das so?' 'Nicht dieses, nicht jenes', und das Kartenhaus der Spekulationen fällt zusammen.*

*Damit fallen alle 'Ich-Mein-Identifizierungen' nach und nach weg.*

*Es ist in der westlichen Welt manchmal nicht einfach, diesen simplen Vorgang mit Erleuchtung in Zusammenhang zu bringen. Viele Menschen 'warten' eher auf das Landen eines UFOs oder einer neuen Christus-Maitreya-Erscheinung, als sich mit einfachsten Mitteln mit sich selbst auseinanderzusetzen. Vichara und Neti-Neti haben oft bei Retreat-Teilnehmern zu spontanem Erwachen geführt, bei einigen wenigen, die das konsequent weitergeführt haben, zum Samadhi.*

*Dieser spirituelle Tourismus, dass man in einem anderen Land gleichzeitig ein anderer Mensch wäre und dort 'einfacher' zum Erwachen kommt, ist ebenso eine angenehme Illusion, die nur dem Ego gefällt.*

*Zum Schluss bleibt also nur noch das reine Selbst übrig. Diese Unterscheidungsprozesse haben den Sinn, die Schichten abzutragen, mit denen das Selbst überdeckt und identifiziert wurde. Alle falschen Vorstellungen werden damit ausgeschlossen, es 'greift', gerade weil dein Verstand nichts davon 'be-greift' und von daher nichts erwartet.*

Frage: Wie versteht sich in diesem Zusammenhang das 'Sat-Chit-Ananada-Prinzip'?

*Antwort: Die Worte für das persönliche Selbst, den persönlichen göttlichen Anteil, 'Atman' und dem Begriff des allumfassenden, Absoluten Selbst als reines Sein 'Brahman' ergeben für sich betrachtet wenig praktischen Sinn und bleiben vorerst eine schöne, blanke Theorie.*

*Sat-Cit-Ananda: Sat ist das 'Sein', Cit steht für 'Erkennendes Bewusstsein' oder besser 'Zentriertsein, in der Mitte deines Wesens verankert sein', Ananda bedeutet soviel wie 'erfüllende Glückseligkeit' oder 'Glücklichsein'.*

*Diese Kombination bildet eine in sich geschlossene Trinität*

*spirituellen Lebens. Sie hebt das höchste Prinzip als ein Absolutes Sein von allem nur Relativ-Objektbedingten ab und bringt gleichzeitig zum Ausdruck, wie es in sich selbst und für sich selbst als Gewährsein grenzenlos in Verbindung mit dem Körper-Geist-Konstrukt fließt. Dieses Zentrum allen Seins durchwirkt alle Seinsebenen, bis sich das göttliche Selbst in der eigenen, erschaffenen, sichtbaren Welt als sich selbst erkennendes Bewusstsein begreift. Als ungetrennte Erweiterung der kosmischen Quelle, sich wellenförmig durch das All bewegend; ein kosmischer Schweif des großen Zyklus von Pana (Kosmischer Atem der 'Einhauch', also sichtbare Formen entwickelt) und Apana (Kosmischer Ausatem als 'Aushauch', als Verlöschen kosmischer Welten, auch als Shiva-Prinzip bezeichnet).*

*Es ist Absolutes Sein, das unabhängig über allem Wandel, Werden und Vergehen steht; es ist die Wahrnehmende Wahrnehmung in seiner allumfassenden Einheit, als reines Bewusst-Sein, sich seiner selbst bewusst. Dieses Selbstbewusstsein beinhaltet keine Spaltung in ein Subjekt und ein Objekt, es erfährt sich selbst im Rausch aller Exstasen als pure, molekulare Energie, stärker als die Explosivkraft eines Atoms. Dieses orgiastische Geschehen ist derart grenzenlos, dass wir es vorab mit unseren Alltagsängsten als Gegensatz unseres normalen Lebens eher als eine abgehobene, unerreichbare Angelegenheit wahrnehmen.*

*Wenn wir mal ehrlich sind: Ist es denn nicht unser Leben lang das Ziel, zeitloses Glück, pulsierende Energie in Körper und Geist zu erfahren, dass was wir als Unabhängigkeit und Freude am Dasein schon immer wünschten?*

*Sat-Cit-Ananada ist die Folge von Vichara, der bedingungslosen Selbstergründung, die keinen Guru, keine Lehrer oder teuren Verträge braucht. Das Erwachen ist doch in dir angelegt, du kannst es weder verlieren noch irgendwo finden.*

*Frage: Was rätst du einer Person, die wissen will, wie lange*

das Erwachen dauern wird?

*Antwort: Ich rate nicht, dass machen Personen im Fernsehen, um sich und die Zuschauer zu amüsieren. Das Erwachen ist unabhängig von der Zeit, unabhängig vom Bemühen, unabhängig jeglicher Suche, unabhängig von irgendeiner Vorschrift.*

*Das Ich Bin ist bereits vorhanden und das bleibt so, auch wenn du die Erde drei Mal zu Fuß umrundet hättest.*

*Nisargadatta Maharaj sagte: 'Alle Wege führen dich zur Unwirklichkeit. Wege sind Kreationen des Verstandes. Wege und Bewegungen können dich nicht zur Wirklichkeit führen, weil ihre Aufgabe darin besteht, dich ins Wissen zu verstricken, während die Wirklichkeit dadurch in den Hintergrund gedrängt wird.'*

*Das 'Ich Bin' bedeutet ein Hinabsteigen vom Verstand ins Herz. Der Verstand zieht permanent deine Aufmerksamkeit auf sich, du nimmst ihn also mit in dein Herz, führst ihn zurück an seine Quelle, so einfach ist das. Jeder, der außerhalb von sich in der Welt sucht, ist vom Verstand getrieben und hat dadurch sein Herz, dem Sitz des Selbst, vergessen. Verstehst du, warum alle Wege und Vorschriften in die Unwirklichkeit führen? Du hast deine Quelle verlassen und kehrst trotzdem jede Nacht zu ihr zurück, jedoch unbewusst.*

*Nun musst du nur noch liebevoll deinen Verstand mit all deiner Hingabe, deiner Leidenschaft, die du offensichtlich durch dein umfangreiches Suchen jedem bewiesen hast, zu deinem Herz, dem wahren Zuhause führen. Die Betonung liegt auf uneingenommen und liebevoll.*

Frage: Können die festen Neigungen (Konditionierungen, Glaubensmuster) des Verstandes meine Selbsterkenntnis davon abhalten, mich zu verwirklichen?

*Antwort: Nein. Deine Verstandesmuster leben ja einzig und allein durch die Aufmerksamkeit, die du ihnen schenkst. Richtest du deinen Fokus auf das Ich-Bin, haben sie kein Futter mehr und hungern aus. Der Trick aller Verstandesmuster ist die Identifikation des Ich mit einem Mein, das hatten wir ja bereits. Diese Ketten in der Gruft deines Verstandes haben dann keine Mauern und keinen Boden mehr. Auch wenn Sie dort unten ohne Befestigungen noch liegen, dürfen sie das, du weißt ja, warum sie dort liegen.*

*Versuche nicht aus rostigem Eisen von vornherein Gold oder Silber zu machen, dann entstehen wieder neue Wände zur Befestigung der alten Ketten, laß Sie los. Ein toter Körper benötigt auch mehrere Hundert Jahre, bis dieser vollständig von Maden zerfressen in das Erdreich übergeht, ohne dass im Grab selbst jemand nachgeschaut hätte.*

## Die vier Bewusstseinszustände

Frage: Oft werden die Zusammenhänge der drei Bewusstseinszustände Wachsein, traumloser Tiefschlaf und Traum in Beziehung zum erwachenden Bewusstsein genannt. Alle Anschauungen, die sich mit dem Beenden vom Leiden auseinandersetzen, besonders im Taoismus und Buddhismus, unterstützen dieses Konzept. Was müsste ich da wissen? Und gibt es den vierten Zustand, der als Turiya bezeichnet wird wirklich, bei Gurdijeff wird dieser als 'objektfreie Beobachtung' bezeichnet?

*Antwort: Es handelt sich um natürliche Zustände des Bewusstseins, die jeder kennt, historisch und gegenwärtig. Sie können in und um den Körper wahrgenommen werden, deshalb eignen sie sich zum*

*Erfassen deiner Realität. Die drei Zustände sind bloße Erscheinungsformen, die an dem Selbst vorüberziehen; sie treten auf und vergehen unabhängig davon, ob du sie bemerkst oder nicht. Wach- und Traumzustand sind Projektionen von etwas, das im Tiefschlaf als Saat enthalten ist. Es existiert eine Ursache, die anderen beiden sind die Effekte davon. Die Essenz dieser drei Zustände zu erfassen, wird in den Upanischaden ausführlichst beschrieben. Hier zur Kernthese: Im Wachzustand beobachtest du in der Welt jegliche Bewegungen von Objekten durch deinen Verstand, im Traumzustand kopiert dieser nochmals das Wichtigste, wozu du Resonanz hattest. Im traumlosen Tiefschlaf bist du ohne Erinnerung, keine Objekte haben irgendeine Wirkung oder Strahlkraft, vollkommene Ruhe, reine Stille. Im Tagesbewusstsein gehst du nach der Wahrnehmung der drei Zustände dazu über, hinter den beweglichen Objekten nur noch das Unbewegliche zu sehen, den offenen Raum und beginnst die Tiefe hinter allem zu spüren, die Energie, die in allem steckt. Du kannst dann nur mit einem Objekt und seiner Energieessenz verbunden sein oder dem Gesamtbild als ein großes Energiebild, was keinen Unterschied macht. In allem Sichtbaren lebt essenziell die zentrierte Ruhe.*

*Wenn du im Wachbewusstsein den Zustand des Tiefschlafs aufsteigen lässt, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen den drei Zuständen, die nur vorübergehend sind, ähnlich den beweglichen Objekten der Außenwelt. Dann entdeckst du, dass sich alles nur noch auf einer Energieebene des spirituellen Herzens abspielt: dem reinen, unendlich fließenden Raum. Als Zustand ausgedrückt befindest du dich im Samadhi, in völliger Einheit mit der Quelle, das wird als Turiya oder objektlose Beobachtung bezeichnet.*

*Die Trennung mit der Welt wurde aufgehoben. Selbsterkenntnis geschieht jenseits von Raum und Zeit und hat keine Ursache, ebenso hat Selbsterkenntnis keinerlei Wirkung, da es ein Wiederfinden in die ewige Quelle bedeutet.*

# Thema Meditation

## Meditation und Geisteskontrolle – Auflösung des Ich

### *Die meisten Meditationsformen schließen aus*

Frage: Die meisten bekannten Meditationsformen haben zum Inhalt, den Geist in irgendeiner direkten oder indirekten Form zu kontrollieren, um danach das ersehnte Ziel, die endgültige Auflösung des Ich, das Nirvana zu erreichen oder zumindest in eine tiefe Ruhe zu kommen.

Frage: Warum funktioniert das auch nach jahrelanger Meditation selten oder nie wirklich in andauernder Form?

*Antwort: Meditation gleicht einem Krieg: Es ist der feste Entschluss und dessen Ausführung, an einem Bild, einem fixen Gedanken unter Ausschluss aller anderen Gedanken und Bilder permanent festhalten zu wollen. Bei den meisten Menschen passiert oft das Gleiche: Krieg mit dir selbst.*

*Dein Entschluss, einen Weg auf der Suche beschreiten zu wollen muss wie Benzin wirken: Alles, was du ins Benzin wirfst, löst sich auf. Ist dein Entschluss gefasst, bleibt dir nur noch, die Wurzel des Ich auszugraben durch Vichara, der Selbstbeobachtung- bzw. Selbsthinterfragung. Hilfreich sind Meditationsformen, die nicht in ein vorgefertigtes Schema führen. Die reine Stille in dein Sein einzuladen oder die gegenstandslose Meditation, schaffen Grundlagen, einen Status, der keine weitere Illusionen und Hoffnungen erzeugt. In der Absichtslosigkeit der Stille kann sich Leere bilden, die zu einer Brücke zum Selbst werden kann.*

*Wenn du den Flug eines Adlers beobachtest, findet danach niemand eine Spur, diese spurlose Aktion ist Meditation.*

Frage: Warum versuchen viele Menschen Buddha nachzueifern, trauen sich aber selten die endgültige Erlösung selbst zu?

*Antwort: Weil die meisten nicht merken, dass Sie in getrennter Form suchen, zwei Dinge in einem, das Vieles verhindern muss. Suche bedeutet Denken, das Leben in der Zeit mit Angst, Hoffnung und Visionen einer besseren Welt, jedoch in der Zeitform Zukunft. Trennung lässt sich nicht mit dem Geist, der noch voll mit dem Unrat von Vorschriften, Regeln, Ritualen oder Gesetzmäßigkeiten ist, überwinden.*

*Ich besuchte selbst mit Freude in den 90er Jahren ein Retreat von Tschögyam Trungpa, einem tibetisch-buddhistischen Lehrer, welcher sein Center in Boulder, USA hatte; seine Bücher waren zu der Zeit auch in Deutschland sehr beliebt. Er war ein frischer Geist, der den Dharma wirklich konfessionsübergreifend und zeitgemäß lehrte, ich habe heute noch sein bauchiges Lachen in Erinnerung. Später erfuhr ich durch seine Managerin, dass er tot im Meditationsraum aufgefunden wurde, durch eine Alkoholvergiftung. Die Obduktion später ergab eine fortgeschrittene Leberzirrhose, er war schwerer Alkoholiker.*

*In den Diamant-Sutras des Buddha steht: 'Es hat nie einen Buddha gegeben, der die Welt betreten hat. Es wird nie einen Erwachten geben, der sie betreten wird. Vierzig Jahre habe ich gepredigt und nie etwas gesagt. Es hat keiner etwas gesagt, keiner hat gesprochen, und keiner hat gehört.'*

*Offensichtlicher kann es nicht ausgedrückt werden: Das Sein kann sich selbst in der Welt nicht wiedererkennen ohne dich, deshalb ist jede sichtbare Form eine Illusion, ein Trugschluss der ursprünglichen Lehre (Dharma). Worte sind relativ in der kausalen Welt,*

*sie können höchstens anregen, kein Schild mit der Aufschrift 'Erlösung' zu suchen oder dem zu folgen. Über deine fünf Sinne erfährst du Bewusstseinsweiterung, was eine schöne Erfahrung sein kann, jedoch ist das grundlegendste Missverständnis ungeklärt geblieben: Subjekt-Objekt-und Erfahrender sind nicht zu einer Einheit geworden. Das Erwachen hat nichts mit Bewusstseinsweiterung zu tun!*

Frage: Wie verhält es sich mit Japa (Mantrameditation bzw. das Wiederholen religiöser Texte) als Hilfsmittel?

*Antwort: Wenn du vierzig Minuten lang das Wort Loco-Cola inbrünstig wiederholst, bist du auch in religiöser Trance, es macht keinen Unterschied, welche Worte, Bijas (Keimsilben, die aus Konsonanten gebildet werden) oder Litaneien du als Inhalt wählst. Dein Geist wird auf rohe Art und Weise zu einer Art künstlichen Ruhe gezwungen, die kalt, einengend und gefügig macht. Trotzdem setzt der Organismus neurologisch gesehen ähnlich viel Dopamin und Endomorphine (körpereigene Opiate) frei, wie nach 40 Minuten Bodybuilding oder Kraftsport. Du bist sprichwörtlich leer im Sinne von betäubt und fühlst dich trotzdem wunderbar danach. Durch die Mechanik der Wiederholung hypnotisiert man sich selbst. Zusätzliche Illusionen werden geboren. Um davon frei zu werden, braucht es ein direktes Gewahrsein, dass frei von Absicht, Ziel oder Angst ist. Das Gewahr-Sein dreht den Prozess jeder Litanei um: Es führt uns in das eigene Zentrum des Herzens und versperrt diesen Zugang nicht mehr durch das Gebelle des Verstandes. Ein neuer, ungeborener Zustand kann eintreten, das Gewahr-Sein ist seine Einladung dazu.*

*Tschögyam Trungpa sagte dazu 'Es ist sogar möglich, dass das Ego sich durch die völlige Abstumpfung eigener Muster für erleuchtet hält.'*

Frage: Gibt es denn keine bessere Lösung, mit Meditation umzugehen?

*Antwort: Es sollte wie gesagt eine Form sein, die weder ein Thema, ein Bild oder ein Überdenken eines Gegenstandes zum Inhalt wählt, all dies schließt die Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt mit ein. Eine Begegnung mit dem Selbst bleibt dadurch, wie bereits erwähnt, ausgeschlossen. Entweder du meditierst solange, bis die Verzweiflung irgendwann so groß geworden ist, dass du von selbst loslässt, dann kommt verloren gegangene Energie zurück und zeigt dir deine Hilflosigkeit. Diese Ohnmacht ('ohne Macht') ist der Beginn an die Auslieferung an dein wahres Selbst, wenn du nur noch geschehen lässt, weil du eben nicht mehr anders kannst. Andererseits entsteht die Tiefe der Meditation, wenn du durch Vichara deinen Geist reinigst. Dort taucht alles auf, was dir Energie abzog, es muss hervorkommen, weil es nur an der Oberfläche durch Bewusstsein erlöst werden kann. Die Gedanken steigen jederzeit zum richtigen Zeitpunkt selbstständig auf.*

*Dadurch bekommst du durch deinen objektiven Abstand zum Geist die Kraft des Seins zurück.*

Frage: Gibt es ein einfaches Bild hierfür?

*Antwort: In der Nacht spiegelt sich das Licht der Sonne auf dem Wasser eines Sees. Das Mondlicht gleicht deinem Bewusstsein deines fragenden Geistes, deinem Ich-Raum. Wenn die Sonne aufgeht, verlöscht das Mondlicht von selbst. Die Sonne ist das Zentrum des Selbst aller Wesen, sie scheint, wenn du dein Selbst erreicht hast.*

*Im Schlaf ist dein Bewusstsein gleich dem Wasser, in dem das Selbst durch dich die Welt träumt. Nach dem Aufwachen lebt dieses Licht in dir weiter, du musst dir jedoch klar machen, dass dieses Bewusstsein im Tagesbewusstsein von dir die permanente Ent-scheidung fordert, die Sonne in deinem Zentrum aufsteigen zu*

**Die Kritzinger-Foundation  
präsentiert:**

---

**Erwachen ist Jetzt!  
Die wahre Natur der Erleuchtung**



**Das 5 Tage Retreat**

**[www.aeon.at](http://www.aeon.at)**



# Nur eine Substanz

## Meditation: Im Sein leben

Helmut-WhiteyKritzinger

AEON - Selbstheilungsprogramm



Die Übungs-CD zum Buch:  
Erleuchtung ist Jetzt

ISBN 3-945702-03-1

€ 17,90

CHF 24,00

Bestellnr. 3570

Online bestellen im Shop: [www.kritzinger.de](http://www.kritzinger.de)