



# *Erwachen in Gott*

---

*Der Quantensprung des Bewusstseins*

Eine persönliche Beschreibung, wenn alles gefunden wird

## Inhalt

Danksagung	5
Einführung	
Herzsutra	7
Die Vergangenheit	9
Lied auf Zazen	33
Die Gnade geschieht	47
Die Erfahrung der Leere	56
Vom Nichts zum Alles	70
SELBST-Verwirklichung	75
Fragen und Antworten	105

## Danksagung

Danke, dass ich als Mensch in dieses Leben auf diesen wunderschönen Planeten Erde geboren wurde.

Danke, dass ich schon in meiner Kindheit immer wieder von der WAHRHEIT berührt wurde.

Danke an meine geliebte Mutter, die mich mit ihrer bedingungslosen Liebe durch dieses Leben begleitet.

Danke an meinen verstorbenen Vater, der seinen Samen gab, damit die Zeugung in dieses Leben stattfinden konnte.

Danke an Jesus Christus, meinen geliebten Bruder, Lehrer und Freund, dessen Präsenz mich in Liebe durch dieses Leben begleitet und schon in meiner Kindheit zu tiefsten Glückserfahrungen führte.

Danke an Osho, durch dessen erleuchteten Worte der Wahrheit und das kraftvolle Leuchten seiner Liebe die engen Grenzen meiner katholisch/protestantischen Erziehung aufgelöst wurden.

Danke an alle erleuchteten Lehrer, denen ich im Laufe meines bisherigen Lebens begegnen durfte und die mir Spiegel waren für mein erleuchtetes SELBST.

Danke an alle Menschen, die mir Lehrer waren und sind, ohne dass sie es selbst wussten und die mir die geliebten und ungeliebten Seiten meiner Persönlichkeit spiegelten.

Danke an alle Ereignisse in meinem Leben, danke an alle Schicksalsschläge und an all die dunklen Stunden in meinem Leben.

Danke an meine Brüder und Schwestern in der Natur, die Bäume, die Blumen, die Pflanzen, die Tiere auf der Erde, im Himmel und im Wasser, danke an alle Steine und Mineralien, die mich auf so wunderbare Weise spiegeln und die ich SELBST bin.

Danke an alle Wesenheiten, Engel und Krafttiere, Gnome und Elfen, die sich mir zeigten, um Aspekte meines Bewusstseins zu reflektieren.

Danke für die Kraft der Liebe, die mein Herz und mein Bewusstsein öffnete und danke an die LIEBE, die der Urgrund meines Lebens ist.

Danke an GOTT, mein wahres SEIN, der mich in seiner ewigen Umarmung hält und wach küsste aus dem langen Traum der Illusion.

Danke für diesen göttlichen Tanz, für dieses göttliche Spiel mit allen Mensch gewordenen Göttern und Göttinnen.

Danke an DICH, geliebtes göttliches Selbst, das DU diese Zeilen liest.

DU bist ICH, und ICH bin DU.

DU bist LIEBE, du bist WAHRHEIT, du bist ewiges SEIN, du bist NICHTS und du bist ALLES, du bist EWIGKEIT.

## **HERZ SUTRA**

Sutra von der Vervollkommnung der Weisheit des Herzens (**Zen**)

Bodhisattva Avalokitesvara  
in der Übung der transzendenten Weisheit  
erkannte, daß alle fünf Skandas leer sind  
und überwand so alles Leiden.

Sariputra, Form ist nichts anderes als Leere,  
Leere nichts anderes als Form.  
Form ist wirklich Leere,  
Leere wirklich Form.

Das gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung,  
Wollen und unterscheidendes Denken.  
Sariputra, die formen aller Dinge sind leer,  
sie entstehen nicht und vergehen nicht.  
Sie sind nicht rein und nicht unrein,  
nehmen nicht zu und nicht ab.

Daher ist in der Leere keine Form,  
weder Empfindung, Wahrnehmung, Wollen oder unterscheidendes Denken,  
weder Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper,  
weder Farbe, Ton, Duft oder Geschmack,  
weder Berührbares noch Vorstellung,  
weder ein Bereich der Sinnesorgane noch ein Bereich des Denkens,  
weder Unwissenheit noch Ende von Unwissenheit.

Und so gibt es weder Alter noch Tod,  
noch ein Ende von Alter und Tod,  
weder Leiden noch Entstehen von Leiden,  
kein Anhäufen, Vernichten, keinen Weg,  
weder Erkennen, noch Erreichen,  
weil es nichts zu erreichen gibt.  
Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit,  
ohne Hindernis im Geiste,  
ohne Hindernis und daher ohne Furcht.

Jenseits aller Illusionen ist endlich Nirvana.  
Alle Buddhas der Vergangenheit  
leben aus dieser transzendenten Weisheit,  
erreichen die höchste Erleuchtung,  
vollkommen und unübertroffen.

Wisse daher, daß die transzendente Weisheit  
das große, heilige Mantra ist,  
das große strahlende Mantra,  
das unübertroffene Mantra,  
das unvergleichliche Mantra,  
das alle Leiden nimmt.

Das ist wahr und ohne Fehl.  
Das ist das Mantra, verkündet in der transzendenten Weisheit,  
Es lautet:  
GATE GATE PARAGATE  
PARASAMGATE BODHI SWAHA.

## Die Vergangenheit

Vergangenheit und Zukunft existieren nicht in der WIRKLICHKEIT. Sie sind Illusionen innerhalb des begrenzten Verstandes. Vergangenheit und Zukunft sind Bewegungen im Geist, Vorgänge im Denken, sie sind Produkte innerhalb des menschlichen oder göttlichen Spiels - was absolut das gleiche ist - innerhalb der Dualität. Im SEIN existiert nur das JETZT, der jetzige Moment, der ohne Anfang und ohne Ende ist, der unbegrenzte Raum, endlos, zeitlos, ewig.

Auf der Ebene des menschlichen Lebens, genannt das menschliche Drama, benutzen wir Zeitmesser, Uhren, Kalender und erschaffen so die perfekte Illusion von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ich verwende in diesem Kapitel ebenfalls den Begriff von *Vergangenheit*, um über die Geschichte von *Angelika* zu erzählen, welche aus der Sicht des menschlichen Verstandes in der Vergangenheit stattgefunden hat. Auf der Ebene des Absoluten hat es Angelika nie gegeben.

Ich möchte Dir den Hinweis geben, dass ich, wenn ich hier über die Vergangenheit schreibe, über *Angelika* berichte vor ihrem Erwachen. ICH erkannte, dass ICH nicht Angelika bin. Nicht die begrenzte Persönlichkeit, die sich mit ihrer Geschichte identifizierte, mit ihren verschiedenen Rollen, die sie schon im Laufe ihres Lebens gespielt hatte, mit den Gedanken, die sie dachte und den Emotionen, die sie fühlte.

ICH bin das ewige JETZT, der Urgrund des SEINS, LEERE, NICHTS, PRÄSENZ, FRIEDEN, LIEBE, DAS WAS IST.

Ich nehme dich in diesem Kapitel an die Hand und lasse Dich teilhaben an dem Leben von Angelika vor ihrem Erwachen, dieses Erwachen, das so total einfach und natürlich war. Ich beschreibe dir ihre Vergangenheit, ihr Leben, um dir Mut zu machen, dich zu ermuntern, um dir zu zeigen, dass es sich um ein ganz normales Leben handelte, und wenn Angelika erwachen konnte, dann kannst du es auch. Und selbst dieses Wort *können*, trifft es nicht. Denn es gibt nichts *zu können* oder *nicht zu können*. Denn Erwachen geschieht ganz einfach, es passiert aus sich selbst heraus. Und wenn ich hier schreibe *Erwachen passiert*, dann ist auch das nicht genau, denn die Wirklichkeit ist, *Du bist schon erwacht*, schon immer, es ist Deine wahre Natur.

Lass Dich berühren von den Zeilen, oder lass Dich auch nicht berühren, im Grunde macht es keinen Unterschied, denn du hast sowieso keine Wahl, es passiert Resonanz tief drinnen in Deinem Herzen oder sie passiert nicht. Vielleicht fühlst Du Dich an manchen Stellen angesprochen oder andere Stellen machen Dich unruhig, du fühlst eine Abwehr, Du verstehst manches nicht oder glaubst, das sei doch alles Spinnerei. Es ist absolut okay, so wie es auftaucht und so wie es ist. Dein Verstand und Dein Körper reagieren auf ihre eigene Weise. Lass das einfach so sein wie es geschehen will. Ich lade Dich ein, Deinen Körper zu entspannen und deine Aufmerksamkeit genau hier hin zu bringen, ins Hier und Jetzt. Ich lade Dich ein, mit Deinem Herzen zu lesen und mit Deinem Herzen zu verstehen.

Bestenfalls geschieht Resonanz und die Absicht dieses Buches, dass Du, geliebte Leserin oder geliebter Leser, erkennst und erfährst, dass DU das ewig göttliche SELBST bist, ist erfüllt.



*Nur wenige Menschen auf dieser Welt vermögen  
normal nachzudenken.  
Es gibt eine schreckliche Neigung, alles zu akzeptieren,  
was gesagt wird,  
was zu lesen ist, alles zu akzeptieren ohne es in Frage zu stellen.  
Nur derjenige, der bereit ist, etwas in Frage zu stellen  
und selbst zu denken, wird die Wahrheit finden!  
Um die Strömung des Flusses kennen zu lernen,  
muss derjenige, der nach Wahrheit strebt, ins Wasser gehen.*

*Nisargadatta*

Ich hatte das Glück, dass ich mir schon als kleines Kind Fragen stellte, wohin die Verstorbenen wohl gehen, was wohl dort ist, auf der anderen Seite, dort, wo die Verstorbenen sich aufhalten.

Mit 4 Jahren wachte ich eines Nachts auf, schaute in den Raum und sah ca. einen Meter von dem Fußende meines Bettes entfernt, eine Erscheinung, die wie Maria, die Mutter von Jesus Christus aussah. Diese Erscheinung lächelte mich an und bewegte die Hand als Zeichen, dass ich mit ihr kommen sollte. Diese Erscheinung von Maria war wie ein Schock und flößte mir Todesangst ein, Angst, wenn ich Maria folgen würde, dass dies meinen physischen Tod bedeutete. Ich wollte ihr nicht in ihre Welt folgen, ich wollte hier bleiben, ich wollte leben. Ich erlebte in dieser Zeit noch einige Male Erscheinungen von anderen Wesenheiten. Niemand war da, mit dem ich hätte über solche Erfahrungen sprechen können, meine Eltern und die Erwachsenen redeten mir aus, dass das, was ich mit mein offenen Augen gesehen hatte, real sei. Nur eingebildete Spinnereien, sonst nichts. Aus Angst, für verrückt gehalten zu werden und aus Angst vor weiteren Erscheinungen, vergrub ich mich nachts unter der Bettdecke, um ja nichts mehr zu sehen. Meine angeborene Hellsichtigkeit unterdrückte ich auf diese Weise. Doch was blieb, war eine stark ausgeprägte Intuition, ein starker Sinneseindruck "einfach zu wissen", was in anderen vorgeht und ein körperlich wahrnehmbares Gefühl für die Wahrheit. Es blieb eine ausgeprägte Wahrnehmung für diese energetische Welt, für die Energien und Wesenheiten, die man mit dem normalen Tagesbewusstsein nicht sieht, die für mich aber immer lebendig war. In der häuslichen Familiensituation war jedoch wenig Platz für meine individuellen Seelenanlagen, und so ging ich einen langen Weg, bis ich meiner ganz natürlich ausgeprägten Intuition endlich mehr und mehr vertraute.

Von Anfang an war die Frage und das Dogma des *richtigen* Glaubens ein zentrales Thema in meinem Leben bzw. in meiner Familie. Mein Vater,

aufgewachsen in einer protestantischen Familie, hatte eine Katholikin geheiratet. Zunächst einigte man sich auf eine protestantische Eheschließung, und ich wurde protestantisch getauft. Als meine Eltern das Haus der Großeltern verließen und an einen anderen Platz zogen, wurde eine zweite Trauung durchgeführt, so dass meine Mutter nun endlich die Segnung der katholischen Kirche erhielt. Ich wurde ohne weitere Taufe in die katholische Schule eingeschult, erhielt die Segnungen der katholischen Kirche und wurde von meiner Mutter und den Lehrern im katholischen Glauben erzogen. Ganz zum Entsetzen der Großeltern und der väterlichen Familie. Diese hatte jetzt so etwas wie ein Schandmal aufgedrückt bekommen – eine katholische Schwiegertochter und jetzt auch noch eine katholische Enkelin. Meine Eltern und ich selbst waren jetzt – noch mehr denn je – die Außenseiter im Familienclan. Zur Kommunionfeier kam die Familie natürlich nicht in die Kirche, das wäre ja für die Protestanten eine Sünde gewesen. Diese frühe Erfahrung von zwei Religionen in einer Familie war sehr prägend. Welche Religion ist die „richtige“ Religion. Welcher Gott dieser beiden Religionen ist der „richtige Gott“? Von vom Babyalter an leben wir mit der Information einer Erbsünde, und dann gibt es nach einiger Zeit auch noch die Todsünden. Ist es eine Todsünde von einer Kirche zur anderen zu wechseln?

Angelika wuchs in einer kleinen Gemeinde auf, überwiegend Katholiken. In so einer Gemeinde versteht es sich natürlich von selbst, dass jeder auf jeden aufpasst und jeder von jedem Bescheid weiß, ja sogar noch besser über einen Bescheid weiß als man selbst. Die Mutter hatte ein Lebensmittelgeschäft, oft Dreh- und Angelpunkt des neusten Klatsch und Tratsch.

Als Kind einer *öffentlichen Mutter* muss man sich natürlich besonders gut den herrschenden Regeln und Erwartungen anpassen, denn – was sollten die Leute sonst von einem denken. Für die Menschen ist es *normal*, sich an die

Umgebung anzupassen, mehr noch, es ist für sein Überleben wichtig. Sich anzupassen, vermittelt unbewusst ein Gefühl von Zugehörigkeit, und Zugehörigkeit erzeugt ein Gefühl von Geborgenheit. Allerdings hat die Zugehörigkeit auch ihren permanenten Preis: Ich muss mich immer so verhalten, ja sogar kleiden, wie es die Umgebung von mir erwartet. Um nicht aus dem Kreis ausgestoßen zu werden, passt der Mensch sich diesen Erwartungen an.

*Wenn Individualität zunichte gemacht wird,  
verschwindet auch die  
mit ihr aufgekommene schöpferische Freude, selbst wenn  
keinerlei Materie verloren ging und ohne dass auch  
nur ein Atom zerstört worden wäre.  
Und wenn sie verloren geht, so ist dies für  
die ganze Welt ein Verlust.  
Individualität ist besonders kostbar, weil sie nicht universal ist.*

*Rabindranath Tagore*

Wenn man katholisch ist, *muss* man unbedingt jeden Sonntag in die Kirche gehen, denn sonst begeht man eine Todsünde. Du musst in die Kirche gehen, das ist ein Gebot, denn Gott kann man ja nur in der Kirche vorfinden. Geht man dann mal in eine protestantische Kirche, weil man am Wochenende in einem anderen Ort ist, dann ist auch das eine Todsünde. „Nur die katholische Kirche kennt den richtigen Gott“, sagt der Papst. „Der Gottesdienst bei den Protestanten zählt nicht so, wie der Gottesdienst in der katholischen Kirche, geh zur Beichte, dass Du in einer protestantischen Kirche warst“, hat der Pfarrer gesagt. Todsünde – welch ein Wort, welch eine Belastung für eine Kinderseele. „Du darfst keine fremden Götter neben Gott haben“, also keine protestantische Kirche mehr, denn der Papst meint wohl, die hätten einen anderen Gott. Und der Papst muss es ja wissen, denn er sagt ja, dass er der Stellvertreter Gottes auf Erden ist. Gott hat also einen einzigen Stellvertreter Gottes auf Erden, dem Papst sagt er immer, was die Menschen tun dürfen und was nicht. Und der sagt es dann den Bischöfen und Priestern weiter. Und die scheinen auch einen direkten Draht zu Gott zu haben. Nur der normale Mensch nicht, mit denen redet Gott wohl nicht.

Du musst immer die Wahrheit sagen, Du sollst die Menschen so lieben, wie Dich selbst, du sollst Vater und Mutter ehren – sonst sündigst Du. Aber – eine Frage tauchte immer wieder mit aller Kraft auf: wie kann das nur sein, dass all diese Menschen jeden Sonntag in die Kirche gehen, und immer wieder das Wort Gottes hören, das man ja nur in der Kirche hören kann - durch den Priester, denn nur durch ihn kann der Mensch einen Kontakt zu Gott erhalten – und sie verhalten sich außerhalb der Kirche lieblos und sind ungerecht. Sie gehen zur heiligen Kommunion – da darf man nur hingehen, wenn man frei von Sünden ist, sonst ist es wieder eine Todsünde, wenn man zur heiligen Kommunion geht und den Leib Christi empfängt, obwohl man *unrein* ist – wie kann es sein, dass diese frommen Menschen, kaum dass sie einen Fuß aus

der Kirche gesetzt haben, wieder schlecht über andere Menschen reden, wieder lügen, schlechtes Zeugnis ablegen wider ihren Nächsten? Wie kann es sein, dass Mutti, gerade noch ganz andächtig in der Kirche, nach Hause kommt und fünf Minuten später schon wieder mit Papa streitet oder schlecht gelaunt und gereizt ist? Wie kann das sein? Wie können Menschen eine Stunde lang fromm sein und sofort alles wieder vergessen haben, wenn sie aus der Kirche raus kommen? Warum leben die Menschen nicht auch zuhause und untereinander das, was sie in der Kirche hören? Warum lieben sie nicht einander, warum tun sich Menschen weh, warum lieben sie ihren Nächsten nicht, obwohl sie doch in die Kirche gehen und andächtig der Predigt zuhören? Warum leben sie nicht das Wort Gottes? Warum lieben sie nicht, wie Jesus Christus es ihnen vorgelebt hat? Diese Frage tauchte sehr häufig in der kleinen Angelika und auch in der Heranwachsenden auf.

So ging es also mit diesen Sünden, kleinen Sünden, großen Sünden, Todsünden – es gab da ja in der Kirche all diese Abstufungen – die ganze Kindheit hindurch weiter. Nicht genug mit den Sünden des täglichen Lebens, erinnern wir uns wieder: es gibt ja auch noch die Erbsünde, denn der Mensch ist ja von Grund auf schlecht. Der Mensch kommt bei seiner Geburt schlecht auf die Welt, und nur die Taufe durch einen Priester kann ihn reinwaschen von dieser Erbsünde.

*„Woher komme ich? Wo hast du mich gefunden?“*

*fragt das Baby seine Mutter.*

*Sie weint und lacht gleichzeitig; drückt das Kind an ihre Brust und antwortet:*

*„Du warst in meinem Herzen versteckt, mein Schatz,*

*du warst sein Verlangen“.*

*Rabindranath Tagore*

Na Gott sei Dank, dass man als Katholik beichten kann. Die Erwachsenen, na ja und auch die Kinder, sündigen, dann gehen sie wieder zur Beichte, und dann können sie ja wieder erneut sündigen. Toll, dass der liebe Gott sich mit ein paar Bußgebeten wieder versöhnt und alle Sünden vergisst. So geht das wohl ein ganzes Leben lang?! Wie praktisch, dass der liebe Gott die Bußandacht eingeführt hat, da muss man nicht mehr so lange vor dem Beichtstuhl warten und kann gleich alles in einem Aufwasch erledigen. Gibt es wohl auch ein Leben ohne Sünde? Gibt es überhaupt Sünde? Sind die 10 Gebote wirklich von Gott oder könnten die eine Erfindung von einigen Männern sein, die ganz einfach an Macht über das Volk interessiert waren? Um Gottes Willen, so etwas darf man doch noch nicht einmal denken. Schon wieder eine Sünde. Der Pastor schlägt im Religionsunterricht schon mal mit dem Stock, wenn er zu ungeduldig ist. Ist das dann eine Sünde, wenn er schlägt? Nein, der hat doch den direkten Draht zu Gott. Der darf das. Interessante Sache, das mit den Sünden. Ein „Sündenbewusstsein“ erzeugt Schuldgefühle, und Schuldgefühle erzeugen Angst, und Angst erzeugt eine kleine, armselige Kreatur. Und kleine armselige Kreaturen sind immer unfrei, und sie sind sehr gut zu beherrschen, zu beeinflussen und zu manipulieren. Dieses Spiel dauert nun schon viele, viele Jahrhunderte auf diesem Planeten an.

*Was ist es wert, dass man es besitzt?*

*Mukti, Freiheit.*

*Swami Vivekananda*

Im Alter von ungefähr 17 Jahren hatte ich das erste Mal eine mystische Erfahrung. Ich war, wie an vielen anderen Sonntagen auch, in der Kirche. Ich schaute hinauf zu dem Kreuz aus hellem Holz, das über dem Altar hing. Ich mochte die Darstellung und den milden, friedvollen Gesichtsausdruck von Christus, wie er da so am Kreuz hing. Wie schön er aussah. Plötzlich durchflutete mich eine Woge von Liebe, Glückseligkeit und Verschmelzen mit der Energie von Jesus Christus, der dort am Kreuz hing. Plötzlich war Jesus keine geschnitzte Holzfigur mehr sondern wurde zu lebendiger Energie, mit der ich mich in tiefer Liebe verschmolz. Ich erlebte ein unbekanntes ekstatisches Gefühl. Diese Liebe war so unbekannt und doch so schön und überwältigend, das Herz schien mir voller Freude überzufließen. Es schien, als würde der Raum um das Kreuz herum hell und strahlend. Diese Erfahrung dauerte einige Minuten an und ebte dann wieder ab. Was jedoch blieb, war eine tiefe Liebe zu Jesus Christus, und ich erlebte in den darauf folgenden Jahren auch in einigen anderen Kirchen beim Anblick von Jesus Christus ganz spontan diese Liebe und Glückseligkeit verbunden mit einem tiefen Gefühl des Verschmelzens.

Da waren auf der einen Seite diese tiefen Glückserfahrungen mit Christus, aber auf der anderen Seite machte sich der innere Riss zur Institution Kirche mehr und mehr bemerkbar. Irgendetwas klaffte da auseinander. Da wurde eine Religion gelehrt über die Liebe Christi, nach der anscheinend niemand oder nur die wenigsten Menschen lebten. Da wurden die Worte von Christus zitiert, die aber in ihrem Inhalt vollkommen fehl interpretiert und verdreht



weitergegeben wurden. Die Worte Gottes, die Worte Christus wurden gesprochen, gehört – aber wer lebte danach? Gibt die Kirche überhaupt die absolute Wahrheit weiter? Ist in der Kirche die absolute Wahrheit überhaupt erlebbar? Vermittelt die Institution Kirche den Menschen überhaupt die unmittelbare Gotteserfahrung? Lässt die Kirche die Weisheit der Menschen wachsen, öffnet die Kirche die Herzen der Menschen, so dass die Liebe wächst und die Menschen einander mehr lieben? Öffnet sie den Geist und die Erkenntnisfähigkeit der Menschen, so dass sie Christus oder Gott tatsächlich in ihrem Innersten erfahren können? Wenn Angelika sich die Menschen in der Kirche so anschaute, und sie kannte die meisten in dieser kleinen Gemeinde, dann musste sie dies alles verneinen.

Die nächste innere Konfrontation mit der Sünde bzw. der Todsünde erlebte sie, als sie in der Pubertät war und einen festen Freund hatte. Das schlimmste, was einem Mädchen zur damaligen Zeit widerfahren konnte, war ein uneheliches Kind zu bekommen, schwanger zu werden, ohne verheiratet zu sein. Natürlich war auch Sex vor der Ehe für eine Katholikin verboten und war wieder eine Todsünde. Nur das heilige Sakrament der Ehe mit der Absicht zur Zeugung eines Kindes rechtfertigt und erlaubt den Geschlechtsverkehr. Der Geschlechtsverkehr, dies sagte mir auch später ein Priester vor dem Ehesakrament, durfte nur zum Zwecke der Zeugung durchgeführt werden. Sex aus purer Lust und Freude an der Körperlichkeit ... nun, Du weißt es schon ... auch wieder Sünde. Zur Schwangerschaftskontrolle die Pille zu nehmen war eine Todsünde. Der Pabst, als der Stellvertreter Gottes auf Erden, verbietet einer Frau die Einnahme der Pille. Nicht nur die Pille wurde und ist seitens des Papstes nach wie vor verboten, jegliche Empfängnisverhütung ist einem Paar untersagt. Wir alle wissen, was dies gerade für die Menschen der dritten Welt oder in Zeiten der Ausbreitung von Aids bedeutet. Nun, ich entschied mich,

wie viele andere Frauen auch, diese Sünde auf mich zu nehmen und damit zu leben.

Machen wir uns das wirklich einmal bewusst, was die Erfindung der Sünde für das Leben als Mensch wirklich bedeutet. Sie erzeugt eine tiefe unbewusste Spaltung in uns, einen Riss. Es erzeugt ein grundlegendes Gefühl im Menschen, nicht gut zu sein, nicht richtig zu sein, nicht liebenswert zu sein, schlecht zu sein und Bestrafung zu verdienen. Die Erfindung der Sünde erzeugt Selbstverleugnung, Selbstaggression. Sie erzeugt das Gegenteil von Liebe. Liebe und Sünde können nicht Hand in Hand gehen, das ist unmöglich. Liebe ist Liebe. Liebe ist absolut unschuldig, rein, Liebe umarmt alles, was auch immer ist. Liebe liebt das eigene Selbst. In den langen Jahren, in denen ich therapeutisch mit Menschen arbeite, begegne ich in jedem Menschen, ob Mann oder Frau, jung oder alt, genau diesem Gefühl der mangelnden Selbstliebe. In den Menschen steckt so viel Selbstverachtung und Selbstverleugnung mit diesen unbewussten Ansammlungen von Gedanken, wie zum Beispiel *ich habe keine Glück verdient, weil ich schlecht bin; ich bin nicht liebenswert; ich müsste anders sein, damit ich geliebt werde; es darf mir nicht gut gehen, sonst werde ich bestraft; Christus ist für mich Sünder gestorben, er hat sein Leben für mich gegeben, ich bin schuldig für seinen Tod....* Das sind kollektive Gedanken erzeugt durch den kollektiven kirchlichen Gedanken der Erbsünde.

Diese Gedanken vermindern unsere Lebensqualität, sie verursachen Leiden. Sie hindern uns daran, ein wirklich freies, liebevolles und glückliches Leben zu führen.

*Wenn Sie sich als Inder oder Moslem oder Christ oder Europäer  
oder irgendetwas anderes bezeichnen, sind Sie gewalttätig.*

*Erkennen Sie warum das so ist?*

*Weil Sie sich von der übrigen Menschheit isolieren.*

*Wenn Sie sich durch den Glauben, durch Nationalität,  
durch Tradition absondern, wird dadurch Gewalt erzeugt.*

*Krishnamurti*

Eine tiefe Eruption in meinem kirchlich konventionellen Glauben durchschüttelte mich einige Monate nach dem Tod meines Kindes. Mein damaliger Mann Martin und ich erwarteten voller Freude unser Wunschkind. Trotz gesunder Ernährung, ausgeglichener Lebensführung, ganzheitlicher Geburtsvorbereitung starb dieses geliebte Kind, unser Sohn, 10 Tage vor dem eigentlichen Geburtstermin in meinem Bauch. Ich wurde ins Krankenhaus eingewiesen und wusste, dass ich hier war, um unser totes Kind zu Welt zu bringen. Es waren ganz besondere Stunden, die sich in der Vielfalt der Emotionen und ihrer Intensität nur schwerlich beschreiben lassen. Es war ein Gefühl, als müssten alle Uhren still stehen, als würde sich das, was wir Zeit nennen, vollkommen verändern. Die Intensität des Moments, in dem Tod erfahren wird, hält die Zeit an, lässt das Wesentlichste und Kostbarste erfahren, das wir als Menschen besitzen - das Leben. Ein lebendiger und ein toter Körper werden gleichzeitig, zeitgleich erfahren. Konfrontation mit dem Tod des eigenen Kindes, unausweichlich. Keine Wahl, der Geburt dieses leblosen Körpers zu entkommen. Keine Möglichkeit, die Situation ungeschehen zu machen, sie aus eigener Macht zu verändern. Alles Beten, dass sich die Ärzte doch bei der Untersuchung getäuscht haben

mögen, *Bitte, bitte lieber Gott, gib, dass mein Kind doch lebt*, ist vergebens. An dieser Schnittstelle zwischen Leben und Tod brach die schreiende, ohnmächtige Frage nach dem Sinn dieses Todes, nach dem Sinn des Lebens überhaupt, aus dem gähnenden Abgrund des Schmerzes und des Verlusts hervor.

Was ist der Sinn vom Tod? Warum leben Menschen überhaupt, wenn sie doch sowieso bald wieder sterben müssen? Warum gerade ich, warum gerade mein Kind? Ich hab's mir doch so sehr gewünscht, ich habe mich in der Schwangerschaft doch so wohl gefühlt. Warum ist das Leben so kurz, und warum muss Alles vergehen? Es brach dieser grundlegende Schmerz über das Werden und Vergehen von jeglicher menschlicher Erfahrung wie eine tiefe Wunde in meinem Herzen auf.

Ist dies nicht die zentrale Frage eines jeden menschlichen Wesens: Was ist der wahre Sinn dieses Lebens? Ist dies nicht die tiefste aller Ängste: Die Angst vor der eigenen Vergänglichkeit und die Angst vor dem Tod? Und sind es nicht diese Fragen und Gefühle, die wir am meisten mit Aktivitäten und Oberflächlichkeiten verdrängen?

Ich hatte das große Glück, mit einem Mann verheiratet zu sein, der mein bester Freund war und der einen sehr offenen und spirituell suchenden Geist hatte. Martin war schon längere Zeit bei einem Therapeuten und ging regelmäßig zur Psychoanalyse, nahm dort an Selbsterfahrungsgruppen und Meditationen teil. Das schon seit der Pubertät in mir vorhandene Interesse an der Psyche und der Innenwelt des Menschen und meinen Forschergeist, Unbekanntes zu erfahren, führten mich in die Erfahrung meiner ersten Meditation.

Eine neue unbekannte Welt tat sich, auf und Martin und ich gingen regelmäßig zur Meditation in einen Sannyas-Ashram. Zwar hatte ich eine generelle Neugierde und Offenheit, doch meine Verstandesstrukturen waren durch meine kirchliche Erziehung gleichzeitig auf Abwehr geschaltet. Dennoch erfuhr ich durch die Meditationen wunderbarerweise etwas, das so lebendig und authentisch war, dass sich langsam eine innere Türe öffnete und ich das erste Buch von Osho, damals Bhagwan, las. Die Wahrheit der Zeilen, die ich in diesem Buch las, sprach mich direkt in der Seele an und berührte zutiefst mein Herz. Im Laufe der darauf folgenden zwei Jahre durchlebte ich eine tiefe innere Auseinandersetzung zwischen dem, was mein Herz zutiefst suchte und berührte und meine innerste bis dahin gekannte Wahrheit ansprach und zwischen den Lehren und Dogmen der katholischen Kirche. Die katholische Kirche spricht von einem Gott außerhalb von uns. Zu ihm habe ich nur indirekten Zugang über einen Priester. Es ist ein Gott, der einteilt in gut und böse, richtig und falsch, Sünde und Nichtsünde, es ist ein Gott, der blinden Gehorsam und Glauben fordert, er ist ein strafender Gott.

Durch Osho, der das universale Wissen aller Religionen in seinen einfachen und doch so tief erhellenden Worten verständlich machte, soll dieser Gott im eigenen Innern sein. Was wäre, wenn das gar nicht stimmt und ich allein schon durch diesen Gedanken gegen Gott und seine Gebote verstoße, was, wenn es nur ein großer Irrtum ist und ich die Strafe Gottes erfahren werde? Was, und das war auch die größte Befürchtung meiner Mutter, wenn ich dann in die Hölle komme? Das Bewusstsein der Menschheit war zu diesem Zeitpunkt noch nicht so offen und entwickelt wie es heute der Fall ist, und Osho stand permanent mit negativen Schlagzeilen der voreingenommenen Journalisten in den Medien. Osho passte einfach nicht in das Klischee eines spirituellen Lehrers. Osho sagte vollkommen Ja zu diesem Leben, zu allem, was dazu gehört. Er sprach die Wahrheit auf eine so direkte und einfache Weise aus, die tausende von Menschen zutiefst im Herzen berührte. Er

sprach über Erleuchtung und dass die Erleuchtung das wahre Wesen des Menschen sei. Diese Annahme, dass es neben Christus noch einen erleuchteten Meister auf dieser Erde gibt, stand meiner Erziehung und meinem Glauben einfach diametral entgegen, und die in mir drängende Entscheidung löste immer wieder tiefe Ängste in mir aus. Die tiefe Weisheit und das Herz gingen als Sieger aus diesem langwierigen und beängstigenden inneren Ringen hervor und ich trat mit 29 Jahren aus der katholischen Kirche aus.

*„Die moderne Psychologie tut überall auf der Welt etwas sehr Dummes: sie analysiert den Verstand, sie analysiert alle Gedanken, aus denen euer Verstand besteht.*

*Im Osten haben wir in die innersten Bereiche des Menschseins hineingeschaut, und wir sind zu der Einsicht gelangt, dass es überflüssig ist, den Verstand zu analysieren. Damit analysiert man Gerümpel. Er muss ganz einfach gelöscht werden. Und sobald der Verstand gelöscht ist – und die Methode, die dies bewirkt, heißt Meditation – bleibt dir ein Körper zurück, der absolut schön ist, bleibt dir ein stilles Gehirn ohne Lärm. Und in dem Augenblick, wo das Gehirn vom Verstand befreit ist, wird sich das Gehirn in seiner Unverdorbenheit und Unschuld eines neuen Raumes bewusst, den wir die Seele genannt haben. Wenn du deine Seele gefunden hast, hast du dein Zuhause gefunden. Du hast deine Liebe gefunden, du hast deine unerschöpfliche Ekstase gefunden, du hast gefunden, dass dir die ganze Existenz offen steht, um darin zu tanzen, zu singen und fröhlich zu sein, intensiv zu leben und selig zu sterben. Diese Dinge geschehen ganz von selbst.*

*Der Verstand ist die Barriere zwischen deinem Gehirn, deinem Körper und deiner Seele. Ihr könnt den Unterschied sehen: die im Westen entstandene Psychologie befasst sich mit eurer unwesentlichsten Seite. Sie dreht sich immer nur im Kreise mit ihrer Analyse des Verstandes. Die Psychologie des Buddhas schüttelt mit einem Schlag den Verstand ab und akzeptiert nur das, was euch die Existenz mitgegeben hat, und nicht eine Gesellschaft, in der ihr das Pech hattet, hineingeboren zu werden.“*

*Osho – Jenseits der Grenzen des Verstandes*

In diesen zwei Jahren wurden die von Osho für den westlichen Menschen entwickelten Meditationen für mich und meinen Mann zu einer regelmäßigen und fast täglichen Praxis. Das Erkennen vertiefte sich, dass es ein so wertvolles und einmaliges Geschenk ist, einen derart erwachten und verwirklichten Menschen als Lehrer zu haben, und so nahm ich am 11. April 1985 Sannyas. Den Antrag hatte ich schriftlich gestellt, und ich hatte mir einen spirituellen Namen von Osho gewünscht. In einer feierlichen Zeremonie im Sannyas-Ashram in München wurde ich Schülerin von Osho, ich wurde Sannyasin, und erhielt den Namen Ma Satyam Amal. Satyam bedeutet soviel wie *Wahrheit, absolute Realität, Essenz*, und Amal bedeutet *rein*, also war mein Name jetzt *Reine Wahrheit. Wow – Welch eine innere Verpflichtung.* Osho lebte damals mit seiner Community in Oregon und ich erhielt meinen Namen per Post mit den folgenden Zeilen:

*Sannyas means getting courage enough  
to live out of freedom  
and then bliss follows  
like a shadow.  
It is the shadow of freedom.*

Mein neuer Name, Satyam, wurde zu einer inneren Flamme, einer inneren Führung, in Wahrheit zu leben, die Wahrheit zu sprechen, in Wahrheit zu handeln, die absolute Wahrheit zu suchen. Die Suche nach der absoluten Wahrheit war gleichzeitig die Suche nach Erleuchtung.



Es folgte eine Zeit, in der ich alle Sicherheiten und mein ganzes bisheriges Leben aufgab. Zwei Jahre später trennte ich mich in tiefer Freundschaft und Liebe von meinem Mann, der selbst auch Sannyasin geworden war, verkaufte mit ihm das neue gemeinsame Haus und gab meinen alten Beruf als Übersetzerin auf. Ich gab alle alten Sicherheiten auf, um mich ganz und gar meinem spirituellen Leben und meiner spirituellen Suche hinzugeben. Es war eine großartige und freudige Aufbruchstimmung.

Ich folgte meinem Herzen und damit meiner Berufung. Ich wollte in meinem Leben genau *das* leben und mit dem arbeiten, was mein wahres Potenzial war und ist, das tiefe Einfühlungsvermögen und Verstehen tiefer innerpsychischer Vorgänge im Menschen. Die vergangenen 5 Jahre hatte ich schon regelmäßige Sitzungen in Jungscher Traumanalyse genommen, an Gruppentherapien und Körpertherapien teilgenommen. Ich wollte Gott dienen, indem ich die Menschen unterstütze und sie begleite, zu wachsen, so wie ich in den letzten Jahren innerlich gewachsen war. Das tiefste Anliegen war es schon damals, den Menschen die Erfahrung des Göttlichen näher zu bringen. Mein Leben war so reich, so weit geworden. Diesen inneren Reichtum und diese Weite wollte ich mit den Menschen teilen. Ich fühlte - ich hatte so unendlich viel zu geben.

Ich gab erste Reiki-Behandlungen, Reiki war zu dem damaligen Zeitpunkt gerade von Amerika nach Europa und Deutschland gekommen und ich erlebte damit eine große Begeisterung und entdeckte die Welt des energetischen Heilens. Kurze Zeit später absolvierte ich eine Heilpraktikerausbildung, und es begann ein vollkommen neues Leben für mich. Es folgten 17 Jahre tiefster eigener Heilungsarbeit über regelmäßige Therapiestunden, Selbsterfahrungsgruppen, Körper- und Energiearbeit sowie viele Ausbildungen im ganzheitlichen Bereich wie Fussreflexzonenmassage, Metamorphose, APM nach Penzel, Homöopathie, Bachblüten, Reiki-Lehrerin,

Spirituelles Heilen, Shiatsu, Psychotherapie, Craniosacrale Therapie, Qi Gong Lehrerin, Facial Harmony, Kinesiologie, Geistiges Heilen, Schamanismus, Ayurveda. Mein Wissens- und Experimentierdrang war schier unerschöpflich, und je mehr ich lernte, desto größer wurde mein Hunger nach mehr.

Wenige Jahre nach der Trennung von meinem Mann flog ich für einige Wochen mit meinem damaligen Freund, der auch Sannyasin war, nach Poona, um Osho das erste Mal ganz direkt zu erfahren und zu erleben. Ich bin nie wieder einem Lehrer oder einem erwachten Menschen mit einem solchen Charisma begegnet. Besonders von heute aus rückblickend betrachtet, war es das größte Geschenk in meiner spirituellen Entwicklung, dass ich Osho begegnete und er mein Lehrer war. Diese Jahre mit Osho legten ein solides Fundament für alles, was danach folgte. Osho war brillant und genial darin, uns in seinen Darshans die Essenz aller verschiedenen Religionen einfach und verständlich darzulegen und zu erläutern. Er brachte die Vergangenheit der Religionen in die Gegenwart, er führte scheinbar Gegensätzliches zu einer Synthese zusammen. So sprach er über Jesus und das Neue Testament, über den Hinduismus, Buddhismus, Taoismus, Sufismus, Gurdjeff, Zen und deute in allem, was er uns vermittelte, immer auf die gemeinsame Essenz der Wahrheit hin. Was ihn so einfach und so leicht verständlich machte, war die Kraft seiner Liebe und die Klarheit seines erwachten Bewusstseins. Seine Worte waren keine Belehrungen, auch wenn er manchmal drei Stunden ohne Unterbrechung sprach. Seine Worte flossen aus den grenzenlosen Quellen seines Herzens und berührten die Herzen seiner Sannyasins, sie berührten mich. Wenn mich damals jemand über Bhagwan gefragt hatte, so war immer die Bedeutung der Liebe die zentralste Information, die ich seinen Worten entnommen hatte und die mein Leben wandelte. Ich lebte für die Liebe, und ich lebte für die Wahrheit.

*Du gehst, du isst, du trinkst – und alles weißt darauf hin,  
dass dein Körper und dein Bewusstsein  
ein organisches Ganzes sind.  
Man kann nicht seinen Körper quälen  
und gleichzeitig sein Bewusstsein anheben.*

*Man muss den Körper lieben.  
Du selbst musst der beste Freund deines Körpers sein,  
denn er ist dein Zuhause.  
Du musst ihn von allem Müll befreien,  
und du musst dir in Erinnerung rufen,  
dass er dir ununterbrochen, tagein, tagaus, zu Diensten steht...  
Dein Körper tut alles für dein Überleben,  
für dein Leben. Doch du bist so undankbar,  
dass du ihm noch nicht einmal dafür gedankt hast!....  
Natürlich weiß ich auch, dass du mehr bist als dein Körper  
und dass es nicht nötig ist, an etwas zu haften.  
Aber Liebe ist kein Anhaften,  
Mitgefühl ist kein Anhaften.  
Liebe und Mitgefühl sind absolut  
notwendige Nahrung für den Körper.  
Je besser dein Körper funktioniert,  
um so größer sind die Chancen  
für das Wachstum deines Bewusstseins.  
Es ist eine organische Einheit.*

*Das Buch der Heilung/Osho*

Ausgelöst durch eine Beziehungskrise mit meinem damaligen Freund, erfuhr ich, einige Monate nach meiner Rückkehr aus Indien, das erste Mal eine tiefe Depression oder so etwas, was man die schwarze Nacht der Seele bezeichnen könnte. Ich konnte und wollte über einen Zeitraum von ungefähr einem halben Jahr keine Meditationen mehr durchführen, da die Leere und die Sinnlosigkeit immer stärker zu werden schienen.

Ich stellte all meine getroffenen Entscheidungen infrage – die Trennung von meinem Mann, die Aufgabe meines Besitzes, diesen ganzen spirituellen Weg, den ich mit Bhagwan und mit Reiki eingeschlagen hatte. *„Früher war ich doch glücklich, und jetzt erfahre ich ein nie gekanntes Unglücklichsein. Früher hatte ich eine langjährige harmonische Ehe, und jetzt bin ich mit einem Mann zusammen, der zwar sehr spirituell ist, dessen Charakterzüge aber total hart sind und wo die Beziehung eher der Hölle gleicht“*, schluchz, schluchz. In den letzten Jahren nach der Trennung von meinem Mann und der vertieften Praxis von Meditation und Tantra hatte sich die Büchse der Pandora geöffnet, und ich kam mit Schatten meines Unterbewusstes in Kontakt, die ich bis dahin niemals gekannt hatte. Im Grunde war es der Tod des Egos durch die Liebe. Ich machte die tiefsten Erfahrungen von bedingungsloser und hingebender Liebe, die ich nie vorher gekannt hatte und erfuhr in dieser unschuldigen Offenheit gleichzeitig Verletzungen, wie ich sie in meiner Kindheit nur von meinem Vater gekannt hatte. Alles Schmerzhaftes aus der Kindheit kam mit Wucht an die Oberfläche des Bewusstseins. Aus lauter Liebe zu meinem Freund unterdrückte ich meine Wut und unterdrückte gleichzeitig mich selbst. Ich wurde krank, konnte zusehen, wie mein Körper in kürzester Zeit dramatisch alterte und ich kaum noch Energie hatte. Die tiefe Liebe, die ich für meinen Freund spürte, machte es mir schwer, mich endgültig zu trennen. Im Nachhinein konnte ich diesen ganzen Prozess, der

sich über mehr als 4 Jahre erstreckte, als einen sehr gründlichen Reinigungsprozess meiner Seele erkennen.

Martin und ich hatten auch nach unserer Trennung noch eine wunderschöne und auf gegenseitige Förderung beruhende Freundschaft. Er erzählte mir, dass er für einige Tage in ein Kloster fahre, um dort Zen zu praktizieren. Kloster ... welch ein magisches Wort. Tage der Stille und der Meditation in einem Kloster - dieser Gedanke sprach eine tiefe Sehnsucht nach Gott und nach Frieden in mir an. Kurze Zeit später belegte ich mein Zen-Einführungswochenende bei Pater Willigis Jäger. Hier fand ich das, wonach ich mich innerlich so sehr sehnte: Disziplin, Konzentration, Klarheit, Ruhe, Stille, einfach sitzen, Verweilen im Hara, den Geist und den Atem beobachten, die Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen lassen und mich nicht mit ihnen identifizieren.

Durch das ausschließliche Praktizieren von Zen in den darauf folgenden fünf Jahren kam es zu einem ersten Ablösen von Osho. Zen wurde für mich zu einer neuen spirituellen Heimat und ich belegte regelmäßig Sesshins bei Willigis Jäger und Joan Rieck und genoss das Schweigen und das stille Sitzen.

Zen ist sehr einfach, ohne Belehrungen, ohne Schnörkel. Von Zen wird gesagt, es sei einer der direktesten Wege zur Erleuchtung. In einem Sesshin bei Pater Willigis erfuhr ich das erste Mal ein kleines Samadhi. Die Sesshins von Willigis Jäger waren begleitet von Eucharistiefiern, an denen ich manchmal auch teilnahm. Nach der Messe, gefolgt von einer kleinen Pause, ging das Sesshin wieder weiter. Ich saß auf meinem Meditationskissen und in meinem Kopf bohrte sich der Satz „**Durch ihn, und mit ihm und in ihm**“ fest. Wie bei einer Schallplatte, bei der die Nadel in einer Rille hängen geblieben ist, wiederholte sich dieser Satz immer wieder. Dann durchfuhr mich plötzlich

und unvermittelt ein Erkennen, und die Bedeutung des Satzes wurde für einen kurzen Moment total durchdrungen. Dieses Erkennen war begleitet von einem tiefen Gefühl des Lachens, der inneren Freude und der Einheit. Sie verblasste jedoch nach einem Tag schon wieder. Zen, das stille Sitzen, wurde zu meiner täglichen Praxis und vertiefte Achtsamkeit, Konzentration, Klarheit und ein wachsendes Zentriertsein.

## **LIED AUF ZAZEN**

---

*von Hakuin Zenji*

*Alles Seiende ist der Natur nach Buddha,  
wie Eis seiner Natur nach Wasser ist.  
Getrennt vom Wasser gibt es kein Eis,  
getrennt vom Seienden kein Leben des Buddha.*

*Wie traurig, dass die Menschen das Nahe nicht achten  
und die Wahrheit in der Ferne suchen:  
wie einer, der mitten im Wasser aufschreit nach Durst,  
wie ein Kind aus wohlhabendem Hause,  
das umherirrt unter den Armen.*

*Verloren auf des Unwissens dunklen Pfaden  
zieh'n wir dahin durch die sechs Welten,  
von dunklem Pfad zu dunklem Pfad.  
Wann werden wir frei von Geburt und Tod?*

*O Zazen des Mahayana! Ihm sei höchstes Lob!  
Mildtätigkeit, Gebote, die vielen Paramitas,  
das Wiederholen des Namens Buddhas, Zerknirschung, Übung  
und zahllose andere guten Werke – alle haben ihren Ursprung darin.*

*Wer nur einmal Zazen versucht,  
löscht zahllose vergangene Sünden.  
Wo sind die dunklen Pfade geblieben?  
Das Reine Land ist nicht fern.*

*Wer nur einmal diese Wahrheit hört  
und ihr dankbaren Herzens lauscht,  
sie preist, sie verehrt,  
erlangt Segnungen ohne Ende.*

*Jene aber, die sich nach innen wenden  
und die Selbst-Natur bezeugen,  
- die Selbst-Natur, die eine Nicht-Natur ist –  
geh'n über bloße Lehren weit hinaus.*

*Das Tor der Einheit von Ursache und Wirkung öffnet sich.  
Der Weg, der weder zwei noch drei ist, führt geradeaus.  
Als Form, die Nicht-Form ist, sind wir nie irgendwo anders,  
ob wir kommen oder gehen.  
Als Gedanke, der Nicht-Gedanke ist, sind selbst Gesang und Tanz  
die Stimme des Dharma.*

*Wie grenzenlos frei der Himmel des Samadhi!  
Wie hell der volle Mond der vierfachen Weisheit!  
Fehlt noch etwas in diesem Augenblick? Nirvana vor unseren Augen.  
Das Lotus-Land an diesem Ort. Dieser Leib das Leben des Buddha.*

Doch fast unmerklich zog es mich nach einigen Jahren auch schon wieder weiter. In den ersten Filmen, die es in den Kinos über den tibetischen Buddhismus gab, spürte ich ein so tiefes Berührtsein in meinem Herzen, dass ich jedes Mal in Tränen aufgelöst im Kino saß. Die Zeremonien, die Rituale, die Gesänge und die Rezitation der Mantras erzeugten eine Resonanz des Vertrautseins in mir, als ob ich dies alles aus einer nahen Vergangenheit



zutiefst kennen würde. Ich entdeckte ein Buch über den tibetischen Traumyoga von Tarab Tulku. Meine eigene Traumwelt war schon immer sehr üppig, und ich erinnerte Träume sehr gut und setzte mich seit meiner dreijährigen Jungschen Traumanalyse sehr ernsthaft mir Träumen auseinander. Nach dem Lesen dieses Buches wollte ich unbedingt mehr über den tibetischen Buddhismus erfahren. Dem Ruf meines Herzens folgend belegte ich das erste Retreat bei dem tibetischen Lehrer Sogyal Rinpoche, dem ich vor einigen Jahren schon einmal in einem seiner Vorträge begegnet war. Schon am ersten Tag des Retreats erfuhr ich wieder dieses unmittelbare Berührtsein im Herzen und ein Überfließen an Tränen und Liebe. Ich hatte während dieses Retreats einen Traum, in dem ich Lama Ole Nydal begegnete (ich kannte ihn bis zu diesem Zeitpunkt überhaupt noch nicht und war ihm noch nie begegnet). Er sagte mir im Traum, dass ich mich entscheiden müsse zwischen Zen und Tibetischem Buddhismus. Beide Wege gleichzeitig könne ich nicht praktizieren. Am nächsten Morgen wachte ich auf und verstand das erste Mal eine Anweisung, die mir Willigis Jäger zu Zen und Vipassana gegeben hatte. In beiden Meditationen wird der Atem beobachtet, jedoch ist der Focus der Achtsamkeit ein klein wenig unterschiedlich. Doch genau dieser kleine Unterschied spielt in der inneren Ausrichtung während der Meditation eine wesentliche Rolle.

Es folgten wieder Wochen des tiefen inneren Ringens. Meine spirituelle Heimat war über so viele Jahre hinweg Zen gewesen, aber plötzlich, ungewollt, geschah eine tief innere Wandlung, auf die ich keinen Einfluss zu haben schien. Dieses Schwanken und kein eindeutiges Ja mehr für meinen Weg des Zen in mir zu finden, schmerzte mich zutiefst. Natürlich fragte ich mich auch, ob dies nur Widerstände des Egos seien, die mich an meiner spirituellen Entwicklung hindern wollten. Aber wie sollte ich dies wirklich beurteilen? Ich konnte ja nur auf mein Empfinden, meine Körperreaktionen zurückgreifen und denen folgen und vertrauen. Es kam dem Verlassen eines

guten Freundes gleich. Einen Tag bevor das Sesshin begann, zu dem ich mich angemeldet hatte, gab ich dem inneren Drängen nach und sagte schweren Herzens ab. Danach war ich vollkommen erleichtert, und dann war es einfach nur klar: meine Erfahrung mit Zen wurde gemacht, und nun war sie beendet.

Ich öffnete mich ab nun tiefer dem tibetischen Buddhismus, der eine Seite in mir berührte, die, auch wenn ich dies in der Zeit meiner Zenpraxis nie bewusst vermisst hatte, das Herz direkt ansprach und einbezog.

Zen ist stilles Sitzen, stilles Beobachten, Verweilen in der Leere, Strenge, Disziplin, Emotionslosigkeit. Die Leere prägt in starkem Maße die ganze Atmosphäre, die mit Zen verbunden ist. Schwarze oder dunkelblaue Kleidung, klare, leere Räume, auch das Zendo, das ist der Raum, in dem das Sesshin stattfindet, ist ohne Farbgestaltung, ohne Bilder, damit nichts unnötig den Geist ablenken könnte.

Im Tibetischen Buddhismus fallen gleich die vielen Farben auf, wenn man einen Schreinraum, das ist der Raum, in dem die Belehrungen, die Rezitationen und die Meditationen stattfinden, betritt. Überall an den Wänden hängen diese wunderschönen, mit kräftigen Farben handgemalten Thangkas mit den Motiven verschiedener Gottheiten, wie zum Beispiel die weiße oder grüne Tara, Padhmasambhava, der Medizinbuddha, die zornvolle Gottheit, Vajrasattva und Gefährtin in tantrischer Vereinigung, um nur einige aufzuzählen. Das, was mich im tibetischen Buddhismus so tief ansprach, war die Einbeziehung des Mitgefühls, der Herzqualität, die liebevolle Umarmung aller Menschen im Herzen.

Meine Zuflucht, die ich zu Sogyal Rinpoche genommen hatte, war die eine Sache. Er schien wie ein Vehikel zu sein, das, schon bei seinem Anblick oder

dem Hören seiner Worte eine tiefe Öffnung in meinem Herzen und in meinem Geist auslöste und Tränen der Dankbarkeit über meine Wangen laufen ließ. Auf den Retreats fühlte ich mich zutiefst inspiriert und verbunden, und dennoch nahm ich da auf der anderen Seite ein Wissen wahr, dass diese Erfahrung nur ein Teil des Weges und der tibetische Buddhismus für mich kein Ort des Verweilens war.

Zeitgleich zur Praxis des Zen und auch noch viele Jahre danach tauchte eine Art geistiger Lehrer auf. Ich hatte nie wirklich eine Verbindung zu gechannelten Durchsagen. Da war schon immer dieses klare Bewusstsein, dass die Wahrheit nur durch unmittelbare Erfahrung gemacht werden kann und nicht durch eine Durchsage einer dritten Person. Dennoch geschah das Wundersame, dass eine sehr tiefe Berührung durch das gechannelte Material von Ramtha geschah. Gleich beim Lesen des ersten Buches war dieses Bemerkens eines Wissens, das die Wahrheit ausdrückt, anwesend. Über die englischen Videos und Kassetten und die wenigen deutschen Bücher, die es von Ramtha gab, geschah eine bedeutungsvolle Wandlung des bisherigen Weltbildes, die fest gefügte Gedankenstrukturen zutiefst ins Wanken brachte und die Religionen, einschließlich des Buddhismus, auch wenn er natürlich keine Religion sondern ein Erkenntnisweg ist, in einem sehr distanzierten Licht erscheinen ließ. Es fand eine tiefgehende Infragestellung von Allem statt, alte Gedankenstrukturen stürzten wie ein Kartenhaus zusammen, und dies führte gleichzeitig zu einer Öffnung und Weitung meiner bisherigen Sicht und Wahrnehmung des menschlichen und kosmischen Lebens und des Todes.

*Eine Wesenheit kann ein Universum verändern, wenn sie weiß,  
dass sie ein Christus ist.*

*Es gibt ganze Nationen von Menschen, die glauben,  
dass eine einzige Wesenheit sie alle erlösen wird.*

*Alle sind Christus. Die Prophezeiung von der Wiederkehr des Christus in  
allen Menschen. Das ist die wahre Prophezeiung.*

*Wenn alle erkennen, dass sie Gott, Höchstes Leben  
und Göttliche Kraft SIND,  
wenn sie dies wirklich erkennen und in ihrem Wesen wissen,  
dann ist Christus auferstanden.*

*RAMTHA/DAS EIGENE WERDEN*

*Wenn Hoffnung und Göttlichkeit und Richtung wiederhergestellt sind, dann  
schreitest du hinaus aus der Gewalttätigkeit  
hin zu der Identität, die ganz eindeutig göttlich ist.*

*Du lässt Krieg zurück –  
worüber würdest du mit irgendjemandem streiten?*

*Wenn du Gott umarmst, dann WEISST du,  
dass jeder seine Wahrheit hat,  
dass er diese Wahrheit durchlebt hat,  
und du verstehst und liebst ihn.*

*Liebe ist nicht ein Wort.*

*Sanftmut und Mitgefühl sind nicht einfach nur Gesten.*

*Sie sind die Seele. Sie sind der nächste Schritt.*

*Sie sind LEBEN!*

*Du musst in sie hineingehen, um sie zu besitzen.*

*Und je mehr du zu dem wirst, WAS DU BIST,  
desto mehr kannst du um dich blicken,  
die bunte Menge sehen und sagen:*

*„Das, was ihr seid, liebe ich,  
ganz gleich wie die Farbe eurer Haut ist,  
was euer Glaube ist, aus welchem Land ihr kommt,  
welche Sprache ihr sprecht,  
wie viel Gold ihr habt oder nicht.“*

*Streif all das ab und du hast den physischen Beweis  
eines lebenden, atmenden Rätsels,  
das ein Teil der Evolution ist, ein wundervolles Licht.*

*RAMTHA / DAS MANIFESTIEREN*

Innerlich losgelöst trieb ich, ohne definierbare spirituelle Heimat, nur dem Fluss des Lebens und der inneren Führung folgend, natürlich auch zum Schamanismus. Die Schwitzhütten-Rituale, das schamanische Trommeln, Krafftiersuchen, all das war mir schon seit meiner früheren Sannyaszeit wohl vertraut. Als Sannyassin hatte ich sehr viel experimentiert und so ziemlich alles ausprobiert, was in der spirituellen, esoterischen und Selbsterfahrungs-Szene so *in* war. Osho hatte uns ja alles so nahe gebracht. Es war eine überquellend randvolle Zeit des Experimentierens und Wachsens. Da war so ein Grundgefühl in mir, dass in mir eine alte Schamanin wohnt. Seit meinem ersten Schwitzhüttenwochenende, verbunden mit Trommeln und der Krafftiersuche fühlte ich immer eine tiefe Herzverbindung zu diesen indianischen Ritualen, zu den indianischen Kulturen. Überhaupt, ich liebte Rituale. Mein Herz fühlte sich so emporgehoben, Gott und allen Kräften der Natur so nahe, so verbunden, so eins. Der Schamanismus übte eine magische Faszination auf meine offene und für das Mystische empfängliche Seele aus. Die Faszination an der Mystik verband sich mit der tiefen Liebe zur Natur, den Naturelementen und den für mich wahrnehmbaren Naturwesen mit dem tiefen Interesse um das Heilwissen. Im Schamanismus fühlte ich mich zutiefst zuhause, hier fühlte ich meine natürlichen Wurzeln.

Und dennoch, hier fand ich keine Hinweise auf Erleuchtung. Erleuchtung, dieses Wort transportierten für mich mein höchstes Lebensziel, das, was ich unbedingt erreichen wollte. Seit meiner Sannyaszeit mit Osho, war dieses Wort – Erleuchtung - der Inbegriff all dessen wonach ich wahrhaftig strebte. Erleuchtung war das höchste Ziel, das Einzige, wofür ich da tief innen wirklich lebte, wonach ich mich zutiefst sehnte. Die Vorstellung, eines Tages zu sterben, ohne Erleuchtung erlangt zu haben, war für mich der qualvollste Gedanke. Es bedeutete für mich, ein vergeudetes Leben gelebt zu haben. Und die Erleuchtung schien fern, unendlich fern.

Auch in meiner Heilungsarbeit mit den unzähligen Menschen in meiner Praxis stieß ich in den vergangenen 20 Jahren immer wieder an meine inneren Grenzen. Meine tiefe Begeisterung und Hingabe galt über viele Jahre der Behandlung mit Shiatsu und der Auseinandersetzung mit dem Taoismus und der Chinesischen Medizin. Ich gab Seminare an vielen Volkshochschulen, und die Nachfrage nach Ausbildungen kam immer stärker auf mich zu, so dass ich begann, Shiatsu zu unterrichten und Ausbildungen damit anzubieten. Doch diese intensive Zeit mit Shiatsu führte mich relativ schnell an eine innere Grenze der Heilungsmöglichkeiten. Ich hatte das grundlegende Bedürfnis nach mehr, nach einer noch tieferen Methode, welche die Menschen noch tiefer in ihrer Seele heilt. Die Behandlung der Meridiane und das Ausgleichen der Energien schafft einen Raum von tiefem Entspanntsein, führt zu Harmonie im Körper und seinen feinstofflichen Ebenen, und der Erfahrung eines ruhigen, inneren Friedens. Shiatsu ist eine wunderbare Körper- und Energiearbeit, und ich habe nie aufgehört, diese achtsame Kunst der Berührung zu lieben. Ich habe die Heilkraft von Shiatsu bei einer Vielzahl von Symptomen erfahren können, ganz besonders bei allen Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates. Aber es kamen auch Menschen mit Traumata. Ich war zutiefst bestürzt, wie viele Frauen in ihrer Kindheit sexuell missbraucht worden waren und unter den daraus resultierenden unterschiedlichsten psychosomatischen Symptomen litten. Ich hatte das Bedürfnis nach einer körperorientierten Methode, die noch tiefer auf der emotionalen Ebene arbeitete. Die begleitende psychologische Beratung als wichtige Voraussetzung für das Bewusstmachen der begrenzenden geistigen und emotionalen Muster – und damit verbunden die wahre Ursache für körperliche Symptome, Schmerzen und Krankheiten - war ein integrativer Bestandteil meiner Arbeit.

Schon vor Beginn meiner Shiatsu-Ausbildung hatte ich von der Craniosakralen Therapie gehört und auch ein Einführungswochenende

belegt. Jetzt war ich bereit, nach den Jahren des Praktizierens von Shiatsu, eine Ausbildung in Craniosakraler Therapie zu absolvieren. Was mich an dieser Therapie besonders interessierte und faszinierte, war die Arbeit mit dem Zellgedächtnis des Körpers, die von ihrem Begründer, John Upledger, mit dem Begriff Somato Emotional Release bezeichnet wurde. Gemeinsam mit dem Klienten wird das Bewusstsein in diejenigen Bereiche des Körpers gelenkt, in denen sich Unwohlsein, körperlicher oder emotionaler Schmerz befinden. Dieser Schmerz wird bewusst auf seinen Inhalt untersucht und die darin eingekapselten Emotionen und Traumata wieder erfahren. Dies ermöglicht den unverarbeiteten Erinnerungen, sich aus dem Gewebe befreien und entladen zu können. Doch auch hier spürte ich sehr schnell wieder Grenzen, meine Suche, nach dem, was den Menschen wirklich heilt, ging weiter, und so öffnete ich mich noch tiefer für die Aspekte des Geistigen Heilens und der verwandten Arbeit des Schamanismus. Ich arbeitete mit Rückführungen zu vergangenen Zeitebenen, mit dem Ablösen von energetischen Besetzungen, mit Kristallen zum Auflösen von Schmerzen, mit Handauflegen, Pendeln..... Ich hatte mir im Laufe der vergangenen 2 Jahrzehnte ein so komplexes Wissen angeeignet, so dass mein Behandlungsspektrum sehr umfangreich geworden war.

Im Grunde machte mir diese vielfältige Arbeit sehr viel Spaß, und dennoch geschah es sehr plötzlich, dass ich dies alles vollkommen in Frage stellte. Ich fühlte mich wie ein Baum, an dem von innen heraus heftigst gerüttelt und geschüttelt wird, und mir wurde klar, dass ich mit all diesen Methoden, die mein Wissen und meine Kompetenz als Therapeutin gegründet und erweitert haben, nicht mein wahres Potenzial lebte. Ich erinnerte mich blitzartig wieder daran, weshalb ich eigentlich vor vielen Jahren diesen Weg eingeschlagen hatte. Ich wollte den Menschen die Erfahrung ihrer göttlichen Natur näher bringen, mein wahrer Ansatz war schon immer spiritueller Natur.



Mich langweilten die Sitzungen mit denjenigen Menschen mehr und mehr, die mit körperlichen Beschwerden zu mir kamen und sich passiv behandeln und reparieren lassen wollten wie ein Auto, das man zum Mechaniker bringt. Immer wieder fühlte ich mich innerhalb dieser Behandlungen nicht wirklich gefordert. Ich beobachtete, dass es viele Menschen gibt, die sich durchaus an einen Heilpraktiker wenden, weil sie von der Schulmedizin enttäuscht wurden oder keine nebenwirkungsreichen Medikamente mehr nehmen möchten, aber noch nicht wirklich in einem ganzheitlichen Verstehen angekommen sind. Anstatt zum Arzt wird jetzt der Körper zum Therapeuten gebracht, und der soll dann etwas machen, dass der Körper wieder funktioniert. Medikamente werden gerne eingenommen, aber die Beziehungen zwischen Gedanken-Gedankenmustern-Erinnerungen-Emotionen-Lebensführung-Körper wollen gar nicht untersucht werden. *Was soll chronische Migräne schon mit mir zu tun haben? Was sollen Verspannungen schon mit mir zu tun haben? Bekommen Sie das mit ihrer Behandlung weg?* Und dann kommen noch solche Erwartungen hinzu: Ein Mensch hat seit dreißig Jahren chronische Rückenschmerzen, oder Gelenkprobleme, oder Migräne – egal, die Symptome sind austauschbar – und erwartet, dass ich als Therapeutin dies mit einer einzigen Behandlung *weg bekommen* soll. Nein, auf so eine Arbeit habe ich einfach keine Lust mehr.

Welche Freude mit denen zu arbeiten, die an persönlichem Wachstum, spiritueller Entwicklung interessiert waren und welche ein Kontrast der gähnenden Langeweile bei den Menschen, die alle Verantwortung für sich und ihren Körper abgeben wollten. Wie erschütternd war es auch oft zu erfahren, wie wenig Verbindung die Menschen zu ihrem eigenen Körper haben, wie wenig Körperbewusstsein anwesend ist, wie wenig Spüren und Fühlen im Körper. Wie oft habe ich von manchen Menschen nach einer Behandlung gehört: „Was hätte ich denn spüren sollen?“ Viele Menschen

nehmen den Körper nur dann wirklich wahr, wenn ein körperlicher Schmerz auftaucht. Solange der Körper keine Probleme macht, so lange kein Schmerz oder Unwohlsein im Körper aufkommt, wird die meiste Energie für die Denkvorgänge verbraucht, und die Wahrnehmung ist für das eigene körperliche Empfinden nicht verfügbar. Es klingt krass, aber dennoch ist es leider die Wahrheit, dass die meisten Menschen wie wandelnde Leichen durch dieses Leben wandern, gefangen in ihrem Verstand ohne Bewusstsein für den Reichtum des körperlichen Wahrnehmungsreichtums.

Ich konnte und wollte so nicht weiter machen. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich zutiefst um eine Änderung meines gesamten Lebens betete, ja fast schon flehte. Im Nachhinein kann ich erkennen, dass diese Grenzen, an die wir in unserem Leben stoßen, immer Stationen einer tieferen Entwicklung sind. In dem Moment, in dem eine Erfahrung gemacht und abgeschlossen wurde, bewegt sich das Bewusstsein zur nächsten Stufe der Evolution. Immer, wenn wir uns gelangweilt fühlen, ist dies ein Anzeichen, dass eine Erfahrung beendet ist, und eine neue Erfahrung gemacht werden möchte, damit wir weiter wachsen können.

Ich verbrachte viel Zeit alleine, und es zog mich magisch hinaus in die Natur. Seit meiner Kindheit liebe ich den Wald, die Bäume, die Natur. Als Kind war der Wald mein Spielplatz, ich habe mich täglich mit meinem Opa dort aufgehalten. Hier fühle ich mich zutiefst in Harmonie und in Einklang mit dem Leben und dem Göttlichen. Hier hat meine Seele Raum und Weite und kann sich grenzenlos ausdehnen. Ganz allein mit mir und der Natur machte ich viele Rituale draußen im Wald und in meiner Wohnung. Ich bat inniglichst darum, dass dieses „Etwas“, das ich da innen so deutlich in meinem Herzen spürte, nach außen kommen würde, dass ich aus diesem „Etwas“ heraus mit den Menschen arbeiten dürfe. Ich sehnte mich so absolut und vollkommen danach, nur noch aus der Erfahrung und den Gaben in meinem eigenen

Innern zu arbeiten, den Menschen das zu geben, was jenseits von jeglicher *Methode* ist. Ich wollte nur noch mit dem arbeiten, was ganz und gar meiner ureigensten innersten Erfahrung entspringt. Ich sehnte mich nach der tiefsten Wahrheit, ich sehnte mich nach mir selbst, ich sehnte mich nach Erleuchtung.

Es gab Momente, in denen ich meinen ganzen so genannten spirituellen Weg total in Frage stellte. Seit 20 Jahren hatte ich mich nun zutiefst allem hingegeben, was man mit dem Überbegriff Heilen bezeichnen kann. Ich hatte über mehr als 10 Jahre hinweg regelmäßig Einzeltherapie gemacht, an Selbsterfahrungsgruppen teilgenommen, war durch Europa gereist, um Primärtherapie zu machen und schon vor 15 Jahren Familienstellen zu erfahren, zu einer Zeit, als es hier in Deutschland noch nicht so hipp war. Ich hatte fast alle Methoden ausprobiert, war verschiedene traditionelle spirituelle Wege gegangen, hatte viele Ausbildungen im heilerisch-therapeutischen Bereich absolviert, täglich, oder fast täglich meditiert, und ich wollte endlich einen wirklich „spirituellen Erfolg“ von all meinen Bemühungen erfahren. Im Grund wollte ich endlich den Beweis haben, dass sich all meine Bemühungen gelohnt haben und Früchte tragen.

Ich wollte den Beweis, dass es das, woran ich immer geglaubt hatte, wofür ich lebte, wirklich gab. Ich wollte endlich einen Durchbruch.

*Folgendes sollte das Ziel unseres gesamten Lebens sein:  
In allen unseren Gedanken und allen unserer Handlungen  
sollten wir uns des Unendlichen bewusst sein.*

*Rabindranath Tagore*

Natürlich drückte sich diese innere Infragestellung meines Tuns und Wirkens auch in meiner Praxis aus, und ich erlebte von einem Tag auf den anderen heftigste Einbrüche. Klienten verabschiedeten sich, weil sie kein Geld mehr für die Einzelsitzungen hatten, oder weil die Therapie abgeschlossen war. Ich verzeichnete nur noch sehr wenige Einzeltermine in der Woche, und die Existenzangst meldete sich zu Wort. Ich hatte das Gefühl, mit Vollgas und ohne Bremse in einen dunklen Abgrund zu rasen. Gleichzeitig hatte ich aber auch ein vollkommenes Ja zu diesem Prozess, denn ich wollte es wirklich wissen, was dann wohl passieren würde, was mich im Dunkel dieses Abgrunds erwarten würde. Gleichzeitig spürte ich einen immer tiefer werdenden Sog nach innen, wie ein Ansaugen oder angesaugt werden. Der brennende Wunsch nach Erleuchtung war am tiefsten Punkt angelangt, den ich jemals erfahren hatte und fühlte sich absolut zwingend an. Dieses Sehnen fühlte sich absolut existenziell an.

Finanziell war ich mitten drin in einer der heftigsten Katastrophen, die ich jemals in meinem Leben erfahren hatte. In einem Albtraum, der leider kein Traum sondern die nackte Realität war. Nichts funktionierte mehr. Es war, als würde sich jegliche berufliche Resonanz auflösen. Es gab nichts mehr, woran ich mich hätte festhalten können, und vor mir wartete beharrlich dieser dunkle Abgrund. Ich wusste, so wie ich diesen Moment schon vor einigen Jahren vorausgesehen hatte, dass sich alles auflösen würde. Es ging für mich darum, diesen Balanceakt zu schaffen zwischen der Angst, alles zu verlieren, und dem unter der Oberfläche zu ahnenden Wunsch, dass sich alles auflösen möge und dem Vertrauen, dass dieser ganze Prozesses so absolut in Ordnung ist wie er ist. Ich spürte in mir das Gottvertrauen und die Gewissheit, dass alles, was in meinem Leben geschieht, ganz genau so passiert, wie ich es erfahren soll. Diese tiefe Gewissheit begleitete mich, seit ich das erste Mal Byron Katie und *the work* erlebt hatte.

## Die Gnade geschieht

*Jesus sprach  
Alle Mütter sind meine Mutter,  
alle Brüder sind mein Bruder  
sie entströmen dem Vater,  
unwissend sogar erfüllen sie seinen Willen.  
Ohne sie gäbe es ihn nicht.*

*Thomas Evangelium*

Schon seit mehr als einem Jahr erzählte mir ein guter Freund in unseren gemeinsamen Gesprächen von „seinem Freund“ Ramesh Balsekar. Er hat seine Bücher gelesen und fühlte sich davon zutiefst berührt. Dann erzählte er mir von Eckardt Tolle und dem Buch JETZT. Wir kennen uns schon eine Weile, und ich erlebte ihn bei seinen Neuentdeckungen immer wieder in seiner Begeisterung. Seine häufigsten Aussagen waren .... Katie sagt ....., Ramesh sagt ....., Eckehard Tolle sagt ....., Pyar sagt ....., XY sagt .....

Er ist ein sehr offener und spirituell suchender Mensch, und so erfasste ihn auch die Satsang-Welle, von der ich bis zu diesem Zeitpunkt noch gar nichts mitbekommen hatte.

Ich hatte vollkommen aufgehört, noch irgend Etwas im Außen zu suchen oder irgend eine Erwartung an irgend einen Menschen zu hängen. Ich wollte auch nichts Neues mehr ausprobieren. Ich fühlte und wusste einfach so genau, dass ich schon alles weiß, ich anerkannte meine eigene Weisheit und

mein Wissen, das von einer sehr tiefen Quelle gespeist wird, so dass ich keine Lust und kein Interesse hatte an Satsang. Ich kannte Satsang von früher, aus der Zeit mit Osho. Ich hatte Satsang erfahren, als ich Shantimayi vor vielen Jahren auf La Gomera begegnet war und, als sie kurze Zeit später Deutschland bereiste, zwei weitere Male an ihren Satsangs teilnahm. Satsang war für mich nichts Neues. Es hatte keine Attraktivität für mich, ich wollte die Erfahrung in meinem eigenen Innern machen, nur durch mich.

Eines Tages sagte mir mein lieber Freund, dass er gerne eine Satsang-Lehrerin nach Nürnberg einladen möchte. Da ich doch so einen schönen großen Gruppenraum in meiner Praxis hätte, wäre es doch sehr schön, wenn hier Satsang stattfinden könne. Er fragte mich, ob ich damit einverstanden sei. Natürlich, warum nicht. Gerne. Wenn Satsang schon in meinen eigenen Räumen stattfindet, na ja, dann gehe ich natürlich auch dort hin. Ich muss ja sowieso dort sein, um die Türe aufzuschließen, den Raum vorzubereiten, dann kann ich ja auch gleich dort bleiben. Ich hatte keinerlei Erwartungen, und es war eine schöne Erfahrung. Ich liebe einfach diese meditative und stille Atmosphäre. Dieser Satsang berührte mich nicht wirklich tief, und nach diesem Abend wusste ich eigentlich gar nicht, was überhaupt Satsang sein sollte. Es reihte sich aber eine interessante Begebenheit an diesen ersten Satsang. Ein anderer Teilnehmer kam auf mich zu. Ihm gefiel dieser Seminar- und Meditationsraum so gut, die schöne Energie die dort sei. Er wollte gerne einen anderen Satsang-Lehrer dort hin einladen und fragte um mein Einverständnis. Ja, warum nicht. Gerne.

So fügte es sich, dass die erste Satsang-Lehrerin über fast ein Jahr regelmäßig einmal monatlich in meinen Räumen Satsang gab und dass zwei weitere Satsang-Lehrer diesen Raum nutzten, ohne dass ich irgend etwas dazu willentlich beigetragen oder danach gesucht hätte.

Es war für mich auf jeden Fall nicht zu übersehen, dass ich offensichtlich Satsang kennenlernen und erfahren sollte. Und wenn ich schon nicht bereit war, zu einem Satsang zu fahren, dann musste Satsang eben zu mir kommen, damit die Erfahrung gemacht werden konnte. Ist es nicht faszinierend, wie diese göttliche Intelligenz alles perfekt arrangiert und zusammenfügt! Welch ein Wunder! Ja, seit diesem Ereignis glaube ich tatsächlich an Wunder. Ich habe das größte Wunder erlebt.

Nun, Gaia kam zu seinem ersten Satsang in meine Praxisräume und bot gleich einen Satsang über zwei Tage an. Ich kannte ihn ja nicht und hatte wieder die gleiche innere Haltung und dachte so, *na ja, ich kann ihn mir ja mal anschauen*. Ich wusste ja immer noch nicht, was diese neue Art von Satsang überhaupt sein sollte. Dieses Wochenende und die Erfahrung des Satsangs mit Gaia läutete die tiefste Transformation in meinem Leben ein.

In Satsang sitzt der Satsanglehrer vorne vor der Gruppe. Ein Satsanglehrer ist ein erwachter Mensch, der seine wahre Natur erkannt hat. Das Wort *Satsang* ist ein altes Sanskritwort und kann unterschiedlich übersetzt werden. *Sat* bedeutet soviel wie Essenz, Bewusstsein, Wahrheit, Realität, *Sang* ist ein Teil des Wortes *Sangha* und bedeutet soviel wie Gemeinschaft. So könnte man Satsang übersetzen als „Gemeinschaft von Wahrheitssuchenden“, andere Übersetzungen sind „Zusammenkommen in Wahrheit“, „Der Essenz begegnen“.

Viele der heutigen Satsanglehrer und –lehrerinnen stehen in einer so genannten Traditionslinie des Advaita und beziehen sich auf Ramana Maharshi als einen der großen Erleuchteten Meister unserer Zeit. Ein Schüler Ramanas war Sri Poonjaji, der bis zu seinem Tod ein großer Anziehungspunkt für viele spirituelle Sucher darstellte. Er hatte die geistige Kraft, sehr viele Menschen zur Erleuchtung zu führen. Viele seiner Schüler

reisen als heutige Satsanglehrer durch die Welt, um die Menschen an dem Erkennen ihres wahren Selbst teilhaben zu lassen.

Neben dem Satsanglehrer ist ein freier Platz, der reserviert ist für den Wahrheitssuchenden und sein individuelles Anliegen oder seine Fragen, die er dem Satsanglehrer stellt. Diese Fragen werden dann in einem Dialog auf der Ebene der absoluten Wahrheit „untersucht“. Dieser Prozess des Untersuchens kann zu tiefer Befreiung und des Erkennens der eigenen göttlichen Natur führen. Die zentrale Frage in Satsang lautet: *Wer Bin Ich?*

An diesen zwei Tagen des Satsangs mit Gaia hob es mich immer wieder von meinem Platz hoch, und ich ging nach vorne, um die in mir auftauchenden Fragen zu stellen. Eine Frage trug ich schon jahrelang mit mir herum. Ich hatte sie vor vielen, vielen Jahren Shantimayi in einem Satsang auf La Gomera gestellt. Shantimayi beantwortete meine Frage damals nicht öffentlich und lud mich zu einem persönlichen Gespräch ein, weil sie etwas „Spezielles“ (something special) für mich hätte. Damals war ich nicht couragiert genug, zu einem Einzelsatsang zu ihr zu gehen. Ich fühlte mich damals noch zu unsicher und zu schüchtern. Ich hatte sehr oft bereut, dass ich damals nicht persönlich zu ihr gegangen war.

Nun, nach diesem Satsangwochenende mit Gaia fühlte ich mich am Abend sehr ruhig, sehr ernüchtert, ich hatte das ganz klare Gefühl, dass es nichts mehr zu suchen gab. Mein Körper und mein Geist fühlten sich irgendwie erschöpft, müde und gleichzeitig zufrieden an.

In der darauf folgenden Nacht wurde ich mehrmals wach, was recht unüblich für mich ist, da mir ein sehr guter Schlaf mitgegeben wurde. Während der kurzen Phasen des Aufwachens bemerkte ich, dass ein geistiger Prozess in mir weiterlief. Es fühlte sich wie eine deutliche Energiebewegung oder



„Bearbeitung“ in meinem Kopf an, die aber gleichzeitig meinen ganzen Körper mit einbezog, mich aus dem Schlaf hochriss, mich dann aber auch sofort wieder weiterschlafen ließ. Es fühlte sich an, wie Energiewellen, die durch den ganzen Körper zogen, aber besonders stark in den Gehirnbereichen spürbar waren.

Am nächsten Morgen, es war der Morgen des 15. März 2004, wachte ich auf und fühlte mich vollkommen verändert. Ich stand auf, ging in mein Wohnzimmer und dann tauchte der klare Satz in mir auf: *ICH BIN DAS!*

Diesen Moment kann ich nicht wirklich in Worten ausdrücken. Das Erkennen des *ICH BIN DAS* wurde erfahren bis in den tiefsten Winkel meines SEINS. Ich erfuhr ein augenblickliches Glücksgefühl, und dann tauchte der nächste Gedanke auf: *Es ist passiert, es ist tatsächlich passiert*. Viele Erfahrungen und Emotionen liefen gleichzeitig ab. Es war so unfassbar, dass Erwachen, Erkennen, Erleuchtung tatsächlich passiert ist, stilles und gleichzeitig freudiges Staunen, stilles und ehrfürchtiges Entzücken und Glückseligkeit, in dem Erkennen und Erfahren des ICH BIN DAS. DAS, ES schaute anders aus meinen Augen in diese Welt. Alles war verändert, meine ganze Körperwahrnehmung war vollkommen anders. Ich ging einige Stunden später zu Fuß durch die Strassen und alles war „leer“.

Der nächste Satz, der in mir auftauchte war der Satz aus dem Herzsutra des Zen

„ *Form ist Leere und Leere ist Form*“.

In dem Moment in dem dieser Satz sich bildete wurde er vollkommen verstanden und in seiner Ganzheit erfasst. Alles ist in Wahrheit leer, alles ist diese Leere, das menschliche Leben ist nur ein kosmischer Witz. Auch diese Aussage Oshos, *das Leben sei ein kosmischer Witz*, verstand ich jetzt durch

und durch. In Wahrheit ist hier NICHTS, absolute LEERE. Aber durch die Täuschungen des Geistes nehmen wir Objekte und Menschen wahr, die aber im Wirklichkeit gar nicht existieren. Da ist nur diese Leere, diese grenzenlose Leere, in der all die Formen, die Welt, die Universen auftauchen wie eine Fata Morgana. Es lachte laut aus mir heraus; es war beglückend, erleichternd und erschütternd zugleich.

Ich war reine Wahrnehmung, reines Sein, keine Gedanken mehr, alles Denken war verschwunden. Was hier durch die Strassen ging, war DAS, was durch diese Augen Objekte wahrnahm, war DAS. Die Objekte, die ICH sah, die schönen alten Häuser Nürnbergs, waren ICH. Die Menschen, die wie in Zeitlupe an mir vorübergingen waren ICH. Ich kicherte vor mich hin.... welch ein eigenartiges Gefühl. Wohin ich auch schaute, in den Himmel, in die Bäume, zu den Tauben, den Autos, den Radfahrern, alles war ICH. ICH erfuhr ein überwältigendes Glücksgefühl. Das war es also, dieses Einheitsgefühl!

ALLES BIN ICH, ICH BIN ALLES. Alles, was ich sehe, erfahre ist eine Reflektionen meines SELBSTES.

Dieses Gehen und Wahrnehmen war so wunder-voll und gleichzeitig erkannte ich, wie simpel diese so genannte Erleuchtung ist. Ich verstand mit einem Mal, warum die spirituellen Meister immer gesagt hatten, „es ist so simpel, so einfach, dass ihr es immer überseht“. Der Verstand sucht immer nach etwas Kompliziertem, aber es ist einfach. *Ihr seid schon erleuchtet, ihr braucht es nicht mehr zu werden. Gebt alles Suchen auf und erkennt eure wahre Buddha-Natur.* Wieder lachte es aus mir hervor. Es ist so simpel, es ist so simpel. Das ist alles? Das ist ja wie Kreuzworträtsel lösen. Juuhuu, ich hab

das Kreuzworträtsel, das gar kein Kreuzworträtsel ist, gelöst. Erwachen ist so einfach. Kaum zu fassen, dass ich das vorher nicht erkennen konnte.

Meine Aufmerksamkeit hielt sich aus sich selbst heraus im gegenwärtigen Moment, im JETZT. Das JETZT, das die einzige Wirklichkeit ist. Dieses Jetzt, breitete sich in mir aus wie ein grenzenloser Ozean und ich erfuhr seine grenzenlose Fülle. Wieder formte sich ein Erkennen, das mit einem Satz verbunden war: *Der Tropfen kehrt in den Ozean zurück.* Mein ganzes Wesen erfasst und erfährt vollkommen die tiefste Bedeutung dieses Satzes. Der Tropfen, das ist die begrenzte Persönlichkeit, die Illusion eines Ichs, eines Ego, in der die Menschen gefangen sind. In Wahrheit gibt es aber gar keine Person, die hier ist, und wenn niemand hier ist, dann ist hier nur dieser grenzenlose Ozean, der Tropfen und der Ozean sind ein und dasselbe. Welch ein Wunder, dieses Nachhausekommen zu erfahren, dieses SEIN.

Es gibt kein Suchen mehr, weil es nichts zu suchen gibt. Es gibt noch nicht einmal einen Weg, es gibt keinen spirituellen Weg, denn das, was sich hier erfährt, ist schon DAS. Da alles, was überhaupt existiert, DAS ist, ist ein so genannter spiritueller Weg lediglich eine Erfindung des Geistes, eine Täuschung. ALLES IST HIER. ALLES IST SCHON VERWIRKLICHT. Die Suche nach Gott ist eine Illusion. Gott IST HIER, schon immer, seit Anbeginn. Die Idee, Gott zu suchen ist vergleichbar mit der Illusion einer Welle, die nach dem Ozean sucht. Ich erkannte unmittelbar die ganzen spirituellen und esoterischen Konzepte, in der die gesamte Menschheit lebt ....als absolut lächerlich. Ich saß in meinem Wohnzimmer und hatte plötzlich das Gefühl, dass mich all die vielen Bücher, und Buchstaben, die Gedanken und Konzepte, die darin enthalten sind und nichts mit der Wahrheit zu tun haben, total erschlagen. Ich konnte die Bücher nicht mehr ertragen und packte fast alle in Wäschekörbe, um mich von ihnen zu befreien. Nur einzelne wenige Bücher durften noch stehen bleiben.

Das Erfahren der Leere vertiefte sich. Glücklicherweise hatte ich zu diesem Zeitpunkt nur wenige Termine in meiner Praxis, so dass ich mich dieser Erfahrung vollkommen und total hingeben konnte. In der Leere war gleichzeitig vollkommene Stille erfahrbar. Diese Stille war so tief, dass sie selbst meinen Körper kaum noch bewegte. Ich saß, lag oder stand irgendwo in meiner Wohnung rum und erfuhr dieses grenzenlose Meer des SEINS. In meiner Küche fiel mein Blick auf eine leere Milchflasche und gleichzeitig erkannte ich mich darin, alle Gegenstände, alle Pflanzen, die ich anschaute, war ich selbst. Meine Stimme hatte sich verändert, meine Art und Weise, wie ich sprach war vollkommen anders und unterlag nicht mehr meiner Kontrolle. Denken hatte sich aufgelöst. Ich brauchte mich gar nicht zu bemühen, meine Gedanken zu kontrollieren, ich musste mich eher bemühen, Gedanken hervorzuholen. Ich spürte in meinem Kopf, dort wo sich die beiden Gehirnhälften befinden, eine Veränderung.

Es war, als wären diese wie „ausgeschaltet“ worden. Gleichzeitig hatte ich eine sehr starke Innenwahrnehmung meiner Gehirnhälften und auf dem Scheitel, dort wo sich das Scheitel-Chakra befindet, einen sehr intensiven Druck, der zwar stark spürbar aber dennoch nicht unangenehm war. Begleitet war diese Erfahrung von einem Gefühl tiefsten und vollkommenstem andauernden Frieden, eine Geborgenheit in mir, wie ich sie noch nie erlebt hatte. Ich war nur noch reines SEIN. Meine gesamte Wahrnehmung der Welt erfuhr ich vom SEIN aus. Ich fühlte mich wie auf Droge ohne auf Droge zu sein. Die veränderte Wahrnehmung der Welt ist seither geblieben, da sich der Bezugspunkt in mir verändert bzw. aufgelöst hat.

Dieser Seinszustand war nicht statisch und veränderte sich aus sich selbst heraus. Vorherrschend war diese intensive und mich vollkommen umhüllende und absorbierende Erfahrung der Leere. Ich war diese Leere, wurde noch

tiefer von dieser Leere angesaugt, drang noch tiefer in sie hinein. Wenn ich hier von der Leere und einem Ich schreibe, dann könntest Du als LeserIn darauf schließen, dass ich da bin und dass die Leere da ist, eine Zweiheit. Dem ist aber nicht so. Es ist eine Einheit, es gibt in Wirklichkeit keine Angelika, es gibt diesen Namen, es gibt dieses Spiel, das sich Menschheit nennt und innerhalb dieses Spiels der Menschheit gibt es Namen. Es ist nicht wirklich exakt, wenn ich über die Leere und von einem Ich schreibe. Würde ich dies nicht schreiben, dann wäre jeglicher Ausdruck dessen, was hier versucht wird zu beschreiben, vollkommen unmöglich. Ich kann mich nur innerhalb der bekannten Form von Sprache ausdrücken, damit Du mich überhaupt verstehen kannst.

## Die Erfahrung der Leere

In der Erfahrung der Leere, des Nichts waren auch alle Emotionen verschwunden. Ich vermisste die Liebe, die Erfahrung von einem tiefem Gefühl der Liebe von dem die erwachten Meister geschrieben haben. Ich erfuhr auch keine Glückseligkeit. Ich war irritiert. Ist das überhaupt Erwachen, mach ich irgend Etwas falsch? Das Bemerkten der Abwesenheit von einem Gefühl der Liebe und des mir so wohl vertrauten Mitgefühls ließen mich nicht mehr los. Ich musste diese Frage unbedingt stellen. Wem? Gaia? Ich rief ihn an. Er hatte nur wenig Zeit und das Telefonat war sehr kurz. Okay. Dann ist es eben nicht Gaia. Ich setzte mich einen Tag später an den Computer und teilte meine Erfahrung Samarpan mit. Einige Tage später erhielt ich eine ausführliche Antwort. Ich las seine Worte in der Email und Tränen der Liebe flossen über meine Wangen. Da ist sie wieder .... die Liebe .... endlich. Doch das Gefühl der Liebe war nur wie ein kurzes Aufwallen, dann war es wieder leer und still in mir.

Ich erinnerte mich, dass ich doch vor vielen Jahren die Bhagavad Gita geschenkt bekommen hatte. Ich las die Zeilen und verstand sie. Ich las ein Buch von Issac Shapiro, von Gangaji, von Samarpan und ich teilte die gleiche Erfahrung. Es war alles total klar. Es gab keine Fragen mehr.

In diesem Zustand des Nichts löste sich alles auf. Ich erkannte und erfuhr, was meine wahre Natur ist. NICHTS, das durch den ständigen Gedankenstrom und die dadurch erzeugten Emotionen zu einer scheinbaren Persönlichkeit wird, die es in Wahrheit jedoch gar nicht gibt. Es ist eine Täuschung. Ich erfuhr die Natur meiner Nichtheit, die Natur meiner Stille. Es war schier unmöglich, mit Freunden zu kommunizieren. Wenn mir die Frage gestellt wurde: Na, wie geht's Dir? Schaute ich sprachlos die Leute an. Ich

konnte keine Antwort mehr auf eine so einfache Frage geben. Das was hier in diesem Körper ist, das ist NICHTS, das ist die grenzenlose LEERE, es ist DAS. Wie kann man dem SEIN die Frage stellen, wie es ihm geht? Das ist total unmöglich und absurd. Die einzig passende Antwort ist ICH BIN. Ich konnte meine Erfahrung nur mit zwei lieben Freunden teilen, die Interesse hatten an der Erfahrung, die ich da gerade machte. Außer der tiefen Erfahrung der Stille und des Nichts gab es nichts mehr zu teilen. Es war nur noch still in mir. Es stiegen keine Gedanken mehr auf. Es gab nichts mehr, worüber ich hätte reden können, denn ich war dieses Nichts, ich war diese Stille, ich war dieses Sein. Da gab es keine Angelika mehr mit irgendwelchen Meinungen, Ideen, Bedürfnissen. Nur noch die Erfahrung tiefsten SEINS.

*Schweigen ist Gottes eigene Gestalt.*

*Sri Ramana Maharsi*

In dieser bodenlosen Erfahrung der Leere wurde erkannt, dass ALLES diese LEERE ist, dass alles ein Spiel dieser Leere ist, die sich in ALLEM erfährt. Alles war durch dieses tiefe Erkennen absolut vollkommen. Ich fand mich in einer vollkommenen Welt wieder, in der ich letztendlich ganz all-eine BIN, denn alles BIN ICH. Alles ist eine Reflektion des einen SELBST.

Es gab nichts mehr zu tun – weil schon alles getan ist, alles IST schon, alles ist schon vollkommen. Das SELBST ist schon verwirklicht, ist schon verwirklicht als Mensch, das SELBST ist vollkommenes SEIN, das mit sich

selbst Menschsein und Menschheit spielt. Wie grotesk diese ganze Therapeutenszene ist, wie lächerlich die ganze Esoterikszene, welch ein Witz dieses ganze Leben ist.....

Es gab keine Angelika mehr. Die Vollkommenheit wurde so tief erfahren, dass es auch keine Angelika mehr brauchte, die Therapeutin ist oder Lehrerin oder Schulleiterin. Mit einem Schlag verstand ich, warum Sogyal Rinpoche sich immer schlapp lachte, wenn er über die westlichen Therapeuten und Psychologen sprach, oder warum Shantimayi sich in einem ihrer Satsangs über die Therapeuten amüsierte und sie für überflüssig hielt.

Die so genannte therapeutische Arbeit beruht auf diesem verzerrten Weltbild, dass es Menschen gibt, die verändert werden müssen, dass es überhaupt Menschen gibt, denen geholfen werden müsste. Die ganze Psychotherapie spielt sich auf der Ebene von Gedanken und Gedankenkonzepten ab. Gedanken interagieren mit Gedanken. Aber der Mensch ist nicht die Gedanken, er ist grenzenloses SELBST, er ist Gott. Ich erfuhr in dieser grenzenlosen Klarheit nur die direkte Anwesenheit der wahren Natur des Menschen, LEERE und NICHTS ohne Anfang und ohne Ende im unendlichen Spiel der Wandlungen und Verwandlungen, im unendlichen Spiel der Täuschung und der Illusion der Materie. Ich erfasste zutiefst die Bedeutung von *Maya*.

Die Erfahrung des NICHTS war so absolut, dass es noch nicht einmal mehr eine Angelika gab, die sich über die Erfahrung des Erwachens freute. Da war keine Freude mehr, keine Emotion, denn es war Niemand mehr vorhanden. Es ist kaum beschreibbar, wie ich mich in dieser Zeit gefühlt und wahrgenommen habe. Meine Körperwahrnehmung war vollkommen verändert. Ich war immer ein sehr Körperbetonter und Körper bewusster Mensch, mit einer sehr gut entwickelten Wahrnehmung für meinen Körper



und einem ausgeprägten Wohlgefühl. In diesem Körper war aber nicht mehr Angelika, NICHTS war in diesem Körper. Der Körper konnte sich mit diesem unbekanntem NICHTS nicht identifizieren, die Identifikation mit Angelika war aber auch vorbei. Ich fühlte mich so eigenartig fremd in diesem Körper. Es war ein so eigenartiges und schier unerträgliches Gefühl. Erwachen war doch immer als Entzücken und Glückseligkeit beschrieben worden. Nie habe ich über etwas Derartiges gelesen. Es wird immer von Sat-Chit-Ananda gesprochen, Sein – Bewusstsein – Glückseligkeit. Aber hier war keine Glückseligkeit, nur ein bodenloses Meer des NICHTS und ein abscheuliches Körpergefühl. Hier war ETWAS, was ich in meinem ganzen Leben noch nie kennen gelernt hatte, etwas völlig Unbekanntes. Ich kam mir vor wie ein Zombie. Hier in diesem Körper war nichts Menschliches mehr, nichts mehr, was ich mit anderen Menschen oder Freunden hätte teilen können. Und mit Herzklopfen realisierte ich, dass es kein zurück mehr gab. Der Zug war abgefahren, für immer, diese Erfahrung war absolut und sie war endgültig.

Ich verfluchte die Erleuchtung. Mein ganzes Leben habe ich mich danach gesehnt, und kein Erleuchteter hat davon erzählt, dass es so schrecklich ist. Irgendwann las ich das Buch von Karl Renz – Erleuchtung und andere Irrtümer. Irgendwo in diesem Buch machte er eine kurze Bemerkung, dass er sich über 5 Jahre hinweg wie ein Stück Fleisch gefühlt habe, dass an einem Haken hing und mit einem stumpfen Messer abgeschnitten wurde. Diese Zeilen berührten mich zutiefst. Endlich, das erste Mal las ich die Schilderung von einem Erwachten, bei dem der Prozess des Erwachens schmerzhaft war. Das Teilen dieser Erfahrung tat mir sehr gut und verstärkte gleichzeitig meine Hingabe an das NICHTS. Ich wusste zutiefst, dass es nur mein bedingungsloses und absolutes Ja zu dieser Erfahrung geben konnte. Jede Form der Abwehr oder jeder Wunsch, dass es sich doch anders anfühlen sollte würde ein Leiden in diesem Körper erzeugen oder den Prozess der

Abwicklung verzögern. So gab ich mich noch tiefer, noch tiefer, noch tiefer hin. JA, JA, JA.

Nach ungefähr drei Wochen als "Außerirdische", wachte ich eines Morgens auf und fühlte mich plötzlich erneuert und verändert in meinem Körper. Da war eine stille Freude, ein kleines glucksendes Gefühl der Glückseligkeit. Ich fuhr mit dem Auto raus in den Wald. Vor mir war ein Auto mit einem Rostfleck auf dem Nummernschild. Das Anschauen dieses Rostflecks löste Wogen des Entzückens in mir aus. Alles, was ich anschaute und betrachtete hatte eine neue Lebendigkeit und löste unmittelbare Resonanzen in meinem Körper aus. Als ich im Fitness-Studio war betrachtete ich die Menschen in ihren Bewegungen und erlebte deren Bewegungen in mir. Ein Mann führte eine Flasche Wasser zum Mund, trank ... und wie wunderbar, ich fühlte das Wasser in meinem Mund, das Prickeln der Kohlensäure in meiner Kehle. Das Gefühl der Einheit mit ALLEM war stärker als je zuvor. Ich fühlte mich in allem, und alles fühlte sich in mir. Welch eine Erfahrung der Freude und des Entzückens!

!

Die Blumen schauten mich an, ich schaute sie an, ich sah die vielfältigen Muster und Farben auf den Blumen und floss innerlich über vor Freude und Liebe. Es zog mich stärker denn je raus in die Natur. Ich wollte den Wind spüren, die Kühle, die Frische, die Wärme der Sonne, den Himmel sehen, die Erde riechen, meinen Körper in der Bewegung des Gehens fühlen. Welch ein gigantisches Meisterwerk der Schöpfung offenbarte sich mir, Welch eine Freude und Dankbarkeit, hier zu sein, Jetzt, in diesem Moment hier zu sein als Mensch, auf dieser Erde und dieses große Mysterium des Lebens erfahren. Das Erfahren des Lebens und all seiner Schönheit und seiner vielfältigen Formen und Farbenpracht ist das größte Geschenk, die größte Gnade, die erfahren werden kann. Das Paradies ist hier, jetzt, und das Leben tanzt und lacht und hüpf. Es ist ein immerwährender Schöpfungsprozess,

eine immerwährende Evolution der Liebe. Wenn ich die Natur anschau, dann sehe und erfahre ich überall nur Liebe. Alles in diesem Universum ist nur Liebe, ich BIN LIEBE, wie konnte ich das nur jemals übersehen haben. Welch ein Geschenk, welch eine Lobpreisung Gottes!

Ich erkannte, dass ich erst sterben musste, um das erste Mal wirklich in diese Welt geboren zu werden. Ich erfuhr und erfahre immerwährend tiefe Prozesse des Erkennens und der Offenbarungen des Göttlichen, des Unbenennbaren. Ich verstand, wovon die Meister und Mystiker immer redeten, wenn sie vom Tod des Egos sprachen. Dieses Ego stirbt im Prozess des Erwachens und Erkennens. Angelika, das persönliche SELBST, das in Wahrheit nie existierte, musste sterben, damit das wahre SELBST geboren werden konnte. ICH BIN hier in diesem Körper, frei von Gedanken, Vorstellungen und Konzepten. Welch ein neues beglückendes Körpergefühl. Das ist wahrhaftige Erdung. Das Göttliche manifestiert hier in diesem wunderbaren Körper.

Die Prozesse des Sterbens und des Neugeborenwerdens vollzogen sich immer wieder, und dieser Prozess ist auch jetzt noch nicht wirklich abgeschlossen. Alles, was nicht das wahre Selbst ist, stirbt nach und nach, löst sich auf: all die Muster und tiefen Konditionierungen, die mit der Erfahrung von Materie und Menschsein verbunden sind, die in den verschiedenen Schichten, den Samskaras, gespeichert sind.

*Ihr maskiert Euch als diese Leidenschaften und Wünsche,  
weil ihr das schon seit vielen Inkarnationen getan habt;  
und folglich hat ihr euer wahres Wesen ganz vergessen.*

*Wenn ihr einmal erkannt habt, dass ihr jeden Tag nur  
verschiedene charakterliche Merkmale eurer veränderlichen Gefühle  
verkörpert,*

*werdet ihr zu neuen Menschen; dann seid ich in der Lage,  
dieses täuschen Bewusstsein abzustreifen.*

*Sobald ihr erkennt, dass Leidenschaft und Ärger nicht zu eurem  
wahren Wesen gehören, haben diese Gefühle keine Gewalt mehr über euch.*

*Jeder Mensch seinem innersten Wesen nach wunderbar;  
er muss nur die Maske des Ichbewusstseins abnehmen.*

*Das solltet ihr euch merken.*

*Patanjali*

Wie ich ja schon vorher schilderte, so machte meine therapeutische Arbeit keinen Sinn mehr für mich. So wie übrigens nichts mehr Sinn machte. So, wie Angelika als NICHTS erkannt wurde, so wurde auch die Welt und die anderen Menschen als NICHTS erkannt. Es war total unwichtig, welchen Job ich ausübte, denn die Welt war und ist vollkommen - genau so, wie sie ist. Gott braucht durch den begrenzten Verstand der Menschen keine Nachhilfestunden in Sachen Verbesserung. Alles ist SEIN Plan, alles ist SEINE perfekte Schöpfung.

*Denn wenn die Bewusstheit vollkommen wird,  
verschwindet diese Welt einfach – diese Welt,  
die ihr durch euren Verstand erschaffen habt -,  
und eine andere Welt enthüllt sich.*

*Maya verschwindet, die Illusion verschwindet.  
Die Illusion gibt es nur wegen eures Schlafes,  
wegen eurer Unbewusstheit.*

*Die Welt, die ihr um euch herum seht,  
ist nicht die wirkliche Welt. Nicht, weil sie nicht existiert –  
sie existiert durchaus -, sondern weil ihr sie  
durch den Schleier des Schlafes seht.  
Eure Unbewusstheit steht dazwischen;  
ihr schaut sie an, und ihr interpretiert sie  
auf eure eigene Art und Weise;  
ihr seid wie Betrunkene.*

*Osho/BewusstSein*

Meine Gedanken konnten nicht mehr in die Zukunft denken, das funktionierte nicht mehr. Die ganze Aufmerksamkeit war auf natürliche Weise im Jetzt konzentriert, und so konnte ich auch keine Entscheidung über meine berufliche Tätigkeit treffen. Ich behielt erst einmal noch meine Praxis, denn es war einfach keine Zeit für eine endgültige Entscheidung. So folgte ich einfach den Impulsen, die ganz natürlich in mir entstanden, und ich begann, neben meiner geringen Praxistätigkeit, in einem Naturkostladen zu arbeiten. Hier brauchte ich nicht zu denken und konnte mich ganz dieser wunderbaren Erfahrung eines ruhigen, stillen Geistes hingeben, wo das, was wir Meditation nennen, mein normaler Zustand war. Hier wurde ich nicht mit irgendwelchen esoterischen, spirituellen oder therapeutischen Konzepten konfrontiert, sondern konnte in erster Linie körperlich arbeiten.

Mir war diese Arbeit wohl vertraut, da ich seit meiner Kindheit bis in mein Erwachsenenalter regelmäßig und täglich im Lebensmittelgeschäft meiner Mutter gearbeitet hatte und ihr eine angestellte Verkäuferin ersetzte. In den Jahren meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin hatte ich ebenfalls im Naturkostladen gearbeitet, und irgendwie liebte ich den Umgang mit den gesunden Produkten und die Begegnung mit den Menschen, die in einen Naturkostladen kommen. Für mich war es erst einmal vollkommen offen, wie lange ich hier arbeiten würde. Ich konnte mir alles vorstellen.

Schon nach wenigen Wochen spürte ich, wie ein tiefes Sehnen nach Berührung aus meinem Körper aufstieg. Meine Hände wollten so gerne wieder mit den ayurvedischen Ölen arbeiten, die Haut und die Körper der Menschen anfassen, berühren, fühlen. Ich realisierte, dass dieser Organismus seine eigene Prägung und Programmierung hat, individuelle Talente, individuelle Eigenschaften mit individuellen Potenzialen. In diesem Leben oder zum jetzigen Zeitpunkt scheint also die Berührung und Behandlung von Menschen meinem Potenzial näher zu sein als das Putzen

von Salaten und Kohlköpfen und das Verkaufen von Käse und Tofu. Ich hatte wöchentlich immer noch Einzelsitzungen, und es kamen Menschen zu Beratungen zu mir. Für mich war es völlig natürlich, dass ich die Menschen in diesen Beratungen nur noch auf der tiefsten Ebene ihrer Seele (wobei der Begriff Seele sehr unterschiedlich interpretiert wird) unterstützte. Es waren nur noch Gespräche aus der tiefsten Quelle von Wahrheit. Therapie funktionierte einfach gar nicht mehr, da hatte ich selbst überhaupt keinen Einfluss mehr darauf. Ich war so sehr SEIN, dass ich den Menschen auch nur noch auf der Ebene von SEIN begegnen konnte. Vollkommen mühelos entstand „Einzelsatsang“ aus sich selbst heraus, ganz von selbst. Ich realisierte, dass ich das „Medium“ zur Begleitung und Unterstützung von Menschen erhalten hatte, nach dem ich mich all die Jahre meiner Heilarbeit gesehnt hatte. Welch ein Geschenk, welche Segnung, welche Gnade! Ja, das ist es, Satsang, genau das ist es! Ich fühlte mich so vollkommen angekommen.

Ich kündigte meinen Job im Naturkostladen. Ich sollte ein schon seit vielen Monaten geplantes 5-tägiges Ausbildungsseminar in Fußreflexzonenmassage an einer Heilpraktikerschule geben. Ich war gespannt, ob das überhaupt noch mit meinem leeren mind funktionierte. Nach wie vor war das Denken sehr reduziert und ein Nachdenken über irgendein Thema funktionierte nicht mehr. Mein gesamter Alltag vollzog sich nur noch über das unmittelbare Erfahren und daraus resultierte eine Art innerer Verarbeitung und des immer tieferen Erkennens. Entscheidungen kamen wie von selbst, ohne dass ein *Ich* beteiligt gewesen wäre.

Zu meiner großen Überraschung konnte ich den Unterricht mühelos gestalten. Die Leere im mind verlieh mir eine große Konzentrationskraft, Klarheit, Ruhe und innere Gelassenheit. Alles inhaltliche Wissen, das in der Ausbildung vermittelt werden musste, stand mir mühelos zur Verfügung und

kam aus den Tiefen meines Gedächtnisses wie von selbst zum Vorschein. Ich war selbst zutiefst beeindruckt von diesem Vorgang. Zwei Wochen später leitete ich ein weiteres Ausbildungsseminar und machte auch hier wieder die gleiche Erfahrung. Alles Wissen steht zu meiner Verfügung, auch wenn der Geist sehr still und ruhig ist. Dieser Körper-Geist-Mechanismus funktionierte auf absolut eigenständige und verlässliche Weise. Diese beiden Seminare vermittelten mir in der Direktheit der absichtslosen Erfahrung wieder weitere Einsichten: Ich unterrichte einfach total gerne.

Das Wissen über die energetischen und ganzheitlichen Verbindungen zwischen Körper und Geist haben auf der relativen Ebene der Wirklichkeit ihre Berechtigung und helfen den Menschen, ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen und – welche eine freudige Erfahrung – ich konnte auch in einem Ausbildungsseminar die Menschen mit ihrer Göttlichkeit in Kontakt bringen. Schon immer sind Meditationen ein wesentlicher Bestandteil meiner Ausbildungsgruppen gewesen. In diesen Meditationen lasse ich mich vom jeweiligen Moment von innen heraus führen, so dass die Worte spontan aus mir hervor kommen können. Ich war selbst überrascht von der Schönheit und Tiefe der Worte und bekam nach dem Seminar das Feedback der Teilnehmer, dass sie über das eigentliche Thema weit hinaus wertvolle innere Erfahrungen in ihr Leben mitnehmen. Eine Frau bedankte sich und sagte mir, sie habe wohl eine kleine Erfahrung, eine kleine Ahnung von Erweckung gemacht.

So langsam formte sich wieder ein Erkennen, was die individuellen Qualitäten als Angelika sind, und ich fühlte, dass meine Freude in der Begleitung und Unterstützung der Menschen liegt. Dieses Erkennen der individuellen Qualität und des individuellen Ausdruck des NICHTS war eine zutiefst bedeutsame innere Erfahrung und verlieh den individuellen Aspekten von Angelika eine



neue Integration. Gleichzeitig war aber gar nicht klar, wie sich diese natürliche Begabung oder Berufung füllen ließ. Ich konnte nach wie vor nicht darüber *nachdenken*. Zunächst schien es mir auf jeden Fall so, dass all die früheren Methoden für mich gestorben seien und die Präsentation auf meiner homepage erfuhr radikale Lösungen. Es war ein Gefühl, als wäre ich aus einer alten Haut raus geplatzt und würde alle alten Methoden hinter mir lassen. Meine ständigen Begleiter waren Frieden, Freiheit, Geborgenheit und Stille.

Ich erhielt einen klaren und deutlichen Impuls, meinen ersten offenen Satsang zu geben. Satsang war auf so natürliche und einfache Weise Teil meines Lebens geworden, so dass es auch ganz natürlich war, neben den Einzelsatsangs auch Satsang mit mehreren Menschen zu teilen.

Doch der Prozess des Sterbens war immer noch nicht abgeschlossen. Ich erlebte immer noch einen grundsätzlichen Zustand von LEERE und NICHTHEIT. Und angesichts dieser LEERE machte auch Satsang keinen Sinn mehr für mich. Ich erkannte, dass Satsang zwar der direkteste Weg ins Erwachen ist, gleichzeitig aber auch der Weg ins NICHTS. Erwachen ohne den Tod eines persönlichen Ichs ist einfach nicht möglich. Macht das wirklich Sinn, den Menschen alles zu nehmen, woran sie glauben und wofür sie leben? Solange ein Mensch nicht erwacht ist, leidet er zwar unnötigerweise, aber er glaubt zumindest noch, dass er *Jemand* sei, dass er jemand Besonderes sei. Er kann sich noch mit allen möglichen politischen, sozialen, religiösen, philosophischen, spirituellen und esoterischen Konzepten beschäftigt halten, er kann weiter auf dem Jahrmarkt der neuesten esoterischen Angebote von einem Seminar zum anderen hüpfen und doch weiterhin von dem Erkennen seines wahren SELBSTES tausende Jahre entfernt bleiben. Der Mensch bleibt Mensch, wenn auch ein begrenzter Mensch, verloren in dem Meer seiner Gedanken, Wünsche und Konzepte,

aber er verliert nichts, geht kein Risiko ein. Erwachen wird ihm alles nehmen, er wird sterben, es wird für ihn nichts mehr zu suchen geben, alle Attraktionen, die ihn jetzt beschäftigt halten, werden an Bedeutung verlieren. Die Welt wird für ihn an Bedeutung verlieren, denn es wird die bisher bekannte Welt nicht mehr geben. Ich würde ja zu einem Massenmörder, wenn die Menschen in Satsang erkennen, dass sie NICHTS sind, sagten die Gedanken.

Die Welt löste sich für mich mehr und mehr auf, und es gab nichts mehr, was ihr noch irgendeinen Sinn gab. Das Realisieren, dass es absolut keinen Sinn gibt, keinen so genannten Sinn in einer Lebensaufgabe, machte das Leben erst einmal sehr einfach und leicht aber auch absolut bedeutungslos. Nichts hat wirklich eine Bedeutung, nichts spielt wirklich eine Rolle. Alles, wonach Menschen streben, wofür sie kämpfen, wofür sie leiden ist einfach nur Schattenboxen. Sie kämpfen für die Überzeugungen ihrer Ideen, sie leiden für die Überzeugungen ihrer Konzepte, sie streben nach dem, was ihnen ihre Gedanken wie ein erstrebenswertes Ziel erscheinen lassen. Was, wenn es nichts gibt, wonach wir streben müssen, was, wenn wir erkennen, dass alles Leiden nur den begrenzenden Gedanken entspringt, was wenn wir der Sinnlosigkeit des Lebens und des eigenen vergeblichen Strebens ins Auge blicken?

Mir fiel eine wahre Begebenheit ein: Krishnamurti kam in seinen jungen Jahren zu Ramana Maharshi und bat ihn, ihm die Wahrheit zu zeigen. Ramana antwortete Krishnamurti mit einer Frage: *„Bist du auch bereit, die Wahrheit zu ertragen?“*

Ja, genau so empfand ich es. Es gehört viel Mut und innere Stabilität dazu, die absolute Wahrheit zu ertragen. Ich las einmal die Worte von einem erleuchteten Meister, der sagte, dass Erleuchtung nichts Romantisches an

sich hat. Das ist die gleiche Aussage wie oben, nur mit anderen Worten. Erleuchtung ist ein Schock. Die helle, lichtvolle Flamme ist für die Mücke so anziehend, so attraktiv, sie muss genau dort hineinfliegen, sie umkreist immer und immer wieder diese Flamme, und dann geht`s hinein, und in dem Moment, in dem sie sich in dieses helle Licht hinein stürzt stirbt und verbrennt sie. Der kleine Unterschied zwischen Mücke und mir war, dass ich starb aber immer noch lebte. Ein Erleben so unfassbar, so unbekannt, das ich es nicht in die dem Menschen zur Verfügung stehenden Worte fassen kann.

Das ist der zentrale Punkt. Wir Menschen suchen nach Gott, wir suchen nach Wahrheit, wonach manche Menschen in der Esoterikszene suchen, weiß ich nicht, aber auch sie scheinen irgendetwas zu suchen. Wir halten uns unser ganzes Leben, jahrtausende von Leben damit auf, zu suchen. Was ist, wenn wir finden? Was ist wenn wir Gott finden? Halten wir das aus? Halten wir die Wahrheit aus? Präziser ausgedrückt: hält es der unruhige Verstand aus, nichts mehr zu suchen? Hält er es aus, sich zurückzuziehen ins NICHTS und seine Vorherrschaft und Macht über den *Menschen* aufzugeben?

## Vom Nichts zum Alles

*Wenn es euch in diesem Augenblick gelänge,  
euren Körper, eure Gedanken und eure Gefühle  
vollständig zu beruhigen, könntet ihr sofort  
euer wahres Selbst – die Seele – wahrnehmen  
und das Universum als euren Körper erkennen,  
der von Gottes Freude durchpulst wird.*

*Die Seele wäre „in ihrem ursprünglichen Zustand verankert.“*

*Paramahansa Yogananda*

Die Erfahrung des NICHTS als ein permanenter Zustand dauerte ziemlich genau ein Jahr. Und genauso plötzlich, wie sich das NICHTS in meinem Leben offenbarte, wandelte sich die Erfahrung in ALLES.

Wieder erfuhr ich eine spontane Bewegung aus dem Meer des NICHTS, die mir eine neue Einsicht in die Relativität des Lebenssinnes enthüllte. Jeder Mensch stößt in seinem Leben, früher oder später, unausweichlich auf die Sinnhaftigkeit seiner Handlungen oder seines Lebens.

Jeder Mensch fragt sich, bewusst oder unbewusst, was eigentlich der Sinn des Lebens ist. Wir beginnen dieses Leben, wenn die Umstände günstig sind, indem wir Pläne schmieden für dieses Leben. Wir träumen von einem tollen Job, Erfolg, Geld, Karriere, einer glücklichen Beziehung oder Ehe und von

Kindern. Wir setzen alles daran, diese Wünsche zu erfüllen. Gehen wir einmal davon aus, dass es uns gelingt einen erfolgreichen Superjob zu haben, dann erfahren wir auf dem Gipfel des Erfolgs eine Art Unsicherheit oder Verwirrung. Wir strengen uns an, verdienen viel Geld, alles läuft bestens, aber irgendetwas fehlt. Wenn wir nicht tief genug schauen, dann strengen wir uns noch mehr an, arbeiten noch mehr, häufen noch mehr Geld an, kaufen uns ein größeres und teureres Auto, bauen oder kaufen uns ein noch größeres Haus, und so kann unser Leben dahin gehen. Wenn wir innehalten, dann hören wir die Frage, was mache ich hier eigentlich, macht das (noch) Sinn für mich? Wenn wir ehrlich mit uns sind und erkennen, dass unser Tun oder das Verweilen in einer längst leblos gewordenen Partnerschaft keinen Sinn mehr macht, dann stoßen wir auf die Sinnlosigkeit. Wenn wir uns die Sinnlosigkeit eingestehen und die damit verbundenen Emotionen und Gefühle annehmen, beginnt meist eine Neuorientierung in Richtung Sinnhaftigkeit, die in den meisten Fällen aber auch wieder eine Bewegung ist, die auf ein äußeres Objekt gerichtet ist. Gestehen wir uns die Sinnhaftigkeit nicht ein, vermeiden wir die damit verbundenen Gefühle, dann sinken wir in Richtung Depression, und die Bewegung in Richtung der neuen Sinnhaftigkeit dauert viel länger.

Die Frage nach Sinnhaftigkeit taucht auf jeden Fall immer auf in Momenten von Verlust, Trennung und Tod. Wenn wir plötzlich und unerwartet einen geliebten Menschen verlieren durch Trennung oder Tod, wenn vielleicht das eigene Kind, Vater oder Mutter plötzlich sterben, wenn wir einer bedrohlichen Krankheit begegnen, Unfälle oder Katastrophen erleben, plötzliche Kündigung und Arbeitslosigkeit, wenn wir finanziell ruiniert sind, verleumdet oder betrogen und hintergangen werden. .. Dann taucht die Frage nach dem „Warum“? auf. Warum passiert mir das? Was ist der Sinn, der in all diesen Ereignissen liegt?

Es gibt keinen Sinn. Welcher Sinn sollte darin liegen, dass Frauen und Kinder vergewaltigt werden? Kein Sinn. Es geschieht. Warum geschieht es? Weil es geschieht. Bewusstsein erfährt sich in allem, um der Erfahrung willen. Alles was in diesem Universum stattfindet, geschieht aus dem innewohnenden Drang des Erfahrens heraus. Alles dient der Erfahrung und der Evolution. Erfahrung und Evolution sind nicht voneinander zu trennen, so wie Leben und Tod nicht voneinander zu trennen sind. Alles in diesem Leben und im gesamten Kosmos ist immerwährender Wandel. Das Anerkennen und Beschreiben der Phasen des Wandels und der Wandlungen sind das Herzstück der taoistischen Philosophie. Wobei der Taoismus nicht wirklich eine Philosophie ist sondern Ausdruck um das Wissen der ursprünglichen Wahrheit. Wahrheit, SELBST, Nichts, Leere, Essenz, Energie sind nur verschiedene Wörter um das EINE auszudrücken, das nicht ausgedrückt werden kann.

Es gibt also keine absolute Sinnhaftigkeit, sondern dieses Leben ist Ausdruck von Entstehen, Verweilen und Vergehen, Geburt, Leben, Tod.

Und jetzt sage ich genau das Gegenteil. Es gibt eine absolute Sinnhaftigkeit und die besteht darin, unsere wahre Natur, unser wahres Selbst, unser wahres Ich zu erkennen. Dies ist die höchste Erfahrung, die wir als Mensch machen können und auf die die ganze Evolution zustrebt. Die Einheit mit Gott. Die Einheit mit der göttlichen Essenz. Diese Erfahrung kann nur im eigenen Innern gemacht werden. Sie kann nur erfahren werden, sie kann nicht erlangt werden über Philosophieren und Nachdenken. Die Erfahrung der Einheit ist ein Ereignis, und in diesem Ereignis lassen wir den Verstand zurück, wir gehen über ihn hinaus, wir transzendieren den Verstand. In dieser transzendenten Erfahrung erkennt sich das begrenzte Göttliche im Menschen wieder als das unbegrenzte kosmische Göttliche. Die Zweiheit, die nie zwei war, erkennt sich als die Einheit, die sie schon immer war und die sie in

Ewigkeit sein wird. Die Erfahrung der Einheit und das Verschmelzen des persönlichen Selbst mit dem göttlichen SELBST ist die einzige Sinnhaftigkeit, die es gibt. Alle Leben und alle Erfahrungen weben sich um den Höhepunkt dieser Erfahrung herum. Alles entsteht, wächst und lebt aus der Verspieltheit und Experimentierfreude des GÖTTLICHEN SELBST.

Dieses menschliche Leben hat also den Sinn, den jeder einzelne Mensch ihm gibt. Nur der Mensch selbst ist verantwortlich für den Sinn seines eigenen Lebens. Es gibt keinen falschen Sinn, es gibt keinen richtigen Sinn. Es gibt im individuellen Leben eines Menschen nur diesen individuellen Sinn.

Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst. Das bedeutet, das Leben als ein kostbares Ereignis zu erkennen, das von Moment zu Moment erfahrbar ist. Der Mensch hat die Tendenz, permanent zu denken, und durch diesen permanenten Vorgang des Denkens wird die bewusste Wahrnehmung eingeschränkt.

Dies hat zur Folge, dass hier zwar ein Körper ist, weil er aber die ganze Zeit denkt, verpasst er die eigentliche Erfahrung des Fühlens und Spürens des Lebens. Die Kostbarkeit liegt im Lebendigsein, die Kostbarkeit liegt in diesem unendlichen Lebenstanz, die Kostbarkeit liegt in der unmittelbaren Erfahrung des jetzigen Moments.

Nimm Dir einen Moment Zeit und untersuche selbst, ob Du Deinen eigenen individuellen Sinn lebst.

Oder lebst Du vielleicht den Sinn Deiner Eltern weiter, Deiner Mutter, Deines Vaters? Oder hast Du ganz unbewusst und aus Liebe den Sinn Deiner Partnerin oder Deines Partners übernommen?

Und gibst Du Ihnen vielleicht die Schuld dafür, nur weil Du selbst zu bequem warst, in Dir selbst nach Deinem eigenen Lebenssinn zu suchen?

Oder wartest Du immer noch darauf, dass irgendjemand in Deinem Leben auftaucht und Dir einen Sinn, gibt?

Oder treibst Du bisher vielleicht sinn-los durch dieses Leben?

Letzteres glaube ich nicht wirklich. Denn wenn Du diese Seiten bis zu dieser Seite weiter gelesen hast, dann suchst auch Du nach dem wahren Sinn des Lebens, nach dem Sinn Deines kostbaren und individuellen Lebens.

Dieses Leben ist ein immerwährendes göttliches Spiel. Das Potenzial dieses Spiels ist unbegrenzt, unerschöpflich, grenzenlos. *Satyaleela*, das immerwährende göttliche Spiel der Wahrheit. Das war der neue Name für mein Institut! Es verband mich zutiefst mit meinem Namen, den mir seinerzeit Osho gegeben hatte, Satyam, Wahrheit. Ich erkannte mich als die Wahrheit, die spielt. Und ich spürte plötzlich wieder die Freude, zu spielen, mein ganz individuelles Spiel in der immerwährenden Evolution des kosmischen Bewusstseins. Ich schöpfe aus diesem grenzenlosen Potenzial und spiele, was auch immer gerade gespielt werden will. Welche Freiheit, welch ein kosmischer Tanz! Ob Du es weißt oder nicht, auch Du bist ein schöpferischer Spieler im göttlichen Spiel der Evolution des Bewusstseins. Das Leben ist spielen, das Leben ist tanzen, das Leben ist immerwährendes Feiern und Jubilieren, das Leben ist Liebe, das Leben ist Freude, Du bist das Leben, das Leben ist ALLES WAS IST, das Leben ist unbegrenzte Möglichkeit, unbegrenztes Potenzial, DU BIST unbegrenzte Möglichkeit und unbegrenztes Potenzial!



## **SELBST-Verwirklichung als Evolutionssprung der Menschheit**

Ich spürte ganz deutlich, dass ich an neue Grenzen in mir stieß. In der tiefen Erfahrung der Nichthaftigkeit tauchten keine Fragen mehr auf, da der ganze Vorgang des Denkens aus sich selbst heraus zur Ruhe gekommen war. Nichts war mehr von Bedeutung außer der Hingabe an mein wahres SELBST. Ich erkannte die Gedanken als das, was sie waren – energetische Bewegungen im Raum, die kommen und gehen, mit dem, was ich BIN aber nichts zu tun haben.

Gleichzeitig sind die Gedanken ein integrativer Aspekt des Ausdrucks des Selbst. Die Installation des Geistes dient dem Menschen, dass er dieses Leben als menschliches Wesen mit all seinen Anforderungen, die das Leben beinhaltet reibungslos leben kann. Allein durch den innewohnenden geistigen Aspekt ist Erkennen, Erforschen und Erkenntnis möglich. Der Geist ermöglicht SELBST-Erkentnis, durch den Geist ist jede materielle Form, die das ganze Universum umfasst, entstanden, durch den Geist entsteht Manifestation der Materie.

Ich wurde auf einer sehr tiefen Ebene gewahr, dass ich nicht nur hier bin als NICHTS sondern, dass ich mich tagtäglich als Mensch mit all den Herausforderungen des Menschseins auseinander setzen muss. Wenn ich Zahnschmerzen habe und eine Wurzelbehandlung über mich ergehen lassen muss, dann erlebe ich als Mensch die Spritze und das Bohren. Menschen schicken mir ihre Rechnungen, die bezahlt werden möchten. Wenn ich als NICHTS zu schnell auf der Autobahn fahre und die Hinweisschilder mit dem Tempolimit nicht beachte, weil ja alles NICHTS ist, dann erfahre ich, dass ich ein Bußgeld bezahlen und meinen Führerschein abgeben muss. Wenn ich auf eine Decke in der Wiese sitze und Ameisen, die auch Nichts sind, über

meine Beine krabbeln, dann bekomme ich rote Flecken und kleine Entzündungen durch das Beißen der Ameisen, obwohl sie Nichts sind. Erfahrungen von tiefer Tragweite. Solange ich – obwohl ich Nichts Bin – als Mensch lebe, unterliege ich den Bedingungen des Menschseins.

Ein Prozess des noch tieferen Durchdringens dieses göttlichen Spiels als Mensch setzte ein. Dazu trugen in besonderem Maße die vielen Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen bei, denn sie berührten wieder Aspekte, die sich im NICHTS aufgelöst hatten. Dieser ganze Prozess des „Zurückkommens“ wickelte sich wie ein Wunderwerk ab. Nichts lief mehr routinemäßig, und das Leben wurde zu einer ganz unmittelbaren Offenbarung und Entdeckungsreise. Alles in diesem Leben und auf dieser Erde wurde ganz neu entdeckt, so, als wäre ich gerade erst geboren worden und würde beginnen, das Leben zu entdecken und zu erschließen. Dies ist ein so unschuldiger und reiner Vorgang, da die gesamte Entdeckung aus der unmittelbaren Erfahrung und Erkenntnis erzeugt wird, ohne dass gedankliche Vorgaben im Spiel sind. Das möchte ich gerne ausführlicher und genauer beschreiben.

In der Erfahrung der LEERE und des NICHTS gab es keine Welt mehr, es gab keine Menschen mehr, es gab keine Menschheitsgeschichte, es gab kein Leiden der Menschen. Ich erfuhr einzig und allein diese Leere, die gleichzeitig das ist, was wir Gott nennen. Ich erkannte und sah nur noch Gott in der gesamten Schöpfung. Ich sah IHN geboren in jedem menschlichen oder tierischen Wesen, ich sah IHN in der gesamten Natur. Ich sah IHN, der sich als emotionsloser Spieler in jeder Geburt, in jedem Leben und in jedem Tod erfährt.

ER ist gleichzeitig der Drehbuchautor, das Drama, die Komödie, der Krimi, ER ist der Schauspieler, Er ist der Zuschauer und ER ist die Erfahrung des Spielens und des Zuschauens. Es gibt absolut kein Leiden. Alles, was

geschieht auf dieser Erde geschieht, weil ER es so will, weil ER sich so erfahren will. Und weil es keine Trennung zwischen diesem universellen Bewusstsein und meinem Selbst gibt, gibt es nur den einen Willen.

ICH war ER, Ich war NICHTS, Ich war LEERE, ein unbeteiligter Zuschauer. Das, was aus dem Mund der meisten Menschen in Form von Worten heraus kommt, sind nur Gedanken, Meinungen, Konzepte, die der Verstand verteidigen muss. An diesen Gedanken war ich nicht mehr interessiert. Ich genoss die Stille mit den Menschen, denn hier konnte sich das SELBST mit dem SELBST verbinden. Ich hatte absolut keine Lust mehr, mich mit den „Gedanken“ der Menschen, mit dem Teil, der sie in Wirklichkeit gar nicht sind, auseinander zu setzen. Ich war und bin an dem Gott in ihnen, den sie selbst nicht kennen, interessiert.

*Reiner Geist allein ist mein Selbst  
Worüber ließe sich da noch denken?  
Leib, Himmel und Hölle,  
Bindung und Lösung und Furcht: Einbildung ist alles.  
Was gehen sie mich an? – mein Selbst ist Geist.*

*Bhagavad Gita*

In meiner Praxis schien mir jede Form der „persönlichen Psychotherapie“ als vollkommen abstrus und sie funktionierte über einen Zeitraum von einem Jahr auch überhaupt nicht mehr, außer in der wortlosen Kommunikation der Körperarbeit. DAS hier in diesem meinem Körper sprach nur noch auf der Ebene der absoluten Wahrheit innerhalb der Einzelsitzungen, und es kamen auch die ersten Menschen, die genau danach bewusst oder unbewusst suchten.

Ich hatte in dieser Zeit eine neue Zweitpraxis an meinem Heimatort im Haus meiner Mutter eröffnet. Dies geschah aus dem tiefen Wunsch, wieder mehr Zeit mit meiner Mutter zu verbringen, die ich über die letzten 20 Jahre nur wenige Male im Jahr gesehen hatte. Und es tauchte auch der Wunsch auf, Satsang in diese „geistig wenig erschlossene“ Region zu bringen. Ich begegnete Menschen, die körperliche Symptome hatten, persönliche Probleme mitbrachten und teilweise überhaupt noch keine Berührung mit Spiritualität hatten. Natürlich erlebte ich das genau so in meiner Praxis in Nürnberg. In diesen Begegnungen erkannte ich wieder, *oh, da sind ja doch Menschen, die leiden.*

*Es ließe sich von ihm sagen, er führe ein zwiefältiges Leben:  
wachend und träumend zugleich – er wäre wie ein Träumer,  
den sein Traum nicht ängstigt, weil er weiß, dass er träumt.*

Bhagavad Gita

Das Leiden berührte mich auf eine neue Art und Weise, sehr direkt, und jede Begegnung löste einen neuen Erkenntnisprozess in mir aus. Ich entdeckte aus dieser unmittelbaren und direkten Erfahrung, dass Menschen, so lange sie nicht erwacht sind, sehr wohl noch eine Unterstützung auf der persönlichen Ebene brauchen, wenn sie ein glückliches Leben führen wollen. Ich betone diesen inneren Vorgang noch einmal, denn das ist sehr wesentlich für das Verständnis: jedes Erkennen war das Ergebnis einer unmittelbaren Erfahrung. Es kam nicht aus einem übernommenen Konzept, das ein Produkt des Verstandes ist, es kam nicht aus dem einstmals erworbenen Wissen der Vergangenheit. Es wurde absolut neu erfahren, wie ein Geburts- oder wie ein Schöpfungsprozess, der sich sehr sanft und langsam Schritt für Schritt vollzog. Ich erfuhr Erkennen und Erfahren unmittelbar aus der Quelle der LEERE.

Als wäre ich zum aller ersten Mal als Mensch hier auf der Erde und erfahre und entdecke alles vollkommen frisch, vollkommen neu, aus einem vollkommen offenen und leeren, unvoreingenommenen Geist.

Ganz langsam nahm ich Menschen wieder als Menschen wahr. Gleichzeitig nahm ich Menschen natürlich auch als Gott verwirklicht als Mensch wahr. Ich nahm ihr Leiden und ihre Not wieder wahr, auch wenn ich wusste, dass dieses Leiden nur aus den Gedankenprogrammen entstand. All dies ist eine Einheit - NICHTS, Gedanken, Emotionen, Körper. Das ist das menschliche Leben. Obwohl ich wusste, dass Vergangenheit in Wahrheit gar nicht existiert, dass Vergangenheit und Zukunft nur entstehen durch die Bewegung innerhalb des geistigen Mechanismus, konnte ich doch wieder Rückführungen geben, eben aus dem Grund, weil sie dem ein oder anderen Menschen in seiner gegenwärtigen Situation halfen, frei zu werden und sogar Symptome wie Schmerzen auflösen. Die Tatsache, dass ich wieder Rückführungen durchführte, war für mich selbst eine verblüffende Neuentdeckung.

Die Auseinandersetzung mit dem, was wahre Heilung bedeutet, war ein integrierter Bestandteil meines eigenen Prozesses, denn immerhin war ich ja seit 1990 Jahren im heilenden Bereich tätig, hatte täglich Behandlungen und Beratungen durchgeführt, Seminare und Ausbildungen geleitet.

Dann stieß ich auf neue interessante Entdeckungen in mir – unbewusste Reaktionen und Muster, die wie ganz automatische Programmierungen in mir abliefen. Ich beobachtete in mir, die unterschiedlichsten Gedanken, die auftauchten und in diesem Körper als Emotionen von Gereiztheit, Angst, Abwehr, Abneigung, usw. führten. Ich brauchte ihnen nicht mehr automatisch und unbewusst zu folgen wie früher. Das Beobachten war stärker, Bewusstsein war anwesend und ging als interessierter Zeuge nachprüfend damit um.

Aber ich erlebte mich auch, wie in manchen Situationen heftige Reaktionen ganz automatisch aus mir heraus brachen, die Stimme laut wurde und aus dem Mund dumme Worte kamen. Unmittelbar danach staunte ich wieder, was für ein Müll doch in diesem System vorhanden ist.

Auch gestalteten sich meine so genannten Lebensumstände in die Richtung, dass meine finanzielle Situation immer mehr Beachtung forderte. Genau hier stieß ich an die oben erwähnte Grenze. Hier ist diese Erfahrung der grenzenlosen Einheit-mit-Allem-was-Ist, das Erfahren meines wahren SELBST, und ebenfalls genau hier sind die offensichtlichen Erfordernisse der materiellen Welt, in der ich mich als Mensch bewege. Die Reibung und das Spüren dieser Grenze, die sich anfühlte wie die Scheide eines haarfeinen scharfen Messers, wurde stärker. Wie gehe ich damit um? Ist es einfach nur Staub zusammengesetzt aus den Gedankenmustern menschlichen Lebens, der nichts mit mir, mit meinem wahren SELBST zu tun hat? Gebe ich mich

dieser Reibung ganz hin, kümmere ich mich um die materiellen Bedürfnisse dieses persönlichen Ichs? Soll ich einen Erwechten um Rat fragen? Wenn ja, wen? Mir fiel immer wieder der Dalai Lama ein. Soll ich mich an ihn wenden? Es kam kein eindeutiges Ja. Viel tiefer war der Wunsch, da innen selbst eine Antwort zu finden. Also blieb ich erst mal weiter im Beobachten und nahm weiterhin alles so an, wie es eben war.

*Wer den Lebenstraum als Traum erkannte,  
erliegt seinem Banne nicht mehr,  
auch wenn das Traumspiel äußerlich  
um ihn weiterzugehen scheint,  
als wäre nichts geschehen.*

*Bhagavad Gita*

Wieder vollkommen spontan und unerwartet kam die Antwort durch einen vertieften Einblick in die göttlich/menschliche Natur. Eine neue Offenbarung wurde mir zuteil. Die Antwort kam über den Avatar Meher Baba. Schon seit Monaten hatte ich ein Buch von ihm im Regal stehen. Da ich aber seit dem Erwachen kaum noch las, um meinen Geist nicht mit den Worten und Gedanken Anderer zu beeinflussen und diese Erfahrung ganz und gar in ihrer unschuldigen Natürlichkeit machen zu können, hatte ich noch keinen Blick hineingeworfen. Schon beim Öffnen des Buches und beim Anblick seines Bildes spürte ich, wie ich von tiefer Liebe erfüllt wurde. Diese Liebe war verbunden mit einer tiefen und stillen Freude, und ich konnte mich der Resonanz der Liebe hingeben, die seinen Worten entsprang.

Seine Beschreibungen der Entstehung von Materie aus dem NICHTS war nicht neu. Ich hatte mich über mehr als 10 Jahre mit dem Wissen des Taoismus auseinandergesetzt. Der Taoismus geht von einem ursprünglichen Tao, einer Leere aus, symbolisiert durch einen Kreis, der ohne Anfang und ohne Ende ist.





Aus diesem Kreislauf, der ohne Anfang und ohne Ende ist, gehen die zwei Kräfte von Yin und Yang hervor. Yin, als weibliche, Form gebende Kraft, Yang als reine Energie, als Essenz.



Diese beiden grundlegenden universellen Kräfte von Energie und Formgebung vereinigen sich, um daraus die Elemente der Luft (Metall), des Wassers, der Seele (Holz), des Feuers und der Erde entstehen zu lassen. Diese Elemente ergänzen und durchdringen sich und formen so das feinstoffliche und das grobstoffliche Universum mit den Mineralien, Pflanzen, Tieren und Menschen.

Das Wissen der Veden ist sehr ähnlich allerdings tiefer mit einer Mythologie von Göttern verbunden, die vor langen Zeiten dieses Wissen den Rishis, den Weisen, den Sehern, übergeben haben sollen. Hier ist Brahman die LEERE, das NICHTS, das SELBST, reines grenzenloses Bewusstsein, ohne Anfang, ohne Ende. Ursache und Urgrund allen Seins ist Gott, Brahman. Aus ihm heraus ist alles geschaffen. Er ist ohne Anfang, ohne Ende. Er ist erfahrbar nur im JETZT, todlos, nie geboren, nie gestorben. Immerwährende LEERE, immerwährendes SEIN. Das gesamte Universum, von der feinstofflichen Substanz des Geistes bis zum kleinsten Atom des rohen Steins, alles ist durch IHN und aus IHM entstanden („Durch ihn, und mit ihm und in ihm, sei Dir Gott, allmächtiger Vater alle Herrlichkeit und Ehre, JETZT und Immerdar“ (Christliches Gebet).

*Das Leben schläft in den Blumen,  
erwacht mit Macht in den Tieren und erreicht im Menschen das Bewusstsein  
seiner unbegrenzten Möglichkeiten.*

*Paramahansa Yogananda*

So ist Brahman unumschränkt gegenwärtig in allen Geschöpfen und Objekten. Brahman ist zugleich Ursache und Wirkung (Erfahrender, Erfahrbares und Erfahrung), ist Geist und Materie und gleichzeitig NICHTS und ALLES. Brahman wird verstanden als das EINE, aus dem die Vielheit hervorgeht, und in gleicher Weise als die Vielheit, in der die Einheit enthalten ist. Brahman besitzt weder Persönlichkeit noch Seele oder Geist. Er steht hinter allem und ist gleichzeitig in allem.

Aus Brahman geht Atman hervor, der erste Aspekt des ICH BIN, der erste Aspekt eines Ich-Bewusstseins. Daraus bilden sich die beiden kosmischen Kräfte von Purusha und Prakriti, auch Shiva und Shakti genannt, männliche (Essenz) und weibliche (formgebend) Kräfte aus deren Vereinigung die Elemente hervorgehen. Aus Äther, der feinstofflichsten Energie bilden sich die beiden Elemente Luft und Hitze, Hitze lässt Luft verdampfen, und es entsteht Wasser, aus dem Wasser bilden sich die ersten Mikropartikel, die das Element Erde erzeugen. Aus den Elementen bildet und formt sich wiederum das feinstoffliche und das grobstoffliche Universum mit Mineralien, Pflanzen, Tieren und Menschen.

In den Veden gilt der Laut Om als ein heiliger Laut. OM ist die Ur-Silbe, die das Reich Brahmans in Schwingung versetzt und dadurch die potenzielle Energie der Schöpfung, alle ihre Elemente und Atome zur Manifestation bewegt.

Meher Baba fasste das Wissen, das im Grunde schon immer in mir ruhte, in klare und verständliche Worte. Er sprach aus seiner großen Weisheit heraus genau das aus, was auch meine Erfahrung und mein inneres Erleben war und verknüpfte dies mit dem Wissen seiner verwirklichten Gott-Mensch-Natur. Die Fragen, die ich seit einiger Zeit in mir bewegte, wurden wieder einmal beantwortet.

Dies ist übrigens eine wundervolle Erfahrung, die ich seither mache. Wenn eine innere Frage auftaucht, oder wenn eine Vertiefung des Erkennens stattfindet, die aber noch nicht ganz „durchgelaufen“ ist, dann erhalte ich eine Antwort, die sich genau auf diesen Aspekt bezieht. Diese Antwort kann zu mir kommen durch einen Menschen, durch eine Begebenheit oder durch eine Zeile, die ich gerade lese. Diese Abwicklung geschieht ganz von selbst.

Mir wurde jetzt auch ganz klar, warum all diese alten Programme und Muster noch immer in mir auftauchen obwohl ich doch ganz deutlich diese Erfahrung des Erwachens gemacht habe und sie weiterhin durchlaufe. Mir wurde auch einmal in einem Satsang die Frage von einem Mann gestellt, der schon bei vielen Satsanglehrern gewesen sei, wie es denn möglich sei, dass jemand erwacht sei, wenn er dann „zurückkomme“ aber wieder mit all seinen Neurosen und Trips agiere und respektlos mit den Schülern umgehe. Ich schwieg darauf. Alles wirkt aus sich selbst heraus. ALLES ist Ausdruck des Göttlichen, alles, was wir als Mensch erfahren und tun, ist Erfahren und Tun des Göttlichen in uns. Denn hier ist Niemand, keine Person, hier ist nur Gott. Und dennoch, jetzt kommt der Widerspruch als Paradoxon, gibt es den Unterschied, ob wir aus dem Göttlichen in uns leben und handeln oder aus unseren Programmen und Mustern.

Das Erkennen der wahren göttlichen Natur, des wahren SELBST ist das Eine, die Verwirklichung des göttlichen SELBST ist das Andere. Das heißt, Erwachen ist der Anfang, es ist der Geburtsakt des Göttlichen auf diese Erde,

es ist die Geburt Gottes als Mensch, es ist die wahre Bedeutung der Geburt Christi. Der Christus in Dir wird geboren. Du erkennst, wer Du wirklich bist. Du bist nicht dieses Sammelsurium aus kollektiven, gesellschaftlichen, sozialen, religiösen, nationalen und kulturellen, esoterischen und spirituellen Gedanken, Du bist nicht die aus den Gedanken erzeugten, sich permanent wandelnden Emotionen. Du bist das Göttliche, das ohne Anfang und ohne Ende ist, unsterblich, todlos. Du bist der Christus, Du bist Gott, Du bist Brahman, du bist das Tao, Du bist das immerwährende ewige SELBST. In dem Moment, in dem Du dies zutiefst erkennst und erfährst, wirst DU geboren, Gott lebt als Mensch auf dieser wunderschönen Erde. Dies ist der Quantensprung in Deinem Bewusstsein.

*Wir müssen nicht nur der Natur und der Struktur des Problems gewahr sein und es ganz und gar sehen, sondern müssen es erfassen, da es auftaucht, und es augenblicklich lösen, so dass es im Bewusstsein keine Wurzeln schlagen kann. Wenn man duldet, dass ein Problem einen Monat oder einen Tag oder auch nur ein paar Minuten andauert, dann zerstört es den Geist.*

*Krishnamurti*

Doch dieser Quantensprung ist erst der Anfang. Und mit dem Quantensprung beginnt eine innere psychologische Revolution, ein Prozess der Deprogrammierung. Jetzt erst kann die Verwirklichung Gottes auf Erden beginnen. Diese Verwirklichung Gottes kann nur in der menschlichen Form gemacht werden, denn der Mensch ist die höchste Evolution, die das

SELBST hervorgebracht hat. Als Mensch bist Du mit diesen wunderbaren Sinnen ausgestattet, um Dich im Inneren Deines Körpers zu fühlen und um Empfindungen wie Lebendigkeit, Freude, Druck, Ziehen, Schmerz wahrnehmen zu können. Über die nach außen gerichteten Sinne kannst Du die vom Außen auf dich einwirkenden Reize wahrnehmen und Dich und die Außenwelt definieren. Du hast ein Bewusstsein von Dir als Mensch, Du bist Dir bewusst, ein Mensch zu sein und zur menschlichen Rasse zu gehören. Du hast die Fähigkeiten zu Unterscheidungsvermögen, zu Erkenntnis und Du hast die Fähigkeit zu Lieben. Als Mensch bist Du das höchste Geschöpf, das die Evolution des SELBST hervorgebracht hat. Die Möglichkeit, als Mensch zu leben, ist von unschätzbarem Wert und es ist das kostbarste Geschenk. Als Mensch wurde Dir die Gabe der SELSTERkenntnis gegeben und damit verbunden auch die Befähigung zur SELBSTverwirklichung.

*Die Welt ist einfach nur ein Spiel des Daseins.  
Wir sind in Wahrheit keine einzelne Bewusstseinswelle,  
die vom Meer des kosmischen Bewusstseins getrennt ist,  
sondern dieses Bewusstseinsmeer selbst und werden nur  
aufgrund der Unkenntnis als einzelne Wellen menschlichen Lebens  
angesehen.*

*Der Geist Gottes ist Mensch geworden  
und Gott selbst ist dieser Ozean aus kosmischem Bewusstsein.  
Der Mensch ist seinem Leben nach Geist –lichtvoll und sich selbst erhaltend.  
Er ist das Leben des Lebens.*

*Der Himmel ist in uns.  
Die gesamte Welt und jedes Ding in ihr wurde geschaffen,  
dem Herrn als Aufenthaltsort zu dienen.  
Erkenntnis meint deshalb die Fähigkeit, ihn in allen Ereignissen,  
Handlungen, Gedanken, im eigenen Selbst und dem der anderen, kurz in der  
gesamten Schöpfung, wahrzunehmen.  
Und dies, weil Gott in allem verkörpert ist.*

*Swami Hariharannda*

Kannst Du erkennen, welcher Reichtum und welcher Schatz in Dir wohnt und welche Schönheit und Liebe durch Deine Augen schaut? Du BIST das Höchste und das Schönste, das Du jemals SEIN kannst. Und die gute Nachricht ist, Du brauchst nichts dafür zu tun, Du musst Dich nicht anstrengen, Du musst keine strenge Diät durchführen, Du musst nicht in Askese leben, Du brauchst keine Kristalle, Du brauchst keine Rituale, Du brauchst Dich keinem Guru oder Meister zu unterwerfen, Du brauchst keine Hellseher oder Kartenleger, Du brauchst auch keinen Schamanen.

Du brauchst einfach nur zu untersuchen und zu erkennen WER DU WIRKLICH BIST.

- Bist Du der Körper?
- Bist Du die Gedanken, die kommen, gehen und permanent wie ein Haufen Flöhe in Deinem Kopf herum hüpfen?
- Bist Du die Emotionen, die sich permanent verändern?  
Bist Du der Ärger, die Wut, die Angst, die Trauer?
- WER BIST DU WIRKLICH?
- Wer beobachtet JETZT?
- Wer oder Was erkennt Ja und Nein?
- Wer oder Was ist der permanente Beobachter in Dir?
- Wer oder Was ist diese stille Präsenz in Dir?
- Lass Dich diese Präsenz aus der Stille Deines Herzens wahrnehmen und beobachten.
- Diese Stille, diese Präsenz ist Deine wahre Natur, hier bist Du zu Hause.
- Fühle ES, erfahre ES.

## Quantum Healing

Mein Verstehen von Heilung durchlief weiter einen radikalen Prozess der Zäsur. In meiner unmittelbaren Erfahrung entdeckte ich, dass die tiefste Heilung in dem Moment geschieht, in dem wir unsere innewohnende göttliche Natur erkennen. In diesem Moment erfahren wir den tiefsten Frieden und die tiefste Stille.

*Jesus sprach:*

*Wenn ihr das, was ihr habt, in euch hervorbringt,  
wird es euch retten.*

*Wenn ihr das nicht in euch habt,  
wird das, was ihr nicht in euch habt, euch töten.*

*Thomas Evangelium/70*

In der Vergangenheit hatte ich mit Geistigem Heilen gearbeitet, mit Seelenrückholungen, Clearings, Rückführungen. Ich hatte schon seit meiner Kindheit einen „Draht“ zu feinstofflichen Wesen und sie waren mein ganzes Leben Bestandteil meiner Wahrnehmung. In den Träumen tauchten Verstorbene auf, und ich hatte Träume, in denen mir das Reich der Toten gezeigt wurde. Ich hatte mich jahrelang mit dem Schamanismus beschäftigt, hatte eine kleine Heerschar an Krafttieren um mich versammelt, zu denen ich mal mehr, mal weniger, aber doch kontinuierlich eine innere Beziehung hatte.



Ich erlebte das Erwachen wie eine Explosion und Implosion gleichzeitig. Sie hatte alle früheren Bezugspunkte weggesprengt und aufgelöst. Es gab in meiner Wahrnehmung keine Krafftiere oder Wesenheiten mehr. Alles war und ist Gott. Das soll nun keinesfalls heißen, dass es keine feinstofflichen Wesenheiten gibt, es gibt sie durchaus. Aber wenn ich das Göttliche BIN, welchen Sinn macht es dann, mich mit Wesenheiten zu beschäftigen, die doch nur Teilaspekte des SELBST sind. Es war auch gar keine Frage mehr, ob ich mich damit beschäftigen und diese so genannte geistige Welt wieder in mein Leben zurückholen wollte, es ging einfach nicht mehr. Es fühlt sich für mich unnatürlich an, und es wäre so, als hätte ich einen Diamanten, den ultimativen Diamanten gefunden, würde ihn aber wegwerfen und wieder mit Kieselsteinen spielen.

Das Aufblühen der Esoterik in den letzten 20 Jahren hat wesentlich zur inneren Entwicklung der Menschheit beigetragen. Einen wichtigen Beitrag sehe ich darin, dass die Menschen sich auch für das Nichtsichtbare, für das Energetische, geöffnet haben. Die Esoterik hat Impulse gesetzt, die neben einer rein materialistischen Geisteshaltung auch ein Gegengewicht zur Feinstofflichkeit gesetzt hat. Nicht alles, was existiert, ist wissenschaftlich und rational beweisbar. Es gibt feinstoffliche Heilmittel, wie zum Beispiel homöopathische Mittel und Blütenessenzen, die keine stoffliche Information der Ursubstanz mehr enthalten sondern nur noch eine Schwingungsinformation. Und diese Schwingungen heilen.

Homöopathie und Bachblüten sind heute in jeder guten Apotheke erhältlich und viele Ärzte haben diese energetischen Helfer in ihre Therapie einbezogen. Reiki, das so ca. 1985 von Japan über Amerika nach Europa und Deutschland kam, wurde ursprünglich nur von einigen wenigen „verrückten“ Esoterikfreunden praktiziert, mittlerweile wird Reiki auch in Krankenhäusern und Kliniken unterstützend zur Behandlung der Patienten angeboten. Die Auseinandersetzung mit Chakras, Aura, Reinkarnation,

Engeln, Naturgeister, Geomantie, Feng Shui, Ufos wurde Bestandteil einer größeren Bevölkerungsschicht und ganz normale Zeitschriften nehmen sich inzwischen dieser Themen an.

Doch meine Frage ist, bringt es uns wirklich zur Erkenntnis und Erfahrung unseres wahren SELBST, wenn wir an diesem Punkt der menschlichen Evolution in der Esoterik „stecken bleiben“? Ich möchte keine Stellungnahme abgeben gegen Esoterik. Das liegt mir absolut fern, denn alles, was existiert, hat seine Berechtigung, und alles ist ein Spiel des göttlichen SELBST.

Meine Frage ist, führt mich die Beschäftigung mit Krafttieren, mit Engeln, mit Naturgeistern, mit Ufos, mit Feng Shui, mit Kristallen, mit Pyramiden ... wirklich in die Freiheit? Erkenne ich das Göttliche Selbst, das ICH BIN, wenn ich zu Handlesern, Kartenlegern, Wahrsagern und Hellsehern gehe?

Ich habe über einen Zeitraum von 10 Jahren mit einem Menschen zusammengearbeitet, der hellichtig ist. Ich habe für ihn Termine organisiert, viele meiner Klienten zu ihm geschickt, weil „er ja sieht, was mit ihnen los ist“. Ich habe selbst viele Sitzungen bei ihm genommen, in denen er meine Aura anschaute und mir sagte, was er sah. Er *ist* hellichtig, ja, das stimmt. Die Hellsichtigkeit ist ein wunderschönes Geschenk. Und dennoch war meine Erfahrung, dass die Aussagen in den meisten Fällen nicht mit meiner Erfahrung und Realität übereinstimmten. Ich habe mir lange Zeit darüber Gedanken gemacht, wie das wohl zu erklären sei. Erst nach meinem Erwachen habe ich es verstanden. Das, was er sah, waren die persönlichen Aspekte meines feinstofflichen Körpers. Er sah die Gedanken, die dazugehörigen Emotionen, meine Wünsche, meine Erinnerungen. Meine Wünsche interpretierte er als zukünftige Ereignisse, die nie eintraten. Der Wunsch meines Vaters, nicht zu sterben wurde so interpretiert, dass mein Vater auf gar keinen Fall sterbe, er aber einige Tage später doch starb. Das,

was ich wirklich BIN, das konnte er nicht sehen. Seine Aussagen bezogen sich immer auf den Teil von mir, der ich *nicht* bin. Aber die Menschen strömen in ganzen Scharen zu den Hellsichtigen und Kartenlegern, damit sie ihnen sagen, was sie tun sollen. Wann kommt denn endlich ein Partner, hat mein Partner oder meine Partnerin mich betrogen, liebt er/sie mich denn noch, soll ich umziehen oder nicht, soll ich die Wohnung nehmen oder nicht, wer war ich im letzten Leben, ist das mein Seelenpartner Die Menschen glauben, sie seien spirituell, wenn sie zu einem Wahrsager gehen. Was hat das bitte mit Spiritualität zu tun? Gar nichts .....? Auch wenn es um feinstoffliche Aspekte geht, so ist das Umgehen mit Leben rein materialistisch ausgerichtet. Ich meine damit, dass die Aufmerksamkeit immer noch auf ein Objekt außerhalb von mir gelenkt wird, und ich mich weiter im Kreislauf der Illusion aufhalte.

Auf diese Weise können wir tausende von Leben vergeuden, ohne jemals voll und ganz bei uns SELBST anzukommen. Spiritualität und Erleuchtung bedeutet die klare Erkenntnis über mein Selbst, die klare Erkenntnis über die Welt und das Leben, die klare Erkenntnis über Gott. Dies hängt untrennbare miteinander zusammen.

Erkenne ich die Wahrheit über mein Selbst, erkenne ich die Wahrheit über das gesamte Universum.

Aus meiner eigenen Erfahrung heraus konnte ich nicht mehr hinter diesen hellsichtigen Beratungen stehen und beendete meine Organisationstätigkeit damit.

Die Aussage, dass wir Kontakt zu Engeln haben, scheint uns irgendwie interessanter zu machen, scheint dem trostlosen Alltag etwas mehr Farbe zu geben. Auch ich war fasziniert von Esoterik, und diese Szene übte in den

früheren Jahren auch auf mich eine Attraktion aus. Der Begriff Esoterik ist mittlerweile abgegriffen, und es gibt in der Esoterik verschiedene Strömungen. Es gibt eine nach innen gerichtete Esoterik, die an einem eigenen inneren Erkenntnisweg interessiert ist, und es gibt eine nach außen gerichtete Esoterik, die über den Verkauf und die Anwendung von esoterischen Produkten ein Friede-Freude-Eierkuchen-Leben vorgaukelt. Viele Menschen machen Reinkarnationstherapie oder Rückführung, aus Sensationsgier, weil sie gerne wissen wollen, ob sie denn in einem früheren Leben eine Hohepriesterin, eine Königin oder ein Pharao waren. Setz Dich mal auf eine Esoterikmesse und höre einmal den Gesprächen zu. Ich war in Atlantis Hohepriesterin, oh und ich war lebte auf der Venus als Königin, oh und ich war in meinem letzten Leben Kommandant einer Ufoflotte. Das mag ja stimmen, dass die Seele sich dort erfahren hat. Aber führen Dich neue Geschichten aus einer bereits abgeschlossenen Vergangenheit zur Erlösung Deines Leidens? Löst dieses Wissen Deine Ängste vollkommen auf? Wirst Du dadurch liebevoller und mitfühlender, wirst Du dadurch wirklich frei?

Wenn Gott ALLES ist, gibt es dann überhaupt noch negative und positive Energie, ist Deine Wohnung und Dein Haus dann nicht erfüllt mit Göttlichkeit, wohin Du auch schaust? Musst Du Dein Haus aus Feng Shui-Gründen wegen des angeblich schlechten Grundrisses tatsächlich verkaufen, wenn Du in jedem Winkel Deines Hauses das Göttliche siehst und erfährst? Der einzig schlechte Grundriss existiert in Deinen Gedanken, das ist alles. Verändere ich mein Karma, wenn ich den Stuhl von der rechten Ecke in die Linke verschiebe; verändere ich mein karmisches Beziehungsmuster, wenn ich einen Delphin die Beziehungsecke stelle, verändere ich mein karmisches Armutsmuster, wenn ich mein Haus oder meine Eingangstür rot streiche? Es ist nicht meine Erfahrung. Erkenne die Gedanken als das was sie sind, höre auf den begrenzten Gedanken des begrenzten Egos zu folgen und Du bist frei. So einfach und so kostengünstig ist das. Mach Dich nicht abhängig von

Kristallen, sie sind wunderschön, ich liebe sie, aber wirst Du frei durch sie? Mach Dich nicht abhängig von Pendeln, Pyramiden, Tarotkarten, Amuletten. Diese schönen Spielzeuge befreien Dich nicht. Benutze sie, aber erwarte nicht von ihnen, dass sie Dich transformieren, dass sie Dich befreien. Befreiung findet nur durch Erkenntnis, durch Erwachen statt.

Unser ganzes menschliches Leben besteht aus Gedankenkonzepten, und auch wenn sie esoterisch sind, das macht sie kein bisschen besser. Nochmals, es geht nicht um richtig oder falsch, gut oder böse, es geht einfach nur um Erkenntnis.

Also, ich möchte es noch einmal wiederholen: die tiefste Heilung geschieht in dem Moment, in dem wir unsere innewohnende göttliche Natur erkennen. Erkenne, dass Du das größte Wunder bist, das macht Dich wirklich frei. Dennoch ist dies nicht gleichbedeutend damit, dass unser Karma sich sofort vollkommen und vollständig auflöst. Was ist denn überhaupt Karma? Karma ist der Inhalt in der inneren Software. Es ist die Ansammlung aller vergangenen (und gegenwärtigen) Erfahrungen, die wir in der materiellen Form gesammelt haben, als Mineralien, Pflanzen, Tiere und Menschen. In den unzähligen Leben, die wir als Menschen gelebt haben erfuhren wir uns in allen nur erdenklichen Varianten und Rollen. Diese Erfahrungen verbunden mit Wünschen, Abneigungen, Anhaftungen, Vorlieben, Glaubenssätzen sind als Prägungen gespeichert. In den Veden nennt man diese Prägungen die Samskaras. Es sind „karmische“ Informationen, die sich sozusagen um das SELBST, deine wahre Essenz, im Laufe der Seelenerfahrungen in der Materie wie Schichten oder Hüllen angesammelt haben. Viele Erinnerungen, Emotionen, Glaubenssätze und damit Prägungen haben wir in diesem Leben angehäuft, unendlich viele Erinnerungen und Emotionen sind sehr viel älter. In den Samskaras, sind Ansammlungen von familiären, kulturellen, gesellschaftlichen, moralischen, religiösen Glaubenssätzen, die der Mensch

mit sich unbewusst herumschleppt wie alten Staub. Schauen wir ganz genau hin, dann entdecken wir, dass das Leben immer im JETZT stattfindet. Im JETZT ist das Leben frisch, sauber. Doch aufgrund der Erinnerungen in den Samskaras, aufgrund des alten Staubs, und der Illusion des Getrenntseins von unserem SELBST, vermischen sich diese Resterinnerungen mit den Erfahrungen der Gegenwart und erzeugen das, was man menschliches Leiden nennt. Wir können das Leiden auch Stress nennen. Lebst Du ein absolut stressfreies Leben? Lebst Du da innerlich wirklich relaxt, entspannt, in geistiger und körperlicher Harmonie? Stress hat unendlich viele Gesichter. Der Grundstress, der all den anderen Stress nach sich zieht, liegt jedoch in dem Grundirrtum einer getrennten Person.

*Der Mensch hat seine innere Perspektive verloren,  
er misst seine Größe  
an seiner eigenen Körpergröße und nicht an  
seiner lebendigen Verbindung  
mit dem Unendlichen; er beurteilt seine Handlungen  
nach seinen eigenen Bewegungen  
und nicht nach der Stille der Vollkommenheit,  
nicht nach der Ruhe, die im Sternenhimmel herrscht,  
im rhythmischen Tanz der unaufhörlichen Schöpfung.*

*Rabindranath Tagore*

Dieses menschliche Leiden umfasst sowohl körperliche Symptome und Krankheiten als auch alles Unglücklichsein das sich immer wieder einstellt in den Momenten, in denen das Leben anders läuft als der Mensch es sich vorstellt. Alles, was wir als Mensch in unserem individuellen Leben erfahren, ist die Wirkung unserer „*Programmierungen*“.

Heilung bedeutet also, den Staub zu entfernen, zu reinigen, die alten Programmierungen, die alten *mindsets*, die alte Software zu erkennen und aufzulösen.

In den letzten Jahren habe ich im Rahmen der Sitzungen mit Craniosakraler Therapie in erster Linie mit dem Somato Emotional Release gearbeitet, der durch den amerikanischen Arzt John Upledger begründet wurde. Es ist die direkte Arbeit mit dem Zellgedächtnis und das Lösen nicht verarbeiteter Erinnerungen, Emotionen, Traumata und Schmerzen aus dem Körper und den Zellen. Ich liebe diese Arbeit. Sie ist ein sehr tiefes in Kontakt gehen mit dem Bewusstsein des Körpers und bindet den Klienten aktiv in diesen Bewusstwerdungsprozess mit ein. In den Monaten nach dem Erwachen veränderten sich diese Behandlungen, und ich begleitete den jeweiligen Klienten noch ein Stück tiefer hin zur Erfahrung seines wahren SELBST. Welch eine Freude und Erfüllung lag für mich in dieser Arbeit. Es war wie *Bodysatsang*, über den Körper die tiefste Wahrheit und die tiefste Quelle der Heilung berühren. Irgendwie spürte ich, dass da eine neue Qualität von Heilungsarbeit entstehen wollte, und gleichzeitig spürte ich auch, dass ich noch zu tief in meiner eigenen inneren Abwicklung steckte und die LEERE auch immer wieder alles in sich auflöste.

Meine finanzielle Situation wurde immer katastrophaler, da ich die Menschen von früher einfach nicht mehr anzog. Im Nachhinein betrachtet ist dies vollkommen verständlich. Ich war so sehr NICHTS, mit wem hätte ich da

noch wirklich in Resonanz gehen sollen. Die meisten Menschen in Nürnberg verbanden meinen Namen mit Shiatsu, mit EnergieHeilweisen aber nicht mit Erleuchtung. Und viele, die früher zu Einzelsitzungen zu mir kamen waren nicht unbedingt an Erleuchtung interessiert. So war es nicht verwunderlich, dass ich nur noch sehr wenige Sitzungen und damit verbunden sehr wenige Einnahmen hatte. Auch brauchte ich nach wie vor sehr, sehr viel Raum und Zeit, um meine Erfahrungen zu integrieren, und so tastete ich mich behutsam Schritt für Schritt weiter. Ich gab meine wunderschöne, große und teure Praxis auf, was ich nur als Befreiung erlebte. Mir war klar, dass ich keine neue Praxis mehr brauchte, da sich meine Arbeit in einem grundlegenden Wandel befindet. Die Erfahrung mit 15 Jahren kontinuierlicher Praxisarbeit wurde gemacht, sie ist abgeschlossen. Jetzt kommt eine neue Erfahrung. Es fühlt sich wunderbar an, das Leben immer wieder neu und frisch zu erfahren und vor allem aus diesem grenzenlosen Potenzial zu schöpfen, das meine wahre Natur ist.

Ich hatte auf einem Satsang mit Isaac Shapiro von einem Buch über Zellheilung gehört. Ich war sofort hellhörig, da ich die Arbeit mit dem Zellgedächtnis ja schon seit Jahren in meiner Praxis durchführe. Ich las das Buch, The Journey von Brandon Bays. Ich las es an einem Nachmittag durch. Das, was sie in ihrem Buch beschrieb, war genau die Arbeit, die ich schon seit Jahren durchführe. Ich war ernüchtert und begeistert zugleich. Ernüchtert, weil es für mich gar nicht neu war, was da beschrieben wurde sondern eher sehr vertraut aus meiner eigenen Arbeit. Und begeistert, weil ihre Journey doch einzelne Aspekte enthält, die sehr wesentlich sind. Mich faszinierte, dass sie diese Arbeit als einen systematischen Prozess zusammenfasste. Das war genial.

Wie ich schon beschrieben habe, hatten sich meine Cranio Sitzungen verändert, und ich begleitete die Menschen tiefer als früher, ich führte sie bis zu dem Punkt, wo sie ihre eigene Essenz erfahren können. Brandon Bays



beschrieb auch diesen Aspekt in ihrem Journey Prozess. Sie war durch ihre eigene Krankheit durch diesen Prozess gegangen und sie ist erwacht. Ihre Erfahrung der wahren Natur wob sie in die Heilungssitzung ein. Sie hatte diese Arbeit mit dem Zellgedächtnis systematisiert und strukturiert. Das fand ich total klasse. Ich war total begeistert von dieser Synchronizität der Erfahrung bei Brandon Bays und bei mir. Ich schlage ein Buch auf und lese dort eine Systematik über das, was sich intuitiv in meinen Einzelsitzungen entwickelt hatte. Freude!

Aber es war immer noch nicht soweit. Ich hatte immer noch keinen klaren Impuls, ging immer noch weiter durch eigene innere Erfahrungen und wusste, da wartet eine neue Heilarbeit auf mich, da ist langsam etwas am entstehen. So vergingen noch einmal 8 Monate. Ich stieß auf eigene Verhaltensmechanismen und erkannte sie als das, was sie waren: Samskaras, alte Prägungen, die einfach noch hier in diesem System herumhängen, weil sie noch nicht verbrannt sind, weil sie sich noch nicht aufgelöst haben. Ich erkannte, dass es für Jeden, ob nicht erwacht oder erwacht, zutiefst unterstützend und heilend ist, diese alten Prägungen, die nicht mehr sind als Staub, der das gesamte System verschmutzt, zu löschen. Durch das Löschen der alten Programme, die sich aus überholten Erinnerungen und abgelagerten Emotionen zusammensetzen, kann das wahre SELBST sich mehr und mehr in diesem Körper verwirklichen. Da, wo weniger Staub ist, ist auch mehr Platz für die Schönheit und die Liebe der göttlichen Essenz. Wichtig ist es, auf jeder Ebene der Samskaras die Glaubenssätze, die dort abgelagert und gespeichert sind, zu erkennen. Denn diese Glaubenssätze wirken unbewusst, wie aus dem dunklen Untergrund, und halten die Wiederholung der immer gleichen leidvollen und schmerzhaften Erfahrungen aufrecht. Sie werden erkannt, und sie werden in Laufe des Heilungsprozesses gelöscht.

Dieses Erkennen, dass sich in meinem System immer noch all dieser alte, unnütze Staub befindet, obwohl Erwachen geschah, und das Erkennen, warum das so ist - weil alle Prägungen aus all den unzähligen Leben in der Materie in den Schichten abgelagert sind und Einfluss nehmen auf unser Denken, Fühlen und Handeln – war das wesentliche Puzzlesteinchen für die Geburt von Quantum Healing.

Ja, das ist es! Es war die Geburtsstunde einer Heilweise, die sehr tief auf der persönlichen, relativen Ebene arbeitet und wirkt und weitergeht auf die absolute, unpersönliche Ebene der göttlichen Essenz.

Quantum Healing geht direkt an die Wurzel des Symptoms oder der Krankheit. Quantum Healing ist eine Heilungs- und Entdeckungsreise in die verschiedenen Aspekte unseres Bewusstseins, in das individuelle und das kosmische Bewusstsein. Wir wandern mit der Aufmerksamkeit durch die Schichten der *Samskaras*, um alte Erinnerungen, abgelagerte Emotionen und vor allem Glaubenssätze, die Dich daran hindern, Dein Leben befreit und glücklich zu leben, zu entdecken und zu löschen. Diese Erinnerungen und Programme werden gelöscht in den Zellen, dem Emotionalkörper und dem Mentalkörper bis hinein ins universelle Feld. Voraussetzung für diese Heilungsreise ist die Bereitschaft, körperlichen Symptomen, Schmerzen, Krankheiten und allen abgelagerten Emotionen ohne Widerstand zu begegnen und den Erinnerungen in den Zellen zu erlauben, endlich gefühlt zu werden. und allen Menschen und Dir zu vergeben.

Das aller wichtigste und die *tief transformierende* Kraft dieses Prozess ist das Erfahren und wieder Rückverbinden mit der *Quelle Deines Seins*. Durch das Erfahren Deiner göttlichen Natur, das gleichzeitig pulsierendes Licht und grenzenlose Liebe ist, erfährst Du tiefen Frieden und die Anbindung an Dein göttliches Potential. Mit Quantum Healing spreche ich besonders Menschen

mit psychosomatischen Symptomen, Chronischen Beschwerden an. Diese „Tiefenreinigung“ ist auch sehr kraftvoll für Menschen die sich aus inneren und äußeren Begrenzungen lösen möchten, und dies bedeutet, dass diese Methode allen hilft, die an tiefem HeilSEIN interessiert sind und mehr BewusstSEIN, Frieden und Liebe in ihrem Leben erfahren möchten. Liebe und Wahrheit (Satya) führen den Weg durch diese Heilungsarbeit, Liebe und Wahrheit sind die Heilungsarbeit selbst.

*Jesus sprach:*

*Die Zweiheit ist ein Geschwür, das uns verzehrt.*

*Wer Seele und Fleisch nicht vereinen kann,*

*sucht in jedem Extrem vergeblich*

*das Gleichgewicht.*

*Thomas-Evangelium, 77*

Inzwischen habe ich Quantum Healing in Seminaren und mit vielen Menschen in dreistündigen Einzelsitzungen durchgeführt. Von manchen erhielt ich noch lange Zeit später dankbare Karten oder Emails, von manchen Menschen hörte ich nie wieder etwas. Eines ist mir in den Jahren, seit ich diese Heilungsarbeit mit den Menschen durchführe aufgefallen: Wenn keine vorherige Bewusstseins-Schulung stattgefunden hat, dann erfassen manche Menschen überhaupt nicht, was sie da in der Tiefe erfahren. Sie ermessen gar nicht, dass sie da in der Tiefe ihrer eigenen Göttlichkeit begegnet sind. Dies nach den Sitzungen zu beobachten tut mir im Herzen weh. Für manche

Menschen ist Satya Quantum Healing einfach nur eine „Methode“, die sie jetzt eben auch einmal ausprobieren. Dass es dabei um die Erfahrung der göttlichen Essenz geht, wird gar nicht realisiert.

Auch wenn für mich die Wahrheit so offensichtlich ist, auch wenn Erleuchtung für mich der natürliche Zustand des Menschen ist, so muss ich doch erkennen, dass viele Menschen die offensichtliche grundlegende Wahrheit nicht erfassen. Oder aber sie erfassen sie für einen kurzen Augenblick und schon springt der alte Mechanismus des gewohnheitsmäßigen Denkens einer getrennten Persönlichkeit wieder ein. Mir ist wirklich wichtig, dass Du verstehst, warum das Erkennen der absoluten Realität so wichtig ist: So lange wir uns als Mensch in dem gewohnheitsmäßigen Denken, das wir alle als normal bezeichnen, aufhalten, werden wir vom Denken beherrscht. Es ist nichts falsch am Denken. Im Gegenteil, die Fähigkeit zu Denken gibt dem Menschen die Fähigkeit der Erkenntnisfähigkeit. Das menschliche Gehirn hat die Fähigkeit zur Erleuchtung. Das unterscheidet den Menschen in seiner Evolution ganz eindeutig vom Tier und erhebt ihn zur Krone der gegenwärtigen Schöpfung.

Das Denken ist im Menschen allerdings zu einer Art Gewohnheit geworden. Der Mensch denkt nicht die eine Angelegenheit durch und kehrt dann wieder in den gedanklichen Ruhezustand zurück, nein. Der Mensch denkt ununterbrochen. Dieses ununterbrochene Denken erzeugt über das Gehirn und das damit verbundene Nerven- und Hormonsystem unentwegt emotionale Reaktionen. Diese emotionalen Reaktionen verursachen eine Form von innerer Unruhe, sie beeinflussen permanent die gesamte Körperchemie, destabilisieren den Menschen und beherrschen ihn.

Die Anwesenheit von Gedanken und Emotionen erzeugt ein künstliches Ich-Gefühl, das sofort verschwindet, in dem Moment, wo die Gedanken und

Emotionen zur Ruhe kommen. Die Abwesenheit von Gedanken und Emotionen erfahren wir entweder in der Natur, bei einem Orgasmus oder in der Meditation. In diesen Momenten ist ein Ich-Gefühl vorhanden ohne die Anwesenheit von Gedanken. Dies empfinden wir als Zustand tiefster Ruhe. In diesem Zustand kommt der gesamte Organismus zur Ruhe und kann sich wieder regenerieren. Dies ist ein Zustand, in dem wir uns mit allem verbunden fühlen, Liebe kommt hervor, und wir fühlen, dass alles absolut in Ordnung so ist, wie es ist. Wir empfinden grundlose, natürliche Freude. Wir könnten in diesem Moment die ganze Welt umarmen, und wir tun dies in Wahrheit tatsächlich, weil sich das Selbst aus der begrenzten Ich-Umklammerung heraus ausdehnen kann.

Das Selbst, die Realität existiert aus sich selbst heraus. Das Selbst ist das kosmische Selbst. Es ist ein Ozean grenzenlosen Bewusstseins, grenzenloser Intelligenz, absoluter Vollkommenheit.

Der Mensch ist dieses kosmische Selbst oder besser ausgedrückt, das kosmische Selbst ist der Mensch.

Das universelle, grenzenlose Selbst kann nur erkannt und erfahren werden jenseits des Denkens. Zum Beispiel sehen wir die Sonne nur dann, wenn keine Wolken am Himmel sind. Ein Mensch, der nur einen bewölkten Himmel kennt, weiß nicht wirklich, dass dahinter ein grenzenloser blauer Himmel mit Sonne existiert. Er hält die Wolken für den Himmel. Aber in dem Moment, wo keine Wolken am Himmel sind – aah, da ist er, der grenzenlose, blaue Himmel mit der strahlenden Sonne. So ist es mit dem Menschen. Solange wir glauben, dass wir die Gedanken und Emotionen sind, solange beherrschen

sie uns, lassen uns schlecht schlafen, machen uns Magenschmerzen, schlechte Laune, jagen uns Angst ein, machen uns wütend, machen uns hart und lieblos, erzeugen ein Gefühl von Alleinsein. Wir grenzen uns ab, oder wir laufen anderen Menschen hinterher, weil wir uns für eine getrennte Person halten. In Wahrheit sind wir keine getrennte Person. Wir sind nicht die Wolke. Wir sind der grenzenlose weite strahlende Himmel. Alles, was ich anschau und erfahre, jeder Mensch auf dieser Erde, jedes Lebewesen bin immer ich. Wir sind in allem und alles ist in uns.

Wie kann ich dann anders, als alles, was ich sehe, fühle, berühre, zu lieben? Wogegen sollte ich mich abgrenzen, wogegen sollte ich kämpfen? Wir kämpfen in Wahrheit immer nur gegen uns selbst. Jede Abgrenzung ist eine Abgrenzung gegen uns selbst. Jede Wut ist eine Wut gegen uns selbst. Jede Angst ist eine Angst vor dem Leben selbst. Die Gedanken erzeugen alle Täuschungen in dieser Welt, und die Gedanken erzeugen das, was und wie wir uns in der Welt erfahren.

Gott erfährt sich durch und als der individuelle Mensch, der Du bist, Gott bringt sich durch Dich, Dein Leben hervor. Dein Leben ist das Leben Gottes.

Dein Leben erhebt sich in eine ungeahnte Schönheit, in dem Moment, in dem Du diese tiefe Wahrheit erkennst und aus ihr heraus Deine Göttlichkeit bewusst entfaltest.

Ich wünsche Dir eine glückliche Inkarnation, ich wünsche Dir Erleuchtung, ich wünsche Dir Frieden, ich segne Dich.

In Liebe

Satyam Angelika Maria

## Fragen und Antworten

Einige Fragen und Antworten, die per Email ausgetauscht wurden

### *Frage*

***Ich finde SEIN ist eigentlich leicht aber dennoch so schwer, weil unser westliches Denken und Handeln an soviel Bedingungen und Regeln gebunden ist.***

Meiner Wahrnehmung nach ist nicht nur das westliche Denken und Handeln an Regeln gebunden. Wenn wir uns umschauen, dann entdecken wir, dass das gesamte Leben von Regeln bestimmt ist. Es gibt Religionen in allen Teilen der Welt, Religion an sich beinhaltet schon Regeln, Gebote. Dann gibt es Religionen, die sind weniger Religion als vielmehr Erkenntniswege, aber auch hier wieder Gebote, Regeln, was man tun muss, tun sollte, da werden wieder neue Lehren und Konzepte kreiert. Das ist auch nicht falsch, denn, dies ist Teil des gigantischen Spiels des SEINS. So lange, bis es sich, aus sich selbst heraus wieder als das erkennt, was es in Wahrheit ist. Dieser Prozess hat begonnen, und das ist wirklich ein wahres Wunder.

Früher war Erleuchtung auf den Osten begrenzt und schien unerreichbar. Und jetzt - es geschieht einfach, und plötzlich stolpere ich über Menschen, die erwacht sind. Und es erwachen Menschen, die nie meditiert haben, die nie spirituell waren, die erst mal gar nicht wissen, was mit ihnen los ist, da sie nicht vorbereitet sind auf das, was da mit ihnen geschieht.

Es scheint ein kollektiver Prozess des Erwachens zu sein, der jetzt stattfindet. Welch ein Staunen!!

Und wenn wir wieder ganz genau hinschauen, dann gibt es so etwas wie „westliches Denken und Handeln“ auch nicht, denn es gibt nur einzelne Menschen, die denken. Jeder denkt individuell und macht sich individuell sein eigenes inneres Gefängnis. jeder auf seine Weise, jeder mit anderen Themen. Das, was (fast) jedem Individuum zugrunde liegt, das weiß ich aus meiner jahrelangen Arbeit mit Menschen, ist mangelnde Selbstliebe. Da ist diese Tendenz zur Selbstzerstörung, weil jeder voll gestopft ist mit diesen selbst zerstörerischen Konzepten. Ich schreibe hier das Selbst klein. Denn hier handelt es sich immer um das persönliche Selbst, das, nicht unsere wahre natur ist, dieses persönliche Selbst ist zusammengesetzt aus Gedanken, Konzepten, Erinnerungen, Wünschen, Emotionen, Abneigungen. Das SELBST kommt bei den wenigsten ins Spiel, weil die meisten Menschen das SELBST, das wahre SELBST, gar nicht suchen. Wir Menschen leben hier viele, viele tausend Jahre, sind beschäftigt mit allem möglichen, reden von ich, ohne zu wissen, was ICH in Wahrheit ist. Ist das nicht ziemlich skurril?

WER BIST DU WIRKLICH?

### ***Frage***

***Ich lese es und weiß, dass es so ist. Es klingt auch sehr easy! Nur DARRANZUKOMMEN ist nicht einfach!***

Woher willst DU wissen, ob es easy ist oder nicht.

Schau dir diesen trickreichen Verstand an, der sofort wieder den Gedanken schickt: das ist nicht einfach .... das sind deine Ketten, das ist es, wovon du im Grund "die Schnauze voll hast".



## **Frage**

***Ich finde auch, dass es auf einen SELBST ankommt, das Einssein mit sich Selbst! Ich danke dir, dass du mich - um das zu erkennen - da schon ein Stück begleitet hast. Ich weiß, dass ich auf dem Weg bin - ich erfahre u.a. durch meine Behandlungen mich SELBST, das mich auch im Umgang mit anderen Menschen unabhängiger macht, ich weiß nicht genau wie - aber es ist so. Du hast mir dabei auch ein Stück geholfen - durch die Erfahrungen, die ich bei dir während meiner Ausbildung machen durfte, positive und negative!. Insofern möchte ich ganz gern mal Satsang bei dir erfahren***

"Positive und negative Erfahrungen" gibt es nur im begrenzten Denken. In Wahrheit ist da nur SEIN. Da dieses SEIN ALLES IST, ist alles, was ich erfahre, eine Reflektion des SEIN. Da der Mensch ein Körper-Geist-Mechanismus ist, mit Verunreinigungen im Geist und in den Emotionen, ist alles eine Widerspiegelung dessen, was an Inhalt in diesem Körper-Geist-Mechanismus enthalten ist. Solange ich in einer bestimmten Identifikation von "mir" bin, gibt es Situationen, Menschen, die die Gedanken als positiv oder negativ bezeichnen. In Wahrheit ist dem nicht so. Alles geschieht, damit ich mich darin erfahren kann. Wenn ich da die Gedanken von negativ und positiv erkennen und lassen kann, dann ist da einfach ein Strom des Erfahrens, der alles enthält und eine Reflektion meiner selbst ist.

Ich danke dir, für diesen Austausch und umarme dich aus der Tiefe des Herzens.

**Frage:**

***Ich weiß eigentlich soo viel und hab gedacht soviel gelernt zu haben, aber weitergekommen bin ich damit nicht wirklich.***

***Mittlerweilen hab ich schon langsam die "Schnauze voll", wie man so schön sagt, mir noch irgendwas anzuschauen oder mir Hilfe zu holen. Ich habe oft das Gefühl, etwas hält mich an einem Bein fest, hindert mich, meine Energie zu leben!!***

***Ich hab immer wieder deine Mails gelesen und so grob kann ich vielleicht nachempfinden, was "Satsang" bedeutet oder ist.***

***Das ist sicher dein Weg, spricht mich kaum an. Vor allem weil ich momentan dicht mache in Sachen "Bewusstseinsweiterung"!***

***Vielleicht komme ich bald drauf, wo bei mir der "Hund begraben" ist und komme aus meinem, wie ich empfinde, Stillstand heraus.***

Gerne möchte ich dir darauf antworten, und ich bitte dich mit dem Herzen zu lesen, nicht mit dem Kopf, denn WAHRHEIT kann nur mit dem Herzen erkannt werden.

Es nützt uns gar nichts, etwas mit dem Kopf zu verstehen. Warum? Der Kopf, was heißt das? Mit dem Kopf ist immer der Verstand gemeint. Was ist der Verstand? Etwas, das es an sich gar nicht gibt, denn der Verstand setzt sich sozusagen aus Gedanken, Gedankenbewegungen, aneinanderreihen von Einzelgedanken zusammen. Diese Gedanken sind nicht DAS, was unsere wahre Natur ist. Sie sind flüchtig, sprunghaft, erzeugen Geschichten, Geschichten von Vergangenheit, die schon längst vorbei ist, eine Zukunft, die es gar noch gar nicht gibt, erzeugen eine "Geschichte von ich und meine Umstände". Hier, genau hier liegt die größte Täuschung, in der der Mensch lebt. In dieser Täuschung durch die Gedanken. Deshalb ist das Untersuchen der Gedanken so wichtig, wie ich dir ja schon in meiner letzten mail geschrieben habe. Denn: durch diesen Gedankenfilm wird das "falsche Ich"

erzeugt, künstlich sozusagen kriert. Doch das ist nicht das wahre ICH. So kann das wahre ICH nur erkannt werden jenseits der Gedanken, Einfach ausgedrückt sage ich mal, nur mit dem Herzen. Es ist ein Vorgang des tiefen Erkennens, und in diesem tiefen Erkennen ERFAHRE ich meine WAHRE NATUR, mein WAHRES ICH. Darin erkenne ich gleichzeitig diese große Illusion, es ist der tiefste Vorgang des SICH ERFAHRENS, eine ERFAHRUNG, die dein ganzes Leben verändert, weil das Leben selbst als das erkannt wird, was es in Wahrheit ist. Und es wird alles Falsche aus deinem Leben entfernen, alle Lebenslügen werden sterben im Angesicht dieser WAHRHEIT DESSEN WAS IST.

### ***Frage***

#### ***Bedarf es mehrerer Sitzungen um zu "erwachen"?***

Erwachen kann nicht "gemacht" werden, wann der Zeitpunkt dafür reif ist, das kann niemand wissen. Es hat etwas zu tun mit einer wahrhaft tiefen Hingabe an das SELBST, an das SEIN. Es ist die tiefste und absoluteste Erfahrung, die ein Mensch überhaupt machen kann. Lass deine Gedanken dich nicht begrenzen auf eine Stundenzahl, denn du weißt nicht, wie viele tausend Jahre du schon auf dem Weg bist, mit deinem SELBST EINS ZU SEIN. Mach dir keinen Plan über so und so viel Sitzungen, vielleicht kommst du ja auch mal in den offenen Satsang, das ist wieder anders, indem du auch die Fragen der anderen Menschen hörst, die auch IMMER die eigenen Fragen sind, da alles im Grunde nur EIN MIND ist, das aus EINEM SELBST entsteht.

Wir können gerne einen Anfang machen, lass dich von mal zu mal tragen auf dem WAHREN WEG ZU DIR.

**Frage:**

***Die Menschen in der Stadt sind so deutlich alle in ihrem mindfilm, alles rennt nur noch...aneinander vorbei.***

***Und ich fühle mich überhaupt nicht kräftig genug um mich da in einer wirksamen Art dagegen stemmen zu können.***

Wenn ich mich gegen etwas stemme, dagegen, wie Menschen leben, wie Menschen sind, stemme ich mich gegen eine Situation, von der die Gedanken sagen, dass sie anders sein sollte, dann stemme ich mich gleichzeitig gegen das Leben, gegen das Selbst, gegen Gott, gegen die Existenz .. wie auch immer wir das nennen mögen. In dem Moment ist da ein Verstand, der sagt, aaah, ich weiß es besser als Gott, ich möchte die Menschen verändern. Ooohh, it hurts. In welche Anspannung wird der Körper dadurch gebracht! Ganz gleich was oder wen du anschaust, du schaust IMMER Gott an. Alles, was du siehst und erfährst, bist immer du. Hier ist sonst nichts. Und Gott regelt die Angelegenheit nach SEINER Art. Das heißt nicht, dass dort nicht Menschen sind, die leiden. Doch es macht einen Unterschied, ob ich mich "gegen" stemme oder mein Herz öffne und Mitgefühl für das Leiden empfinde. Die Bewegung ist eine andere. Der Verstand ist dagegen, das Herz sagt ja und öffnet sich. Das eine ist Kampf, das andere ist Liebe. Das eine erschöpft dich, das andere macht dich weich und fließend.

Und Gott regelt die Angelegenheit nach SEINER Art. Das heißt nicht, dass dort nicht Menschen sind, die leiden. Doch es macht einen Unterschied, ob ich mich "gegen" stemme oder mein Herz öffne und Mitgefühl für das Leiden empfinde. Die Bewegung ist eine andere. Der Verstand ist dagegen, das Herz sagt ja und öffnet sich. Das eine ist Kampf, das andere ist Liebe. Das eine erschöpft dich, das andere macht dich weich und fließend.

## **Frage**

***Einerseits möchte ich schon längst erwacht sein andererseits ist immer noch Angst da vor dem mich ganz dem Leben überlassen.***

Mei, wie sog ich's ohne noch mehr Angst zu erzeugen?

Was ist Erwachen?? Es ist der simpelste Vorgang überhaupt, und ich weiß, dass du es längst erfahren hast, dass du es längst kapiert hast. Du weißt es!!! DU bist DU. DU bist nicht die Gedanken, DU bist nicht die Emotionen, DU bist nicht der Körper. DU BIST!!!!!!!!!! Die Gedanken erhalten permanent die IDEE, die ILLUSION von einem Jemand, von einer Persönlichkeit aufrecht, die es aber gar nicht gibt. Nimm die Gedanken weg, nimm die Emotionen weg, nimm den Körper weg, was bleibt dann? NICHTS. In aller Klarheit ausgedrückt bist DU NICHTS.

Es ist doch klar, dass die Gedanken Angst davor zu haben, NICHTS zu sein. Das in seiner ganzen Tiefe zu realisieren ist der größte Schock. Ich erwache und gleichzeitig bin ich nicht mehr da. Da ist ein Körper, mein Körper, aber das, was in dem Körper ist, ist nicht mehr Ich. Nicht das Ich, das ich all mein Leben lang gekannt habe. Wenn du Glück hast, dann ist da Glückseligkeit, aber bei mir war es nicht so, und bei einigen Anderen war es wohl auch nicht so. Es IST sterben, sterben in einem Körper. Und nicht nur der Körper stirbt, die ganze Welt stirbt, weil die ganze Welt nicht mehr da ist. Sie ist nicht mehr die Welt, die ich vorher kannte. Nur dieses NICHTS; nur diese LEERE. Was für einen Sinn sollte irgend etwas im NICHTS haben. also totale Sinnlosigkeit. Ja, die Angst ist verständlich.

Ich hatte nie Angst davor. Ich hatte immer nur Sehnsucht nach "Erleuchtung", die tiefste, brennendste Sehnsucht. Keine Angst. Nein.

Diese Erfahrung ist das Radikalste, was du dir vorstellen kannst. Und du kannst es dir nicht einmal vorstellen, denn es liegt außerhalb all deines Vorstellungsvermögens. Und!! es gibt danach kein zurück mehr, keine Rückfahrkarte, absolut, diese Erfahrung ist ABSOLUT.

Aber, es kann sich natürlich auch viel leichter abwickeln, wer weiß das schon.

Hier ist nicht immerwährende Glückseligkeit. Eckehard tolle mag glücklich gewesen sein als Penner auf seiner Parkbank über zwei Jahre hinweg. Ich erlebe das ganz anders.

Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist, dass natürlich Glücksmomente aufsteigen aus dem NICHTS, eine ganz tiefe Achtung und Dankbarkeit für dieses Mysterium des Lebens, ein tiefes Verstehen, was Osho immer sagte, dass dieses Leben ein Tanz ist, es feiert sich permanent. Die Erfahrung des "Erwachens" ist eine Explosion, und nichts bleibt mehr, wie es vorher war. Und es ist ein Anfang von einem völlig neuen Leben. Die Muster werden viel bewusster, klarer, die Gedanken, die Emotionen, die Abläufe, Erkenntnisse kommen plötzlich, und Zusammenhänge werden erkannt, das Leben vertieft sich auf eine nicht zu beschreibende Art und Weise.

Du wirst nie mehr Gott sein als du schon bist. DA IST NICHTS !!!!!!! DU BIST ES !!!!!!

ES..... = NICHTS = LEERE = FORM = SEIN = ESSENZ

**Frage :**

***Hört diese Angst vor der Hingabe irgendwann auf oder packt einen einfach mal gnädiger weise - das Sein?***

Nun, aus dem Obigen geht ja schon hervor, dass das SEIN dich die ganze Zeit schon packt, nur packst du noch nicht, dass das Sein dich packt. Was ist denn Hingabe? Dass die Gedanken nicht mehr rebellieren gegen das, was ist, dass die Gedanken in diesem NICHTS, das DU BIST, verschwinden. Das ist im Grunde alles. Du siehst, es ist total simpel. da ist nichts Geheimnisvolles. es ist total, total simpel.

**Frage:**

***Hat sich dieses Erleuchtungserlebnis angekündigt? Sicher warst Du auch vorher schon ein sehr spiritueller Mensch.***

***Und wie sieht der Alltag danach aus? Für Deine Arbeit hat es vielleicht ganz neu Ansätze und Aspekte gebracht, die sich gut umzusetzen und zu integrieren sind, aber was ist mit den Beziehungen und dem ganz alltäglichen Leben?***

***Und wie ist es dann mit dem Meditieren?***

***Sind die Erleuchtungserlebnisse für alle Menschen gleich unabhängig ihres religiösen, spirituellen Weges? Sicher ist alles Erkennen vorher Stückwerk (vgl. 1Kor.13), und vielleicht das Erleben der dunklen Nacht der Seele Vorbereitung, falls man das überhaupt so sagen kann. Ich danke Dir auch für das Teilhaben dürfen und Deine Zuneigung.***

Danke für deine Fragen. Ich bemühe mich, sie zu beantworten:

## **Hat sich dieses Erleuchtungserlebnis angekündigt?**

Nein, es hat sich nicht angekündigt. Es kam völlig spontan und überraschend - aus dem NICHTS:

Es gab keinen Alltag mehr!!!! Diese Erfahrung zu beschreiben, in Worte zu fassen, würde sie verfälschen. Ich habe das erfahren, was mit dem Verstand nicht erfahrbar ist. Dennoch einige Worte: es war ein absolutes und tiefstes Realisieren: ICH BIN DAS. Das unmittelbare Erkennen und Erfahren von FORM IST LEERE UND LEERE IST FORM. Die tiefe Erkenntnis, dass da NIEMAND ist, nur noch SEIN, die unmittelbare Erfahrung des EINSSEIN mit ALLEM, mich in jedem Menschen zu sehen, in jedem Haus, in jedem Baum, in jeder Blume, in jedem Gegenstand. Keine Gedanken mehr, nur noch Leere. Das tiefste Ankommen bei MIR. Dieses ICH wurde aber nicht mehr als Angelika erfahren, sondern als dieses NICHTS, als die LEERE. Alle Identifikation mit meinem "Beruf als Therapeutin und Lehrerin" war unmittelbar aufgehoben, deshalb auch keine Aspekte mehr, dies in "meine Arbeit" zu integrieren. Dieser Zustand dauerte in seiner Intensität ca. 3 Monate, es verging fast ein Jahr bis eine relative Klarheit zurückkehrte über so etwas wie "meine Arbeit".

Das Bewusstsein war so sehr auf das JETZT fokussiert, ohne dass ich irgendeinen Einfluss darauf gehabt hätte, dass solche Überlegungen schier unmöglich waren. Denken in die Zukunft ging überhaupt nicht mehr. Eine völlig unbekannte Wahrnehmung stellte sich ein, und das Leben selbst offenbarte sich mir mit jeder Situation, mit jedem Menschen, mit jeder Frage, mit jedem Anliegen... vollkommen neu. ERFAHREN, ERLEBEN, ENTDECKEN, das IST ES, was dieses Leben überhaupt ausmacht.

Meditieren stellte sich als eine allgegenwärtige Erfahrung ein, deshalb habe



ich mich nicht mehr spezifisch zum meditieren auf mein Kissen gesetzt. Dieses erfahrene der immerwährenden Gegenwärtigkeit der LEERE war Meditation in seiner reinsten Form.

Ich schreibe „war“, weil diese unmittelbare Erfahrung sich verändert und permanent weiter verändert. am Anfang ist erst einmal dieses so genannte Erwachen, oder Erleuchtung, oder wie auch immer wir das nennen. Das ist in der Tat nur ein Anfang. Es ist der Anfang des Erkennens der eigenen wahren Natur. Ich empfinde das jetzt als sehr simpel, denn es ist so offensichtlich. Aus diesem Erkennen der wahren Natur dessen, was hier in diesem Körper das Leben ERFÄHRT, entsteht permanent ein immer tieferes Erkennen und Verstehen des Lebens. Das ist wunderbar, nein, das ist zutiefst er-füllend.

Es scheint so, als gab es da so etwas wie eine neue Zuwendung zum Leben hin, erfüllt mit einem individuellen Sinn, einer individuellen Begeisterung und aus diesem individuellen Sinn, diesem, meinem leben, meiner so genannten Arbeit einen neuen Sinn zu geben. Dies verbinde ich jedoch mit dem Potenzial aus meinem WAHREN ICH, meiner WAHREN NATUR, die nichts mit Angelika zu tun hat oder mit dem begrenzten Ich von Angelika oder anders ausgedrückt mit der Vorstellung der begrenzten und illusorischen Persönlichkeit von Angelika.

Das gesamte innere Erfahren hat sich komplett gewandelt, da mein „Bezugspunkt“ dieses grenzenlose ALLES ist, das sich hier in diesem begrenzten Körper mitsamt der begrenzten Gedankenstrukturen, der begrenzten Erinnerungen und der begrenzten Gefühle und Emotionen erfährt. es ist so, als ginge die Arbeit jetzt erst richtig los, und es ist so, als ginge das Leben jetzt erst richtig los.

Ich hoffe, du kannst durch die Worte hindurch das empfangen, was ich versuchte auszudrücken.

**Frage:**

***Ich denke, dass es auch den langsameren Weg gibt, den der Vorbereitung und Wegbereitung, bis die Gnade wirken kann und so quasi ein stufenweises Erwachen passiert. Allerdings wird die Erleuchtung sicher immer nur dann passieren, wenn derjenige die notwendige Reife besitzt.***

Erwachen ist Erwachen, Schlafen ist Schlafen. Erwachen ist plötzlich, wie eine Explosion, wie eine Implosion, beides gleichzeitig. es ist wie eine gigantische Offenbarung, und gleichzeitig ist Erkennen da, dass das Leben nur ein einziger kosmischer Witz ist. Es ist Offenbarung und Schock gleichzeitig und in dieser "Kollision" ist kein Ich mehr da, keine Person, keine Persönlichkeit, und es wird erkannt, dass es sie nie gegeben hat. Keine Handlung, keine Bewegung, der mind verschwindet, ist nicht mehr da, nur noch reine Wahrnehmung. die Welt ist nicht mehr dieselbe wie vorher, denn die Persönlichkeit stirbt und damit die Welt. alle Schriften werden mit einem mal zutiefst verstanden und gleichzeitig erfahren. keine Trennung mehr, nur noch Einheit. Dieser Zustand dauerte fast ein Jahr lang, und es geschah vollkommen plötzlich, über Nacht.

Aber den Präsenz-Zustand wirklich mit in den Tag nehmen gelingt mir höchstens in den Sessions oder bei Tätigkeiten ein paar Minuten, wenn ich mich grad dran erinnere auch mich zu fühlen und nicht nur im Denken oder Tun zu verschwinden

wenn du wirklich voll und ganz erkennst, dass es nichts zu erreichen gibt, dass es nichts zu suchen gibt, dass es nichts zu finden gibt, als das, was du schon bist, wenn du das wirklich total und vollkommen erkennst, dann gibt es nichts mehr, das gelingen müsste. alles ist schon gelungen, Gott hat sich doch schon mit dem Namen S. in diesem Körper verwirklicht. der Präsenz-Zustand ist immerwährend, immerwährend, immerwährend ..... im tag, in den Sessions, auf der Toilette, beim kochen .. er kann nirgendwo anders sein.

Andererseits fällt mir wieder der Osho ein der sagte: „dance till the dancer is lost and only the dance remains“. Was ist der Unterschied zwischen dem einen und dem anderen verloren gehen?

Da ist kein Unterschied. In Wahrheit existiert keine persönliche S. in Wahrheit ist da kein persönlicher Tänzer. Du, der Tänzer, wird getanzt. Solange die Illusion da ist, hier sei ein Tänzer, dann ist da ein Ego, ein jemand, dann ist da ein Verstand, Denkprozesse, oder ein permanentes hüpfen und springen von Gedanken. wenn nur der Tanz zurückbleibt, dann ist da niemand mehr. Keine Gedanken, kein Ego, kein ich - Leere, Stille, nur der Tanz, der ohne einen persönlichen Tänzer stattfindet.

**S.**

**Es ist nicht zu fassen, nach 25 Jahren Sannyas immer noch - der mind geht mit mir spazieren und nicht umgekehrt!!**

**Wie kehrt sich das denn um? Kehrt es sich um? was ist Deine Erfahrung? Lebst Du aus der Stille? Ich "vergesse" immer wieder, dass ich das reine BewusstSein bin und identifiziere mich mit dem Körper und dem Alltäglichen. Hört denn das mal auf noch dieses Leben??**

**Oder: Will ich wirklich 100% dass es aufhört? Denn was ist dann? Mind doesn't know and prevents as good as it can...**

Wie ich schon oben geschrieben habe, es kehrt sich in dem Moment um, in dem du absolut und umfassend erkennst, dass du NICHTS bist. Wenn du weißt, ich bin nicht der Körper, ich bin nicht die Gedanken, ich bin nicht die Emotionen, was bleibt denn dann zurück? NICHTS! in dem Moment kehrt sich alles um... die ganze Welt... der ganze Sinn, diese ganze Idee von Erleuchtung. Wenn es keine S. mehr gibt, wer sollte denn dann noch denken? Allein die Idee, dass es S überhaupt gibt, entsteht nur aus einem Gedanken. Verstehst du?

Was soll denn aufhören? Was ist falsch damit, dich mit dem Körper zu identifizieren? Der Körper hat Hunger, du spürst den Hunger. Das kannst du nur, wenn du dich mit dem Körper identifizierst. dazu hast du den Körper. Wie willst du Körperarbeit machen, wenn du selbst dich nicht mehr mit dem Körper identifizierst? Das ist unmöglich! Wenn die Identifikation mit dem Körper sinnlos ist, dann sind alle Körper sinnlos, dann ist die Beschäftigung mit dem Körper sinnlos. Was ist falsch an dem Alltäglichen? Das Leben besteht aus Alltäglichem, essen, duschen, einkaufen, putzen, Sessions geben, mit deinem Mann schlafen, mit ihm schmusen, mit ihm reden, dich mit anderen Menschen treffen ... was soll da aufhören?

Am mind ist auch gar nichts falsch. Er hilft dir beim lesen, beim rechnen, beim schreiben, beim Rechnungen bezahlen... Der mind ist eine wundervolle Installation. Ohne mind gäbe es keine Materie. Der Geist ist Voraussetzung für Materie, sonst gäbe es nur NICHTS, unmanifestiert. Durch den Geist fand und findet Manifestation von Materie statt.

Nur, *DU* bist nicht der mind, genau so wenig wie du nicht der Computer bist oder der Stuhl auf dem du sitzt. Der Computer ist da und dient DIR, die Gedanken sind da und dienen DIR.

## **Meistens geht es mir gut und ich hab Freude am Leben.**

Das ist doch total toll, welch ein Idealzustand für Gott, er/sie hat Freude am Leben und ihm/ihr geht es gut.

## **Ich glaube ich muss erst aufwachen - aber wann hab ich den Mut dazu endlich?**

Es ist keine Frage von Mut. Ich verweise da wieder auf das oben Geschriebene. Wenn die Erkenntnis voll und ganz geschieht, dann wachst Du auf und erkennst, dass es nie etwas zu suchen gab. Es ist nur ein Gedanke, der einem anderen Gedanken, die Frage stellt: aber wann habe ich Mut... DAS WAS DU BIST ist jenseits von Mut, denn DAS WAS DU BIST ist LEERE. Wozu sollte die Leere Mut haben?????? In der Leere gibt es NICHTS, also auch keinen Mut. DU nimmst wahr, dass ein Gedanke vorbei kommt, der diese Frage stellt. Doch da ist keine Person auf die sich die Frage beziehen könnte. Und weil da keine Person ist, muss ein anderer Gedanke vorbeikommen, der dem fragenden Gedanken eine Antwort gibt. Dieser Mechanismus erzeugt die Illusion einer Person - die es nicht gibt. Das ist das menschliche Leben, das ist von Gott so installiert, wie sollte er sonst mit sich selbst das Spiel Menschheit spielen?

*"Das Denken lässt sich nicht anhalten - nicht, dass es niemals anhält, doch man kann es nicht anhalten. Es hört von allein auf. Diese Unterscheidung muss man verstehen, sonst wird man verrückt, weil man ständig dem Verstand hinterher rennt" - Osho*

Lebst Du aus der Stille?

Woraus sollte ich sonst leben? Die Stille ist meine wahre Natur. Wobei die Antwort richtiger wäre, die Stille lebt aus sich selbst heraus, denn da ist

niemand, der aus der Stille lebt. It's a cosmic joke. Und dennoch weiß ich natürlich, was du meinst.

Ja, ich lebe aus der Stille heraus, ich schaue aus der Stille heraus, ich höre aus der Stille heraus, ich erfahre aus der Stille heraus. Bei mir ist der Zustand des Erkennens und Erfahrens anwesend geblieben. Und dennoch taucht alles aus mir heraus auf, wie bei jedem anderen Menschen. Denn - wir Menschen sind alle das Gleiche, alles A-Klasse, gleiche Karosserie, gleiche Lenkung, gleicher Auspuff, nur unterschiedlich gespritzt, und unterschiedliche Komfortausstattungen und unterschiedliche PS-Zahlen. Wir alle schleppen unsere unterschiedlichen Erinnerungen, Prägungen, Muster aus unzähligen Menschenleben und Materie-Erfahrungen mit uns herum. Das ist doch nicht auf einen Schlag alles weg - bei niemandem. Sonst würde sich augenblicklich sein Körper auflösen

***Zwischen uns (meiner Freundin und mir) gibt es eine tiefere Verbindung und wir sind spirituell auf dem gleichen Weg. Unsere Wesen kennen sich - da bin ich mir sicher - und wir sind uns auch sehr ähnlich.***

***Wir meditieren viel miteinander und sind Zwei Einzelgänger die sich zusammengefunden haben, auch deswegen möchte ich den Schritt jetzt auch gehen, nicht nur weil ich mehr über mein Wesen wissen möchte sondern auch weil ich glaube das es keine Zufälle gibt. Dass er dich gerade jetzt gefunden hat ist auch kein Zufall, denke ich.***

***Noch zwei Fragen: Hast du schon mal eine zwei Rückführungen gleichzeitig gemacht mit einem Paar mit dem Focus auf gemeinsamen vorherigen***

***Treffen?***

***Darf er bei meiner Sitzung dabei sein?***

Weißt du, was WAHRE WESEN zu erfahren, das hat nichts mit Rückführung zu tun.

Das wahre Wesen ist das, was jenseits unserer Vorstellung von einem ich ist, das wahre wesen ist ISTHEIT, diese ISTHEIT ist gleichzeitig JETZTHEIT, nur erfahrbar, in der Totalität des jetzigen Moments. In dem, was deine wahre Natur, dein göttliches SELBST ist, gibt es keine Zeit, denn Zeit entsteht nur durch das, was wir den Geist nennen, einen Vorgang im Denken, der unmittelbar mit dem fühlen verbunden ist.

Nein, ich mache keine Rückführung mit einem Paar, ich "lasse auch niemanden" zuschauen. Auch wenn das, was wir die Seele nennen, mit einer anderen Seele sehr vertraut ist, in mehreren vergangen Leben oder in einem vergangen Leben zusammen war, dann heißt das ja nicht, das wir in einer Rückführung wieder dort landen. Es ist eine individuelle Reise, um Muster aus der Vergangenheit zu erkennen, die das jetzige FREISEIN beeinträchtigen.

Ich sehe absolut keinen Sinn darin, just for fun, aus einer Neugierde des denkenden Verstandes, Rückführungen durchzuführen. für mich geschieht das aus einem Anliegen, um behindernde Erinnerungen aus dem Körper, dem Emotional- und Mentalkörper zu lösen, was einzig der FREIHEIT des Individuums dient in seinem Leben HIER UND JETZT.

Leben findet immer HIER UND JETZT statt, dieses Leben HIER UND JETZT ist ein Schritt in der Evolution noch vorne, nach NEUEN Erfahrungen. Wenn du in deinem Herzen fühlst, wie sehr sich eure Seelen kennen, wie sehr ihr euch liebt, dann vertrau dem doch. Und dann lebe diese Liebe und diese Verbunden in dem jetzigen Leben, in dem jetzigen Körper und vergeude nicht

deine Zeit. Sollte es etwas geben, das sich wie ein Schatten aus früheren Leben zeigt, und sollte dieser Schatten dich behindern, dann bin ich mit vollem Herzen hier und begleite dich zu welchem Thema auch immer.

Und wenn du daran interessiert bist, über Meditation hinaus zu gehen und wirklich an deinem WAHREN WESEN, an der WAHRHEIT interessiert bist, dann bin ich erst recht gerne hier für dich. Erwachen ist ein individueller Prozess, du kannst nur für dich allein deine wahre Natur erkennen, und dein Freund kann sie nur für sich allein erkennen.

Lasst euch los und lasst euch Raum für die Zeit der Rückführung und lasst genügend Raum auf eurer gemeinsamen Reise, in eurer gemeinsamen Entwicklung für eure jeweilige individuelle Entwicklung.





Ich gab meinen früheren Beruf als Übersetzerin auf, um meiner Berufung zu folgen: Menschen helfen, ihnen das Göttliche näher zu bringen – über meinen Beruf als Heilpraktikerin, über Seminare. Mein Forscherdrang führte mich durch zahlreiche Ausbildungen im Bereich der Psychotherapie, der Körpertherapien, der östlichen Medizin, der Energiearbeit, des Schamanismus, der geistigen Bewusstseins Schulungen und Erleuchtungswege. Mein größter Lehrer war und ist das Leben selbst. Ich nenne dies Gott.

Es ist mein tiefster Lebenssinn, mein innigstes Herzensanliegen, meine Freude und meine „Verpflichtung“ – mein Dharma – Menschen zu begleiten, die höchste Wahrheit, ihre authentische Identität zu erkennen. Es ist das Ende Deiner Suche und Ankommen im Frieden und der Liebe Deines höchsten Selbst. Ich nenne dies Gott.

Meine Form der Unterstützung ist das Lehren von Wahrheit und höherem Wissen durch Ausbildung und Seminare. Ich habe im Laufe der Jahre erkannt, dass Menschen den Faktor Zeit benötigen, um wirklich zu verstehen, um tiefer mit der Quelle des Lebens in sich selbst in Kontakt zu kommen. Natürlich finden auch Beratungen und Coaching statt, welche auf innere Transformation ausgerichtet sind.

## **Namasté**

Ich verneige mich vor dem Göttlichen in Dir, ich verneige mich vor dem Göttlichen in mir, und ich weiß, dass wir darin EINS SIND.

© angelika maria häbel

Die obigen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Wiedergabe oder auszugsweise Wiedergabe in anderen Medien für private oder geschäftliche Nutzung wird untersagt.

[www.angelikamariahaebel.de](http://www.angelikamariahaebel.de)