

Christian Meyer

Zeit-und-Raum-Berlin

Videoinhalte

Stand: November 2023

<https://www.youtube.com/user/zeitundraumberlin/videos>

Inhalt:

- 06.11.2014 Selbstwirksamkeit**
- 22.12.2014 Hingabe ist die zentrale Herausforderung des Lebens**
- 13.10.2015 Die Entscheidung für das Leben**
- 12.10.2016 Verliebt in die Wahrheit**
- 15.11.2016 Der Mut, der unmittelbaren Erfahrung zu begegnen**
- 24.11.2016 Gibt es noch ein Tun in der Ich-losigkeit?**
- 15.02.2017 Freiheit durch Anhalten**
- 16.03.2018 Wie finde ich in meine Kraft?**
- 12.09.2019 Sicherheit und Stabilität: Sei freundlich mit deiner anderen Seite**
- 27.11.2019 Wenn Du dich diesem Augenblick zuwendest und überlässt**
- 10.12.2019 Aufwachen: Auch Du kannst dein wahres Zuhause finden**
- 15.02.2020 Das Fühlen und der Zugang zu unseren Gefühlen**
- 31.03.2020 Online Satsang vom 30.03.2020**
- 07.04.2020 Darf alles so sein wie es ist?**
- 04.05.2020 Online Satsang 4.5.20**
- 01.06.2020 Online Satsang vom 1.6.2020**
- 04.08.2020 Online Satsang 3.8.20**
- 28.09.2020 Online Satsang vom 28.9.2020**
- 02.12.2020 Aufwachen: Was kann ich dafür tun?**
- 01.02.2021 Online Satsang vom 01.02.2021**
- 07.06.2021 Online Satsang vom 7.6.2021**
- 06.09.2021 Online Satsang vom 6.9.2021**
- 12.11.2021 Online Satsang vom 1.11.2021**
- 20.11.2021 Drei Arten in der Welt zu sein**

06.12.2021 Online Satsang vom 6.12.21
07.03.2022 Online Satsang 7.3.2022
04.04.2022 Online Satsang vom 4.4.2022
06.06.2022 Online Satsang vom 6.6.2022
04.07.2022 Online Satsang Der Angst begegnen
01.08.2022 Online Satsang Die Entscheidung für die tiefere Wirklichkeit
05.09.2022 Online Satsang Hochmut und Demut
11.09.2022 In 7 Schritten zum erwachten Bewusstsein
03.10.2022 Online Satsang Erleuchtung heute – ein Tabu-Thema?
07.11.2022 Online Satsang Wie stehst du dir selbst im Weg?
5.12.2022 Online Satsang Was passiert, wenn du nichts tust?
15.12.2022 Ich bin nicht da – Die Erfahrung von Nicht-Existenz in der Kindheit
3.1.2023 Wie sieht der Prozess der Erleuchtung aus?
19.1.2013 Ich als liebender Mensch - geführte Innenreise
24.1.2023 Ausgerichtet auf Freiheit und Hingabe | Jetzt-TV
1.2.2023 Hör auf deine Zeit totzuschlagen - andauerndes Tun und Beschäftigtsein beenden
6.2.2023 Online Satsang JETZT anstatt Gedanken über Vergangenheit und Zukunft
23.2.2023 Du bist ein fühlendes Wesen - FÜHLEN statt DENKEN
6.3.2023 Online Satsang Aufwachen aus dem Traum
10.3.2023 Die Entfremdung in der Kindheit - Das falsche Selbst
23.3.2023 Warum kann ich nicht LOSLASSEN?
25.3.2023 Meistere DAS und erlange tiefe Erleuchtung
14.4.2023 Erleuchtung kann jede*r – Teil 1 | Christian Meyer im Interview bei BIO360
3.5.2012 Alles annehmen, was da ist
4.5.2023 Was fühle ich? Was will ich? WER BIN ICH?
18.5.2023 So funktioniert Meditation NICHT
5.6.2023 Online Satsang
3.7.2023 Online Satsang
07.08.2023 Online Satsang mit Lesung aus "Erleuchtung kann Jeder!"
04.09.2023 Online Satsang Christian Meyer Live
24.9.2023 Interview Mystica
28.9.2023 Mit Psychedelika zur Erleuchtung? Spiritueller Lehrer spricht Klartext!
2.10.2023 Christian Meyer Live

6.11.2014 Selbstwirksamkeit



0:17 Geschehenlassen

1:15 Der (psycho-physische) Organismus

2:27 Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit

5:08 Zielgerichtetes Tun – ohne ein Ich

6:43 Um aufzuwachen brauchst du nur die Hingabe

22.12.2014

Hingabe ist die zentrale Herausforderung des Lebens



[0:39](#) Brauche ich einen (oder mehrere) spirituelle(n) Lehrer?

[5:01](#) Wie unterscheidet man echte von falschen Lehrern/Meistern?

[8:15](#) Christian's Lehrer - Fühlen - Aufwachen

[12:20](#) Das "Wie" des Aufwachens – Byron Katie

[16:15](#) Konzepte: wahre und unwahre Gedanken

[21:38](#) Zwei Bewegungen: horizontal und vertikal

[26:32](#) Persönlichkeit und Ich-Vorstellung

[27:21](#) Erfahrungen der Unendlichkeit und Aufwachen

[30:20](#) Kollektiver Bewusstheitssprung?

[37:04](#) Macht es einen Unterschied, welches Leben wir haben?

[38:58](#) Zum Tod

[42:36](#) Ein Hinweis auf die Wahrheit: Hingabe

13.10.2015 Die Entscheidung für das Leben



0:35 Anspannung, Vermeidung und Fühlen

7:08 Eine innere Entscheidung: den Gefühlen Raum geben.

10:02 Das kleine Kind und die Übermächtigkeit der Gefühle

18:28 Denken, Fühlen und Demut

21:38 Das Leben ist nicht etwas, was man kontrollieren kann

23:55 Was fühlst du jetzt?

26:55 Begegnung mit dem inneren Kind

31:44 Die Suche nach dem Anderen - Aufwachen

33:44 Abschluss

12.10.2016 Verliebt in die Wahrheit



Wahrnehmung JETZT [0:15](#)
Nach dem Aufwachen [3:00](#)
Stille und Leere [7:30](#)
Todesangst und Sterben [11:45](#)
Angst – alltäglich, als Eingangstüren [16:05](#)
Wachheit [17:47](#)
Wer spricht? [19:45](#)
Sprache und Gedankenformen [22:14](#)
Ich, psychische Funktionen und Ich-Dynamik [26:58](#)
Praktisches Denken und psychisches Denken und die Angst vor der Leere [33:13](#)
Zu viel und zu wenig denken [36:26](#)
Grundüberzeugungen, Vorannahmen und Eigensuggestionen [39:50](#)
Ich-Verfestigung und Ich-Überwindung [45:05](#)
Körper-Tun [48:40](#)
Tun, Nicht-Tun und Meditation [52:45](#)
Ausfühlen ohne zu tun [58:14](#)
Die Psychodynamik des in der Wahrheit sein wollen [1:02:10](#)

Weggehen und Festhalten auflösen [1:06:32](#)
Die Kultivierung des inneren Lehrers [1:07:52](#)
Ausfühlen und Hineinsinken [1:09:48](#)
Der Prozess und das Erleben des Fallens [1:13:16](#)
Einüben und Haltungsänderung [1:17:41](#)
Nach dem Aufwachen [1:21:44](#)
Die Reaktivierung der Ich-Struktur [1:22:50](#)
Stopp und Innehalten [1:24:36](#)
Andere spirituelle Lehrer [1:26:40](#)
Lehrer/Schüler [1:29:05](#)
Theaterkritiker als Haltung [1:31:22](#)

15.11.2016 Der Mut, der unmittelbaren Erfahrung zu begegnen



- 00:15 Geschehenlassen und Loslassen als Grundhaltung
- 03:15 Phänomenologie und Dynamik im Augenblick
- 05:23 Schritt 1
- 07:38 Schritt 2
- 08:08 Schritt 3
- 08:26 Schritt 4
- 09:20 Schritt 5
- 11:30 Schritt 6
- 13:46 Schritt 7
- 15:42 Spirituelles Wachstum und Persönlichkeitswachstum
- 17:22 Fixierungen
- 21:34 Aufwachen und das Danach
- 23:58 Vergangenheit
- 25:33 Arroganz und Wut
- 28:50 Schuld und Karma
- 30:26 Schuld und Verantwortung
- 37:46 Versöhnung
- 41:06 Schwierige Emotionen und der Tod

47:42 Erste Bekanntschaft mit Ken Wilber
49:30 Aufwachen in diesem Leben
52:25 Integrale Praxis und Körperarbeit
56:23 Aufwachen, Aufwachsen, Aufräumen
57:44 Entwicklung und Aufwachen
1:00:50 Weltzentrisches Bewusstsein und Liebe
1:03:14 Das Zentaurische
1:05:22 Zen, Nationalismus und Krieg
1:07:15 Einsichten im Aufwachen und Persönlichkeitswachstum
1:10:16 Weltzentrische Verwirklichung und traditionelles Bewusstsein
1:12:30 Altes und Neues Testament
1:16:08 Leere und Liebe erfahren
1:20:50 Sich kümmern sollen um das, was man im Kopf hat?
1:22:48 Ist Spiritualität evolutionär?
1:26:49 Entwicklungseuphorie
1:33:05 Evolutionäre Spiritualität und kollektives Aufwachen?
1:34:50 Die Lehre entwickelt sich
1:37:22 2 Bereiche
1:41:28 Aufräumen
1:42:42 Inneres Geschehenlassen, Angst-, Schmerz- und Wuttoleranz
1:46:00 Grundüberzeugungen
1:50:25 Enneagrammarbeit

24.11.2016 Gibt es noch ein Tun in der Ich-losigkeit?



1:45 Wie ist es nach dem Aufwachen? – Ichlosigkeit – Persönlichkeit

3:45 Was will ich? – Was soll mir das geben?

5:08 Leben ohne Ich-haftigkeit

15.2.2017 Freiheit durch Anhalten



0:00 Wessen bist du dir jetzt bewusst? (Übung)

5:12 3+1 Reaktionsweisen - Anhalten

16.3.2018 Wie finde ich in meine Kraft?



0:32 Was nimmt uns die Kraft und die Energie?:

0:42 1. Verdrängte Gefühle

1:36 2. Nicht abgeschlossene Themen

5:20 3. Die Entfremdung und die "Solltest"

9:28 Eine Übung zu den "Solltest"

14:47 Wünsche die im Widerspruch zueinander stehen (Was will ich?)

17:20 Eine Übung über die Wünsche

21:40 Eine Übung zu den Ahnen als Kraft- und Energiequelle

28:44 In die eigene Kraft kommen (mit Übung)

32:02 Die Sehnsucht zu Hause anzukommen – Aufwachen

39:15 Zum online Kurs "Die 7 Schritte des Loslassens"

12.9.2019 Sicherheit und Stabilität: Sei freundlich mit deiner anderen Seite



0:00 Anspannung lösen – Loslassen

1:32 Die andere Seite – ein Risiko eingehen

6:50 Wachstum geschieht

8:43 Die dominante Seite – miteinander – Dankbarkeit

15:07 Aufwachen geschieht

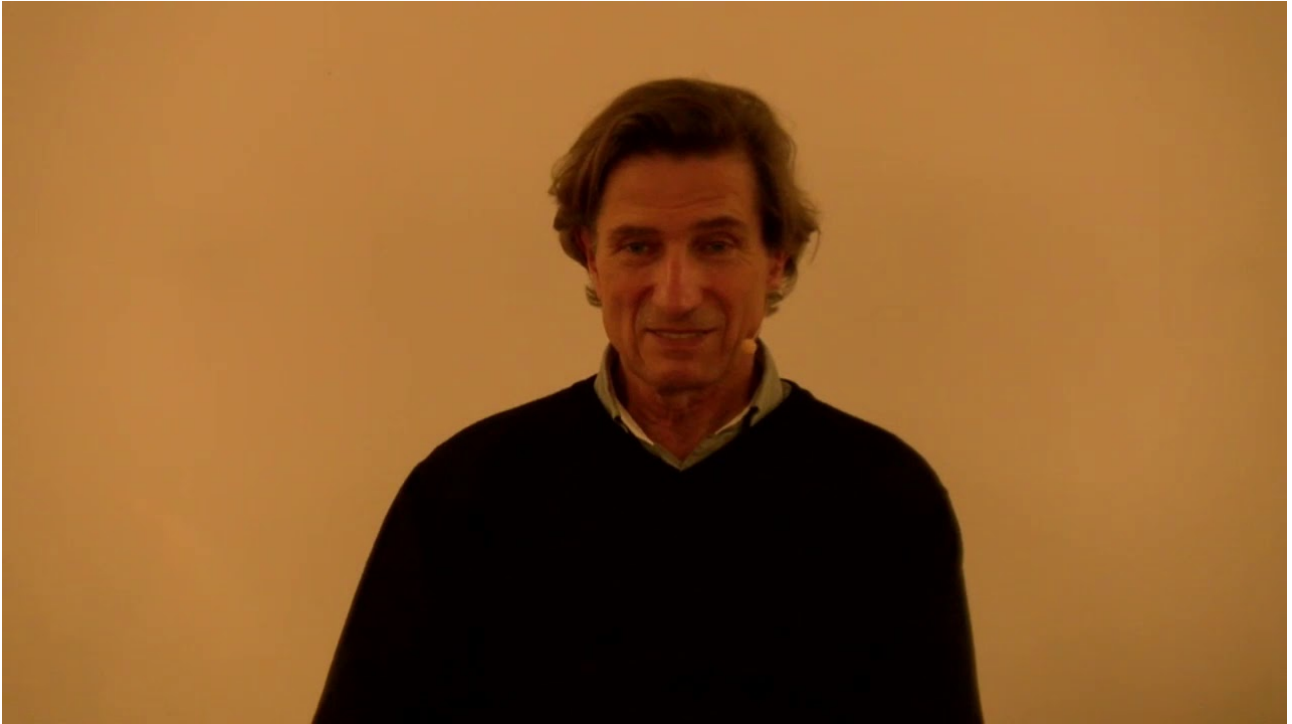
17:35 Wahrnehmen was du fühlst – Tonübung – Schmelzen

22:32 Wachstum und Verzicht

24:55 Schmerz und Frieden

27:46 Jedes Gefühl ist flüchtig – die Macht des Seins

27.11.2019 Wenn Du dich diesem Augenblick zuwendest und überlässt



1:55 Hältst du das Aufwachen für möglich?

4:47 Der Jemand verschwindet

7:12 Wenn du dich diesem Augenblick überlässt ...

16:14 Hingabe

18:20 Aufwachen wollen?

24:53 Was nimmt man auf dem inneren Weg wahr?

31:40 Was fühle ich jetzt?

34:28 Der Buddha - Dämonen

10.12.2019 Aufwachen: Auch Du kannst dein wahres Zuhause finden



0:00 Was tue ich?

2:47 Was will ich?

6:50 Ein Ablenken vor dem Eigentlichen

10:36 Was will ich eigentlich?

18:07 Anspannung, Entspannung, Loslassen: physisch-emotional-mental

31:41 Was fühle ich? - Hineinsinken

45:40 Der Ich-Gedanke

15.02.2020 Das Fühlen und der Zugang zu unseren Gefühlen



[0:32](#) "Ich tue mich mit dem Fühlen schwer"

[12:52](#) Fühlen wollen und fühlen können

Online Satsang vom 30.3.2020



0:00 Einstimmung

8:15 Bewusstseinsübung

17:38 Diese (Corona)-Zeit zum Aufwachen nutzen

26:44 Eine andere Wirklichkeit

34:18 Der Modus des Geschehenlassens - Ramana Maharshi

41:18 Zwei Gruppen von Übungen

43:28 Übungen des Geschehenlassens

44:14 Verstehen - sich selbst begleiten

51:28 "Adrenalinsucht" - Wut (Einzelarbeit 1)

57:48 Kontrolle (Einzelarbeit 2)

1:00:30 Verlustängste (Einzelarbeit 3)

1:07:45 Was ist Aufwachen?

1:22:07 Betäubtheit - Unwirklichkeit

1:51:00 Abschluss



0:00 Das Gefühl ist die Tür zur Unendlichkeit

10:58 Aufwachen ist etwas, was du nicht tun kannst

19:55 Alles loslassen, was du nicht hast (Übung)

41:40 Wachstum geschieht, und es gibt Blockierungen

44:36 Körperliche Schmerzen

51:03 Angst (Einzelarbeit 1)

53:34 Zum inneren Fallen – der innere spirituelle Lehrer (Einzelarbeit 2)

1:06:44 Gefühle herholen – Übungen – Gefühlsabwehr (Einzelarbeit 3)

1:16:33 Wer tut was? – Ich und Organismus (Einzelarbeit 4)

1:22:26 Ob du aufgewacht bist, w e i s s t du – Erleuchtung

1:25:46 Zu viel Wollen – Lebendigkeit – Aufwachen (Einzelarbeit 5)

1:39:52 Abschluss

Online Satsang vom 04.05.2020



0:13 Was tue ich gerade?

3:16 Was will ich gerade?

5:33 Was will ich eigentlich?

6:48 Was fühle ich?

10:34 Was vermeide ich?

19:12 Christian zu den 5 Fragen - Meditation

27:41 Ich und Ego - das narrative Selbst

34:18 Wer handelt?

53:14 Kreativität

59:00 Wer entscheidet?

1:07:40 Tiefersinken und verschwinden (Einzelarbeit 1)

1:18:10 Die (Todes)Angst fühlen (Einzelarbeit 2)

1:31:00 Einsichten, die auf neuen inneren Erfahrungen basieren

1:33:17 Der Organismus kann die Stille beeinflussen - Anhalten

1:42:04 Wozu willst du aufwachen? (Einzelarbeit 3)

1:48:50 Unerledigte Themen

1:56:50 Abschluss

Online Satsang vom 01.06.2020



0:00 Einstimmung – Nichttun

10:53 Warum bin ich noch nicht aufgewacht? – Was ist aufwachen?

18:24 Innere Kontraktion (Einzelarbeit 1)

22:04 Das frühere Paradies und Erleuchtung – Demut (Einzelarbeit 2)

31:43 Tränen gehören zum Fühlen (Einzelarbeit 3)

36:10 Niemand hat ein Gefühl erlebt, dass zu stark gewesen wäre

42:50 Wut, Zorn, Schmerz – Annehmen

56:42 Impulse aus Gefühlen (Einzelarbeit 4)

1:01:10 Schuldgefühle – Schuld (Einzelarbeit 5)

1:22:10 Alles annehmen (Einzelarbeit 6)

1:26:18 Angst oder Wut? (Einzelarbeit 7)

1:28:55 Gut, wenn die Ängste sichtbar werden (Einzelarbeit 8)

1:34:05 Was fühle ich jetzt?

1:39:55 Gibt es einen freien Willen?

1:57:50 Alles annehmen (Einzelarbeit 9)

2:02:15 Freiheit und Kreativität (Einzelarbeit 10)

2:09:52 Abschluss

Online Satsang 3.8.2020



0:00 Die Wahrnehmung der inneren Erfahrung - Frieden

40:50 Jedes Wollen beenden (Übung)

49:32 Zur Coronasituation (Einzelarbeit 1)

1:00:00 Die Rolle des Wollens (Einzelarbeit 2)

1:09:14 Körperliche Anspannung (Einzelarbeit 3)

1:20:59 Wunsch und Wollen (Einzelarbeit 4)

1:27:58 Die Erfindung von Realität (Einzelarbeit 5)

1:38:58 Wut: Ich will nicht (Einzelarbeit 6)

1:49:45 Abschluss

Online Satsang vom 28.9.2020



1:15 Was fühle ich jetzt?

6:15 Zum Aufwachen braucht es zweierlei

34:10 Ein Bedürfnis zu helfen - Selbsterforschung (Einzelarbeit 1)

42:40 Zum Sinn und Wesen des Lebens (Einzelarbeit 2)

1:03:50 Aufwachen und Vorstellungen (Einzelarbeit 3)

1:11:00 Nach dem Aufwachen (Einzelarbeit 4)

1:29:30 Die Sklaverei beenden (Einzelarbeit 5)

1:57:58 Abschluss

2.12.2020 Aufwachen: Was kann ich dafür tun?



- 0:20 Kann man was fürs Aufwachen tun? - Übungen des Tuns
- 6:41 Vollständiges Loslassen - Geschehenlassen - Nicht-Tun
- 9:18 Wie kann ich in den Zustand des Geschehenlassens kommen?
- 18:50 Resonanz versus Einsichten
- 21:44 Übungen die Geschehenlassen fördern
- 32:13 Gedanken - Christian's Eigenerfahrung
- 38:56 Die innere Haltung - die 7 Schritte
- 43:45 Anspannung
- 47:44 Grundüberzeugungen
- 51:55 Wer wacht auf?
- 1:03:10 Unterscheidungen
- 1:06:55 Nach dem Aufwachen
- 1:14:33 Yoga
- 1:17:15 Partnerarbeit
- 1:24:26 Die horizontale und die vertikale Bewegung
- 1:28:38 Es strengt nicht an und kostet viel Energie
- 1:41:47 "Ist deine Arbeit ein Tun?"
- 1:50:08 "Sind deine Retreats auch für dich persönlich Retreats?"
- 2:02:35 Abschluss

Online Satsang vom 01.02.2021



- 6:30 Einstimmung: Was fühle ich jetzt?
- 20:53 Es gibt in jedem Augenblick die Möglichkeit auszusteigen
- 26:30 Schmelzatemarbeit (Einzelarbeit 1)
- 28:35 Lieben heisst ...
- 31:45 "Ich bin manchmal weg ..." (Einzelarbeit 2)
- 36:08 Ist da ein Wollen oder Frieden?
- 39:36 Jede(r) repräsentiert einen ganz eigenen Weg
- 42:20 Bilder ohne ein Gefühl (Einzelarbeit 3)
- 49:50 Vergebung - Wut (Einzelarbeit 4)
- 1:12:20 Die Auseinandersetzung mit der Wut - das Karma beenden
- 1:18:04 Gefühle erlösen (Einzelarbeit 5)
- 1:19:20 Die Angst vor Auflösung (Einzelarbeit 6)
- 1:36:54 Ist Wut zwingend nötig? (Einzelarbeit 7)
- 1:48:45 Zum Enneagramm (Einzelarbeit 8)
- 1:53:30 Was fühlst du jetzt?
- 1:57:04 Ein Gefühl hat keine Grenze (Einzelarbeit 9)
- 2:03:30 Abschluss

7.6.2021 Online Satsang



0:00 Einstimmung: Was fühle ich jetzt?

14:20 Am besten, man tut nichts

26:50 Immer weniger innerlich tun (Einzelarbeit 1)

40:25 Zur Trennung zwischen Gefühl/Herz und Gedanken/Kopf (1)

42:53 Anspannung und Gähnen (Einzelarbeit 2)

46:39 Zur Trennung zwischen Gefühl/Herz und Gedanken/Kopf (2)

53:35 Die Bewegung auf den Tod hin - Verdrängung

1:01:20 Dein Wille geschehe (Einzelarbeit 3)

1:09:40 Zu Ramana Maharshi - Aufwachen

1:16:15 Blockaden und Schmerz, Freude und Liebe (Einzelarbeit 4)

1:27:44 Zum Schmelzatem (Einzelarbeit 5)

1:38:55 Schmelzatem (Übung)

1:46:50 Zum Sommerretreat

Online Satsang 6.9.2021



- 0:20 Einstimmung: Wast tust du, wenn du nichts tust?
- 17:20 Zum Aufwachen
- 42:50 Liebe, Wahrheit und Freiheit (Einzelarbeit 1)
- 53:47 Was ich am liebsten vor mir verstecken würde ... (Übung)
- 1:04:08 Die Geschichte beenden – Sucht (Einzelarbeit 2)
- 1:14:23 Neid (Einzelarbeit 3)
- 1:24:47 Rückschau (Übung)
- 1:36:05 Zur Enneagrammfixierung (Einzelarbeit 4)
- 1:43:10 Spirituelles Ego? (Einzelarbeit 5)
- 1:54:55 Wie komme ich an meine Gefühle? (Einzelarbeit 6)
- 2:01:13 Abschluss



0:30 Eine Übung zum "Ja" zu dir selbst

8:30 Erläuterungen zum "Ja" zu dir selbst.

12:50 Eine Übung zu den eigenen Wünschen

26:00 Erfahrungsbericht 1: Zwei verschiedene Seiten

28:30 Erfahrungsbericht 2: Aufwachen braucht ein vollständiges "Ja" zu dem, was ist

33:10 Erfahrungsbericht 3: Traurigkeit – Fühlen, die innere Wahrheit

37:50 Erfahrungsbericht 4: Der Wunsch nach mehr Wahrhaftigkeit

44:28 Christian Meyer zur Erweiterung seiner Arbeit

51:53 Das sich selbst verschenken

59:40 Erfahrungsbericht 5: Der Wunsch nach Vollkommenheit

1:07:40 Die innere kopernikanische Wende.

1:10:58 Erfahrungsbericht 6: Verzweiflung – Streben nach Selbstopтимierung 1:19:00

Erfahrungsbericht 7: Aufwachen wollen? Wozu!

1:25:50 Erfahrungsbericht 8: Annehmen und Selbstbild.

1:33:15 Erfahrungsbericht 9: Die Spannung von Stille und Wünschen.

1:41:15 Fühlen, ohne etwas zu tun

1:43:30 Hinweis zum 3-Jahrestraining



0:20 Einführung

0:34 Modus 1: Von den Ich-Bedürfnissen bestimmt sein

4:28 Modus 2: Mit sich selbst wieder in Kontakt zu sein

15:33 Modus 3: Die Stille

25:19 Die Ich-Idee ist der Preis für die Möglichkeit, Erleuchtung zu finden

32:11 Christian Meyer über seine Arbeit

35:49 Das Ich und die Gesellschaft

43:52 Der Emotionalkörper ist sehr alt - die Zugehörigkeit zur Horde

49:44 In jedem Menschen ist die Sehnsucht, aufzuwachen

06.12.2021

Online Satsang



0:00 Einstimmung: Fühlen geschieht im Jetzt

19:30 Aufregung, Wut und Trauer (Einzelarbeit 1)

34:50 Eine unbestimmte Angst (Einzelarbeit 2)

43:25 Gibt es eine Übertragung von Gefühlen? (Einzelarbeit 3)

49:37 Mit einem Seufzer ausatmen - was fühle ich jetzt?

54:44 Möchtest du frei sein? (Einzelarbeit 4)

1:03:38 Freude kann Angst machen (Einzelarbeit 5)

1:07:40 Verspannungen im Körper - Nüchternheit (Einzelarbeit 6)

1:19:35 Die Körperempfindungen sind nicht so wichtig (Einzelarbeit 7)

1:28:15 Frieden mit dem Krieg finden (Einzelarbeit 8)

1:47:44 Abschluss: In der Stille löst sich alles auf

7.3.2022 Online Satsang



0:00 Einstimmung: Ich existiere

48:00 Das Herz will die Wahrheit entdecken (Einzelarbeit 1)

53:15 Auf dem Weg sein (Einzelarbeit 2)

1:22:44 Lade die Angst ein (Einzelarbeit 3)

1:50:05 Abschluss

Online Satsang 4.4.2022



0:00 Einstimmung – wahrnehmen, was ist

21:55 Einen Ton entstehen lassen

29:45 Erwartungen, Hoffnungen, Befürchtungen – Freiheit

33:55 Zwei Wege um die Stille zu fördern

43:15 Körperanspannung (Einzelarbeit 1)

52:00 Innere Bilder (Einzelarbeit 2)

1:01:58 Erleuchtung – wozu? (Einzelarbeit 3)

1:16:40 Möchtest du Erleuchtung finden? (Einzelarbeit 4)

1:20:16 Die Bilder und Erwartungen fallenlassen (Einzelarbeit 5)

1:32:15 Verliebtsein in die Wahrheit, Liebe und Freisein

1:43:55 Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe

Online Satsang vom 6.6.2022



0:00 Einstimmung: Geschehenlassen, Loslassen

21:24 Weltverneinung und Selbstverneinung - Heilung

36:35 Ganzheitliche Heilung

41:05 Tod, Schmerz und Trauer (Einzelarbeit 1)

56:31 Die Angst, Gefühle nicht auszuhalten (Einzelarbeit 2)

1:01:04 Die Ängste einladen (Einzelarbeit 3)

1:15:58 Ein entfremdetes Leben – Unvollkommenheit (Einzelarbeit 4)

1:30:18 Die Sehnsucht nach Vollkommenheit

1:37:22 Der Angst der Kindheit neu begegnen (Einzelarbeit 5)

1:42:55 Verlust eines Zwillings (Einzelarbeit 6)

2:02:20 Abschluss

4.7.2022 Online Satsang Der Angst begegnen



8:50 Einstimmung

15:50 Wahrnehmungen und deine Beziehung dazu

32:16 Angst, Tod und Erleuchtung (Einzelarbeit 1)

52:20 Die Entscheidung für die tiefere Wirklichkeit (Einzelarbeit 2)

1:18:38 Gedanken in der Stille (Einzelarbeit 3)

1:31:30 Durch den Tod hindurchgehen (Einzelarbeit 4)

1:36:15 Erfahrung in der Bewusstseitsübung (Einzelarbeit 5)

1:49:04 Was fühlst du jetzt?

1.8.22 Die Entscheidung für die tiefere Wirklichkeit | Online Satsang



5:18 Was geschieht, wenn du nichts tust?

10:33 Zwei wichtige Fragen

12:00 Haltungen: Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe

16:23 Die Entscheidung: Welche Wirklichkeit ist für mich die wichtigere?

53:26 Schau auf beide Wirklichkeiten (Übung)

1:09:20 Rückmeldung 1

1:16:22 Rückmeldung 2

1:23:45 Die andere Seite (Übung)

1:30:31 Rückmeldung 3

1:36:40 Rückmeldung 4

1:48:00 Rückmeldung 5

1:55:43 Abschluss

5.9.22 Hochmut und Demut Online Satsang



0:00 Einstimmung

18:40 Die innere Ausrichtung – Anhalten

22:00 Blockierungen (Einzelarbeit)

29:15 Frieden mit der Ruhe schliessen (Einzelarbeit)

39:38 Sich dem zuwenden, was innerlich ist (Einzelarbeit)

42:36 "Was führt mich zur Freiheit?" (Einzelarbeit)

56:48 Anspannungen (Einzelarbeit)

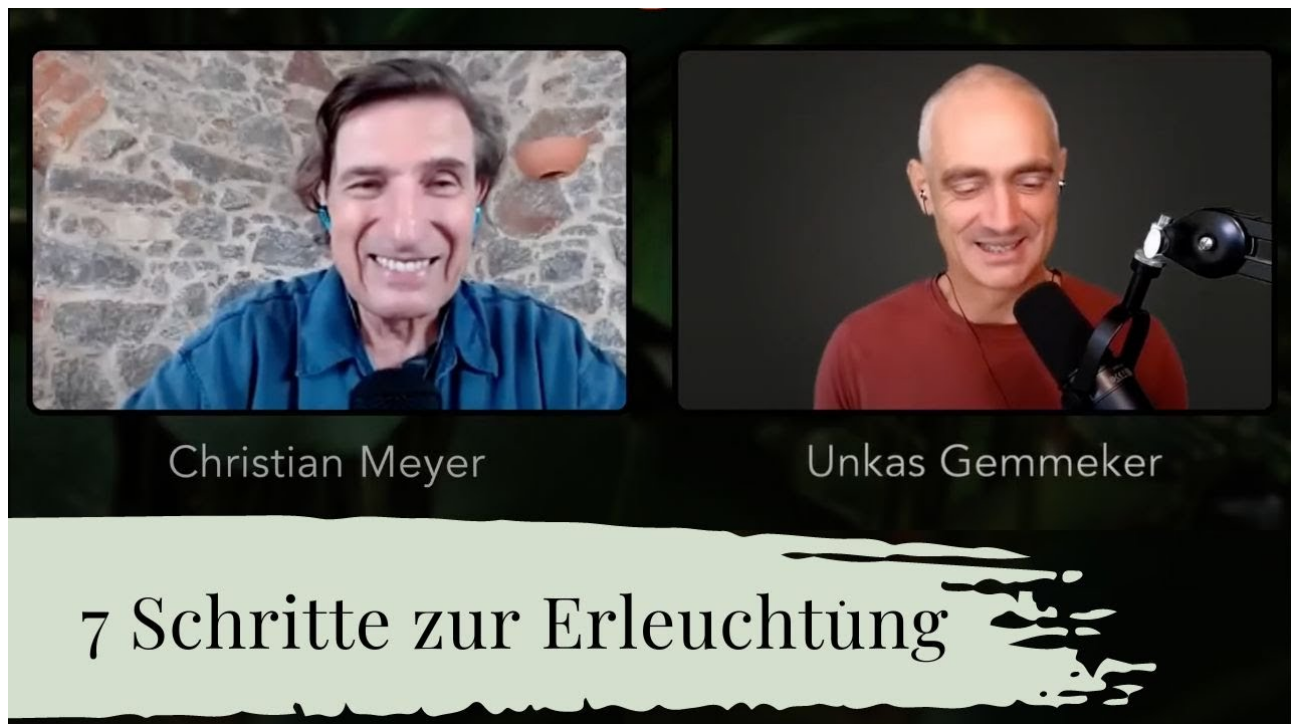
1:08:50 "Eine schwierige Zeit" – Hochmut und Demut (Einzelarbeit)

1:39:12 Selbstsucht, Liebe und Hingabe

1:56:15 Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe

2:02:45 Abschluss

11.9.22 In 7 Schritten zum erwachten Bewusstsein



0:00 Einstimmung

1:20 Erleuchtung und Heilung

2:30 Ein ganzheitliches Menschenbild / spirituelle Bedürfnisse

4:52 Wer ist Christian Meyer?

12:40 Westliche Spiritualität / Christliche Mystik

16:20 Aufwachen: eine tiefere Wirklichkeit

24:35 Ist Erleuchtung "auf dem Programm"? / Der Prozess der Transformation

29:33 Wie kann man Erleuchtung "erkennen"?

33:52 Was passiert nach der Erleuchtung?

46:34 Wo stehen wir mit unserem Bewusstsein? / Entfremdetes Leben

54:20 Gibt es Schritte zum Aufwachen? / Der Modus des Geschehenlassens / Hingabe

1:00:48 Der Buddha und die Übungen / Übungen des Geschehenlassens

1:09:22 Sich berühren lassen versus beobachten / Impulse / Fühlen / Sinken

1:17:48 Zu Eckhart Tolle / Der Augenblick / existentielle Ängste

1:25:15 Erleuchtungserfahrung / Man kann auch wieder "einschlafen"

1:33:10 Wie kann man (nach einem Retreat) weitermachen?

1:35:48 Ein Erlebnisbericht / Seinsföhlung und Seinserfahrung

1:41:50 Vier innere Bewegungen: Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe

1:46:46 Spiritualität und Gesundheit / (Un)Vollkommenheit

1:57:17 Kontrolle, Selbsterhaltung, Ich-Entwicklung und Selbstsucht;

2:03:03 Abschluss

3.10.22 Erleuchtung heute – ein Tabu-Thema?



0:00 Einstimmung

12:16 Wie hat sich Spiritualität in den letzten 100 Jahren entwickelt?

21:20 Der spirituelle Weg – Selbsterforschung

28:20 Was ist Erleuchtung (und was nicht)?

46:48 Angst und Schluckreflex (Einzelarbeit)

57:40 "Ich hatte mal eine Erleuchtungserfahrung ..." (Einzelarbeit)

1:34:28 Abschluss – 3 Jahrestraining

7.11.2022 Online Satsang Wie stehst du dir selbst im Weg?



0:34 Einstimmung

11:42 Erleuchtung finden hat bestimmte Voraussetzungen

22:07 "Ich fühlte mich geliebt ..." – Selbstverfügbarkeit – Angst vor dem Tod (Einzelarbeit 1)

32:33 Sich nicht entscheiden können – Polaritätsarbeit (Einzelarbeit 2)

48:22 Ängste – Gedanken (Einzelarbeit 3)

1:02:13 Das Leben leben – Fünf Fragen (Einzelarbeit 4)

1:21:25 Das materielle Leben (Einzelarbeit 5)

1:38:40 Ein Lebenswunsch und die Erleuchtung (Einzelarbeit 6)

1:51:23 Abschluss

5.12.2022 Online Satsang Was passiert, wenn du nichts tust?



- 0:28 Einstimmung – Fühlen ist der natürliche Zustand
- 16:00 Nichttun – Getriebensein – die innere Entscheidung
- 32:30 Wahrnehmen ist kein Tun
- 45:25 Fallen und Angst (Einzelarbeit 1)
- 50:00 Eine Übung zum Loslassen
- 1:00:15 Eine Entscheidung (Einzelarbeit 2)
- 1:05:04 Ein Ruf an jede(n) (Einzelarbeit 3)
- 1:12:40 Druck ist ein Tun, Pulsieren geschieht (Einzelarbeit 4)
- 1:23:10 Nichttun schafft ein Gegengewicht (Einzelarbeit 5)
- 1:30:50 Dich herunterfahren (Einzelarbeit 6)
- 1:40:40 Abschied vom Ego – Gefühlsabwehr (Einzelarbeit 7)
- 1:52:00 Abschluss

15.12.2022 Ich bin nicht da – Die Erfahrung von Nicht-Existenz in der Kindheit



0:00 Das kleine Kind – Wahrnehmung

3:24 "Ich bin gar nicht da"

4:50 Die Erfahrung von Nicht-Existenz / um etwas bitten

5:44 "Das war ein Irrtum, du bist ganz in Ordnung!"

3.1.2023 Online Satsang Wie sieht der Prozess der Erleuchtung aus?



0:00 Entdecken wollen

15:20 In die Gegenwärtigkeit kommen

28:20 Inneres Singen

36:45 Fühlen können

41:00 Gefühle und Instinkte

45:40 Die Sehnsucht nach der Unendlichkeit / Aufwachen

1:23:50 Ein Todesfall – Brief an den Vater

1:31:39 Vergebung

1:38:20 Abschluss

19.1.2023 Ich als liebender Mensch - geführte Innenreise



0:13 Erfahrungen als liebender Mensch

0:45 Das kleine Kind und die Mutter

3:24 Das kleine Kind und der Vater

6:01 Geschwister (Freund/Freundin)

8:27 Erste Liebe / das Leben geteilt

11:20 Kinder

14:02 Erfahrungen des Liebens

24.1.2023 Ausgerichtet auf Freiheit und Hingabe | Christian Meyer im Interview bei Jetzt-TV



0:33 Hat sich etwas in deiner Arbeit verändert?

1:08 Die 7 Schritte

2:02 Die Bedeutung der inneren Haltung: Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit, Hingabe

4:35 Zwei Arten von Übungen

7:41 Loslassen / Fühlen ohne etwas zu tun

14:04 Spirituelles Interesse

17:00 Ein Prozess des Aufwachens (Videoclip mit Erläuterungen)

32:24 Erleuchtung und Heilung / der psycho-physische Organismus

42:58 Trauma

48:20 Erleuchtung und Vertiefung

50:16 Ein Ton in der Stille

52:48 Geist, Verstand, Organismus und GEIST (Bewusstsein) / Nichtwissen

1:00:11 Denken/Verstand/Worte, Tod und die Ich-Vorstellung

1:09:42 Praktisches Denken und psychisches Denken

1:11:28 Identifikation/Wert

1:14:48 Woran erkennt man aufgewachte Lehrer?

1:18:08 Liebe / Selbstsucht

1.2.2023 Hör auf, deine Zeit totzuschlagen – andauerndes Tun und Beschäftigtsein beenden



0:00 Tun und ausgerichtet sein auf etwas

1:38 Drei Formen des Tuns: Gegen angehen, Hinrennen, Weggehen

3:26 Stillsein

5:25 Tun und Intention

7:35 Tun und Wichtigkeit

6.2.2023 Online Satsang JETZT anstatt Gedanken über Vergangenheit und Zukunft



0:00 Die innere Wahrnehmung

4:52 Gedanken und Erfahrung/Fühlen

11:11 Seinserfahrung/Das Wunder des Daseins

24:09 Im Gefühl bleiben-ohne Geschichte/Wünsche (Einzelarbeit 1)

37:45 Sinken / Bilder / (Einzelarbeit 2)

50:18 Zum Erleuchtungsprozess

53:18 Die Flüchtigkeit der Welt / Stille / Geschehenlassen (Einzelarbeit 3)

1:13:10 Langeweile, Melancholie, emotionale Körperarbeit (Einzelarbeit 4)

1:27:54 Die Entscheidung für die Gedanken (Einzelarbeit 5)

1:37:37 Abschluss

23.2.2023 Du bist ein fühlendes Wesen - FÜHLEN statt DENKEN



0:00 Fühlen ist der normale Zustand

1:20 Inneres Tun, Nichttun und Meditation

3:46 Dissoziierendes Beobachten

4:21 Identifikation mit dem Fühlen?

5:25 Mit sich geschehen lassen – in die Tiefe sinken

6.3.2023 Online Satsang Aufwachen aus dem Traum



0:00 Einstimmung

8:02 Wahrnehmen

11:40 Aktive Passivität

16:26 Fühlen / Gefühle

31:30 Rückmeldungen zur Übung

48:00 Das (nicht)-gegenständliche Denken und Sprechen

1:01:55 "Jetzt kann der Verstand still werden"

1:16:27 Gibt es "das Böse"? – Selbstsucht – Polaritätsarbeit

1:45:32 Der Traum des Lebens – die tiefere Wirklichkeit



[0:00](#) Woran leiden die Menschen?

[1:44](#) Die Charakterfixierung

[3:03](#) Entfremdung / Sünde

[4:28](#) Das falsche und das wahre Selbst

**14.4.2023 Erleuchtung kann jede*r – Teil 1 | Christian Meyer im Interview
bei BIO360 (22.3.2023 bei BIO 360)**



[00:00](#) Einführung

[00:38](#) Beginn der Episode

[01:10](#) Vorstellung Christian Meyer

[15:11](#) Warum ist der Fokus auf Erleuchtung aus Büchern und Medien verschwunden?

[23:48](#) Warum sollte man sich für Erleuchtung interessieren?

23.3.2023 Warum kann ich nicht LOSLASSEN?

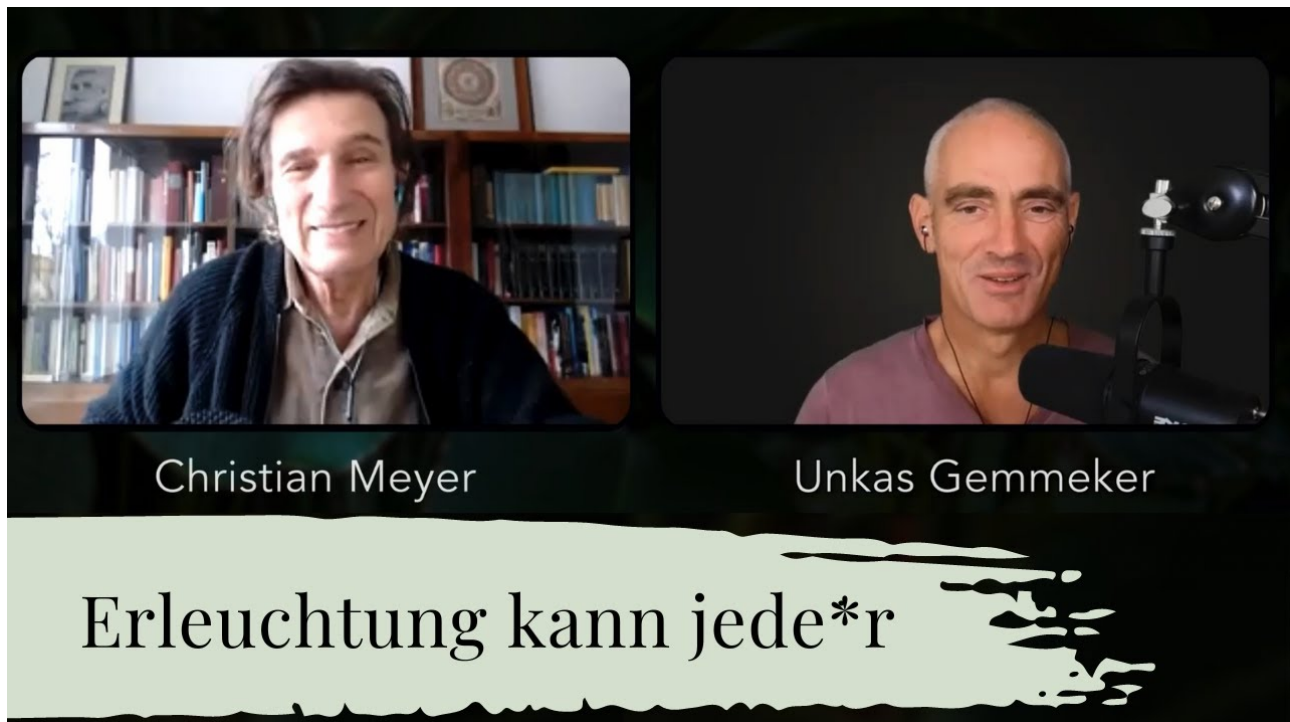


0:00 Was ist die Ursache des Festhaltens?

2:27 Gedanken sind meist im ungefähren

4:00 Zwei Wege zur Gedankenstille

14.4.2023 Erleuchtung kann jede*r – Teil 2 | Christian Meyer im Interview bei BIO360 (25.3.23 bei BIO360)



00:00:00 Einführung

00:01:07 Was braucht es an innerer Entscheidung und Ausrichtung?

00:04:10 Dauerhaftes Glück - ein unmögliches Werbeversprechen

00:08:13 Die sieben Schritte zur Erleuchtung

00:10:40 Entscheidung fällen: Was will ich?

00:21:15 Der beste konkrete Weg, eine Entscheidung zu fällen

00:22:35 Programm für Nichtraucher - Endlich Nichtraucher

00:26:04 Schlusswort - Die Bedeutung einer Entscheidung

3.5.2023 Alles annehmen, was da ist | Online Satsang



0:00 Was fühlst du jetzt?

10:33 Das Gefühl ganz fühlen, ohne etwas zu tun

16:58 Christian Meyer über "seine" Arbeit (1. Fokussierung auf Erleuchtung; 2. Gefühle fühlen, ohne etwas damit zu tun – Unterscheidungen)

32:00 Vom Gedanken zum Gefühl – Angst

39:26 Der innere Tod

46:46 "Was möchtest du?"

1:03:37 Verspannungen und Gefühle – "Ja" sagen zum Tod

1:15:55 Scham

1:18:25 Erfahrung des Getrenntseins

1:37:35 Gezogenwerden/Berührtwerden

4.5.2023 Was fühle ich? Was will ich? WER BIN ICH?



18.5.2023 So funktioniert Meditation NICHT



05.06.2023 Online Satsang



12:00 Beginn

22:18 Zu den Enneagrammfixierungen

35:35 Körperbewusstheit/Fühlen/Erleuchtung

56:28 Emotionale Konflikte/Trauma/Psychosomatik

1:17:35 Was ist für mich stimmig? ("Folge deinem Herzen")

1:23:50 Zugang zu Gefühlen

1:30:58 Fühlen ohne etwas damit zu tun

1:39:00 Was fühle ich als nächstes? / Traurigkeit

1:56:32 Erfüllende Verbindungen



41:25 Zu den Enneagrammfixierungen

46:46 Eine Übung zu den Fixierungen und Unterfixierungen - wer bist du jetzt?

1:16:26 Schmerzen

1:18:45 Zwei Richtungen gegenüber dem Schmerz

1:32:26 Ankämpfen und Annehmen - Leid

1:40:00 Eine Art, sich unglücklich zu machen - Erleuchtung und Schwierigkeiten

1:51:08 Wesentliche Unterscheidungen des Meditierens

1:55:12 Zwei Wege mit Gefühlen zu arbeiten

1:58:08 Körperliche Erschöpfung - Schmerz - Kontrolle

07.08.2023 Online Satsang mit Lesung aus "Erleuchtung kann Jeder!"



(die Kommentarfunktion wurde deaktiviert)

0:00 Nichtstun: Was fühle ich jetzt?

9:20 Innen und Aussen

11:30 Lesung aus dem neuen Buch (Teil 1): Leiden - Sehnsucht - Wahrheit

42:20 Lesung aus dem neuen Buch (Teil 2): Die Schichtung der inneren Wahrnehmung

1:00:25 Nach der Erleuchtung

1:28:58 Kann Erleuchtung zu früh passieren?

04.09.2023 Online Satsang Christian Meyer Live

Jetzt vorbestellen!
auf Amazon und in allen
großen Buchhandlungen



 www.zeitundraum.org

**ERLEUCHTUNG
KANN
JEDER**
Eine klare Anleitung
für deine Transformation
unum

zoom

ZuR Christian

25:38 Beginn

36:00 Eine innere Schwerkraft

47:47 Hingabe

1:07:30 Wut/Trauer/Schmerz

1:16:33 „Die Stille hat sich sehr geändert“ – Grundüberzeugungen

1:30:55 Wahrhaftigkeit Liebe Freiheit Hingabe

1:39:18 Zwei Experimente: Ich will Liebe sein, ohne Wenn und Aber

1:49:54 Fühlen, Sinken und Glückseligkeit

2:08:10 Abschluss

24.9.2023 Christian Meyer - Erleuchtung kann jeder!



0:48 Beginn/Buchvorstellung

1:38 "Christian, bist du erleuchtet?"

1:55 Erleuchtung, Vertiefung und Integration

8:28 Erleuchtung und Persönlichkeit

10:06 Gibt es heute mehr oder weniger Erleuchtete?

18:20 Der Prozess des Aufwachens

27:34 Innere Arbeit / im Gefühl bleiben können

29:54 Wie wichtig ist dabei ein spiritueller Lehrer?

35:56 Was ist Erleuchtung, und was ist nach der Erleuchtung anders?

41:24 Erleuchtung, Entwicklung, Themen

46:00 Zur "Community"

49:00 Vier innere Haltungen: Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe

56:16 Wir leben in einer faszinierenden Zeit / 2 Arten von Übungen

1:00:14 "Siehst du eine Zukunft für Erleuchtung"? / Wissenschaft

1:08:49 Abschluss

28.9.2023 Mit Psychedelika zur Erleuchtung?



00:00 Intro

04:16 Was bedeutet Erleuchtung?

21:11 Das ändert sich als erleuchtete Person

32:00 Gleichgültigkeit - gut oder schlecht?

43:17 Spiritualität ist der Weg durch die Emotionen

48:35 bringen Psychedelika Erleuchtung?

01:03:29 Es geht darum Gefühle zu fühlen

01:07:29 Christians Buch "Erleuchtung kann jeder"

01:11:17 Outro

2.10.2023 Christian Meyer Live



18:34 Dem Gefühl Raum geben, und den Impuls nicht berühren.

36:05 Die Rolle des Herzens – Fühlen ohne einen Ort

49:25 Glauben und Erfahrung – Sehnsucht

1:12:50 Äussere und innere Erfahrung – 5 Fragen des Wollens – Vertrauen

1:52:42 Erleuchtung kann jeder