

Stand: Dezember 2023

Christian Meyer Podcast Transkripte

In dieser Liste werden ausgewählte Transkripte aus dem "Christian Meyer Podcast" aufgeführt.

www.christianmeyerpodcast.com

Inhalt:

Am Grund dieses Augenblicks ist der Frieden

Anhaftung und Aversion

Aufräumen und Aufwachen

Aufwachen/ weiblich/männlich

Das Ich: Kontinuität Kausalität Kohärenz Kontrolle

Das Leben sich in dir entfalten lassen

Das zeitliche Jetzt und das zeitlose JETZT

Die eigentliche Wirklichkeit ist jenseits der Gedanken – Persönlichkeit

Die Entscheidungen sind das Entscheidende

Die Erlösung des Karmas

Die Geburt des Ich

Die innere kopernikanische Wende

Die Liebe betrachtet alles, was ihr begegnet, als unverfügbar

Die Struktur der Seele – Polaritätsarbeit

Die Wahrheit braucht kein Ich

Dinge existieren und verschwinden wieder

Ein Ich-Bedürfnis: Erwartungssicherheit

Erleuchtung gehört nicht zum biologischen Programm

Es gibt nichts, was an der menschlichen Struktur an sich schlecht ist

Fünf Prinzipien der Meditation

Leela das göttliche Spiel

Schuld, Kreativität und Freiheit

Sich selbst begegnen

Tun und Sein

Überzeugungen

Unwirklichkeitserfahrung

Vergangenheit, Zukunft, Zeit und JETZT

Vollständiges Geschehenlassen

Was bedeutet es zu lieben?

Was ist Aufwachen?

Zwei Schleier zwischen dir und der Wirklichkeit

Am Grund dieses Augenblicks ist der Frieden

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 03)

Anhalten heißt nichts tun.

Und nichts tun bedeutet nach innen gehen, wahrnehmen was man fühlt, und gegenüber dem Gefühl nichts wollen, nichts ändern wollen.

Und wenn man das tut, dann beginnt man in dieses Gefühl hineinzusinken und hineinzufallen.

Man verlässt dieses "ah, jetzt muss ich das tun, damit ich demnächst das und das tun kann, und morgen muss ich das zum Mittagessen kochen, darum muss ich gleich einkaufen gehen, hoffentlich habe ich gestern genug Geld von der Bank abgehoben."

Dieses Denken ist immer in der Zeit, Gedanken können nicht anders.

Und Gedanken bedeuten natürlich ein Tun.

Da bewegt man sich in der Zeit, und wenn du anhältst, dann hört es auf.

Dann ist jetzt der Augenblick, und jetzt der Augenblick ist zuerst das, was du fühlst. Und dann geht es tiefer. Es geht senkrecht nach unten.

Die Bewegung der Zeit geht von gestern nach heute, nach morgen, nach übermorgen.

Dann fällst du in diesen Augenblick.

Und am Grund dieses Augenblicks ist der Frieden und der Grund von allem.

Johannes Tauler nannte ihn den grundlosen Grund.

In der Mitte ist das Gefühl und die Impulse, die dich davon wegziehen.

Und das Gefühl enthält die Tür zu Tiefe.

Unter dem Gefühl ist ein Abgrund, der Abgrund macht uns Angst – vor Auflösung, Angst vor der Bodenlosigkeit.

Normalerweise zappelt der Mensch dann schnell wieder nach oben und tut und denkt, dann ist er wieder in Sicherheit.

Also Fühlen bedeutet die Tür, es ist eine Falltür, sie geht nach unten.

Fühlen – nichts tun. Das heißt anhalten.

Anhaftung und Aversion

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 84)

Und ein Teil der edlen Wahrheiten (des Buddha) war eben die Entdeckung, der Mensch bleibt unglücklich so lange er versucht das eine herzuholen, das was er angenehm findet, und das andere abzuhalten, wegzuschieben.

So lange kommt er aus dem Unglück niemals raus. Das ist, was er anhaften genannt hat.

Das heißt, der Anfang ist überhaupt der, dass ich alle Gefühle gleichermaßen zulasse, mich entscheide alle Gefühle gleichermaßen zuzulassen, egal ob sie negativ oder positiv sind oder irgendwas sonst.

Man kann dann oft merken dass die negativen Gefühle gar nicht negativ sind, sondern lebendig, auch wenn es Schmerz ist.

Also dann hört man mit solchen Bezeichnungen auf, man hört auf, das eine haben zu wollen und das andere wegzuschieben.

Deswegen ist es einfach wirklich heilsamer sich den Gefühlen zuzuwenden und zu fragen "was fühle ich jetzt?" und dem Raum zu geben – ganz unabhängig davon, ob es angenehm oder unangenehm ist.

Der Effekt den das hat ist, dass dieses innere Kämpfen, gegen das Negative kämpfen, herum suchen "ist das jetzt gut genug, will ich

das jetzt fühlen, will ich dass das jetzt da ist, oh es kommt mir jetzt ungelegen, warum kommt es nicht zum anderen Zeitpunkt?" Dies ganze Theater hört einfach auf. Es hört einfach auf, man hat ein Gefühl, ja, Gefühl ist da, gut, 2 Minuten, 3 Minuten, manchmal länger, in der Regel nur so kurz.

Man hört mit dem ganzen Theater auf, man lässt alles da sein. Wie wenn man irgendwie einen Tag der offenen Tür hat wo man sagt "oh der, will ich den reintun, nein, jetzt muss ich zusperren. Oh, der kommt aber mit ganz viel Energie an, drei Stühle vor die Tür und so. Ah, der jetzt kommt den will ich rein haben, aber da kommt der andere gleich mit, was soll ich jetzt tun?" So geht das dann her.

Dieses ganze Theater, dass man das beendet, das ist der erste Schritt um aufzuatmen und freier zu werden.

Aufräumen und Aufwachen

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 264)

(Es geht darum) nie aus dem Augen (zu) verlieren, dass das innere Aufräumen hilfreich ist, aber nicht notwendig.

Also es gibt manchmal die irrige Idee "ich muss erst alles bearbeiten was da innerlich ist und alles bearbeiten und bearbeiten und bearbeiten. Und ganz am Ende, wenn ich alles bearbeitet habe, dann steht die Erleuchtung."

Und es trifft nicht zu. Das trifft nicht zu.

Das Bearbeiten und Lösen führt nicht zur Erleuchtung.

Erleuchtung entsteht durch Anhalten und nichts mehr ändern wollen.

Und in die Tiefe sinken durch das Loslassen.

Und das geschieht unabhängig davon, wie viel man aufgeräumt hat und wie viel man an Themen gelöst und bearbeitet hat, unabhängig.

Es gibt Menschen, die 40 Jahre Therapie gemacht haben und aufgeräumt ohne Ende, und (der) Erleuchtung keinen Zentimeter näher gekommen sind, natürlich.

Man darf das nicht vertauschen und verwechseln, auch nicht benutzen als Ausrede dafür, die Sache noch so endlos vor sich hinzuschieben.

Aufwachen ist die Bereitschaft, (das ganze) "ich will und muss und brauche" zu beenden.

Und darum hängt auch einiges davon ab, auf welche Weise man aufräumt. Viele Therapien führen dazu, dass jemand mehr um sich selbst kreist als vorher – nicht alle.

Und es ist dann auch nicht eine wirklich tiefgreifende Gesundung und Heilung.

So, und dann kann man beides tun. Aufwachen, Erleuchtung finden und zusätzlich aufräumen, damit das ganze Leben leichter, eleganter (wird), die Stille es leichter hat, Verbindung mit anderen Menschen fließender geht. All das.

Aufwachen: weiblich/männlich

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 54)

Insofern ist es so, wie es meistens ist, vor- und nachteile.

Die weibliche Seite hat es leichter, weil sie sich leichter damit tut Hingabe zu realisieren, weniger darauf trainiert und dressiert ist, Recht haben zu müssen. In allen gibt es diese weibliche Seite.

Die männliche Seite hat es leichter, weil sie mehr darauf dressiert wurde alleine zu machen.

Die weibliche Seite ist mehr auf Bindung und Beziehung dressiert, seit 4 Millionen Jahren. Der Mann ist auf Jagd gegangen und zur Not auch alleine.

Aber die Frau hatte alle Kinder um sich und den ganzen Tag auf die Kinder geachtet und geguckt, dass der Mann genug mitbringt dass es für alle reicht.

Das Denken ist auf Beziehung und Bindung ausgerichtet, und das macht es schwer, schwerer, sich in die Unendlichkeit sinken zu lassen und die Tür des Alleinseins zu durchschreiten und die Angst des vollständigen Alleinseins anzunehmen.

Und so hat das männliche und das weibliche Vor- und Nachteile.

Wenn das männliche also sich dahin bewegt Hingabe zu realisieren, und die weibliche Seite dahin kommt, ihre Beziehungen und Bindungen aufzugeben, also aufzugeben dass es *deine* Kinder, *dein* Mann, *deine* Nachbarin, deine ... sind. Wenn der männliche Teil das aufgibt und der weibliche Teil in der Lage ist, das aufzugeben, dann gibt es eine gute Chance. Wenn du das richtig bedenkst dann merkst du auch, was für eine Radikalität darin liegt.

Du bist dazu aufgefordert das aufzugeben, von dem du glaubst, dass es dich ausmacht. Als Frau oder als Mann.

Das Ich: Kontinuität Kausalität Kohärenz Kontrolle

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 72)

Wir wollen uns dem Ich mal von einer anderen Seite nähern um es zu erforschen, um sich leichter von dem Ich-Gedanken und der Ich-Vorstellung lösen zu können.

Es gibt vier "K": Kontinuität, Kausalität, Kohärenz und Kontrolle.

Die Menschen vor langer Zeit kann man sich vorstellen – im Winter waren sie sich nicht sicher, gibt eine Sonne, wird die Sonne jetzt immer weniger, geht es noch weiter?

Und dann waren sie beruhigt wenn man langsam wusste: Ah, über den Winter werden immer die Tage kürzer, aber dann wieder länger.

Und dann haben sie gesagt, da in der Mitte, wo sie kürzer werden und so, da feiern wir Weihnachten.

Kontinuität ist den Menschen in den Sinn gekommen als der Geist wuchs und man realisierte, dass der Mensch stirbt. Was ist danach?

Was machen die Toten, die ja gar nicht richtig tot sind, weil sie in den Träumen noch ganz und gar lebendig da herum ... und man kann sich vorstellen, dass die nächtlichen Träume und das Tagesgeschehen gar nicht so getrennt waren, wie wir das heute machen.

Und damals als du klein warst, zuerst wusstest du nicht, wenn Mama weg war, dass sie wiederkommt.

Und dann hast du ein Gefühl für Kontinuität bekommen, und du fühltest dich viel sicherer als du jetzt anfingst dir vorzustellen, die Mama kommt wieder.

Und der Teddy hat dann dabei geholfen, weil der war so ein Übergangsobjekt, nennt man das, weil der an die Mama erinnert und den

Teddy kann ich anfassen und er gibt mir ein Gefühl, dass die Mama wiederkommt.

So, dann kann man realisieren was es für eine Erleichterung ist, wenn Kontinuität sich einstellt für das kleine Kind.

Dass Ich ist ja eine Kindheitsangelegenheit, dass Ich ist immer kindlich. Das ist ganz klar, das Ich ist kein erwachsener Zustand, sondern ein kindlicher Zustand.

Aber wir können uns vorstellen was für eine Erleichterung (es war), wenn wir dieses Gefühl für Kontinuität bekamen.

Manche Kinder hat dieses Kinderlied wirklich sehr gebeutelt: "Und wenn Gott will, wirst du morgen wieder nach."

Also für manche war das ein Albtraum, die dann abends im Bett gelegen haben und die Augen nicht zugemacht (haben), weil sie waren sich nicht sicher, ob Gott jetzt wollte dass es morgen weitergeht.

So, und wir wissen, und zum Abschluss, die Kontinuität erzeugen wir durch die Gedanken und wir machen das mit großer Anstrengung, in dem wir uns innerlich an vergangene Ereignisse erinnern, die noch mal durchgehen, hätten die auch anders sein können, was würden wir das nächste Mal machen, wenn wir wieder in so eine Situation kommen? Kontinuität ist das erste.

Das zweite, wie wir dann noch ein kleines bisschen älter wurden, dann haben wir die Großen genervt mit den Warum-Fragen.

Und kriegten dann mitunter zu hören, warum ist die Banane krumm? Und so, die Großen waren oft, nicht alle, zu viel beschäftigt um für solche Kindlichkeiten Zeit zu haben.

Aber aus der Bedeutung, wozu ist es wichtig, das Warum? Indem wir das Warum verstehen, fangen wir an, so eine Art Kontrolle über die Dinge zu haben.

Eine interessante Geschichte: Sigmund Freud hat mal gesagt, wenn der Mensch versteht, warum die Neurose heute so und so ist, die Angst so und

so ist, und er geht in die Vergangenheit zurück und findet dann die Ursachen, dann ist das heilsam, auch wenn die tatsächlichen Ursachen damit gar nichts zu tun haben.

Das Warum ermöglicht uns die Vorstellung von Kontrolle.

Kohärenz schließlich ist die Vorstellung, dass die Dinge zusammengehören und zusammenhängen und kein Abgrund dazwischen ist.

Ein Zaun zwischen meinem Vorgarten und dem vom Nachbar, aber kein Abgrund. Dass man nach Amerika segeln kann, nach Indien und so und dann um die Welt, und das man dann nicht irgendwo man runterfällt.

Dass die inneren Gefühle eins ins andere gehen, und keine Leere und kein Abgrund dazwischen (ist). Deswegen fügen wir Gedanken an Gedanken, der normale Mensch, solange noch kein wirkliches Aufwachen da ist, Gedanke an Gedanke von morgens bis abends geht das weiter und nachts sogar noch ein bisschen auch, damit da keine Lücke ist. Dann werden wir unruhig, das nennen wir dann Langeweile.

Wir werden unruhig, wenn es da leer ist und nichts ist, so.

Und diese drei "Ks" geben und ermöglichen uns die Fantasie und die Illusion von Kontrolle.

In Wirklichkeit gibt es keine Kontinuität, die wird erfunden.

In Wirklichkeit bei den wichtigen Dingen kennen wir keine Kausalität.

In Wirklichkeit haben die Gedanken keine Kohärenz, sondern eigentlich ist Stille da, und Gedanken sind nur wie kleine Inseln die auftauchen, von Zeit zu Zeit, wenn es nötig ist.

Das Leben sich in dir entfalten lassen

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 17)

Du bist in diesem Augenblick vollständiges Loslassen – damit in dir geschehen kann, was es geschehen will – gefühlt wird, was da ist. Du nichts tust gegenüber dem Gefühl, dich erfüllen und erfassen lassen.

Wenn du das vollständig tust, kann ein Hineinsinken beginnen. Und das alles hat zu tun mit 100% Loslassen. Und gleichzeitig ist da 100% Kontrolle, besser zu sagen 100% Disziplin, nämlich gegenüber dem Tun.

Das Leben würde dich dazu bringen wollen, vom Fühlen möglichst unmittelbar in den Impuls überzugehen. Wenn du Wut fühlst unmittelbar in den Angriff, wenn du Angst fühlst unmittelbar ins Weglaufen. Das ist das, was das Leben von dir will.

Und auch hier sagst du stopp, stopp, kein Tun, 100%ige Disziplin, kein Tun. In der größten inneren Aufruhr und größten inneren Bewegung sich selbst nicht bewegen. Kein Impuls, aber auch und besonders kein Festhalten, wo das Gefühl zurückgedrängt würde, von dir weggestellt würde.

Das Leben ganz sich in dir entfalten lassen und anhalten und über das Leben hinausgehen.

Das zeitliche Jetzt und das zeitlose JETZT

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 36)

Es liegt einige Zeit hinter dir und es liegt einige Zeit vor dir – unmittelbar die nächsten Wochen, und eine unbekannt lange Zeit.

Und dazwischen ist Jetzt.

Das ist zunächst das zeitliche Jetzt. Das zeitliche Jetzt ist noch nicht gelöst von dem Davor und dem Danach. Das zeitliche Jetzt hat mit dem irdischen zu tun, und das heisst, immer auch mit den Gedanken, dem Emotionalen und dem physischen Organismus.

Aber dieses zeitliche Jetzt enthält die Tür. Die Körperempfindungen sind bestandteil des zeitlichen Jetzt. Das wird darin deutlich, dass wenn du heute Nacht unglücklich auf einer Schulter gelegen hättest, dann jetzt noch ein gewisser Schmerz dort spürbar wäre. Das heisst, das was jetzt an körperlichem erfahren wird, gehört zum zeitlichen Jetzt.

Wenn du friedlich und optimistisch für die kommenden Wochen gestimmt bist, mit der Erwartung dass alles gut läuft, ist auch der physische Organismus entsprechend gelöster. Hast du hingegen Befürchtungen, ist der physische Körper angespannt. All das ist das zeitliche Jetzt.

Auch wenn du nur wahrnimmst was du jetzt spürst, ist in diesem Spüren die Zeit noch enthalten, obwohl es ganz jetzt ist, was du jetzt spürst.

Und jetzt kannst du tiefer sinken und wahrnehmen, was du fühlst. Jetzt überschreitest du das zeitliche Jetzt – aber du steckst auch noch drin, weil das, was du jetzt fühlst, auch die Antwort ist auf das, was eben, gestern, vorgestern oder auch die letzten 20, 30, 40 oder 60 Jahre war, auch wenn das Gefühl ganz jetzt ist.

Und um das eigentliche JETZT, das vollständige, und nicht mehr zeitliche JETZT zu entdecken ist es hilfreich, in das Gefühl einzutauchen, als ein vollständiges Jetzt. Und dann kann es Gedanken geben: "Oh je, wenn das Gefühl nicht aufhört, wenn es noch schlimmer wird", oder Gedanken in das vorher: "Woher kommt dieses Gefühl, wieso habe ich das jetzt?"

Jetzt kommt es darauf an, ganz im zeitlichen Jetzt des Gefühls zu bleiben. Dann beginnt unter diesem Gefühl das zeitlose JETZT, und das ist ewig, völlig jenseits der Zeit.

Darum ist im ewigen JETZT sein nie langweilig. Langeweile kann im ewigen JETZT nicht auftauchen, weil Langeweile zwei Voraussetzungen hat: der Gedanke daran, dass ich gleich auch nichts zu tun habe, und der Gedanke daran dass ich gleich etwas tun möchte, weil mich die Leere, die jetzt ist, nervös und unruhig macht, und das macht sie deswegen, weil ich ahne, dass wenn ich mich auf die Leere vollständige einlasse, dass dann Bodenlosigkeit und Angst kommen. Langeweile ist ein Phänomen, dass nur im Zeitlichen existieren kann, und nicht im Ewigen.

Die eigentliche Wirklichkeit ist jenseits der Gedanken – Persönlichkeit

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 53)

Wenn du den Gedanken hast "ah, ich muss aufpassen, die anderen Menschen sind wahrscheinlich im Prinzip alle böse zu mir und ich muss aufpassen, um mich zu schützen", dann hängt damit wahrscheinlich ein sehr leidvolles Leben zusammen.
Für dich und für die anderen.

Wenn du jetzt hergehst und den Gedanken ersetzt zu "ich kann mich auf den anderen einlassen, mal sehen wie er ist. Ich kann offen dafür sein, dass er gut ist zu mir, und offen dafür, verletzt zu werden."
Wenn du den Gedanken ausgewechselt hast, ist es ein bisschen besser. Aber das ist noch nicht die eigentliche Wirklichkeit.

Die eigentliche Wirklichkeit ist jenseits der Gedanken, wenn der Verstand still ist, und wenn die Handlungen, die geschehen, nicht von dir gemacht sind, sondern von der Stille. Hingabe bedeutet also, ich bin bereit, mich, mein Wollen, mein Denken, meine Identität so völlig aufzugeben, dass von mir nichts mehr übrig bleibt.

Das lädt natürlich zu Missverständnissen ein bei denjenigen, die gerne Missverständnisse haben wollen.

Sie sagen "na, seht ihr, das Aufwachen bedeutet deine Persönlichkeit verschwindet, deine Person, du bist nichts mehr.

Die Vorwürfe gibt es seit wenigstens 500 Jahren, und seit ebenso lange sind sie wiederlegt und widersprochen, aber das ändert nichts daran, dass sie immer wieder neu kommen.

Die Persönlichkeit eines Martin Luther King, eines Buddha oder auch eines Jesus, die Persönlichkeit ist ja alles andere als weg.

Aber keine Ichhaftigkeit, die Ichhaftigkeit ist weg, dass da jemand ist der sagt "ich bin so großartig, ich mach' das alles, guckt her wie toll ich bin und wie ich recht habe." Das ist weg.

Natürlich wird die Persönlichkeit stärker, brillanter, oft auch oder in der Regel sogar vielseitiger, wenn die Stille das Werk tun kann.

Natürlich.

Aber es ist nicht mehr *deine* Persönlichkeit, das ist der Unterschied.

Und darum ist die Voraussetzung dass *du* bereit bist, alles loszulassen und aufzugeben.

Du denkst ja nur dass sind Reichtümer, die du aufgeben müsstest, und hinterher stündest du mit leeren Händen da.

In Wirklichkeit sind es keine Reichtümer, tatsächlich stehst du mit leeren Händen da, aber das, was du da alles aufgegeben hast, ist nur Ballast.

Aber die Angst ist, dass du denkst das sind Reichtümer, die du da gerafft hast, und an denen du dich festklammerst wie so ein Hund mit dem Knochen, wenn er nur ein einzigen zu haben glaubt.

Hingabe heißt, keine Persönlichkeit haben wollen.

Die Entscheidungen sind das Entscheidende

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 65)

Mit den ganzen Methoden darf man nie die Relation vergessen, nämlich zwischen dem wirklich wollen und dann der technischen Unterstützung.

Wirklich wollen bedeutet sich entscheiden: "Ja, ich will allen Gefühlen Raum geben, die von dem verspannten Körper festgehalten werden. Ich will meine Grundüberzeugungen die so einengen, Kontrolle, schützen müssen, keinen Fehler machen, ich will die Überzeugung wirklich fallen lassen.

Ich will wirklich verletzbar sein und mich dem aussetzen."

Diese Entscheidungen sind das Entscheidende.

Und dann kann die Technik großartig helfen.

Und jetzt ist es so, dass die Entscheidung nicht unbedingt vorher schon komplett gefällt werden muss, dass man dann – während der Arbeit, da taucht diese Entscheidung dann immer auf.

Bist du bereit, jetzt mehr loszulassen, bist du bereit, den Ton wirklich mehr von alleine geschehen zu lassen, oder machst du ihn auf die so routinierte Weise, wo du zwar einerseits einen schön Ton machst, aber andererseits dich im Ton doch festhältst?

Das heißt, diese Entscheidungen, wenn sie nicht vorher vollständig getroffen sind, tauchen während der Arbeit innerlich auf.

Und dann kann man sie vervollständigen, kann sagen "okay, jetzt gehe ich das Risiko ein und stelle die Überzeugung von schützen müssen beiseite. Jetzt gehe ich das Risiko ein und schaue, was passiert."

Also sowohl vorher die Entscheidung treffen, als auch währenddessen aufmerksam dafür sein. Und dann hilft die Technik, weil manchmal sagt jemand "ja, ich habe aber jetzt schon ein halbes Jahr Schmelzatemübungen gemacht, und es ist immer noch nichts passiert.

Und dann liegt es daran.

Die Erlösung des Karmas

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 260)

Was ist das Karma, wovon wird es angetrieben?

Karma bedeutet dass die Handlungen, die da sind, neue Handlungen erzeugen und wieder Handlungen erzeugen und wieder Handlungen erzeugen.

Nicht individuell, sondern mehr auf die Menschheit bezogen.

Was ist der Motor? Der Motor ist die Wahrnehmung

"mir wurde Schlimmes zugefügt und dafür muss ich rächen, dafür muss ich Wiedergutmachung einfordern, das muss ich dem Schuldigen heimzahlen."

Das ist der Motor für das Karma.

Was ist die Erlösung?

Es gibt ein wundervolles Bild für die Erlösung, für die Beendigung des Karmas, wenn man die Frage stellt "Wieso gibt es so viele Menschen, die diesen Tod von Jesus als erlösendes Ereignis noch nach 2000 Jahren verehren, und alle gehen Ostereier suchen, nur deswegen, und so weiter? Was war das Erlösende?"

Er hat gezeigt, dass man auch in extremen Situationen das Karma beenden kann.

Dem Bösen vollständig ausgesetzt sein, ausgeliefert sein, und es nicht mit Vergeltung, Rache und Bösem zu beantworten.

Das ist das Beenden des Karmas.

Dem Bösen ausgeliefert sein, (es) annehmen und mit Liebe beantworten.

Das ist die radikalste Form des Anhaltens, die wir uns ausmalen können.

Das beendet das Karma und deswegen ist es erlösend.

Das ist das gleiche, was wir jeden Tag 25 mal zu tun haben.

Die Gedanken waren "oh, das ist schiefgelaufen, das hätte anders laufen sollen", dann werden Schuldige gesucht, "hätte ich was anders müssen, oh das ist bedauerndswert dass das gewesen ist, ich muss irgendwas tun."

Ja, und anhalten heißt, das wahrnehmen und sagen "stopp."

Ich steige aus, ich halte an. Ich beende die Selbstbeschuldigungen, die dann wieder neue Wut und Ärger hervorrufen.

Ich halte an.

Und fühlen ohne etwas zu tun ist dieses radikale Anhalten, und deswegen (ist es) erlösend.

Und gleichzeitig ich-auflösend, weil das Ich sagt "ich will Vergeltung, ich will Wiedergutmachung, ich will Garantie für die Zukunft."

Das Erlösende kann nur geschehen, wenn man gleichzeitig sagt "ich höre auf mit dieser Ichhaftigkeit von Wollen."

Die Geburt des Ich

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 271)

Mache mal die Augen zu.

Gehe zurück in die Vergangenheit, wo du so zwei Jahre alt warst.

Da hast du noch nicht "ich" sagen können.

Damals befandest du dich in einer bestimmten Welt.

Diese Welt bestand zu einem guten Teil aus zwei großen Figuren, Mama und Papa.

Du konntest auf Mama und Papa nicht böse sein. Du konntest es einfach nicht.

Weil du konntest geistig (dir) noch nicht vorstellen, dass die Mama und der Papa anders hätten sein können, als sie waren.

Du konntest noch nicht sagen "das war jetzt doof was sie gemacht hatten, die hätten das und das tun sollen."

Das konntest du nicht sagen, denken natürlich auch nicht.

Das hatte große Nachteile weil alles, was schiefgelaufen ist, hast du dir selbst zugerechnet.

Du hast immer gedacht, es musste an dir falsch sein, weil an der Welt konnte nichts falsch sein, weil du sie dir nicht anders vorstellen konntest.

Sie war zu fest gegeben.

Und jetzt wirst du ein paar Monate älter. Nur ein paar Monate, zweieinhalb (Jahre alt). Der nächste Monat, der nächste Monat, dann sind es schon sechs, sieben, acht Monate. Und jetzt plötzlich bist du in der Lage zu sagen "ich will das nicht."

Du konntest plötzlich sagen "ich will das nicht, immer allein gelassen werden." Oder auch nur "ich will diesen Spinat nicht mehr essen."

Das konntest du plötzlich sagen. Es hat sich für dich mit diesem "ich will das" und "ich will dieses und jenes nicht" die Welt auf eine Weise neu geöffnet, wie du (es) dir vorher gar nicht vorstellen konntest.

Und jetzt war dieses Ich für dich der zentrale Punkt innerlich, um den alle Wahrnehmungen sich herum gruppieren und sortieren konnten.

Und jetzt plötzlich konntest du alle möglichen Dinge wahrnehmen, weil dieses Ich der Mittelpunkt war und dir ermöglicht hat, diese Objekte, die da wahrzunehmen waren, einzusortieren, indem du sie auf dich bezogst. Der Mond hat geschienen, weil er dir die Straße erleuchten will, weil er dich lieb hat.

So macht die Welt plötzlich Sinn für dich und so kannst du plötzlich die ganzen Bestandteile der Welt erfassen.

Ohne dieses Ich wärest du bei zweieinhalb Jahren stehen geblieben. Ohne diese Ich-Krücke als zentrale Wahrnehmungsorganisation wären wir auf dem Niveau von Chimpansen geblieben.

Die können eine ganze Menge, es gibt Schlimmeres.

Aber das Ich hieß, ganz neue Türen öffnen sich. Es war buchstäblich der Baum der Erkenntnis, der uns ermöglicht hat zu unterscheiden: mein und dein und gut und böse.

Aber es ist nur eine Krücke.

Wenn du wieder ein paar Jahre älter wirst, so elf oder zwölf, dann fängst du plötzlich an darüber nachdenken zu können was ist, wenn nicht nur der Mond und die Erde kreisen würde und die Erde um die Sonne, sondern auch ein anderer Planet und da wären andere Menschen drauf. Und was wäre, wenn ich ein anderer Mensch von denen wäre und auf diesem Planeten wohnen würde, und von da aus auf die Erde gucken würde und meine Familie sehen würde?

Das kannst du mit elf und zwölf machen, vorher nicht. Da gibt es einen kognitiven Sprung. Da ist das jetzt plötzlich möglich. Vorher nicht. Vorher brauchtest du das Ich.

"Ich bin hier, ich, und wieso soll ich auf einen anderen Planeten und wie sollte das passieren und warum sollte ich mich dann sehen können, auf der Erde? Ich bin doch jetzt da." Also vorher ging das nicht.

Und jetzt ist die Zeit, wo das Ich überflüssig ist. Und was macht der Mensch? Klammert sich daran, wie der Hund an einen Knochen, der schon längst abgenagt ist und den er trotzdem nicht loslässt.

Die innere kopernikanische Wende

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 31)

Die kopernikanische Wende bedeutet, dass du plötzlich nicht mehr der Mittelpunkt bist. Du bist plötzlich nur noch einer von vielen, eine von unendlich vielen.

Die Mitte ist etwas anderes, nicht mehr du.

Du hast aufgehört, die Mitte zu sein.

Das wichtige ist, dass plötzlich für dich die anderen nicht mehr wahrgenommen werden als welche, die um dich kreisen, in Bezug auf die du die Mitte ausmachst.

Selbst Männer oder Frauen, die einen schon lange verlassen haben, mit anderen verheiratet sind, vier Kinder und zwei Enkel haben, irgendwie kreisen die immer noch um dich – nach deiner Wahrnehmung, und dann plötzlich hört das auf.

Jetzt plötzlich bist du so zurückgetreten, dass du die Wirklichkeit siehst – die Wirklichkeit ist, dass da ganz viele sind, und du nichts anderes (bist) als einer oder eine von den vielen.

Du bist auch die Mitte, aber nur so, wie die Mitte eins ist und alle diese Mitte sind – nicht weil du die Mitte bist.

Aber du als Organismus bist einer von den Vielen, das ist der eigentliche Verzicht.

Das ist eine Befreiung. Wenn der Verzicht erst mal geschehen ist, ist es eine Befreiung.

Aber es ist wie häufig so, dass Dinge erst wie eine Anstrengung aussehen, wie ein Verlust, vielleicht alle wichtigen Dinge sind das.

Die Seite der Selbsterhaltung, von der auch die Seite die Ich-Erhaltung ist, will davon nichts wissen. Sie will davon nichts wissen, nicht so sehr aus Böartigkeit – natürlich aus Egoismus, weil das ist das Kennzeichen von

Egoismus, sich selbst in der Mitte wahr zu nehmen und die anderen um sich kreisen zu lassen. Nein, der Egoismus basiert auf Angst.

Und jetzt muss ich mich mit beidem auseinandersetzen, mit dem Egoismus und der Angst, weil, Egoismus ist nicht nur Angst, (sondern) ist auch der Wunsch und die Tendenz der Ich-Aufblähung.

So – und von denen zurücktreten.

Und warum sollte man das tun?

Wenn man es täte zum Zwecke der Erleuchtung und des Aufwachens, dass man durch das Aufwachen jetzt endlich die Glückseligkeit bekommt und alles mögliche, dann wäre es wiederum getragen von der Nützlichkeit für mich, und es ist klar, dass das kein guter Grund ist.

Es gibt einen Grund der funktioniert, und das ist die leidenschaftliche Liebe zur Wahrheit. Zu sagen, egal ob ich was davon habe oder nicht. Dieses Bild, ich in der Mitte und alles kreist um mich, ist nicht wahr, entspricht nicht der Realität, ist nur meine Erfindung.

In dieser Erfindung soll sich alles um mich drehen.

Der Wunsch nach Wahrheit der trägt das Verlangen nach Wahrheit.

Aber dieses Verlangen nach Wahrheit hat eine bestimmte Qualität.

Es ist nicht einfach so, wie man ein neues Auto verlangt, wenn das alte jetzt immerzu den Geist aufgibt.

Weil, um dich selbst aus dieser Mitte, dieser Pseudomitte, wie man sich die Erde damals vorgestellt, oder die Vorstellung war, dass die Erde die Mitte ist, wegzunehmen und sagen, wir kreisen um die Sonne, und die Sonne ist auch noch nicht mal die Mitte, sondern nur ein ganz abgelegener randständiger Teil des Universums in der randständigsten Galaxie, die es überhaupt gibt, also wir sind wirklich offensichtlich so eine Randerscheinung.

Wie kriege ich das hin, mich selbst aus dieser Mitte, aus dieser scheinbaren Mitte herauszunehmen?

Das Verlangen nach Wahrheit ist das andere, aber ich brauche einen Weg, wie ich da herauskomme, in dem die anderen wichtiger und ich unwichtiger werde.

Und für diesen Weg, dass die anderen wichtiger und ich unwichtiger werde, gibt es nur ein Wort, und das ist wieder das:
Nur die Liebe ist dazu in der Lage.

Also, wenn ich diese Wende nur deswegen will, damit es mir durch die Erleuchtung richtig gut geht, dann drehe ich mich im Kreis, weil dann geht es wieder nur um mich. Dann geht es wieder nur um mich.

Wenn ich allerdings aufwachen möchte, das Aufwachen wünsche, verlange, aber nicht für mich, dann habe ich die Sehnsucht nach dem Aufwachen, vielleicht für das Aufwachen.

Eine Sehnsucht, dass das Aufwachen mehr Raum in der Welt bekommt. Dann gibt es ein Verlangen nach der Wahrheit, eine Sehnsucht nach der Liebe und eine Bewegung zum Aufwachen, ohne dass man selbst etwas dafür haben will.

Und dann hört das Bild auf, dass alles um einen kreist.

Und der Schritt in dem das vervollständigt wird, ist das Verschwinden der Ich-Wahrnehmung, so dass man diesen Organismus tatsächlich wahrnimmt als einen Organismus von vielen.

Die Liebe betrachtet alles, was ihr begegnet, als unverfügbar

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 69)

Das einzige was wir tun können, wir können uns entscheiden auf die Welt einzuwirken, aus der Liebe heraus. Und die Liebe hat verschiedene Charakteristika, und ein zentrales Charakteristikum ist die Gewaltlosigkeit.

Und deswegen kann sie keinen Zwang ausüben.

Und deswegen kann sie nicht bestimmen, wie etwas sich ändern soll. Wenn du dich entscheidest, möglichst vollständig und möglichst so als Liebe in der Welt zu sein, dann hast du null Möglichkeiten Pläne zu haben "das will ich so und so beeinflussen und so und so ändern.

Das passt nicht, das gehört nicht zu Liebe, weil die nichts und niemand Gewalt antut. Darum greift die auf diese Weise nicht ein, sondern strahlt nur so wie die Sonne. Ob da jetzt die Tomaten wachsen, das kann die Sonne nicht beeinflussen, nicht bestimmen, sie scheint trotzdem. Dieses Bestimmen ist schon etwas gewaltsames, was zur Liebe nicht gehört.

Die Liebe betrachtet alles, was ihr begegnet, als unverfügbar. Und dann steht man da und sagt nicht "ah, ich will nichts ändern weil ich es nicht kann." Man sagt auch nicht "ich will nichts ändern weil ich es nicht will" sondern sagt: "Ich habe viel zu viel Respekt

vor dem wie es ist, als das mir zustünde, da einzugreifen, darüber zu verfügen.

Das ist etwas ganz bemerkenswertes, wenn wir von diesen Eigenschaften der Liebe mal einen Blick werfen auf das, was wir uns von dem Gott wünschen, wie wir uns den vorstellen. Von dem wünschen wir, dass er so eingreift, dass er da was richtet, dass er da was verändert, dass er da den Politiker des Amtes enthebt.

Wie wäre es wenn es so wäre, dass weil Gott nur Liebe ist, nur auf diese Weise Liebe verbreiten kann ohne zu verfügen, dann müssten wir innerlich an Bildern einiges verändern.

Die Struktur der Seele – Polaritätsarbeit

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 240)

(Ein Hinweis: Christian Meyer erläutert die Struktur der Seele anhand der 5 Positionen der Polaritätsarbeit: Die 1. und die 2. Position stellen Polaritäten dar, die 3. Position schaut auf diese Polaritäten, die 4. Position ist der/die spirituelle Freund*in, die 5. Position ist die vollständige Erfahrung der Unendlichkeit).

Das ist die Struktur meiner Seele.

Zunächst die materielle Sphäre, die materielle Sphäre des Lebens besteht immer aus Dualitäten. Leben und Tod, Mann und Frau, Tag und Nacht, der Körper und der Geist.

Dualitäten sind nicht per se Gegensätze oder Widersprüche, nein, sie können (jedoch) dazu werden.

Aber was Dualitäten tun, sie erzeugen immer eine gewisse Spannung. Alles in dir existiert in solchen Spannungen, in solchen Dualitäten, weil alles in der materiellen Sphäre in Dualitäten existiert.

Dann siehst du dich da an der dritten Stelle als Wahrnehmende dieser Dualität. Das ist das, was du bis elf Jahren rudimentär kannst, aber ab elf Jahren vollständig.

Du beginnst so mit drei Jahren, wo du neben der Mutter den Vater wahrnimmst, und nicht nur bezogen auf dich selbst, sondern auch bezogen auf sich, und dadurch nimmst du plötzlich das Dreieck wahr. Und dann fängst du an dich wahrzunehmen, aus den Augen der Mutter und den Augen des Vaters, und dadurch fängt an, sich ein Gewissen zu bilden.

Aber das ist rudimentär, das ist vorläufig, das ist noch von Identifikation und Gehorsam geprägt: Ich tue das, weil Mama das so macht, und Mama ist gut, und darum ist das gut, wenn ich das so tue wie sie. So ungefähr.

Aber ab elf kommt diese dritte Position, in der du dich selbst betrachtest und in der das Gewissen – dass ist ein Moment der Reife – zu einem personalen Gewissen wird, wo du nicht mehr Dinge tust deswegen, weil du es so sollst, sondern die Dinge tust, von denen du weißt, dass du sie für richtig hältst. Gut, dass ist eigentlich das Erwachsensein, das dauert noch Jahrzehnte.

Dann kommt die vierte Position, die spirituelle Freundin, und das ist die Position, die in den spirituellen Wegen trainiert und entwickelt wird als der innere Zeuge – der Wahrnehmende, ohne sich berühren zu lassen von dem, was ist.

Das, was in den spirituellen Wegen trainiert wird, ist ein relevanter Teil der inneren Seele, des Geistes.

Es hat nur zwei Probleme, oder hauptsächlich eins, es gelingt der Sprung zu fünften Positionen, zu vollständigen Erfahrung nicht.

Und weil das Fühlen dessen, was auf Position eins und zwei geschieht, dabei nicht wirklich an sich herangelassen wird, kann es nicht verarbeitet und gelöst werden, sondern man steht gewissermaßen außerhalb, schiebt es quasi weg, aber dadurch ist es nicht gelöst.

Wichtig ist das Wissen von dieser vierten Position als eine notwendige Position deiner Seele.

Und gleichzeitig die Notwendigkeit des Schrittes darüber hinaus, auf die fünfte Position, wo du praktisch selbst dich in die Tiefe hineinsinken lässt und zur Unendlichkeit wirst.

Dieses Werkzeug, diese Übung, ist die einzige die mir bekannt ist, die in der Horizontalen beginnt, nämlich in der Bewegung der Zeit und innerhalb dieses materiellen Daseins, in Form dieser beiden Polaritäten – und durch das weiter gewissermaßen Entblättern dieser inneren Positionen der Seele von dieser Horizontalen immer vollständiger in die Vertikale hineinkommt, wo es nur noch um die Gegenwärtigkeit geht, und dann die Möglichkeit durch die Gegenwärtigkeit hindurch diese Vertikale zu erfüllen.

(Es ist) die einzige Übung, die das in der Zeit und in der Welt sein in Form dieser Dualität mit dem Hineinsinken in die Unendlichkeit und das Absolute hinein in einer Übung, mit aufeinander aufbauenden und zusammengehörenden Schritten, ermöglicht.

Wenn du also diese Übung mehrfach machst, dann hat das nicht nur den positiven Effekt, dass sich eine Dualität nach der anderen – umso wichtiger, wenn sie sich zur Polarität und dann zum Konflikt entwickelt haben – eine Dualität nach der anderen löst und integriert und wieder zusammenkommt, sondern dass du immer mehr in dieser inneren Struktur der fünf Positionen lebst – immer mehr diese notwendigen Bestandteile der Gesamtseele dessen, was du innerlich bist – dass du in diesen Positionen immer bewusster hin- und hergehen kannst, und dich als in diesen Positionen existierend wahrnimmst.

Die Wahrheit braucht kein Ich

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 14)

Vor 60 Jahren hat ein Psychoanalytiker einen bemerkenswerten Satz geschrieben, den ich jetzt sage, weil es lohnt sich, über diesen Satz nachzudenken.

Der Satz lautete:

"Die Wahrheit braucht kein Ich, nur die Lüge braucht ein Ich."

Lüge im weitesten Sinne, auch das sich selbst belügen.

Lüge bedeutet immer dass Wahrheit abgewehrt wird, und da kommt das Ich ins Spiel. Das Ich muss bestimmte Ich-Interessen haben, um die Wahrheit zu verdrehen und abzuwehren und zum Falschen zu gelangen.

Wenn du Schmerz erlebst wegen eines Verlustes, dann ist die Wahrheit das Erleben von Schmerz.

Und diese Wahrheit braucht kein ich.

Einfache Erfahrung für das reine Bewusstsein: Schmerz.

Wenn jetzt ein Ich da ist, das möchte vielleicht sich immerzu gut fühlen, und das lügt sich jetzt an dem Schmerz vorbei: "Ich und Schmerz, ich und Verlust, nein, davon kann nicht die Rede sein, dass mir das irgendwas ausmachen würde."

Da kommt das Ich ins Spiel.

Die Wahrheit braucht kein Ich.

Dinge existieren und verschwinden wieder

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 03)

Dinge existieren und verschwinden wieder.

Wenn du nicht danach greifst, um was damit zu machen, dann lässt du sie wieder verschwinden, und dann verschwinden sie wieder in der Leere.

Das furchtbare ist, dass der menschliche Geist mit allem, solange das Ich da ist, mit allem was auftaucht, mit jeder einzelnen Wahrnehmung, etwas macht.

Zuerst versucht er herauszufinden, wie er das findet: Oh, das ist okay. Na, das ist so eben gerade okay, eigentlich müsste es anders sein.

Dann versucht er herauszufinden, was er selber damit machen kann: "Ich müsste, ich könnte, ich sollte dies und das damit tun, ich könnte das benutzen, gebrauchen, das könnte mir unangenehm werden, das könnte angenehm sein, da möchte ich mehr von haben, das möchte ich, dass es auf keinen Fall da ist."

Und dann versucht das Ich, einen Schuldigen zu finden: "Wenn ich das gemacht hätte, dann wäre das alles viel besser" und solcherlei Dinge, weil das Ich einfach zu allem ständig in irgendeiner Weise darauf reagieren will. Es glaubt dadurch, mehr Kontrolle zu haben.

Und vor allem glaubt das Ich, indem es kontinuierliche Gedanken benutzt, um das alles aufzublähen, dass es dadurch beweist dass es lebendig ist – solange ich denke bin ich – und sich festhalten kann an diesen Gedanken, die an sich völlig nutzlos sind und völlig ergebnislos sind – das Wetter ändert sich nicht einfach, weil wir das anders haben wollen.

Und es gibt einen Weg daraus auszusteigen, und nur einen einzigen Weg. Man kann natürlich auf irgendetwas anderes die Aufmerksamkeit richten, zum Beispiel kann man die Lampen zählen, oder seine Atemzüge.

Und wenn man das lange genug einübt, dann kriegt man das hin, dass die Aufmerksamkeit auf dem Lampenzählen, Schäfchenzählen oder Atemzüge zählen bleibt.

Aber man hat nichts dadurch gewonnen, sondern es ist schlimmer geworden.

Das ist also ein Weg, der nicht gut funktioniert.

Der andere Weg ist, ganz wahrzunehmen was man fühlt, und die ganze Aufmerksamkeit darauf zu richten.

Sobald man das tut löst sich der Körper, weil wenn man dem Gefühl, das gerade da, ist Raum gibt, *muss* sich der Körper lösen.

Und je vollständiger man das Gefühl wahrnimmt, desto vollständiger löst sich der Körper.

Und je vollständiger man in dem Gefühl bleibt, ohne in irgendeine Gedanken zurückzugehen, desto weniger Energie ist für die Gedanken noch übrig.

Deswegen ist das der entscheidende Punkt, dem Raum zu geben, was man fühlt.

Ein Ich-Bedürfnis: Erwartungssicherheit

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 270)

Stelle dir vor, du kommst nach Hause oder in die Straße, und das Haus in dem du gewohnt hast, irgendwo in einer Etage, steht lichterloh in Flammen – großer Schreck.

Und jetzt sag' einfach mal, probiere "ja, das habe ich ja gewusst, das hat man kommen sehen." Nimm wahr wie es dir geht – ist nur noch halb so schlimm oder? "Das war ja klar, dass das eines Tages passieren musste ..." Besser noch wenn man sagen kann "... wenn die im Erdgeschoss im Wohnzimmer immer ein Lagerfeuer machen." Dann hat man gleich einen Übeltäter, ist noch besser. Das Haus ist zwar auch weg, und was man da so angehäuft hatte ist alles weg, aber ist nicht mehr so schlimm.

Woher kommt das, müssen uns fragen, woher kommt das?

Wir haben eine Geschichte, jetzt im buchstäblichen Sinn, von 4 Millionen Jahren. 4 Millionen Jahre gibt es uns, 4 Millionen Jahre. Aber erst so vor 50/60.000 Jahren ... es gab es noch die Neandertaler, die viel klüger waren als man so denkt. Die werden immer mit so einer Keule dargestellt – die hatten gar keine Keulen. Die waren viel, viel schlauer, die hatten Kultur, die haben gemalt, gezeichnet, (das) findet man jetzt so langsam raus. Also (ein) frühzeitiger Rassismus deckt sich da auf. Also die waren viel schlauer als man so denkt und sind auch gar nicht ... jeder von uns hat zwei Prozent Neandertalergene, nur so ganz nebenbei. Also trifft es einen selbst, wenn man auf die so sehr schimpf und die so schlecht man.

Vor 50/60.000 (Jahren) da fing das so an mit dem Homo Sapiens.
Vor 50.000 Jahren war unser Gehirn schon so entwickelt wie wir das heute haben, praktisch, obwohl wir es noch gar nicht gebraucht haben, was irgendwie ganz komisch ist, es hat damals noch gar keine Selektionsvorteile gehabt, es war schon vorbereitet.
Aber von 4 Millionen Jahren ... 60/50.000 ist sehr wenig. Und so vor 10.000 (Jahren), da haben wir zum ersten Mal "ich" gesagt. 10.000 Jahre ist das her, von 4 Millionen. Da haben wir gesagt "ich will mehr." Das war so der erste Satz ungefähr. "Ich will mehr."

Und da fing das an mit den Erwartungen. Da fingen wir an Ackerbau zu betreiben. Wir haben unser Korn, obwohl wir Kohldampf, also Hunger hatten ... im Frühjahr gab es nicht mehr viel, und so haben wir es trotzdem nicht gegessen, sondern wir haben es in die Erde gesteckt. So ein Wahnsinn, wo man solchen Hunger hat! Wieso haben wir das gemacht? Wegen der Erwartung, dass es im Sommer dann mehr Getreide zu essen gibt. Stelle dir vor, diese Erwartung hätte sich nicht bewahrheitet, dann wären die, die das gemacht hätten, von den anderen ausgelacht worden. Wenigstens das, vielleicht schlimmeres. Ich meine ... oder auch vorher als wir Hunger hatten und es war noch ein Sack Getreide übrig. Und dann haben wir gesagt "ne, das dürfen wir nicht essen." Die Erwartung muss so stabil, so fest gewesen sein, dass wir trotz Hunger nicht gegessen haben.
Das müssen wir wirklich verstehen, dass die Evolution, die hat das so haben wollen, dass diese Erwartungsbildungen im Vorhinein, die uns Menschen ausmachten, dass die unglaublich stabil waren.
Dafür hat Evolution gesorgt, sonst hätte es nicht funktioniert. Was mir daran so wichtig ist, wirklich wichtig, dass man nicht denkt dass das ein Konstruktionsfehler sei, sondern wirklich versteht, das war dringend nötig und wir müssen dem enorm dankbar sein, dass das so

eingrichtet war. Nicht nur da, auch für alle anderen Situationen, dass die einen losgehen und auf Jagd gehen und die Erwartung (da ist), die kommen wieder und bringen in der Regel was mit. Nicht immer, und das sind dann Vegetarier geworden, das ist aber was anderes.

Also jedenfalls, die Erwartung, dass wir den Erwartungen vertrauen können ist einer der wichtigsten inneren Mechanismen, die unser Menschsein überhaupt ermöglichen.

Und wo ist denn jetzt das Unglück passiert?

Das Unglück ist da passiert, wo wir die Erwartung nicht mehr auf praktische Lebensereignisse und produktive Lebenszusammenhänge begrenzt haben, sondern plötzlich für unser ganzes psychisches Wohlbefinden, Gefühle, Selbstbild, Identität – Erwartungen von dies und das, dass wir das innerlich auf *alles* bezogen haben, so dass wir, wenn wir einen Spaziergang machen, schon eine Erwartung haben wie es sein wird, und zwischendurch uns beschweren, dass es anders geworden ist als wir gedacht und erwartet haben.

Also auf Bereiche (anwenden), wo diese Erwartungshaltung gar nichts zu suchen hat – nicht nur das, sondern wo sie uns ein Gefängnis ist. Je mehr Erwartungen wir auf dem Spaziergang haben, desto weniger können wir den Spaziergang selbst genießen und wirklich erfahren, wie er ist.

"Oh, das hätte aber steiler bergauf gehen müssen." Ja, dann können wir den Berg, der da ist, nicht wertschätzen, nicht genießen, die Wanderung nicht spüren, sondern sind mit dem Defizit beschäftigt. Das hätten wir uns aber steiler vorgestellt. Dann suchen wir, "wer hat das verbaselt, wer hat uns da falsche Informationen oder Eindrücke gegeben?" Dann ist man damit beschäftigt, und nicht mit der Wanderung dieses Augenblicks, jeder kennt das.

Das ist das weitere Ich-Bedürfnis: Erwartungssicherheit haben, Identität haben, Schuldige finden, besser sein müssen, das alles ist das Ich.

Und deswegen – Augen schliessen, nach innen gehen:

Was wäre, wenn ich diese Erwartungssicherheit auf die Dinge beschränke, wo es Sinn macht?

Und wenn ich einen guten Freund, eine gute Freundin treffe, dann brauche ich keine Erwartung wie der sich zu verhalten hat oder verhalten wird. Dann kann ich dem begegnen als eine völlig neue Begegnung, und offen sein für das, was mit diesem Freund, dieser Freundin in dieser Begegnung geschieht. Ich kann den neuen Tag anfangen, ohne schon zu wissen dass es wieder ein ganz anstrengender Tag wird, ein ganz furchtbarer, schon wieder zu viel Arbeit die ich kaum schaffen werde, wie neulich ich auch.

Sondern ich kann den Tag anfangen im Bewusstsein: Es ist ein neuer Tag. Das Frühstücksei, als wenn es das erste Ei des Lebens wäre. Jetzt in diesem Augenblick ganz neu.

Vor allem aber meine inneren Gefühle. Nicht "das Gefühl kenne ich" – nein, man kann es gar nicht kennen. Wenn man glaubt es zu kennen, dann wird es blitzschnell zurechtgestutzt, dass es in die Erinnerung hineinpasst. Nein, jedes Gefühl ist in jedem Augenblick ganz neu. Auf alle Erwartungen, außer an den Stellen wo sie hilfreich sind, verzichten, und auf die Erzählung über mich, über andere verzichten. Du kannst dich fragen: "Kann ich es wenigstens erahnen, wie das Leben dann sein wird oder sein würde, wenn ich darauf verzichte? Kann ich mir vorstellen wie es ist, wenn ganz ganz viele

Gedanken überflüssig werden, die nämlich genau mit diesen Erzählungen zusammenhängen?"

Ein ewiges mich innerlich vergewissern über Dinge, die ich gar nicht wissen kann, die nur ausgedacht sind. Was wäre, wenn ich darauf verzichten würde?

Kann ich das in Kauf nehmen, dass ich nur noch ganz selten denken kann "das habe ich ja gewusst?"

Kann ich das in Kauf nehmen, wenn ich darauf verzichte recht zu behalten?

Habe ich eine Ahnung davon, wie sehr das Leben dann anders würde? Und kann ich schon ahnen, dass genau dieser Verzicht auf Erwartungen und auf die Erzählung, auf die Geschichte, und der Freiraum der dadurch entsteht, dass dadurch der Hingabe der Weg geöffnet wird? So als wenn man plötzlich ohne Gepäck reisen kann, und alles schon da ist?

Erleuchtung gehört nicht zum biologischen Programm

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 21)

Zu unserem biologischen Programm kann es nicht passen, ein Gebet, das da lautet: "Ich wünsche nichts dringlicher, als zu verschwinden."
Zu unserem biologischen Programm passt das nicht.

Darum gibt es auch keine natürliche Bewegung zur Erleuchtung, dass irgendwann, wenn die Menschheit bloß alt genug wird noch, dass dann irgendwann durch eine Magie oder was weiß ich alle jetzt in die Erleuchtung hinein (kommen).

Es gehört nicht zum biologischen Programm.

Es ist eine bewusste oder halbbewusste oder vorbewusste Entscheidung, ganz zurücktreten und verschwinden zu wollen.

Auch da, wenn diese Entscheidung radikal genug wäre, dann würde das Aufwachen dazu führen, dass dieses unendliche Sein ganz ungestört das komplette Leben bestimmen würde, und gar kein anderes Leben mehr da wäre für jemanden.

Aber auch diese Entscheidung ist nicht zu 100 %. Deswegen wacht jemand auf, und muss danach doch noch mehr ringen als arbeiten, um diese Entscheidung.

Es gibt nichts, was an der menschlichen Struktur an sich schlecht ist

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 76)

Ich möchte zuerst noch mal ganz deutlich unterstreichen, da in der menschlichen Struktur gibt es nichts, was an sich schlecht ist.

Kontinuität hat eine immense Berechtigung und Notwendigkeit, zum Beispiel die Kontinuität der Wasserversorgung.

Ohne *Kausalität* könnten wir in der Welt nichts gestalten, weil gestalten kann man erst wenn man weiß, warum etwas so und so ist wie es ist, und warum man es in welche Richtung verbessern will.

Kohärenz, auch das Kohärenzgefühl, ist ein wichtiges Merkmal seelischer Gesundheit. Es bedeutet zum Beispiel Objektkonstanz, dass Beziehungen zu Menschen eine konstante Richtung haben, dass ich den nicht einen Tag nicht mehr sehen will, und am nächsten Tag nicht von ihm lassen. So was, das wäre ja das Gegenteil.

Ich habe ein Kohärenzgefühl mir selbst gegenüber, dass ich ein ganzes bin.

Und *Kontrolle* – kann man dann diskutieren über die Videokontrolle beim Fußball spielen, ob es jetzt ein Tor war oder nicht, und auch ob es besser gewesen war als es das nicht gab, weil man dann viel mehr hat diskutieren können, jahrelang. Jetzt weiß man, weil ein Video aufgenommen wird.

Aber Kontrolle in vielen Bereichen, die Menge an Abgas, die produziert wird, kontrollieren.

Auch die Trennung von Fühlen und Denken. Wenn wir noch so wären wie die Chimpanse, wo das ineinander hängt, dann hätten wir keine großen Leistungen vollbringen können, weil um das zu tun, muss ich bestimmte Bedürfnisse und Gefühle zurückstellen und mich auf eine Aufgabe fokussieren, beispielsweise eine Brücke bauen. Und da bin ich mit Planung beschäftigt.

Also nicht dass man denkt "ah, das ist doof." Es ist nicht an sich doof.

Es gibt zwei Hauptdeterminanten, die es doof machen.

Das eine ist die Ichhaftigkeit. Ich will kontrollieren. Und das zweite ist die Zwanghaftigkeit.

Und um diese Seite, da kümmern wir uns jetzt gerade im Augenblick, die Ichhaftigkeit und die Zwanghaftigkeit. Zwanghaftigkeit heißt Dinge kontrollieren, die für Kontrolle gar nicht geeignet und gut sind. Alles kontrollieren müssen. Die Zwanghaftigkeit die inneren Prozesse kontrollieren zu müssen, die viel besser durch Geschehenlassen und fließen da wären.

Dass man das im Auge behalten muss, für welchen Bereich das gut ist und nötig, und wo es der Ichhaftigkeit und der Zwanghaftigkeit unterworfen ist.

Fünf Prinzipien der Meditation

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 58)

Ich bin gebeten worden, die Prinzipien der Meditation noch mal zu wiederholen.

Das erste ist, wir fühlen und spüren in der Meditation, und beschränken uns nicht aufs Beobachten. Wirklich fühlen, wirklich spüren ist das erste Prinzip vernünftiger Meditation. Ein Teil des Bewusstseins ist beobachtend wahrnehmend, aber der größte Teil ist dass wirkliche Spüren und Fühlen.

Zweitens, wir nehmen nicht alle Wahrnehmungen gleichermaßen wichtig. Wir nehmen das Fühlen wichtiger als das Spüren, also die Körperempfindungen, und wichtiger als die Gedanken und Bilder. Das Meditieren soll ein Nicht-Tun bedeuten, und das klingt jetzt erst mal danach, als wenn diese bewusste Fokussierung auf das Fühlen, als wenn das Tun wäre. In Wirklichkeit ist aber das Fühlen der natürliche Zustand, und das Weggehen in die Körperempfindung und die Gedanken, das war bereits das Tun. Wenn wir also bewusst auf die Gefühle fokussieren und uns zentrieren und die wichtiger nehmen, dann bedeutet das ein Loslassen des Tuns, ein Ende des Weggehens. Das ist ganz wichtig, weil Meditation tatsächlich bedeutet, immer weniger zu tun.

Das Dritte ist nämlich Geschehenlassen statt tun. Das also verbietet generell solche Sachen wie sich auf den Atem konzentrieren und beschränken, Mantras singen, irgendwas in der Art, wo etwas getan wird. Geschehenlassen statt tun bedeutet aber auch wiederum, das Geschehenlassen ist sowohl das wahrnehmen was ist, als auch dem Raum geben, was sich daraus entfaltet.

Das vierte Prinzip ist, dass es nach unten geht und nicht in die Weite. Nach unten gehen – ich habe auch gesagt es geht nach unten – nach unten gehen kann keine Aktivität sein, weil, man kann das niemals tun, niemals. Was man tun kann, ist sich dafür öffnen, und sich öffnen ist kein Tun, sondern sich öffnen ist ein End-Tun.

Es bedeutet nämlich zurückzutreten. Nichts tun, sich öffnen heißt sich öffnen für das, was mit einem geschehen will, und dieses nach unten sinken erfordert ein tieferes zurücktreten, bedeutet mehr loslassen, bedeutet also weniger tun.

Das fünfte Prinzip kommt nach einiger Zeit zum Tragen, nämlich sobald sich eine tiefere Erfahrung zeigt, Leere, Stille. Sobald das geschieht öffnen wir uns für die Dunkelheit, das heißt für die Wahrnehmung der Erfahrung jenseits aller Sinneswahrnehmungen, jenseits aller Bilder und jenseits allen Denkens. Dann öffnen wir uns für die Dunkelheit und das Hineinsinken in das dunkle Licht oder lichtvolle Dunkle, wie Meister Eckhart das genannt hat. Und dann ist es tatsächlich so, wenn dann jetzt Bilder auftauchen wollen über die Dunkelheit, über das Fallen, über die Enge die auftritt, dann wissen wir, dass die Bilder ein Weggehen sind, ein Tun sind und dann geht es darum, diese Bilder, diese Impulse, diese Gedanken, diese Farben, was auch immer, bewusst zu ignorieren. Dieses bewusste Ignorieren ist wieder ein verhindern dass man ins Tun kommt, weil die Bilder wären das Tun, die wären das Weglaufen, die wären in die Vergangenheit gehen, weil Bilder kommen aus der Vergangenheit, in die Gedankenwelt gehen, all das.

Das sind die fünf Prinzipien, die aus einem Stillsitzen Meditation machen und aus Meditation einen Weg und eine Öffnung zur Erleuchtung werden lassen.

Leela – das göttliche Spiel

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 60)

Es ist vielleicht so dass du denkst, dass wenn es heißt "das Leben ist ein Traum", dass es dann ganz unwichtig wäre. Wenn du jetzt Bewusstsein bist, Bewusstsein und Sein und Liebe, dann weißt du, dass aus dir selbst diese Welt entstanden ist.

Aber wir wissen nicht wie. Wir denken, dass es der Aspekt der Liebe ist, das Sein als die Liebe, die dieses Universum entstehen lässt.

Der nächtliche Traum, man weiß er ist nicht wirklich, aber man kann nicht sagen er ist nicht da.

Es wäre sogar richtiggehend verstörend und schädigend, wenn wir sagen "ach, Träume sind nicht wirklich, die brauchen wir nicht zu beachten, wir tun so, als wenn es die nicht gäbe."

Sie lassen Gefühle auftauchen, sie sind insgesamt eine Verarbeitung, eine Lösung des Emotionalkörpers. Träume sind.

Und dieser gesamte Traum ist auch.

Und wir sind nicht diejenigen, der Organismus ist nicht derjenige, der neben dem Traum steht, sondern ist ein Teil dieses Traums, der auch das göttliche Spiel genannt wird, Leela.

Und so sind wir als dieser Organismus Teil dieses göttlichen Spiels.

Wir können nicht sagen "das ist nicht", sondern dieses göttliche Spiel ist.

Jetzt ist es so, dass wir viel weniger spielen, als dass wir gespielt werden. Wir werden gespielt, und zunächst sind wir in diesem Leben und glauben, dass dieses Spiel Wirklichkeit ist.

So als wenn wir Monopoly spielen, und dann glauben wir, wenn wir jetzt die Hotels verlieren und da Geld zahlen müssen, dass uns das danach vom Taschengeld abgezogen wird. Und dann kriegen wir richtig Angst, weil wir denken das Geld und die Häuser sind wirklich, und wenn ich die Schloßstraße verliere, dann muss ich das letztlich vom Taschengeld bezahlen. Nein, das muss man nicht.

Aber solange man glaubt dass es wirklich ist, dann verwechselt man dieses Papiergeld von Monopoly mit dem Taschengeld, was man hat. Es verwechselt man dann.

Und deswegen, wenn man glaubt das ist die Wirklichkeit, dann nimmt man das ernst. Ernst nehmen heißt zum Beispiel "oh, wenn ich die zwei Hotels verlierere, dann zeigt das, dass ich nichts wert bin. Und dann mögen die anderen mich nicht mehr."

Das ist eine Art von verrücktem ernstnehmen.

Und so ist das in der Welt, solange man denkt, dass dieser Traum die Realität ist und das einzige ist, was es gibt.

Und wenn man dann aber entdeckt, dass die Regel des Spiels darin besteht, das zu entdecken was unter dem Spiel ist, was wirklich ist, was viel fundamentaler ist als dieses Spiel, das, was du eigentlich bist, dann kannst du dich auf den Weg machen das Eigentliche zu finden.

Die Regel des Spiels scheint zu lauten, sammle möglichst viele Hotels ein, möglichst viel Strassen, möglichst viel Geld. Aber die eigentliche Regel des Spiels ist, mache die Sache auf eine Weise, dass du darüber hinaus kommst und entdeckst, wo die Wirklichkeit ist.

Mache es auf eine Art und Weise, dass du das Aussteigen schaffst. Das ist die eigentliche Regel des Spiels, die steht aber nicht in der Gebrauchsanweisung. Die ist da extra nicht reingeschrieben.

So dass, wenn du dann die Wirklichkeit entdeckst, das Sein und das Bewusstsein und die Liebe, dann realisierst du "ah, das war nur ein Spiel, wie schön."

So, aber dann sieht man, das Spiel ist trotzdem da und will gespielt werden. Selbst wenn wir eigentlich diejenigen sind, die gespielt werden, sind wir trotzdem auch Spieler in der Sache.

Das macht die Sache spannend und aufregend und lebendig und lohnenswert.

Wenn man sich irgendwo unter den Baum setzen würde und würde das Mantra sagen "ist alles nur ein Traum, ist alles nicht wirklich, ist alles nicht wichtig zu nehmen, ich habe damit nichts zu tun" – das könnten wir machen, dann könnten wir uns in einen entsprechenden neuen Traum da hineinreden, und das hätte die Folge, wir würden abstumpfen.

Und wenn dann jemand daherkommen würde und würde sagen "komm, spiel doch mit", dann wären wir so abgestumpft dass uns das nicht mehr berührt: "Irgendwie ist alles unwirklich. Nach einer bestimmten Zeit ist das Spiel sowieso vorbei, und warum lohnt es sich dann mitzuspielen?"

Und dann ist die Lösung die, ganz lebendig mitzuspielen.

Und gleichzeitig die Unendlichkeit erfahren, aus der heraus das Spiel entsteht und wieder verschwindet und wieder entsteht und wieder verschwindet.

Schuld, Kreativität und Freiheit

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 47)

Auf der einen Seite ist selbstverständlich dass wir Verantwortung haben für das, was dieser Organismus anrichtet, und zwar unabhängig von subjektiver Schuld.

Was für mich die einfache Haltung und Lösung – "da ist kein Ich, das irgendetwas hätte anders machen können, also gibt es auch nicht die Möglichkeit, dass du oder du irgendetwas im Leben hätte es anders machen können, also kann auch niemand Schuld für irgendetwas haben, Punkt" – diese einfache Sicht ist zerstört worden durch das Verstehen und Akzeptieren von Kreativität.

Kreativität bedeutet, dass der Mensch die Fähigkeit hat Dinge neu zu erschaffen, Handlungen, die noch nie da gewesen sind zu erzeugen. Und das hat für mich sehr viel verändert, weil vorher war der Gedanke: Ja, Handlungen ist ganz klar, die sind bestimmt durch vorhergehende Handlungen, durch Gefühle, durch Erwartungsbilder, und so sind diese einzelnen Einzelheiten an Bewusstseinsformen (ursächlich dafür), diese bestimmte Handlung zwingend zu erzeugen. Das war so das einfache, und man muss sagen lineare spirituelle Weltbild.

Aber wenn man mit ins Auge fasst, dass von jedem Menschen Handlungen erzeugt werden, die nicht vorherbestimmt sein können, weil sie neue, ganz anfängliche Handlungen darstellen – dies bringt dieses lineare Bild (ins Wanken), was nämlich tatsächlich eine Theorie von Determinismus ist – alles ist determiniert durch das vorhergehende, wie die Billiardkugel.

Wenn da 32 Billiardkugeln liegen, auch die allerletzte Billiardkugel ist in ihrer Bewegung, wenn die erste Billiardkugel in Bewegung gesetzt wurde, ist die Bewegung dieser letzten Billiardkugel schon bestimmt.

Und so hatte ich vorher Handlungen gesehen, und dann plötzlich gab es Kreativität. Und als Folge davon fängt dann an, dass man das Thema von Freiheit (in den Blick nimmt), weil vorher konnte man schlicht sagen, freier ist eine Illusion, freier Wille existiert nicht. Vorher war in diesem deterministischen einlinearen Weltbild das alles klar und einfach.

Und damit ist es das jetzt plötzlich nicht mehr, und das ist gut und eigentlich beruhigend, weil es wäre komisch, wenn dieser komplexe Mensch so funktionieren würde wie eine Waschmaschine, vorhersehbar, vorherbestimmt meistens, das wäre auch ein bitter, komisch auch, merkwürdig.

Und seitdem ist dieses Thema wieder offen.

Gibt es Schuld?

Gibt es objektive Schuld des Organismus?

Gibt es subjektive Schuld?

Es gibt zwei Möglichkeiten. Entweder ich muss das noch weiter durchdenken und finde irgendwelche Lösungen, oder man muss zu dem Ergebnis kommen, dass das im Unbestimmten bleiben muss. Zu dem Ergebnis kann man auch kommen, dass das im Unbestimmten bleiben muss. Und weil es so unbestimmt ist, ist es besser, die Schuld, die sein könnte, einfach auf sich zu nehmen und entsprechend darauf zu reagieren mit dem Versuch, es wieder gut zu machen wo es geht. Es spricht ja nichts dagegen, dass wenn man irgendwas versaut hat oder so, dass man hergeht und, wenn es möglich ist,

es wieder gut macht. Da spricht nichts gegen. Muss man nicht jahrelang – ich habe da die Blumenwase kaputt gemacht und so. Man kann eine neue schenken, es also wieder gutmachen. Zweitens, die innere Entscheidungen treffen und den Wunsch haben und den Vorsatz treffen, das nicht wieder geschehen zu lassen. Manipulationen anderer Menschen nutzen für meine Bedürfnisse. Also den Wunsch entwickeln, das anzuhalten, (so) dass es nicht wieder geschieht und nicht wieder Leid erzeugt wird.

So, das waren jetzt meine Gedanken. Wie geht es dir denn mit der Sache?

Wir haben eine einzige wichtige Chance. Die Chance ist die Liebe. Die Chance ist, dass die Liebe so groß ist, dass sie größer ist als alle zusammengetragene Schuld. Das ist die Chance die wir haben und die Hoffnung die wir haben. Weil die Liebe ist das, was die Schuld wieder tilgen kann.

Sich selbst begegnen

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 184)

Wenn du dir zum Beispiel eine Stunde in der Woche Zeit nimmst wo du dir selbst begegnest, die Übungen von (dem Buch) *Ein Kurs in wahren Loslassen* sind brauchbar dafür, als eine Möglichkeit, und da ganz zu recht (beschäftigt sich) das ganze erste Kapitel mit der Frage: Was will ich?

Das wird dir helfen Räume wieder zu finden wo du Initiative entwickelst, weil du endlich mehr und wieder entdeckst was du willst, was du nur entdecken kannst, wenn du mehr zu einem fühlenden Wesen wirst.

Weil wenn ich nicht fühle, kann ich nicht fühlend entdecken was ich will, und wie entdecke ich es dann? Natürlich im Kopf, und dann ist es immer von alleine nicht die Frage was ich will, sondern was ich sollte.

Weil der Kopf kann nicht ausdenken, was ich will. Das muss er irgendwo herholen, von irgendetwas was gut, nützlich oder sonstwie ist, und dadurch wird es zu einem "Sollte."

Darum ist das Fühlen eine wesentliche emanzipatorische Tat – das Leben und sich selbst wieder selbst in die Hand nehmen können.

Das ist auch der Grund – für einen Nebensatz nur – weswegen diese Achtsamkeitskiste so flächendeckend sich verbreitet, weil sie passt gut zu unserem Gesellschaftsbild des Funktionierens, weil sie das Fühlen ausklammert, weil sie die Übungen alle nur auf die körperliche Wahrnehmung begrenzen.

Und zwar nicht im ursprünglichen Konzept, aber in der Konzeption der Übungen und der Achtsamkeitstrainings und der ganzen Werkzeuge ist das Fühlen wieder verschwunden.

Das Fühlen wäre dem gegenüber emanzipatorisch.

Und niemals wird es dadurch aufgrund dessen die Möglichkeit haben sich so zu verbreiten, wie ein solches Achtsamkeitstraining.

Tun und Sein

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 64)

Die Menschen denken, es gäbe ein mehr an Freiheit wenn die Zahl der möglichen Urlaubziele größer wird, wenn also die Möglichkeiten des Tuns zunehmen – und in Wirklichkeit geschieht Freiheit erst dann, wenn du nichts tust.

Die Dinge, die Wirklichkeit, ist nicht so wie es scheint.

Die Sonne scheint sich um die Erde zu drehen und im Meer sich abends schlafen zu legen. In Wirklichkeit dreht die Erde sich um die Sonne und bewegt sich beides zusammen in der Milchstrasse und im Universum, und wird gehalten von etwas viel tieferem.

Die Dinge sind nicht so, wie sie erscheinen. Deswegen ist es gut, die Dinge nicht mit der Wirklichkeit zu verwechseln.

Die materiellen Dinge des Lebens scheint man mehr zu bekommen je mehr man sich anstrengt.

Aber das eigentliche realisiert sich nur, wenn Anstrengung aufhört.

Die Wirklichkeit und die Realisierung der Wirklichkeit braucht eine völlig andere Ausrichtung als diese materielle Welt.

Die materielle Welt, einschließlich dessen was die Menschen tun, erfordert eine Haltung von Tun und Gestalten, von Zielen und Aufgaben.

Das finden der Wirklichkeit erfordert die Haltung des Geschehenlassens, wo jedes Tun und jede Zielgerichtetheit aufhört.

Das Leben, das von den drei unteren Chakren bestimmt wird, die Selbsterhaltung und die Vermehrung und die Arterhaltung, dass der Stamm groß und mächtig wird, ist bestimmt von der Haltung des Habenwollens, des mehr bekommen.

Das Finden der Wirklichkeit ist bestimmt von der Haltung der Liebe. Das ist die Haltung des Gebens, auch des Loslassens und der Hingabe. Die Haltung in der materiellen Welt ist bestimmt von dem Ausmaß der Selbstwirksamkeit. Ich kann entdecken was ich will, ich kann mich dafür einsetzen und ich kann das erreichen.

Die Haltung des Findens der Wirklichkeit ist bestimmt von zurücktreten, von verschwinden.

Manchen nennen deswegen das eine, die Bewegungen in der materiellen Welt, die relativen Bewegungen, auf der Basis der relativen Wahrheit, und die Bewegung zur Unendlichkeit und in der Unendlichkeit die absolute Bewegung, auf der Basis der absoluten Wahrheiten.

Immer wieder wird es konfus wenn man das verwechselt. Die absolute Wahrheit ist, es ist alles in Ordnung so wie es ist. In der relativen Sphäre ist das Verhältnis der Menschen und der Regierungen zur Klimakatastrophe nicht in Ordnung. Der Hunger und anderes ist nicht in Ordnung.

Überzeugungen

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 116)

Die Augen geschlossen halten, die Aufmerksamkeit nach innen richten, und nach unten.

Und die Frage: Was fühle ich gerade?, die dich in die Gegenwärtigkeit bringt.

Gedanken sind die Vergangenheit, Erfahrung ist das Gegenwärtige.

Es gibt verschiedene innere einengende Überzeugungen, die dir das Leben schwer machen.

"Ich muss aufpassen und mich schützen damit ich nicht verletzt werde, weil das könnte so schlimm sein, dass ich es nicht aushalte und das wäre unerträglich."

Nimm wahr welche Rolle diese Überzeugung in deinem Leben spielt. Die Überzeugungen sind für die einzelnen Menschen unterschiedlich, hängen auch von der Fixierung ab.

Und jetzt versuche folgenden Satz:

"Ich bin bereit verletzbar zu sein und mich zu zeigen, weil mir die Wahrhaftigkeit und Lebendigkeit viel wichtiger sind, und ich bin bereit, das Wagnis einzugehen."

Nimm wahr was dieser Satz mit deinem Körper, mit deiner Seele und mit deinem Geist macht.

Dann kommt ein weiterer Satz:

"Ich muss aufpassen und darf keinen Fehler machen, denn wenn ich etwas falsch mache könnte ich so schlimm dastehen, dass die anderen mich ausschließen und ich alleine bin und im Alleinesein womöglich unkomme."

Nimm wahr, welche Rolle der Satz für dich spielt, bewusst, unbewusst.

Und dann probiere folgenden Satz aus.

"Ich habe den Wunsch, meine Sache so gut zu machen wie es geht und weiß, dass ich dabei Fehler mache und Fehler mache werde. Und ich bin bereit die Konsequenzen zu tragen und die Fehler zu nutzen, als eine Chance zu wachsen."

Nimm wahr, was der Satz mit dir macht.

Und weiter:

"Ich muss alles daran setzen, Überlegenheit zu behalten, egal ob ich stärker sein will, intelligenter und klüger sein will, gerissener sein will, schneller sein will, tugendhafter sein will – in irgendwas. Denn wenn ich nicht Überlegenheit beweise, besteht die Gefahr, dass ich untergehe, nicht gesehen werde, keine Liebe bekomme, und dass ich in diesem Mangel buchstäblich verhungere und verdurste."

Nimm wahr, welche Rolle dieser Satz in deinem Leben spielt. Welche Rolle das innere Gefühl von Überlegenheit spielt und welche Rolle nach außen hin das Überlegen-sein-müssen und -wollen spielt. Neben dem Klüger- und Stärkersein auf jeden Fall, und das gilt für alle zusätzlich, (geht es um) das Rechtbehalten.

Nimm wahr was der Satz und die Überzeugung und die Anstrengung, die damit verbunden ist, mit dir macht.

Und nimm auch wahr, wie fade die Triumphe sind, die auf diesem Wege erzielbar sind.

Und dann versuche den Satz.

"Ich bin so wie die anderen, nicht besser und nicht schlechter.

Und ich öffne mich dafür und bin bereit dazu, immer wieder die oder der Unterlegende zu sein, dem Gegenüber den Vortritt zu lassen.

Und dann möchte ich dem anderen sagen können "ich freue mich daran wenn etwas gut gelingt, egal ob es von dir oder von mir kommt."

Und dann nimm wahr, was du jetzt fühlst.

Und sei dir der Sätze bewusst, die, in welchem Ausmaß das auch immer für dich gilt, eine innere Anspannung machen, eine innere Anspannung, die ganz chronisch und ganz kontinuierlich ist. Eine Anspannung, die du praktisch nie ablegst.

Und jeder dieser Sätze macht eine bestimmte und unterschiedliche Anspannung. Die Anspannung zusammengenommen ist eine der größten Hindernisse des Loslassens auf dem Weg zur Erleuchtung.

Und sie basieren alle auf den beiden Gedanken "ich bin so großartig und wichtig" und "ich bin so sehr im Mangel und zu kurz gekommen."

Und was ist an der Wurzel dieser beiden Gedanken, die die Grundlage dieser einengen Überzeugung sind? An der Wurzel ist der Ich-Gedanke.

Das ist der Weg, den Ramana öfter vorschlägt: verfolge den Gedanken zu seiner Wurzel. Und jede Wurzel eines überflüssigen und schädlichen Gedankens ist der Ich-Gedanke: Mangel und

Großartigkeit. Der gedanklich erzeugte Mangel, die als Gedanken fantasierte Großartigkeit. Die fantasierte Großartigkeit die du glaubst zu sein, und die fantasierte Großartigkeit die du nicht glaubst zu sein, aber die du glaubst sein zu müssen.

Beides (sind) nur Fantasien, so seine Art inneres Provinztheater.

Stelle dir vor, an der Tür zu diesem Theater hängt ein großes Schild: "Ich-Krise, Spielplan geschlossen, auch wegen erhöhter Ansteckungsgefahr."

Nimm wahr was du jetzt fühlst, und lass dir ein bisschen Zeit vom mentalen Reich, in dem wir eben zu einem guten Teil gewesen sind, in das Reich des Fühlens zu kommen, verletzbar zu sein, bereit sein Fehler zu machen, bereit sein der oder die Unterlegene zu sein, es immer unwichtiger finden.

Aufhören mit dem "ich sollte und ich müsste."

Die Idee und das Gefühl von Mangel überprüfen und den Irrsinn darin entdecken.

Und mit jeder einengenden Überzeugung, die du fallen lässt, löst sich gleich eine ganze Schicht von Anspannung.

Und dann, wenn du gleich die Augen öffnest, kannst du darauf achten auch mit geöffneten Augen in der inneren Erfahrung und Wahrnehmung zu bleiben.

Unwirklichkeitserfahrung

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 90)

Ganz kleine Kinder, so bis sie zweieinhalb sind ungefähr – wenn die etwas Wichtiges haben, eine wichtige Bitte oder ein wichtiges Gefühl, und die Bitte wird von den Großen nicht beantwortet – die Frage, eine wichtige Frage, wird nicht beantwortet.

Dann können die nicht wütend werden auf die Großen, weil die Kleinen können sich noch nicht vorstellen dass die Großen anders sein könnten, weil das ist die Voraussetzung dafür, dass man sich vorstellen kann, dass sie anders sein müssten.

Und wenn ich (mir) das nicht gar nicht vorstellen kann, kann ich auch nicht wütend werden darüber, dass sie so sind wie sie sind. Das geht nicht.

Das übersteigt die Kapazität des Erfassungsvermögens des Kleinen, die Großen sind die gegebene Welt.

Nicht, dass die nicht kritisiert werden durften, sondern dass sie nicht in Frage gestellt werden können.

Für den Kleinen, wenn man vier, fünf, sechs ist, dann kann man sagen "ich gehe, ich suche mir jetzt andere Eltern", das kann so ein sechsjähriger sagen, nicht richtig ernst, das ist klar, dass weiß er dann vielleicht auch, aber trotzdem, er kann es durchspielen.

Er kann sagen "ich würde andere haben wollen" oder kann fantasieren "eigentlich habe ich andere gehabt, das ist nur vertauscht worden."

Aber so ein Zweijähriger kann das nicht. Schreien, weil ich kein Essen kriege, weil ich hungrig bin, ist was anderes, als die Großen zu kritisieren "ihr seid nicht in Ordnung, dass das Essen nicht kommt."

Das bedeutet, dass sie sich selbst nicht in Ordnung fühlen: "Wenn die Großen mich nicht wahrnehmen, dann bin ich vielleicht gar nicht da."

Das macht so eine Unwirklichkeitserfahrung.

Und die ist das beängstigende, und deswegen sucht man von da ab immer da draußen um Bestätigung, "ah ja, ich bin da."

Deswegen hat man dann Angst ... so zum Beispiel haben diese Menschen viel Angst um etwas zu bitten oder sogar zu fordern. Weil, sie haben nicht Angst – in Anführungsstrichen – dass die Bitte nicht erfüllt wird, da könnte man ja sagen wenn ich sie nicht äußere, wird sie auch nicht erfüllt, könnte man ja denken.

Nein, sie haben Angst, dass die Nichtbeachtung diese furchtbare Unwirklichkeitserfahrung wieder hervorruft.

Sie haben vor dieser inneren Unwirklichkeitserfahrung Angst, und dass die Nichtbeachtung durch den anderen das auslösen könnte.

Wenn man das jetzt erfährt, dann kriegt man mit, dass die damalige Wahrnehmung nicht richtig war.

Es war ein fundamentales Missverständnis, der Gedanke dass man selbst nicht in Ordnung ist oder vielleicht gar nicht da ist.

Der richtige Gedanke war, "die Großen hätten einen da nicht alleine oder nicht hängen lassen dürfen."

Das war der richtige Gedanke.

Wenn man das versteht, dass es eine Fehlwahrnehmung ist, dass auch die Nicht-Existenz eine Fehlwahrnehmung war, dann fängt es an sich zu ändern. Von da ab kann die Veränderung losgehen.

Die führt dann dazu, dass man schrittweise in wirklicheren Kontakt zur Welt kommt, und, noch wichtiger, in wirklicheren Kontakt zu sich selbst kommt.

Wenn man weiß "ich bin", zuerst auch "ich bin da", wenn man diesen Satz dann ernst nimmt und erfährt, dann beginnt die innere Wahrnehmung "was bin ich, was fühle ich?"

Und dadurch verschwindet immer mehr dieser Angst vor der Unwirklichkeitserfahrung, weil mit dem "ah, ich fühle jetzt das, ich bin jetzt das" macht sich langsam so ein inneres Gefühl von "ich existiere" (breit), und zwar unabhängig davon ob mich jemand sieht, lieb hat, haben will oder sonst wie.

Ich existiere.

Vergangenheit, Zukunft, Zeit und JETZT

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 9)

Gibt es die Vergangenheit? Natürlich nicht.

Die Vergangenheit ist ein mentales Konstrukt und Gebilde, deine Gedanken und Bedeutungen.

Gibt es eine Zukunft? Es gibt womöglich morgen, übermorgen bestimmte Ereignisse. Aber Zukunft ist ein Gedankengebäude über fantasierte Ereignisse. Das ist Zukunft.

Ein Gedankengebäude, sonst nichts.

Der Mensch steht an einem bestimmten Punkt und überzieht alles mit der Erinnerung aus einer Geschichte, die er sich erzählt und den Erwartungen über das Zukünftige, alles.

Und weil er das tut, hat er ein Gefühl, erzeugt er ein Gefühl von Kontinuität. Das wird dadurch erst erzeugt.

Das Gefühl von Zeit wird dadurch erst erzeugt.

Wenn du jetzt den Satz sagst "ich bin frei", dann meint der auch, du kannst die ganzen Gedanken, aus denen du eine Vergangenheit konstruiert, fallen lassen.

Und die ganzen Gedanken, aus denen du eine Zukunft konstruiert, fallen lassen.

Im Augenblick des Todes verschwindet Zukunft, und wenn Zukunft verschwindet, was ist dann mit der Vergangenheit? Die hört dann auf. Du hältst ja die Vergangenheit am Leben. Du erzeugst die Vergangenheit mit solchen Gedanken wie "das, was ich da erlebt habe, das will ich noch mal erleben, aber noch besser.

Das Eis, was ich da hatte, das will ich haben, aber nächste Mal drei Kugeln, oder vier."

So machst du Vergangenheit und erfindest du Zukunft.
Und im Moment des Todes ist klar, es gibt kein Eis mehr.
Dann sind die zwei Kugeln aus der Vergangenheit vorbei.
Die sind dann erlöst, die hören auf. Die hören auf zu existieren.
Sie existieren in deine Erinnerung als etwas "oh, das will ich wieder haben."
So hältst du die zwei Kugeln Eis am Leben, und weil alles immer ein bisschen größer sein soll: drei oder vier Kugeln.

Also im Moment des Todes verschwindet die Zukunft, und dann verschwindet die Vergangenheit. Und dann ist nur noch jetzt.
Und dann, wenn nur noch jetzt ist, dann kannst du mit Fug und Recht sagen: "Ich bin frei."
Und dieses Jetzt ist nicht der Tee, den man trinken kann.
Nicht die Gefühle, mit denen Tee verbunden ist oder anderes.

Sondern das noch tiefere. Das noch tiefere.
Das ist völlig gelöst von irgendeiner Idee von Zukunft, irgendeiner Idee von Vergangenheit.
Keine Sorge, keine Hoffnung auf irgendwas. Einfach nichts.
Man kann also sagen, du stirbst in diese Gegenwärtigkeit.

Vollständiges Geschehenlassen

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 39)

Die Tonübung und die Bewegungsübung sind beides "Übungen des Geschehenlassens."

Zur Anfang kann man das noch nicht. Wenn man das zu Anfang könnte, würde man sofort aufwachen.

Weil, sobald du in einem inneren Zustand des 100%igen Geschehenlassens bist, auf der Ebene des physischen Körpers, des Emotionalkörpers und des Mentalkörpers, des Geistes, wachst du auf. Wenn du im Zustand des 100%igen Geschehenlassens bist, wachst du auf.

Das ist ja auch klar, weil dann gibt es kein Ich mehr.

Das Ich ist bestimmt von "ich brauche, ich will, ich tue, ich kann, ich sollte, ich muss, ich will das tun was ich tun sollte".

Also: 100% Geschehenlassen führt unmittelbar zum Aufwachen. Darum sind diese Übungen so wertvoll, nicht um eine halbe Stunde tiefer entspannt zu sein, nicht um irgendein Gefühl los zu sein, nicht deswegen, das würde den Aufwand wirklich nicht lohnen, obwohl du natürlich sowohl durch die Tonübung und die Bewegungsübung auf eine ganz substanzielle Weise lebendiger wirst, das ist was du manchmal unmittelbar fühlen und spüren kannst. Das eigentlich wäre schon wichtig und gut genug, aber das wundervolle ist, dass es dich – man muss wirklich sagen mit dem selben Atemzug – dem Aufwachen näher bringt, und so ist es gut, wenn du während der Übung über das "ah, das mache ich jetzt noch", und "ah, da ist jetzt etwas, was ganz von alleine geschieht", dass du darauf immer achtest und das verfolgst – verfolgst nämlich, dass immer mehr Geschehenlassen und immer weniger Machen dabei ist.

Manchmal gibt es ein Machen, dass wenn man es lange genug macht, sich so anfühlt als wenn es von alleine geschehen würde. Das ist aber kein Geschehenlassen, sondern es ist nur ein automatisiertes Machen, so wie man sich tagsächlich morgens automatisiert rasieren kann und dabei an irgendetwas denken. Das ist nicht ein Geschehenlassen.

Auch Übungen wo man Tanztritte zum Beispiel eingeübt hat und dann lässt man die Tanzschritte ablaufen und sie kommen wie von alleine – das ist kein Geschehenlassen, da ist nur die Steuerung des Machens so automatisiert, dass sie unbewusst ausreicht. Aber es ist immer noch eine vorgegebene Bewegungsfolge, (ein) Machen um etwas bestimmtes, nämlich eine bestimmte Figur zu gestalten und etwas tun, um etwas zu bewirken.

Dann gibt es den Ausdruckstanz, das ist schon näher am Geschehenlassen, aber es ist trotzdem motiviert von der Musik, es ist bewegt von der Musik, es folgt immer noch einem Plan, es ist immer noch ein Machen dabei.

Also auch das Geschehenlassen muss man richtig verstehen.

Was bedeutet, es zu lieben?

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 02)

Was bedeutet, es zu lieben?

Die Liebe beinhaltet einen Wunsch des Schenkens.

Und wirkliche Liebe bedeutet jetzt, nicht das zu schenken, was ich für den anderen für gut halte, sondern dem anderen Raum, Energie, alles mögliche schenken, dass der andere, die andere, das andere so sein kann, wie es, sie oder er will, so dass mein Geschenk dazu führt, dass dieses Gegenüber mehr zu ihrem eigenen finden kann, egal was ich davon halte.

Das ist das eigentliche der Liebe.

Alles andere ist Mitgefühl, Mitleid, gutes tun, was auch immer.

In dem mein Wunsch ist, dem anderen den Raum zu geben, sein eigenes mehr zu sein und zu entfalten, trete ich wirklich zurück.

Sonst ist es immer noch so etwas wie den anderen mir ähnlich machen, ihm die Geschenke geben, die mir gut vorkommen – eigentlich immer noch so das Projekt, dass ich selbst mich ausweiten kann.

Aber das ist alles noch keine Liebe.

Diese Haltung, dieses Raum schaffen für den anderen, das ist das zentralste Geheimnis des menschlichen Miteinanders.

Und darin zeigt sich die Liebe auch erst als das tatsächliche exakte und vollständige Gegenstück zur Selbstsucht, weil: Selbstsucht ist genau das Gegenteil, den Raum des anderen vereinnahmen, stehlen, damit das, was der andere hat, mir zu gute kommt, (so) dass ich den anderen für mich benutze.

Was ist Aufwachen?

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 44)

Der normale Mensch lebt an der Oberfläche von Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen. Daraus besteht sein Leben.

Mal fühlt er sich gut, mal fühlt er sich traurig, mal dies, mal das, mal versteht er seine Gefühle, mal nicht, mal kämpft er dagegen an, mal gelingt es ihm, aber er hält sich immer in diesem Bereich auf.

Dieser Bereich ist gekennzeichnet durch die Existenz des Ich-Gedankens. Das bedeutet, alle Wahrnehmungen sind bezogen auf mich. Ich mache mir Gedanken.

Ich fühle mich jetzt so und so und würde mich gerne besser fühlen und bin neidisch auf den Nachbarn, der viel mehr Glück hat und immer zufrieden ist.

Alles, was wahrgenommen wird ... wie so ein Spinnengewebe, wo in der Mitte die Spinne sitzt, und das ist der Ich-Gedanke.

Alle Webfäden sind auf dieses Zentrum bezogen.

Die Arbeit, die ich mache, ist mir lästig.

Die Arbeit, die ich mache, (da) würde ich gerne was anderes tun.

Die Arbeit, die ich mache, macht mich zu jemand besonderem, weil es eine so wertvolle Arbeit ist.

Und dadrunter gibt es eine andere Wirklichkeit.

Wenn du in diese Dimension sinkst, ist dieser Ich-Gedanke plötzlich weg. Und es bedeutet, dass die Dinge da existieren, dich mal bewegen und nicht bewegen.

Und weil da nicht dieser Ich-Gedanke ist, ist da unendliche Freiheit.

Ein unendlicher Raum der dein neues Zuhause geworden ist, nicht mehr da oben eingengt zwischen die merkwürdigen Gefühle und bestimmt und vollgestopft mit den noch merkwürdigeren Gedanken. So, und plötzlich ist da Unendlichkeit.

Wenn du jetzt die Dinge wahrnimmst, die Arbeit, dann aus einer ganz anderen Perspektive.

Die andere Perspektive ist deswegen anders, weil vorher saßt du da wie diese Spinne, und hast immer geglaubt "ah, und glücklich zu sein muss meine Arbeit ein bisschen besser werden, um glücklich zu sein muss sich das ein bisschen ändern, und so.

Und jetzt bist du plötzlich da als die Unendlichkeit, mit der tiefen Erfahrung des vollständigen Erfülltseins.

Und dann kannst du dir vorstellen, dass du nicht mehr nach der Arbeit, nach der Hühnersuppe, nach dem oder jenem greifst, dass du nicht mehr glaubst, dass jetzt dein Glück davon abhängt, das tut es nämlich nicht.

Darüber wirst du plötzlich in dieser Erfülltheit auf eine tiefe Weise gelassen, was aber oft missverstanden wird, da wird Gelassenheit als etwas verstanden dass ich einüben kann, indem ich mich darin trainiere innere Gedanken, Gefühle und andere Wahrnehmung auftauchen zu lassen, ohne darauf zu reagieren – sie zu beobachten von außen, und das macht mir dann alles nix mehr aus.

Nein, (es geht um) eine andere Gelassenheit, wo man sich gleichzeitig berühren lässt.

Und deswegen ist diese Tiefe, weil dieser Ich-Gedanke nicht da ist und nicht alles auf diesen Ich-Gedanken bezogen werden muss, insbesondere das Leben und der Tod.

Du kannst dich entspannen und (es) kann der Verstand einfach still werden. Vorher war so ein Geflecht, so ein Teppich von Gedanken, der geknüpft ist aus 1.000 einzelnen Gedanken.

Und warum?

Aufgrund der Angst, wenn die Gedanken weg sind ist Leere, und wenn Leere ist, ist womöglich Tod.

Darum wird den ganzen Tag an diesem Gedankenteppich gewebt.

Man hofft immer, ein schönes Muster hinzukriegen und man webt den ganzen Tag.

Und der Prozess (in die Leere) geschieht, in dem man sich – durch das Fühlen hindurch, durch die Leere hindurch – in diese Tiefe fallen lässt, ohne etwas zu wollen.

Dann landet man buchstäblich – aus dieser oberen Enge von Denken, Fühlen und Wahrnehmung und Empfindung – landet man plötzlich in der Unendlichkeit, die voller Frieden ist und Stille, begleitet von Glückseligkeit, die immer wieder einen überfällt.

So, und jetzt gibt es Erfahrungen des Aufwachens, die sind ganz kurz, eine Woche oder zwei, oder zwei Tage, eine halbe Stunde oder fünf Minuten.

Das ist noch nicht das Aufwachen. Aufwachen ist es dann, wenn es zu dauerhaften Seinsweise geworden ist.

Dann ist die Stille manchmal, wenn wichtiges zu tun ist, im Hintergrund, ist aber trotzdem da. Und wenn es getan ist, kommt sie wieder in den Vordergrund.

Zwei Schleier zwischen dir und der Wirklichkeit

(Transkript des Christian-Meyer-Podcast Folge 40)

Jetzt erinnere dich mal an die frühere Situation, die ziemlich lange hinter dir liegt. Du bist im Bett, schläfst noch nicht und dann ist jemand da, der dir eine Geschichte erzählt.

So, und jetzt sei – nacheinander – diejenige oder derjenige der im Bett liegt, schläfrig, halb eingeschlafen, und jetzt sei diejenige oder derjenige, der dir eine Geschichte erzählt, vorliest oder aus dem Gedächtnis erzählt. Die Idee bei der Geschichte ist, diesen oder diese die da liegt zu unterhalten und zu beruhigen.

Oft kennt diejenige die da liegt die Geschichte schon.

Ich habe mal jemandem eine Geschichte vorgelesen, ich glaub' der Nichte war das, wollte die Sache beschleunigen und habe zwei Abschnitte ausgelassen, es kam sofort ein Protest.

Jetzt nimmst du wahr dass da eine Figur ist, die eine Geschichte hört, und eine Figur, die die Geschichte erzählt.

Und diese Situation bestimmt tatsächlich dein ganzes Leben.

Du erzählst dir fortwährend Geschichten, fortwährend.

Wer du bist und was du erlebt hast, wie das zu deinem Selbstbild gehört und was du morgen erleben wirst, und was du zu befürchten hast und was geschehen wird und ob du damit übereinstimmen kannst und zufrieden bist – solcherlei Geschichten, fortwährend, wirklich buchstäblich fortwährend.

Manchmal ist das eine Geschichte wie großartig du bist und wie toll die Welt ist und wie großartiges geschieht, und dann wieder ist es eine Geschichte des Scheiterns und des Misslingens, und das kann innerhalb von drei Minuten wechseln.

Gute Geschichten und furchtbare Geschichten, Horrorgeschichten auch.

Aber es bleibt immer in derselben Konstellation.
Du der zuhörst und du der dir erzählt.

Das ist sogar ein bisschen so, als wenn du dieses Selbst, das eigentlich das Leben erleben könnte, vom Leben abhältst, aus irgendeinem Grund, aus dem Grund mehr Kontrolle über die Sache zu behalten.
Und weil der jetzt das Leben nicht wirklich selbst erlebt, als Ersatz erzählst du ihm Geschichten über das Leben.

Wenn du spazieren gehst, dann erlaubst du dir nicht wirklich dieses Spaziergehen zu erleben, zu erfahren, sondern du erzählst dir eine Geschichte über das Spaziergehen.
Bestenfalls über das Spaziergehen, vielleicht auch irgendwelche anderen Geschichten, so dass du das Spaziergehen gar nicht mitkriegst.
Vielleicht ist es auch eine Geschichte, wie toll das Spaziergehen ist, aber es ist nicht die wirkliche Erfahrung.
Vielleicht eine Geschichte darüber wie toll das ist, dass du dich so um deine Gesundheit kümmerst und jeden Tag spazieren gehst.
Vielleicht eine solche Geschichte.
Dann bist du hinterher froh darüber, dass du dieser Geschichte gefolgt bist und für deine Gesundheit etwas getan hast, aber du bist nicht erholt und erfrischt und voll des Erlebens des Spazierengehens.

Die Geschichtenerzählerin und du selbst, die da liegt und der Geschichte zuhört, im Bett, so als wenn du für immer bettlägerig wärst.
Das kleine Kind ist schon längst erwachsen geworden und liegt immer noch im Bett, kriegt immer noch Geschichten erzählt, und der die erzählt bist du selbst.

Das Geschichtenerzähler-Ich.

Merkwürdigerweise braucht sich das nie auszuruhen, braucht nie zu sagen "nee, jetzt ist mal Sabbath, jetzt erzähle ich mal nicht", nee, das redet immer weiter.

Es macht einen Schleier zwischen dir und der Welt, zwischen dir und der Erfahrung.

Das ist der erste Schleier, und dann gibt es einen zweiten Schleier.
Das ist der Schleier zwischen dir und der Unendlichkeit.

Viele wollten diesen ersten Schleier auflösen und haben deswegen gesagt "sorge dafür, dass du wirklich unmittelbar das spürst was da ist, und das siehst, was da ist und nicht, was du dir einbildest, nicht die Geschichte, die du der erzählst, sondern mit deinen Sinnen wirklich spüren, und da war der Schlachtruf "kommt zu deinen Sinnen", "komm zu Sinnen", und die Bewegung ist ziemlich eingeschlafen.

Die entstand in den 60er Jahren und wurde beerdigt so in den 90ern.
Da hieß es dann nicht mehr "komm zu deinen Sinnen", sondern komm zu deinem Facebook-Account.

Aber vielleicht musste die Bewegung auch einschlafen, weil es vielleicht gar nicht möglich ist, diesen ersten Schleier aufzulösen, ohne den zweiten Schleier anzugreifen, nämlich den wirklichen Kontakt zur Unendlichkeit. Jedenfalls, um aufzuwachen ist es sehr heilsam und sehr hilfreich, zunächst oder auch diesen ersten Schleier aufzulösen, mit dem Geschichten erzählen aufhören, zu Sinnen kommen, zu deiner inneren Wahrheit kommen, ehrlich werden.

Der zweite Schleier verhindert die Entdeckung der Wirklichkeit.

Wenn man die erkennt, dann erkennt man, dass sogar diese Realität, die der Menschen normalerweise Realität nennt, nur ein Spiel ist und nur ein Schein und flüchtig.

Die Sufis sagen "was der Mensch in Stein meisselt, damit es Jahrhunderte überdauert, ist für Allah wie auf fließendes Wasser geschrieben", um die Flüchtigkeit deutlich zu machen.

Und wenn man diese Flüchtigkeit all dessen erahnt, ja was soll man dann anderes tun als sich auf den Weg machen, um die Unendlichkeit selbst, die nicht flüchtig ist, zu entdecken und zu realisieren?

Was sollte man da anderes tun als sich dem Aufwachen zuzuwenden?

Und wenn dann die Aufforderung, dir keine Geschichten mehr zu erzählen, wenn die so einfach einzulösen wäre, wenn dieser innere Geschichtenerzähler so einfach seinen Job aufgäbe, weil das nicht ist, ist der erste Schritt der, den Geschichten nicht mehr zu glauben.

Wie wenn im Radio gerade die Werbesendung ist, dann glaubst du der auch nicht. Du magst dir vielleicht nicht die Mühe machen es abzustellen, aber du glaubst dem nicht.

Du lässt nicht alles liegen und rennst gleich los und kaufst das neue Waschenmittel, weil du jetzt erfahren hast dass du das unbedingt brauchst, weil deine Wäsche sonst nicht genügend sauber wird.

Nein, das machst du nicht.

Du weißt, es ist nur eine Geschichte, weil du weißt, warum diese Geschichte erzählt wird, mit welcher Intention, um Geld zu machen, um dich zu verleiten.

Dann gibt es andere Geschichten die im Radio kommen, bei denen das nicht so klar ist.

Also, der erste Schritt ist, den Geschichten nicht mehr zu glauben.