



## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Quellen und Beschreibung</b>	<b>1</b>
<b>2 Der pfadlose Pfad   Der weglose Pfad</b>	<b>2</b>
<b>3 Erwachen und Maya   Das Lösen von der materiellen Welt</b>	<b>2</b>
3.1 Shiva ♂ & Shakti ♀   Werden & Sein   . . . . .	5
3.2 Techniken . . . . .	6
3.3 Der gegenwärtige Moment   Stille . . . . .	6
3.4 Gedankenfrei   Gleichnis Teich . . . . .	8
3.5 Wohlfühlen (Körper) & Wissen (Verstand) . . . . .	8
3.6 Ohne Hoffnung   Ohne konditionierten Verstand . . . . .	8
<b>4 Meditation   Das Aufgeben der persönlichen Ideen</b>	<b>9</b>
4.1 Das konditionierte Tun . . . . .	10
4.2 Die Lehre im Schweigen . . . . .	11
<b>5 Gedanken und Empfindungen   Bewusstsein</b>	<b>12</b>
5.1 Via Negativa . . . . .	12
5.2 Via Positiva . . . . .	12
<b>6 Nichtduale Realität   Verstand schafft Trennung</b>	<b>13</b>
6.1 Machen und Sein . . . . .	13
6.2 Stille   Urbewusstsein . . . . .	14
<b>7 Wahrheit   LIEBE</b>	<b>15</b>

## 1 Quellen und Beschreibung

Inspiriert durch und zitiert aus:

Gaia.com Samadhi Teil 3 – *Der pfadlose Pfad*  
Awaken the World.com *Samadhi Teil 3 – Video Transkription*

Alle Bilder sind aus dem Film: SAMADHI Teil 3 – *Der pfadlose Pfad* (Screenshots).

Die *Video Transkription* wird wörtlich und in der Abfolge des Films übernommen. Der Inhalt ist hier formatiert und in Abschnitte sowie Kapitel unterteilt. Der Text aus der deutschen Übersetzung von *Awaken the world.com* bleibt hier (weitgehend) unverändert.



## 2 Der pfadlose Pfad | Der weglose Pfad

*Respektvoll möchte ich dich daran erinnern:  
Leben und Tod sind von höchster Wichtigkeit.  
Die Zeit vergeht schnell ... und die Gelegenheit ist verpasst.  
Jeder von uns sollte danach streben, zu erwachen.  
Wach auf!  
Sei achtsam!  
Vergeude nicht dein Leben.*

Die Menschheit ist tief in den materiellen Bereich hinabgesunken und hat ihre Wurzeln in den mentalen und physischen Schichten unseres Seins verankert.

Wie Carl Jung sagte:

*„wer den Himmel berühren will, dessen Wurzeln müssen bis in die Hölle reichen.“*

Aus dem Schmelzofen von Babylon kommt Verwandlung, Umgestaltung und neues menschliches Potential.

Laut den östlichen Traditionen:

*wächst der Lotus des Erwachens aus dem Schlamm von Samsara  
aus dem Leiden.*

Das Christentum erzählt vom Sündenfall im Garten Eden. Die Esoterik beschreibt dies als die Entstehung des individuellen Ich-Gefüls oder persönlichen Willens, der getrennt ist vom Göttlichen Willen.

*Zugleich mit dem getrennten Selbst entsteht eine äußere Welt des Denkens; die Welt  
der Form, scheinbar getrennt vom begrenzten Selbst.*

Die Person bzw. das Ego besteht aus dem Streben nach Dingen in der äußeren, von Gedanken projizierten Welt. Die äußerlichen Dinge, die wir begehren, sind die Früchte des Baumes der Erkenntnis von Gut und Böse oder des Baumes der Dualität.

## 3 Erwachen und Maya | Das Lösen von der materiellen Welt

Man könnte sagen, die ursprüngliche Sünde ist das Begehen des egoischen, dualistischen Bewusstseins. Dies ist Maya, die Situation, in der die Menschheit sich jetzt befindet.

*Nach äußeren Früchten zu streben bedeutet, das Ziel, das Jetzt, zu verfehlen.*

In der Geschichte gab es gelegentliches Erwachen und Aufblühen des menschlichen Bewusstseins. Die Heiligen, Yogis, Weisen und Hüter der Weisheit. Aber jetzt hat die Menschheit die einzigartige Chance, diese Reise als Kollektiv zu machen; das Entwerfen und Mitgestalten gemeinsamer, neuer Realitäten, wenn wir die höheren Welten wiederentdecken und aus dem kollektiven Traum des begrenzten Selbst erwachen.

Die meisten Menschen sind vollständig mit den grobstofflichen physischen und geistigen Schichten ihres Wesens identifiziert, sie wissen nicht einmal, dass es höhere Ebenen gibt. Sie wissen oder ahnen nicht, dass spirituelles Potential in ihrer Ich-Struktur darauf wartet, aktiviert zu werden.

Durch Erkennen dieser Fähigkeiten verbinden wir uns mit immer subtileren Ebenen der Existenz und machen gleichzeitig die *Selbst-Struktur* durchlässig für unsere wahre Natur; disidentifizieren uns von allen Ebenen des Geistes oder Maya.



Beim Studieren der spirituellen Traditionen, die es im Lauf der Geschichte gab, erfahren wir, dass die großen Weisen, Mystiker und Seher ein Kontinuum des Seins beschreiben.

Die alten **vedischen Lehren** beschrieben fünf Koshas oder Hüllen der Seele vom grobphysischen und mentalen Bereich, der die konditionierte Welt ist, in der die meisten Menschen heute leben, bis hin zu den feineren Bereichen der energetischen Astral- und höheren Geistbereiche, den archetypischen Vorlagen der Existenz. Und schließlich zum Kausalbereich, in dem es keine Gedanken oder Empfindungen gibt.

Die Verwirklichung des ursprünglichen Gewahrseins, das Erwachen des Gottesbewusstseins in der Seele, durchbricht die Illusion aller dieser Bereiche, aller Schichten von Maya.

In den alten Traditionen gibt es zahlreiche konzeptuelle und sprachliche Hinweise, die auf dieses Kontinuum von grobstofflich zu subtil zu kausal hindeuten. Gleich, ob es das **Chakrasystem** oder **Koshasystem** der vedischen Tradition oder die **Dantien** des Tao sind, alle Ebenen im Bereich der Veränderung sind Maya;

Die **Spirale**, die unsere wahre Natur verbirgt und dennoch der direkte Ausdruck des Lebens selbst ist.

*Die Spirale des Lebens ermöglicht uns das Erfahren des menschlichen Lebens.*

*Wenn alle Maya-Ebenen als leer vom Selbst erkannt werden, ist ein unfassbares Einssein bzw. eine mystische Vereinigung jenseits von Sprache erlebbar, das die anderen Ebenen sowohl einschließt als auch transzendiert.*



Henry David Thoreau sagte bekanntlich, dass die meisten Menschen ihr Leben in stiller Verzweiflung führen. Sie werden mit ihrem Lied noch in sich begraben. Ihre Verzweiflung kommt von der endlosen Suche außerhalb ihrer Selbst, dem Streben nach „Dingen“, Geld, Macht, Beziehungen, Anerkennung von anderen.

*Die Wurzel des Leidens liegt in der mentalen Anhaftung an Dinge, nicht an den Dingen selbst.*

Es spielt keine Rolle, was du hast, was zählt, ist dein Festhalten daran. Anhaftungen werden im sensorischen Bereich durch Neuroplastizität geformt. Wenn die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet ist, feuern die Neuronen und erschaffen zusammen ein Programm im Geist – eine Tendenz zu einem Muster, welches der Geist selbst ist. Wenn wir unbewusste Tendenzen oder Lebensmuster haben, sind wir eigentlich nicht abhängig von den Dingen selbst. Wir sind nicht von den Drogen, Alkohol, Sex, Essen oder Medien abhängig, sondern von den Gefühlen, die sie in uns auslösen.

Wir werden frei davon, indem wir den somatischen Bereich direkt beobachten, die wechselnden Phänomene am Grunde des Gewahrseins. Wir bleiben ruhig, reagieren nicht und beurteilen keine Empfindung als gut oder schlecht.

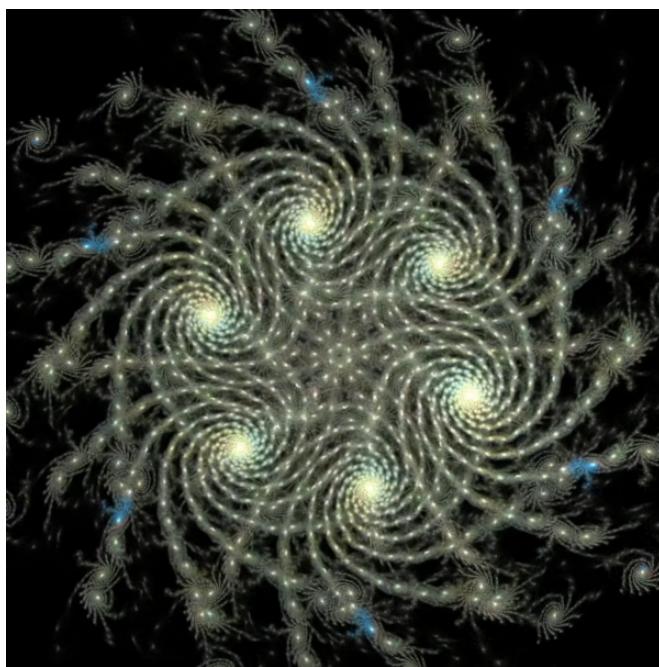


Um frei zu werden, lernen wir, wie diese Anhaftungen entstehen, indem wir Bewusstsein in die feinstoffliche innere Welt bringen. Wir beginnen, die mentalen und Sinnesreize als ein sich veränderndes Feld zu sehen, anstatt uns an die Gedanken und Empfindungen zu binden, was die Identifikation und die Entstehung der Welt der Form bewirkt. Dieses Feld der Veränderung wird „Prana“ oder „innere Energie“ genannt, das Fühlen der inneren Lebendigkeit.

Der Übergang zu einer neuen Erde führt heraus aus dem Materialismus. Wir sind Zeugen, wie die alten Paradigmen und das krankhafte *Immer-mehr-wollen* sich auflösen.

Was du jetzt um dich herum erlebst, mag finster aussehen, wie Verrücktheit erscheinen. Aber tatsächlich sieht so das Erwachen auf dem Planeten Erde aus. Du bist Zeuge der Auflösung alter Muster.

Viele Menschen sind enttäuscht von den derzeitigen politischen, sozialen, wirtschaftlichen und religiösen Systemen. Sie misstrauen den egoistischen Plänen der Medien, der Industrie und den sogenannten spirituellen Systemen. Sie vertrauen dem Gesundheitswesen oder der Regierung nicht mehr. Die Menschen sind desillusioniert.



Dieses Auflösen der Illusion ist ein wichtiger Teil, um die Wahrheit zu erkennen, der geistigen Krankheit, die der heutigen Zeit innewohnt, direkt ins Auge zu blicken und um aus dem Ego-Bewusstsein herauszukommen. Mit Ego-Bewusstsein meine ich die unbewusst ablaufenden Muster von Begehrungen und Abneigung; die kollektiven Samskaras oder konditionierten Prägungen, die die Bedingungen von Maya entstehen lassen – die Identifikation mit unserer Person oder sozialen Gruppen oder worüber wir uns sonst noch definieren.

Während unseres Lebens treten wir in diversen Rollen und Archetypen auf. Die Ich–Struktur ist die Verbindung mit der Welt – wir wollen diese Verbindung nicht loswerden oder sie zerstören. Der Weg ist, uns von ihr zu disidentifizieren, damit unser Gefühl des ‘Ich’ oder das Spüren der Existenz nicht an eine begrenzte Form gebunden ist, und wir nicht leiden, wenn die Welt der Form sich ändert. Der Weg des Menschen führt von der vor-egoischen Existenz des Einsseins, dem Verschmolzensein mit der Mutter, das wir als Baby erlebten, hin zur Entstehung der Person. Wir wachsen und bilden eine Persönlichkeit aus. Dies ist ein notwendiger Teil unserer Evolution, um Selbstbewusstsein zu entwickeln, um das Gefühl eines Selbst oder „Ichs“ zu verspüren.

Wir befinden uns in unserer Entwicklung gerade im Stadium eines Heranwachsenden, identifiziert mit dem Ego. Der nächste Schritt über das Selbstbewusstsein hinaus ist das Realisieren transpersonaler Ebenen des Selbst. Gemeinsame Ebenen von Bewusstsein zu erfahren; verschiedene Levels von Lo-



gos oder höherem Selbst. Man könnte Seelenebenen sagen, wenn du diese Sprache bevorzugst. Unsere Sphäre des Mitgefühls weitet sich aus. Es ist dies eine Ausdehnung durch Liebe.

Aus der Sicht der alten Prägung des Ego-Bewusstseins ist diese Auflösung etwas Furchterregendes. Du wirst Verwirrung und Schmerz erleben, wenn du an den alten Mustern festhältst. Die erwachenden Menschen werden dann tatsächlich als Bedrohung erlebt. Erwachen wird als Krise gesehen, weil es eine Auflösung von dem, was bekannt ist, darstellt. Im Moment sind wir wie Raupen im Kokon, in dem sich eine Metamorphose vollzieht.

*Es gibt einen Punkt in der Transformation, an dem die Raupe weder eine Raupe noch ein Schmetterling ist. An diesem Punkt hat das alte Selbst, das sich verwandelt, das Gefühl, dass alles verloren ist. Aber das ist lediglich ein Teil des Prozesses. Vertrauen bedeutet die Hingabe an den evolutionären Impuls, ein tiefes Wissen, dass wir uns zur Quelle hin bewegen.*

Die kollektive Verblendung, von den alten spirituellen Lehrern Maya genannt, ist an unsere kollektive Anhaftung an alte Strukturen gebunden, an die menschliche Überheblichkeit; den Glauben, dass wir wissen, wohin wir gehen, was wir tun und wer wir sind.

Der französische Maler Paul Gauguin ist berühmt für ein Gemälde, das er mit „Woher kommen wir, was sind wir und wohin gehen wir“ betitelte. Diese drei Fragen erfordern Bescheidenheit. Um herauszufinden, was wir sind – die Wahrheit herauszufinden – müssen wir zuerst zugeben, dass wir die Wahrheit nicht kennen. Wir haben die Antwort nicht, wenn wir die Antwort finden wollen.

Es muss die ehrliche Bereitschaft da sein, uns selbst zu erforschen, in uns zu blicken. Wie für Dan tes Pilger in der „Göttlichen Komödie“ beginnt die Reise zur Selbsterkenntnis im dunklen Wald, auf Irrwegen, und wir müssen erkennen, dass wir verloren sind.

## 3.1 Shiva ♂ & Shakti ♀ | Werden & Sein |

In den alten vedischen Traditionen werden die Dimensionen von Sein und Werden repräsentiert durch Shiva und Shakti.

Das archetypisch Weibliche, der abwärts fließende Strom oder die Manifestation, wird repräsentiert von Shakti durch das abwärts zeigende Dreieck, das auf die Involution des Geistes in die Welt der Form weist.

Shiva verkörpert den aufwärts fließenden Strom, den Strom der Befreiung. Das nach oben zeigende Dreieck weist auf das reine, eigenschaftslose Bewusstsein, auf die Entwicklung jenseits der Welt der Form oder das Transzendentale.

So lange wir in der dualistischen Welt handeln, identifiziert mit dem begrenzten Verstand, schließen diese beiden Ströme den weglosen Weg ein. Wir sind tätig innerhalb des Stroms der Manifestation und dem der Befreiung, im Tun und Nichttun, leben sowohl gebunden an die Zeit als auch im Zeitlosen. Wenn sich diese beiden Dimensionen verbinden in göttlicher Union, ist das SAMADHI .

Wenn sie vereint sind, stellen sie das Gleichgewicht und das gemeinsame Vorhandensein beider Dimensionen dar – wie der Davidstern oder das Anahata-Symbol, ein altes Symbol für das spirituelle Herz, den ungespielten Klang, die transzendentale Quelle des ursprünglichen Om, welches das Universum ins Dasein tanzt. Es wird gesagt, in SAMADHI hörst du die himmlische Musik des Daseins, die musica universalis, oder die Flöte Krishnas oder was Pythagoras „die Musik der Sphären“ nannte.

Dies sind natürlich alles Metaphern für etwas, das in den Tiefen unseres Seins erwacht, etwas jenseits des begrenzten Verstandes und der Sinne. Es gibt spirituelle Disziplinen, die den Fokus auf den feinstofflichen Körper richten mit Praktiken wie das Beobachten des Atems und der Empfindungen, beim Arbeiten mit Chi oder Prana.

1. Arbeiten mit Techniken und Prozessen die vom konditionierten Verstand gelernt werden können.  
Alles, was den begrenzten Verstand direkt benutzt und einsetzt, um SAMADHI zu realisieren, ist Teil der „Via positiva“, was wir als den Shakti-Weg bezeichnen.



2. Und es gibt spirituelle Wege, bei denen es um die Transzendierung der manifestierten Welt geht, und die wir den Shiva-Weg oder „**Via negativa**“ nennen. Wir kommen zur Erkenntnis dessen, was wir jenseits von Name und Form ist, indem wir alles loslassen, was wir nicht sind.

## 3.2 Techniken

Der Weg zu SAMADHI hat viele Namen wie Meditation, Selbsterforschung oder Gebet. Die meisten, die heutzutage diese Dinge praktizieren, benutzen eine Technik, aber die alte Form der Meditation, die zu SAMADHI führt, ist eigentlich keine Aktivität. Sie ist nicht etwas, das du tust oder übst, sondern das Auflösen des Meditierenden, Suchenden oder Handelnden. Wahre Meditation ist die Vereinigung mit dem, was IST, und sie wird sich nur ereignen, wenn das Ego beim Versuch zu meditieren scheitert und seine eigene Begrenztheit erkennt. Das Ego, das DU, von dem du glaubst, dass du es bist, muss notwendigerweise bei allen Versuchen zu meditieren scheitern, damit wahre Meditation entsteht.

*Je näher wir der Wahrheit kommen, desto näher kommen wir SAMADHI, je weniger Tun, je weniger Technik es gibt. Die Techniken sind Teil der Vergangenheit. Wir lassen das Machen und den Macher los. Wir geben das Suchen und den Sucher auf, um in die unkonditionierte Gegenwart zu gelangen.*

Manche Lehrer überschätzen Techniken, während andere sie unterschätzen. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Technik ein Trittstein ist. Wir wollen die Technik nicht aufgeben, aber auch nicht an ihr festhalten. Der altbewährte Weg, um SAMADHI zu verwirklichen, besteht aus langen Perioden spiritueller Praxis. Egal, ob du diese Praxis Meditation, Selbsterforschung oder Gebet nennst, da ist eine Wahrheit, zu der man erwachen muss. Der Yogi und Weise Patanjali, der vor 2500 Jahren die Yoga-Sutras gesammelt hat, lehrte, *dass sich das ganze Bemühen des Yoga auf den Stillstand des Whirlpools des Verstandes richtet*.

Man könnte sagen, es ist das Auflösen des Karmas, das Auflösen der tief unbewussten Strukturen, die unser Leben bestimmen. Diese unbewussten Strukturen werden in Sanskrit die Vrittis genannt.

Auf ähnliche Weise sagte der Zenmeister Dogen, dass *Meditation der Wegfall von Geist und Körper ist*. Im Buddhismus heißt sie Nirvana oder Nirodha; es ist das Aufhören der Fluktuationen des begrenzten egoischen Verstandes, der die Identifikation mit dem begrenzten Selbst erzeugt.

Im Christentum finden wir dieselbe immerwährende Lehre durch eine völlig andere Metapher ausgedrückt, in der Sprache, die üblich war zu jener historischen Zeit. SAMADHI zu verwirklichen in der Sprache des Christentums heißt, *das Königreich Gottes auf Erden zu erlangen* durch die Vergebung der Sünden, durch das Erkennen von Christus. Auf hebräisch heißt Sünde wörtlich „*das Ziel verfehlen*“; was bedeutet, den gegenwärtigen Moment zu verpassen; das Glück in den Dingen der äußeren Welt zu suchen anstatt die Quelle wahrer Erfüllung zu realisieren.

## 3.3 Der gegenwärtige Moment | Stille

Ins Jetzt, in den gegenwärtigen Moment zu kommen, heißt zu lernen, die Präferenzen des konditionierten Verstandes aufzugeben. Gegensätzliche Zustände auszubrennen, indem wir auf nichts reagieren, das im Feld der ständigen Veränderung auftaucht.

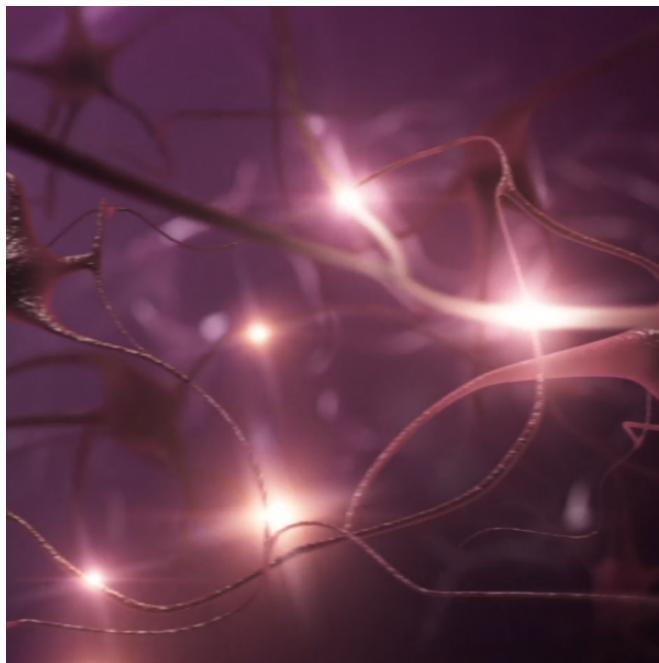
Zu meditieren heißt, das konditionierte Selbst zu verbrennen, oder man könnte sagen, Energie aus dem konditionierten Selbst freizusetzen. Diese Wahrheit ist im Evangelium von Thomas zu finden, wo es heißt „*wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird dich das, was du hervorbringst, retten. Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist, wird dich das, was du nicht hervorbringst, zerstören.*“

Ein Berg kann auf vielen Wegen bestiegen werden. Man kann direkt zum Gipfel gehen oder manchmal kann es besser sein, einen gewundenen Weg zu nehmen. Aber der Blick vom Gipfel ist immer



derselbe, egal, welchen Weg du nimmst. Menschen haben durch die Millennien Tausende von Meditationstechniken entwickelt, nicht zu vergessen zahllose Yogapositionen, Asanas, spezielle Atemtechniken oder Pranayama, und jede nur denkbare Vielfalt von Ritualen oder Praktiken.

Falls Meditation einfach Auflösen oder Stoppen bedeutet, wenn es einfach zur Stille kommen ist, warum brauchen wir dann so viele Techniken, um Meditation zu erreichen? Warum können wir nicht einfach sitzen und warten, bis sich unser Schlamm abgesetzt hat, so wie im Zen gelehrt wird? Die Wahrheit ist, dass wir einfach stoppen können. Wir können die Aktivitäten unserer Person aufgeben, jedoch, wie Einstein sagte, „*obwohl die Wirklichkeit nur eine Illusion ist, ist sie hartnäckig*“. Wegen der Beharrlichkeit der Illusion ist es für die meisten notwendig, ins Unbewusste vorzudringen. Um wach zu bleiben, müssen wir den Avatar von seinen Samskaras reinigen, von seinem Karma oder seiner Programmierung, damit nicht die unbewussten Anteile des Selbst die Show noch länger bestimmen. Wenn ich „*reinigen*“ sage, heißt das nicht, dass der Avatar irgendwie schlecht oder negativ wäre. Ich meine nur, dass es möglich ist, sich vom Gefühl eines Selbst zu **disidentifizieren**, und dieser Prozess der Auflösung ist es, was wir „*Reinigung*“ nennen.



Ich reinige mein Selbst von mir selbst. Unser Sadhana ist es, alle Aspekte unseres Selbst zu vereinen, damit wir nicht geteilt sind. Wir durchdringen das Unbewusste, um Bedingungen zu schaffen, die kein Entkommen für das Ego zulassen. Ob dies mittels langer Meditationssitzungen oder Selbsterforschung oder durch intensives Yoga oder Qi Gong, Gebet oder Atemarbeit oder Fasten oder Chanting geschieht oder durch die Einnahme von Entheogenen, die unser tiefes Unbewusstes zugänglich machen, wir fühlen uns natürlich zu den unterschiedlichen Praktiken, Techniken und Werkzeugen zu verschiedenen Zeiten auf unserem Weg hingezogen.

*Welche Praktik oder Technik das auch sein mag, der Reinigungsprozess wird stattfinden, solange wir Gegenwärtigkeit und Gleichmut fortentwickeln. Indem wir im Jetzt sind und uns dem hingeben, was ist, fahren wir fort, die karmischen Knoten, die unsere Identifikation mit dem Avatar bewirken, aufzulösen. Wir hören auf, jede Empfindung oder jeden Gedanken als gut oder schlecht zu beurteilen, dringen immer tiefer ein in das sensorische Feld. Wir nehmen immer subtilere Phänomene wahr und werden uns dessen, was auftaucht, so bewusst, dass wir schließlich mit dem Meditationsobjekt verschmelzen. Wir werden der Atem. Wir werden die Yoga-haltung. Wir werden zum Gesang. Wir werden der Avatar.*



In jedem Fall nennt man das Verschmelzen mit dem Prana–Feld Savikalpa SAMADHI oder Samprajnada SAMADHI, was „SAMADHI mit Samen“ bedeutet. Ein Rest Samen für die Gewohnheiten, ein Samen für die Form. Ein Samen für die konditionierte Verstandes– und die karmische Aktivität. Solange da noch ein Samen für das Festhalten, die unbewusste Verstandestätigkeit, für die Trennung zwischen innerer und äußerer Welt vorhanden ist, kann das endgültige Ziel nicht erreicht werden.

Savikalpa SAMADHI, das vorbereitende SAMADHI, wird auch „Jhana“ (Pali) oder „Dhyana“ (Sanskrit) genannt. Das Karma in der Selbststruktur wird verbrannt, eine energetische Vorbereitung des Gefäßes für das Erwachen der wahren Natur, die durch Nichttun, durch die Beendigung der Verstandesaktivität realisiert wird.

## 3.4 Gedankenfrei | Gleichnis Teich

Dein Geist ist wie ein Teich, und deine Gedanken sind wie Wellen oder Gekräusel auf diesem Teich. Was kannst du tun, damit der Teich still wird? Was auch immer du tust, wird nur noch mehr Wellen erzeugen. Du kannst ihn nicht glätten oder still machen. Der Teich kommt nur zur Ruhe, wenn du jedes Bemühen und Streben, jede Bewegung aufgegeben hast.

Du kannst nichts tun, um dein natürliches Wesen zu erkennen. Die Erkenntnis dessen, was du bist, erfolgt jenseits der Bewegungen des Geistes und der Sinne. Wer bewegt den Geist? Erkenne „*wer*“ eine Wahl trifft. Es ist nur der Geist selbst, der wählt. Es ist nur der Geist selbst, der sich bewegt. Es ist nur der Geist selbst, der versucht, den Geist zur Ruhe zu bringen.

Wenn der Verstand diese Worte hört, wird er wahrscheinlich verwirrt sein, und sich fragen „Was kann ich tun?“ Lasse diese Verwirrung einfach zu. Werde dir des Wahren Selbst bewusst, werde des Gewahrseins gewahr, bewusst des Bewusstseins. Bleibe dabei, bis allein „Das“ zu deiner Realität wird.

Am Anfang, wenn du beginnst, das Bewusstsein zu beobachten, siehst du nur das falsche Selbst, nur die Bewegungen des Verstandes. Mit „*Sei dir des Wahren Selbst*“ bewusst, meine ich nicht ein Umdrehen oder eine Bewegung. Es ist nicht so, als ob du eine Kamera auf ein neues Objekt richtest, sondern es ist vielmehr so, dass du dein Interesse für die Bewegungen des Geistes oder dein Festhalten daran aufgibst.

## 3.5 Wohlfühlen (Körper) & Wissen (Verstand)

Es gibt zwei Hauptknoten, die uns an die Identifikation mit dem falschen Selbst binden: Der Körper will sich **wohlfühlen** und der Verstand will **wissen**. Der Körper braucht angenehme Gefühle und will Schmerz vermeiden.

Alle Sadhanas oder spirituellen Praktiken, die zu SAMADHI führen, beinhalten grundsätzlich zwei Dinge: Erstens, die Dualität von Behagen und Unbehagen los zu lassen, und zweitens einen „nichtwissenden Verstand“ zu entwickeln.

Tiefe innere Hingabe, energetische Hingabe, gedankenfrei präsent sein, bewusst sein ohne Präferenzen. Sokrates wird als die weiseste Person seiner Zeit betrachtet. Er ist berühmt für seine Maxime „*Ich weiß, dass ich nicht weiß*“. Dies ist das sokratische Paradox. Einen „Nichtwissen–Verstand“, einen nicht wissenden Geist anzunehmen, ist das Tor zu SAMADHI .

## 3.6 Ohne Hoffnung | Ohne konditionierten Verstand

Warte. Sei still ohne Hoffnung, ohne Gedanken, denn Hoffnung würde auf einer Idee basieren, dadurch würde weiterhin Energie in den konditionierten Verstand fließen.

T.S. Eliot schrieb:

„*Ich sagte meiner Seele, sei still und warte ohne Hoffnung, denn es wäre eine Hoffnung auf das Falsche. Warte ohne nachzudenken, da du nicht bereit bist, nachzudenken.*“



Der Moment, in dem du eine Hoffnung, ein Motiv oder einen Gedanken hast, ist der Moment, in dem du wieder im konditionierten Verstand gefangen bist. In der „Göttlichen Komödie“ schrieb Dante als Inschrift am Eingang zur Hölle:

*„Gib alle Hoffnung auf, der du hier eintrittst.“*

Dies ist in der Tat eine sehr praktische Instruktion. Es wäre eine gute Ermahnung, wenn sie am Eingang jedes Meditationszentrums, Ashrams, Kirche oder Tempel angebracht wäre. Welche Hoffnung du auch hegst, sie basiert immer auf der konditionierten Vergangenheit. Hoffnung ist eine Art Wissen, welches die Ego-Struktur am Suchen und Machen hält. Wenn wir unsere Sadhanas, unsere spirituelle Praxis, die zu SAMADHI führt, intensiv betreiben, müssen wir alle Hoffnungen, alle Projektionen in die Zukunft, aufgeben und akzeptieren, dass wir nicht einmal wissen, worauf wir hoffen. Dies ist eine Demütigung für das Ego. Wenn wir die Hoffnung aufgeben, geben wir auch die Furcht auf.

*Hoffnung und Furcht sind Projektionen des Geistes in die Zukunft;*

die innere Verknüpfung, die uns an die Identifikation bindet.

*Hoffnung bedeutet Verlangen, Furcht ist Widerwille.*

Wenn wir im jetzigen Moment, so wie er ist, verweilen, wo sind dann Hoffnung oder Furcht? Unsere spirituelle Arbeit besteht darin, die Knoten, die uns an die Identifikation mit der Person binden, freizulegen und aufzulösen. Wir bewegen uns jenseits von Behagen und Unbehagen und treten in die Wolke des Nichtwissens ein. Wir können dies sowohl während der formellen Praxis als auch im Alltagsleben tun.

## 4 Meditation | Das Aufgeben der persönlichen Ideen

*Zu meditieren, dich selbst zu kennen, ist Brennen im Jetzt.*

Deine Gewohnheiten, deine Präferenzen verbrennen. Und dies ist nichts von deinem Leben Getrenntes. Die Muster fallen zu lassen, deine Beurteilungen, den Kampf zu beenden noch während du dich mittendrin befindest, ist die tiefste Praxis. Dies ist der einzige Kampf, den du gewinnst, indem du aufgibst, durch Unterwerfung, durch Sterben auf dem Schlachtfeld. Freiwillig aufs Kreuz zu steigen.

Manche Menschen sind bereit für die höchsten Lehren über Meditation und Selbsterforschung, die einfache, klare Wahrheit. Sie werden den *Dharma* hören und sofort verstehen. Diese Menschen sind wie Holz, das gut gelagert wurde, und sie sind bereit, selbst zu verbrennen. Es braucht nur noch den Funken.

Andere Leute scheinen mehr Vorbereitung zu benötigen. Sie sind wie feuchtes Holz und brauchen Zeit, um auszutrocknen, bevor sie Feuer fangen. Sie brauchen Techniken, Praktiken, um die Bindungen der Selbststruktur zu lösen und frei von Samskaras zu werden. Oder sie glauben zumindest, dass es so ist, und der Glaube macht es dann wahr.

Praxis und Technik sind vergleichbar mit Trittsteinen; wie der Gebrauch eines Dorns, um einen Dorn zu entfernen, oder ein Muster, um ein Muster zu entfernen. Spirituelle Praxis wie das Rezitieren von Worten, Üben einer Disziplin oder irgendetwas Gelerntes ist einfach Nachahmung. Es ist etwas sich Wiederholendes und Konditioniertes. Alle Techniken sind konditionierte Muster im Verstand – die Praxis selbst wird niemals jenseits des Verstandes führen, zu SAMADHI. Du wirst im Muster eines sich roboterhaft wiederholenden Zustands bleiben. Man sollte locker bei der Technik bleiben, der inneren Energie erlauben, frei zu fließen. Wenn du absorbiert wirst von der inneren Energie, lässt das egoistische Tun nach.



## 4.1 Das konditionierte Tun

Das konditionierte Tun, das unbewusste Programmieren, hat sich aufgrund unvollständiger Erfahrungen gebildet. Immer wenn eine Erfahrung unvollendet bleibt, bildet sich ein Eindruck im Geist. Es entsteht ein kleines Programm im Unbewussten. Dieses Programmieren bzw. Konditionieren kann durch Traumas entstehen oder einfach durch Erfahrungen, von denen wir uns abgewandt haben, weil sie zu schmerhaft waren. Unsere Selbst-Struktur besteht aus zahlreichen kleinen Programmen, die aufgrund unvollendeter Erfahrungen entstanden sind. Diese Gedächtniseindrücke sind nicht nur im Gehirn, sondern auch im Energiesystem des Körpers, im gesamten Nervensystem, den Faszien und den vielen Netzwerken von Nadis oder Meridianen gespeichert.

Zum Abspielen brauchen diese Programme Energie. Wenn Energie im Unbewussten eingeschlossen ist, dann ist das wie das Geöffnetlassen von Apps auf deinem Phone, die Energie verbrauchen. Unser Sadhana ist wie das Lernen, die Apps auf dem Phone zu schließen. Um dich zu befreien, werde dir der subtilen Empfindungen bewusst, des Feldes der wechselnden Phänomene oder Energie in dir, ohne auf die Gedanken oder Gefühle, die auftauchen, zu reagieren.

Indem wir die Präferenzen der Egostruktur fallen lassen und uns jenseits von Behagen und Unbehagen begeben.

*Alles in der äußeren Welt weist uns in die falsche Richtung.*

Die Gesellschaft sagt uns, wir sollen unseren Schmerz betäuben und Trost suchen. Der Weg hinein ist der Weg heraus, der Weg heraus ist der Weg hinein. Wir müssen uns unserem Schmerz stellen. Wir werden frei von Samskaras, wenn wir eine vollständige Erfahrung haben. Indem wir sie spüren, ohne zu reagieren. Indem wir darin brennen. Wir haben dann eine vollständige Erfahrung des Gefühls ohne Emotion. Emotionen sind Reaktionen. Sie sind Gefühle, die mit Gedanken verwoben sind. Wir geben den denkenden Teil auf und bleiben bei dem puren Gefühl, der reinen Empfindung.

Wie gesagt:

*geht es auf dem Weg der Befreiung nicht darum, sich besser zu fühlen, sondern darum, besser fühlen zu können.*

Die vollendetsten Beispiele dafür sind Jesus am Kreuz oder Buddhas Meditation, die zu seiner Erleuchtung führte. Es geht darum, seinem größten Schmerz, seinen größten Ängsten direkt ins Gesicht zu blicken, die Konzepte, das Wissen und die Bewertungen von Gut und Böse loszulassen.

Das Erwachen ist nur der erste Schritt in einem beschleunigten Prozess innerer Entwicklung; des Wachsens des inneren Lotus; des Werdens einer lebenden Brücke; der Reinigung des menschlichen Gefäßes, damit das Göttliche Bewusstsein darin wohnen kann.

Die Energie ist wie der Rosettastein für die spirituellen Praktiken. Wenn du verstehst, wie Energie arbeitet, verstehst du die Nützlichkeit dieser Praxis. Jede Technik oder Praxis unterrichtet das Muster des DU. Du benutzt ein konditioniertes Muster, um konditionierte Muster zu unterbrechen. Du musst die Technik loslassen, wenn sie ihren Zweck erfüllt hat, sonst erschaffst du daraus nur eine Identität und eine neue spiritualisierte Selbst-Struktur.

Um die tieferen Stadien der Meditation zu erreichen, ist es nötig, all das loszulassen, was wir über Meditation zu wissen glauben. Die alten Begriffe für Meditation „Jhana“, „Dhyana“, „Zen“ oder „Chan“ beziehen sich auf eine Art innerer Auflösung: eine Art meditativer Versenkung; eine Transformation oder innere Reinigung der egoischen Konditionierung.

Die alte Bedeutung des Wortes „Jhana“ ist verwandt mit dem Wort „Jhapti“ in Pali und bedeutet „verbrennen“. Es ist ein Verbrennen von Verunreinigungen, von Sünden oder Samskaras.

*Es ist das Verbrennen der Identifikation mit dem falschen Selbst, ein Verbrennen der Täuschung, ein Verbrennen aller Präferenzen, aus denen das Ego besteht, ein Freisetzen und Hervorbringen innerer Energie.*



Du wirst gelassen mit dem, was ist, hingegeben an das, was ist, aufmerksam auf das, was ist. Das Erwachen zu unserer wahren Natur kann allmählich, stufenweise geschehen wenn die Identifikation mit den verschiedenen Vorgängen im Geist fallen gelassen wird. Oder das Erwachen kann sofort geschehen. Dies wird im Zen „Satori“ genannt.

## 4.2 Die Lehre im Schweigen

*Die reinste Lehre wird im Schweigen übermittelt, aber so, wie die Welt heutzutage ist, werden das nur wenige verstehen oder in die Quelle des Schweigens hinein gezogen werden.*

Es gibt eine berühmte Lehre von Gautama Buddha, die „Blütenrede“ genannt. Die Rede ist der Ursprung der buddhistischen Meditaton. Man könnte auch sagen, sie ist der Ursprung des Zen. Im Zen geht es um die direkte Übertragung der Wahrheit. In der Blütenrede hält der Buddha einfach eine weiße Blüte hoch. Er befand sich in unmittelbarer Gegenwart mit der Blume, verweilend in seiner wahren Natur. Das war die ganze Lehre. Anstatt ein langes Satsang zu geben oder mit Worten zu lehren, ließ er einfach seine Schüler die ganze Zeit mit der Blüte sitzen. Nur einer der Schüler empfing die Übertragung. Nur ein Schüler hat es verstanden. Um solch eine subtile Übertragung zu empfangen, bedarf es eines subtilen Geistes.

Die höchste Wahrheit wird schweigend übertragen. Wie können wir diese Übertragung des Buddha-geistes erhalten? Wie können wir erhalten, was wir bereits haben, was wir bereits sind?

Das Urbewusstsein ist überall, wenn wir Augen haben, zu sehen, und nirgendwo im Besonderen. Nach dem Erwachen ist die Wahrheit so einfach zu sehen, dass du dafür keinen Verstand brauchst.

*Der Verstand sucht und sucht. Wenn diese Bewegung aufgegeben wird, wenn diese Bewegung verbrannt ist, bleibt die Wahrheit übrig.*

Du bist bereits das, wonach du suchst, aber du identifizierst dich mit dem falschen Selbst. Nimm die Blüte wahr und nimm wahr, wer oder was die Blüte beobachtet. Was trennt den Beobachter und das Beobachtete?

Meditation oder Jhana heißtt, hier und jetzt präsent zu sein, direkt, ohne mentale Bilder, Ideen oder Konzepte. Wenn das Bewusstsein absolut präsent ist, so dass es kein Wissen mehr gibt, auch nicht im Unbewussten, dann gibt es den Beobachter und das Beobachtete nicht mehr. Es gibt dann keine Beziehung mehr zwischen dir und „Irgendetwas“.

Da ist dann keine Blüte und ein davon getrennter Beobachter. Es ist der begrenzte Verstand, der Dinge sieht.

*Die Aktivität des begrenzten Verstandes erschafft die Dinge, das Erleben von Zeit und Raum, die Dualität von Erfahrung und Erfahrendem.*

Es ist möglich, Hier und Jetzt zu einer tiefen Stille jenseits des Verstandes zu erwachen, den Verstand nicht wegzudrängen, sondern ihn genauso zu lassen, wie er ist, jedoch nicht im Verstand gefangen zu sein. Versuche nicht, diese Worte zu analysieren. Dies sind keine Konzepte. Wenn die Gegenwärtigkeit sich selbst erkannt hat durch diese Hinweise, lass den Verstand sich nicht daran beteiligen. Schweigen ist die höchste Lehre, die reinste Lehre. Die nächstbeste Lehre ist, direkt auf das Unergründliche zu deuten. Diese nächste Lehre hat im Laufe der Geschichte viele Namen gehabt. Es ist das Hinweisen auf das transzendenten Selbst oder das reine Bewusstsein. Im Buddhismus wird es „Prajna Paramita“ genannt, was ultimatives Wissen oder perfekte Weisheit bedeutet, die sich vom gewöhnlichen bzw. konditionierten Wissen unterscheidet. Es ist das, was durch das achte Glied des Yoga realisiert wird, beschrieben von Patanjali.

Im Shivaismus könnte man dieses Erwachen als Einssein mit Ishvara oder Shiva beschreiben, welches Namen für das absolute Bewusstsein sind.

In den westlichen mystischen Traditionen wurden die Begriffe Henosis oder Apophatismus verwendet, um auf die Einheit mit dem Einen zu verweisen.



*Plotin sagte, dass das Eine alle Wesen transzendierte, aber unmittelbar in ihnen ist.*

Im tibetischen Dzogchen ist es als der natürliche, ursprüngliche Zustand des Seins beschrieben. Dort wird das Wort Rigpa gebraucht, um auf den Grund des Seins zu weisen.

Im Sufismus ist es das „Geheimnis der Geheimnisse“, realisiert durch „Fana“, was die Auslöschung heißt oder lernen zu sterben bevor du stirbst.

Im Mahamudra heißt es das große Siegel oder großes Symbol, die Verwirklichung des natürlichen Zustandes; uranfängliches Bewusstsein, Leere, das Absolute, klar und transparent, ohne Wurzel.

Höre diese Worte nicht mit dem Verstand, sondern erkenne in der Tiefe des Bewusstseins das, worauf sie hindeuten.

Die Wahrheit, wer oder was du bist; die Wahrheit, die den begrenzten Geist übersteigt, kann nicht mit den Mitteln des begrenzten Geistes gesehen werden. Der Ruhepunkt kann nicht mit Mitteln der Bewegung erreicht werden.

*Wenn du den stillen Punkt jenseits von Denken erkennen willst, lass jedes Interesse an Gedanken und Empfindungen los, alle Vorlieben, alle Phänomene, die vom Geist und den Sinnen erzeugt werden, und ruhe im bloßen Bewusstsein.*

## 5 Gedanken und Empfindungen | Bewusstsein

Gedanken und Empfindungen sind ein Feld von sich ständig ändernden Erscheinungen. Was sich nicht ändert, ist das Bewusstsein dieses Feldes von Veränderungen. Wir sind normalerweise so fixiert auf die Objekte im Feld der Veränderungen, dass wir das Bewusstsein ignorieren.

Um SAMADHI zu verwirklichen, hören wir auf, hinter irgendetwas in diesem Feld des Wandels herzujagen, jedwedem Gedanken, und wir ruhen als Bewusstsein. Hör auf, auf Gedanken und Gefühle zu reagieren. Alles Leiden röhrt daher, dass wir unseren Gedanken Glauben schenken.

### 5.1 Via Negativa

Nimm die Gewohnheit des Verstandes wahr, jeden Gedanken, jede Empfindung als gut oder schlecht zu bewerten. Wir erlauben jedem Gedanken oder Gefühl, zu sein, wie sie sind. Wir stoßen nichts von uns, lassen uns aber auch nicht gefangen nehmen von Gedanken oder uns von ihrem Inhalt fesseln. Auf diese Weise nähern wir uns dem Absoluten auf dem negativen Weg, der Via Negativa. Was auch immer auftaucht, erkennen wir als „*nicht dies, nicht das – nicht dies, nicht das*“.

Auf der Via negativa erkennst du, dass alles, was auftaucht, nicht du bist. Du entdeckst, dass du nichts bist; die Weisheit von Nicht-Ich.

### 5.2 Via Positiva

Auf der Via positiva entdeckst du, dass alles, was auftaucht, DU BIST. Das ist Liebe; eine energetische Verbindung oder Verschmelzung. Beide Wahrheiten existieren zugleich. Form ist exakt Leere, Leere ist exakt Form.

Im Zen gibt es folgende Aussage: Am Anfang des Weges sind Berge Berge und Flüsse Flüsse. Mit einiger Erkenntnis sind Berge nicht mehr Berge, und Flüsse nicht mehr Flüsse, aber wenn sich die letzte Wahrheit enthüllt, dann SIND Berge und Flüsse. Was hat sich verändert auf dieser Reise? Der Berg und der Fluss bleiben, was sie immer gewesen sind. Was weggefallen ist, ist deine Vorstellung vom Berg und vom Fluss. Was weggefallen ist, ist der Whirlpool des Verstandes, welcher sich einmischt, der die Illusion einer Trennung zwischen dir und der Welt erschafft.



## 6 Nichtduale Realität | Verstand schafft Trennung

SAMADHI zu verwirklichen bedeutet nicht, einen außergewöhnlichen Zustand zu erreichen. Noch bedeutet er das Verbleiben im gewöhnlichen Zustand des Verstandes. Nur der begrenzte oder egoische Verstand unterscheidet zwischen gewöhnlich und ungewöhnlich. Turiya, der zustandsfreie Zustand, wird manchmal der vierte Zustand genannt. Dies ist die nichtduale Realität. Sie ist transzendent und imminent zugleich. Sie ist der Urgrund der Existenz, der Brunnen aller Wahrheit. Deine Bemühung, einen bestimmten Zustand zu erreichen, ist eine Bewegung des Verstandes. Den Grund der Existenz zu realisieren heißt nicht, über den physischen Bereich hinauszugehen und im subtilen oder kausalen Bereich zu verweilen.

*All diese Dimensionen deiner selbst existieren gleichzeitig. Grobstofflich, feinstofflich und kausal existieren hier und jetzt. Es ist nur der begrenzte Verstand selbst, der die Trennung erschafft.*

SAMADHI zu verwirklichen bedeutet nicht, etwas zu erreichen. Es bedeutet, das Interesse an allen Gedanken aufzugeben, während du voll wachsam, voll bewusst bleibst, voll wach, ohne zu reagieren, ohne etwas zu tun; ohne den Verstand zu bewegen, ohne Gedanken zu unterdrücken.

Voll bewusst sein, die volle Aufmerksamkeit darauf richten, was geschieht, ohne Einmischung der egoischen Konditionierung, ohne Konzepte, ohne Kontrolle, Manipulation oder Verzerrung, ohne das Filtern durch den Verstand, heisst gegenwärtig sein, ohne Präferenzen. Präsent sein, ohne zu wählen, und deshalb ohne einen Wählenden.

Du kannst dies einen Spiegel–Geist nennen; einen Anfänger–Geist ohne Erinnerung oder Vergangenheit. Einen offenen oder transparenten Geist. Jeder Moment ist neu. Wenn sich der Geist unbewusst bewegt, und sei es eine noch so kleine Bewegung, geschieht dies aufgrund der Filterung durch die Konditionierung der begrenzten Selbst–Struktur.

Immer, wenn der Geist sich unbewusst bewegt, geschieht dies aus Unzufriedenheit mit etwas, was in den alten Traditionen Dukkha genannt wird. Wie kann ich Dukkha loslassen? Wie kann ich alle Unzufriedenheit loslassen? Höre gut zu!

Für den begrenzten Verstand gibt es da einen Widerspruch.

*Der begrenzte egoische Verstand hört die Frage und will nun wissen, was zu tun ist, aber der begrenzte Verstand kann es nicht tun. Der begrenzte Verstand wird immer scheitern bei allen Versuchen, SAMADHI zu realisieren.*

Er muss scheitern. Der begrenzte Verstand kann nicht erwachen. Das ursprüngliche Bewusstsein erwacht aus seiner Identifikation mit dem begrenzten Denken. Das begrenzte Denken wird bei jedem Versuch, Stille zu erfahren, scheitern, denn es ist die Bewegung.

*Der Verstand selbst IST Bewegung, und diese Bewegung kreiert die Erfahrung von Zeit und Raum, erschafft die Trennung.*

### 6.1 Machen und Sein

Das ist ein endloser Prozess des Machens. Auf dem weglosen Weg erwachen wir von der Identifikation mit der Person, die macht, und erkennen die Dimension des Seins. In SAMADHI entfällt die Trennung zwischen Tun und Sein. Die Trennung ist einfach ein weiterer Gedankenprozess.

*Wenn es kein Denken innerhalb der konditionierten Egostruktur gibt, gibt es auch kein Problem.*

Das Du, das du denkst zu sein, ist ein Prozess; eine dauernde Bewegung von egoischen Gedanken; eine Ansammlung von Mustern und Vorlieben. Dieses DU muss sterben. Die krankhaften Muster des DU müssen aufhören, um SAMADHI zu realisieren. Lass dies einsinken.



- Asatoma Sat Gamaya (Sanskrit): „Führe mich von der Unwahrheit zur Wahrheit.“
- Tamaso Ma Jyotir Gamaya: „Führe mich von der Dunkelheit ins Licht.“

Zu erwachen heißt, die Natur des menschlichen Leidens, des menschlichen Zustandes zu sehen. Es ist das Erkennen dessen, WER oder WAS leidet.

Es gibt keine Technik, um das ursprüngliche Bewusstsein zu verwirklichen. Keinen Prozess, der erlernt werden kann. Kein Schema, das geübt werden kann. Worauf ich hinaus möchte, kann in einem Augenblick, blitzschnell, erfahren werden.

*Es ist gerade das Fallenlassen aller Formeln, allen Wissens und allen Tuns, aller egoischen Pläne, das die besten Bedingungen für das Erwachen des Urbewusstseins schafft.*

Wenn ich versuche, dir zu sagen, wie du bewusst sein kannst, dann würdest du auf meine Worte achten oder tun, was ich dir gesagt habe, anstatt dir dessen bewusst zu sein, was gerade in diesem Moment geschieht. Du musst dir dessen, was ist, so bewusst werden, so vertraut mit dem Dasein, dass darin keine Vorlieben, kein Selbst oder Ich Platz haben.

Du lebst oder lässt das Bewusstsein in dem aufgehen, was geschieht. Wenn die egoische Aktivität eingestellt wird, wirst du das, was auftaucht.

Eigentlich ist das nicht wahr. Richtiger ist, dass die Illusion der Trennung wegfällt. Die Wahrheit ist, dass wir tatsächlich niemals abgetrennt waren.

## 6.2 Stille | Urbewusstsein

Spirituelle Lehrer haben für das Erreichen von SAMADHI die Anweisung gegeben

*„Lass den Geist still werden und erkenne“.*

Sei still, unbewegt, und erkenne das wahre Selbst, das Urbewusstsein jenseits von Name und Form. Sei still und erkenne, dass du Gott bist, das wahre Selbst, die Buddha-Natur.

Was genau meinen sie? Was ist das, was still wird?

Selbstverständlich kann niemandes physischer Körper absolut still werden, solange er in Zeit und Raum existiert, weil Zeit und Raum selbst Bewegung sind. Zeit und Raum sind Geist. Das Universum ist der große Geist oder Logos.

Das erste hermetische Prinzip lautet:

*„Alles beginnt im Geist, das Universum ist Geist.“*

Wenn das Universum Geist ist und Geist Bewegung ist, wie kann ich dann still sein und erkennen? Wie kannst du still sein auf einer Kugel, die sich mit 1000 Meilen pro Stunde um ihre Achse dreht, sich mit 67 000 Meilen pro Stunde um die Sonne dreht, sich mit 500 000 Meilen pro Stunde um die Galaxie und noch millionenmal schneller durch das Universum bewegt?

Unser Herz schlägt, die Zellen bewegen sich im Innern, Nahrung wird verdaut, das Gehirn erzeugt Hirnwellen. Dein Blut pulsiert, die Energie bewegt sich. Wie kannst du still, unbewegt, sein? Wenn die spirituellen Lehrer sagen „Sei still und erkenne“, müssen sie über etwas anderes sprechen, etwas jenseits von Zeit und Raum, etwas jenseits von körperlich und geistig.

Für das, was mit dieser Stille gemeint ist, gibt es kein Wort in der modernen Sprache. Im Sanskrit, der Sprache der Yogis, gibt es genauere Bezeichnungen für die Nondualität. Das Wort „Shunyata“ wird oft mit Leere, Stille oder Leerheit übersetzt. Stille ist vielleicht das Wort, das dem am nächsten kommt, ist jedoch unzureichend, um etwas zu beschreiben, das nicht von dieser dualistischen Welt ist. Was



tatsächlich realisiert wird, ist das Urbewusstsein jenseits von Stille und Bewegung. Jenseits von Zeit. Es ist ewig, der Urgrund unseres Seins, die essentielle Natur der Wirklichkeit, die sich nie ändert.

Tatsächlich ist es (das Urbewusstsein) jenseits von Wechsel und Nicht-Wechsel. Wenn unsere wahre Natur verwirklicht ist, wird offensichtlich, dass Stille und Lärm eine vom Geist erschaffene Dualität ist.

Unbewegtheit/Stille und Bewegung sind vom Geist erschaffene Gegensätze. Alles ist schon enthalten in der uranfänglichen Stille. Die Bewegung der Welt ist identisch mit Unbewegtsein. Sei still und erkenne, sei in Bewegung und erkenne. Alles ist tanzende Leere. Das ist nicht eine philosophische Aussage, sondern eine völlig andere Art, sich mit der Welt zu verbinden. Eigentlich geht es sogar um das Fallenlassen der Verbindung. Das Fallenlassen des reduzierenden Ventils, welches unsere Selbststruktur ist, und unsere wahre Natur zu erfahren, unbeeinflusst vom limitierten Denken. Die sogenannte äußere Welt wird transzendent im Erkennen der Stille, die wenn sie erkannt ist, das miteinschließt, was sie transzendent.

## 7 Wahrheit | LIEBE

Wenn du denkst, du hast SAMADHI verstanden, wenn du diesen Film gesehen hast, hast du verpasst, was gesagt wurde. Das wäre wie das Verwechseln der Speisekarte mit dem Mahl.

*Um die Wahrheit zu schmecken bedarf es wahrhaftiger Bereitschaft, die Muster der Selbststruktur, die du für DICH hältst, anzuschauen.*

Es erfordert tiefes Graben, einen tiefen Eingriff im Verstand und die Befreiung von Samskaras. Ein gründliches Demontieren, eine tiefgreifende Entmachtung der Selbststruktur. Für die Verwirklichung von SAMADHI unterwirfst du dich der Sehnsucht der Seele nach Einheit. Du musst mehr als irgendetwas sonst in der Matrix des Geistes die Eine Quelle verwirklichen wollen – mehr als irgendetwas in der äußeren Welt.

Das Verfolgen äußerlicher Ziele wird hohl und bedeutungslos erscheinen. Wahre Meditation, wahre Selbsterforschung bedeutet, ins Jetzt zu kommen, in dem alle Erfahrung stattfindet. Alles wird offenbar. Alles entsteht und vergeht in einem Feld von Gleichmut und Liebe.

Bis das Ewige realisiert ist, musst du fleißig und ausdauernd arbeiten, mit ganzem Herzen, mit Demut, deine Muster, deine Vorlieben, deine Konditionierung verbrennen.

Du kannst Erwachen nicht durch das Einsetzen des Verstandes erreichen. Es scheint sich zufällig zu ereignen, aber durch das Üben von Präsenz können wir uns bereit für den Zufall machen.

Die letzten Worte von Sokrates, bevor er hingerichtet wurde, waren eine Warnung an die Welt. Er sagte, dass wir Äsculap viel schulden. Bezahlte und vergiss sie nicht. Äsculap war der Gott der Heilung, und dir ist vielleicht der Äsculapstab bekannt, ein Stab, der umwunden ist von einer Schlange. Er repräsentiert die

*Heilenergie; innere Energie, die lebendig, frei von Konditionierung ist, frei, sich gemäß ihrer eigenen Intelligenz zu bewegen, im Gegensatz zur Energie des dualistischen Geistes.*

In den Jahrhunderten vor Christus war das Äsculapsymbol in einige der ersten massengefertigten Geldmünzen im alten Griechenland und Rom eingraviert und hat sich in das heutige Dollarzeichen verwandelt. Es ist eine alte Mahnung, versteckt in aller Sichtbarkeit. Eine Erinnerung daran, dass der Austausch von Geld ein Austausch von Energie ist.

Das Christusbewusstsein oder die Buddhanatur wird vom weiblichen Prinzip unterstützt, von der Großen Mutter, von den Nagas und der Weisheit der Schlange. Diese Weisheit lehrt uns, den inneren Tempel zu reinigen, uns zu läutern vom Ego.

Das weibliche Prinzip hatte zahllose Namen im Verlauf der Geschichte: Gaia, Shakti, Sophia, Logos, Mahalakshmi, Parvati, Durga, Isis, Maria, die Spirale des Lebens. Diese lebendige Energie des



Höheren Selbst ist die eingeborene Intelligenz des Universums. Diese Naturweisheit wurde im Verlauf der vergangenen Jahrtausende systematisch unterdrückt, dämonisiert, ausgenutzt und kontrolliert. Um die Energie aus den unbewussten Definitionen, die wir benutzen, zu befreien, müssen wir die Knoten lösen, die unsere Identifikation mit der Egostruktur erschaffen.

Aufhören, uns an Komfort zu klammern, aufhören mit dem Wissen müssen. Gerade jetzt, zu dieser Zeit in der Geschichte, zu dieser Zeit in dir selbst, wird die Schuld, von der Sokrates spricht, sowohl individuell als auch kollektiv fällig.

Es gibt nur eine Währung, mit der du die Schuld begleichen kannst. Du musst mit dir selbst bezahlen.

Wenn wir unsere innere Energie, unsere innere Lebendigkeit aus dem Gefängnis der pathologischen Denkstrukturen befreien, ist sie frei, um uns mit den höheren Ebenen des Geistes zu verbinden.

*Energie ist, was uns alle verbindet.*

*Ein anderer Name für diese Energie ist Liebe.*

Alle wahren spirituellen Meister sagen, dass Liebe die wahre Religion ist. Liebe ist die Religion der Zukunft. Sie kann nicht institutionalisiert, systematisiert oder konditioniert werden. Liebe ist nicht von der Realisierung des einen Urbewusstseins zu trennen. Liebe ist, DAMIT EINS ZU SEIN.

Die Brise der Morgendämmerung kann dir Geheimnisse erzählen.

Schlaf nicht wieder ein ... Du musst um das bitten, was du wirklich willst

Schlaf nicht wieder ein ... Die Menschen bewegen sich auf der Türschwelle, wo die zwei Welten sich berühren, hin und her Die Tür ist rund und offen

Schlaf nicht wieder ein ...

