

Christian Meyer Podcast Übersicht Liste 1: Titel und Kurztext

Nr	Titel	Kurztext
1	Unsere Beziehung zum Absoluten	"Indem wir gegenüber dem Absoluten sagen 'warum hast du nicht die Welt oder wenigstens meine Eltern anders gemacht?' implizieren wir damit, dass das Absolute auf die gleiche Weise agiert wie wir."
2	Was bedeutet es, zu lieben?	"Wirkliche Liebe bedeutet, nicht das zu schenken, was ich für den anderen für gut halte. Sie bedeutet, dem oder der anderen Energie, Raum und alles mögliche zu schenken, so dass der, die oder das andere so sein kann, wie er/sie/es will."
3	Dinge existieren und verschwinden wieder	"Dinge existieren und verschwinden wieder. Wenn du nicht danach greifst, um etwas damit zu machen, dann lässt du sie wieder verschwinden, und sie verschwinden in der Leere."
4	Die unterbrochene Hinbewegung	"Aus dem Bedürfnis zu lieben entwickelt das kleine Kind von alleine eine Hinbewegung."
5	Am Grund dieses Augenblicks ist der Frieden	"Dieser Augenblick ist zuerst das, was du fühlst, und dann geht es tiefer."
6	Offen sein und nichts tun (Übung)	Eine angeleitete "Übung des Geschehenlassens".
7	Reinkarnation	"Was nach diesem körperlichen Leben geschieht, weiß niemand. Ich glaube, dass die Reinkarnationstheorie ursprünglich ein pädagogisches Anliegen hatte."
8	Kontrolle, Loslassen, Disziplin und Aufwachen	"Aufwachen geschieht durch das vollständige Loslassen, und das erreicht man niemals durch Kontrolle. Loslassen ist das Gegenteil von Kontrolle, und auch das Gegenteil von Tun. Deswegen ist die innere Disziplin des Nichttuns nötig."
9	Vergangenheit, Zukunft, Zeit und Jetzt	"Der Mensch steht an einem bestimmten Punkt, und überzieht alles mit Erinnerungen aus der Geschichte, die er sich erzählt, und den Erwartungen über das Zukünftige. Dadurch erzeugt er ein Gefühl von Kontinuität und Zeit."
10	Sei still	"Wir brauchen mit Gefühlen nicht umzugehen, es ist viel einfacher: zurücktreten, Raum geben, geschehenlassen. Die Heilung besteht in einem 'sei still', als einem Anhalten."
11	Drei Arten des in der Welt seins	Man kann drei Arten in der Welt zu sein unterscheiden. In der ersten Art ist man bestimmt von den eigenen Ich-Bedürfnissen. In der zweiten Art hat man mit sich selbst echten Kontakt aufgenommen und erkennt, was man möchte, losgelöst und unabhängig von dem, was die Erwartungen der Gesellschaft oder anderer sind. Die dritte Art des in der Welt seins ist die Art der Stille, und was dabei in erster Linie still ist, ist das Ich, das aus Gedanken besteht wie „ich brauche“, „ich muss unbedingt haben“.
12	Identität	"Identität ist eine Geschichte über sich selbst, die man sich immer wieder erzählt, und die man deshalb für wirklich hält. Diese Geschichte ist ausgewählt und ausgedacht."
13	Ich Bin	"Erfährt man in einer tiefen Weise ein „Ich bin“, ein „Ich bin ganz selbstverständlich, ich existiere“, dann braucht man nichts mehr zu beweisen, muss nichts mehr dafür tun, muss sich nicht extra nützlich machen – ich bin, das reicht."
14	Die Wahrheit braucht kein Ich	"Lüge bedeutet, dass Wahrheit abgewehrt wird. Dabei kommt das Ich ins Spiel."
15	Die Freiheit, anzuhalten	"Dies sind zwei Möglichkeiten die dir gegeben sind, die Gedanken weiter laufen zu lassen und dich beschäftigt zu halten, oder auszusteigen und die ganze Aufmerksamkeit auf das Fühlen zu richten."
16	Aufwachen und Ich-Perspektive	"Die innere Wahrheitssuche ist darauf gerichtet, unser Überlebenssystem ausser Kraft zu setzen, und sich nicht mehr daran zu orientieren. Das bedeutet eine Transzendenz unserer biologischen Ausstattung, und auch die Transzendenz von mir als Person."
17	Das Leben sich in dir entfalten lassen	"In der größten inneren Aufruhr und in der größten inneren Bewegung sich selbst nicht bewegen. Kein Impuls, aber auch und besonders kein Festhalten, kein Zurückdrängen des Gefühls. Das Leben sich ganz in dir entfalten lassen, anhalten und darüber hinausgehen."
18	Ars moriendi	"Je tiefer und vollständiger du den Gefühlen, die bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod auftauchen, begegnest, je vollständiger du die Möglichkeit akzeptierst, morgen oder auch schon heute zu sterben, desto mehr wirst du erlöst sein. Die Erlösung besteht darin, dass du von da ab nicht mehr angestrengt und angespannt bist, in deinem Leben gegen den Tod anlebend und ausgerichtet darauf, den Tod nicht wahrnehmen zu müssen."
19	Gefühle fühlen und Themen durcharbeiten	Es geht nicht nur darum zu fühlen, sondern auch die eigenen Haltungen, welche bestimmte Gefühle immer wieder hervorrufen, zu "bearbeiten".
20	Du kannst in jedem Augenblick aussteigen	"Von Zeit zu Zeit kannst du dich selbst daran erinnern, dass die kontinuierlichen Gedanken nicht sein müssen. Du kannst dich daran erinnern, dass du in jedem Augenblick aussteigen kannst aus diesem scheinbaren Fluss der Zeit."
21	Erleuchtung gehört nicht zum biologischen Programm	"Zu unserem biologischen Programm passt nicht ein Gebet, das da lautet: 'Ich wünsche nichts dringlicheres, als zu verschwinden'".
22	Identität, Geben, Nehmen und Mangelgefühl	"Ich habe von allem genug."
23	Schichten von Anspannungen	"Man lernt, entdeckt und probiert aus, dass man verletzlich sein kann und sich verletzlich zeigen kann."
24	Wer bin ich? (Übung)	"Wenn du die Aufmerksamkeit nach innen richtest, dann bewegst du dich mit der Frage 'wer bin ich?'"
25	Macht und das Böse	"Der Mensch kommt in die Welt und ist damit konfrontiert, dass weder seine Geburt noch sein Tod in seiner Hand liegen. Jetzt steht der Mensch vor der Entscheidung: bin ich bereit das anzunehmen als meine Existenz, oder nicht?"
26	Die Macht der Stille	"Es gibt zwei verschiedene Arten, Macht zu haben. Kontrolle ist der normale Weg um Macht zu bekommen und auszuüben. Es gibt noch einen anderen Weg, und zwar still zu sein und anzuhalten."

27	Ein Leben gegen den Tod	"Man ist so sehr kontinuierlich mit dem Tod befasst, und damit befasst nicht zu bemerken, dass man damit befasst ist, dass das ganze Leben in erster Linie gegen den Tod an gelebt wird."
28	Drei Teile der Seele	"Für Meister Eckart und Johannes Tauler war es vollkommen klar: da ist der vernunftbezogene Teil, der sinnesbezogene Teil und der Seelengrund, als dritter Teil der Seele."
29	Stille und Dankbarkeit	"Die Stille ist ein willkommenes Geschenk und hat die Wirkung, die jedes willkommene Geschenk hat, es macht uns dankbar."
30	Freiheit bedeutet, nicht reagieren zu müssen	"Vor einem intensiven Gefühl brauchen wir uns nicht zu ängstigen. Es sind immer die Katastrophenbilder und Fantasien, die den Aufruhr machen, und ein Gefühl von Unbewältigbarkeit entstehen lassen."
31	Die innere kopernikanische Wende	"Die innere kopernikanische Wende bedeutet, dass du plötzlich nicht mehr der Mittelpunkt bist. Das ist eine Befreiung."
32	Jeder Augenblick ist zum erstenmal da (Übung)	"Der G e d a n k e 'ich kenne dieses Gefühl von damals' kann nicht die Wahrheit sein, weil du im Augenblick die E r f a h r u n g eines Gefühls hast. Diese Erfahrung mit der Erinnerung eines Gefühls zu vergleichen, die ja nur eine mentale Repräsentation ist, muss schiefgehen."
33	Die Passionsgeschichte und das Aufwachen	"Die Passionsgeschichte von Jesus ist nicht nur, aber auch, eine vollständige Lehre, die den Weg des Aufwachens darstellt."
34	Alleinsein	"In einem heftigen Sturm ist die einzige Möglichkeit zu überleben die, sich am Mast festzubinden, und so alles über sich ergehen zu lassen. Dies geschieht in der Einsicht, dass das eigene Handeln und die eigene Reaktion absolut aussichtslos sind."
35	Der stille Verstand	"Der stille Verstand ist die Voraussetzung dafür, Bewusstsein als Bewusstsein zu erfahren."
36	Das zeitliche Jetzt und das zeitlose JETZT	"In jedem Augenblick liegt Zeit hinter dir, und es liegt Zeit vor dir. Und dazwischen ist Jetzt, und dieses Jetzt ist zunächst das zeitliche Jetzt."
37	Die Todesschicht	"Wenn man sich auf das Ewige einlässt und sich dort hineinsinken lässt, dann hat die Leere des JETZT an ihrer Oberfläche eine Art Todesschicht."
38	Gärtnerhäuschen und Palast	"Gedanken, Körperwahrnehmungen, Gefühle – das ist der Bereich, in dem der Mensch sich aufhält. Weil er nichts anderes kennt, denkt er: 'Ah, das ist das, was ich bin.'"
39	Vollständiges Geschehenlassen	"Sobald du in einem Zustand des hundertprozentigen Geschehenlassens bist, wachst du auf."
40	Zwei Schleier zwischen dir und der Wirklichkeit	"Es gibt einen Schleier zwischen dir und der Welt, und einen zweiten Schleier zwischen dir und der Unendlichkeit."
Int. 1/1	Was ist neu an deiner Arbeit? (Teil 1)	Teil 1 Die Bedeutung der Haltungen 1:05 Eine Erweiterung der Arbeit – drei Fragen 5:40 Vier Dimensionen von inneren Haltungen 6:13 Wahrheit und Wahrhaftigkeit 7:39 Liebe 14:38 Freiheit 19:17 Hingabe
Int. 1/2	Was ist neu an deiner Arbeit? (Teil 2)	Teil 2 Die innere Klarheit und Entscheidung 0:46 Zwei Seiten in uns 3:28 Die Klarheit der Entscheidungen 6:00 Die Entscheidung, Liebe zu sein 7:07 Die 7 Schritte 8:15 Übungen, die hilfreich sind 12:20 Die Freude über etwas, was gelingt 14:04 Der Prozess der Entscheidungsfindung – fünf Fragen 17:27 Selbstverfügbarkeit, psychische Funktionen und Ich-Vorstellung 22:18 Wünsche und der "Freud der Antike" 24:39 Wahrheit, Freiheit und Liebe – Leere, Liebe, Bewusstsein 27:48 Das Tun erforschen / die Person fordern
41	Ramana Maharshis Aufwachen	Meister Eckhart: "Wenn du nichts willst, wenn du nichts hast und wenn du nichts weisst, dann wachst du auf, noch bevor meine Predigt zu ende ist."
42	Zwei Seelen in der Brust – die andere Seite	"Wenn du die andere Seite nicht ernst nimmst, bekommst du Probleme."
43	Wenn nichts mehr ist was einen greift, wird es still	"Die Vergangenheit kommt dir nicht mehr als d e i n e Vergangenheit vor, sondern nur noch als e i n e Vergangenheit. Für die Zukunft gibt es nichts mehr zu tun, zu erreichen oder zu bewegen."
44	Was ist Aufwachen?	"Der normale Mensch lebt an der Oberfläche von Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen. Daraus besteht sein Leben ... und darunter gibt es eine andere Wirklichkeit."
45	Eine doppelte Beziehung zur Unendlichkeit	"Man muss davon ausgehen, dass die Unendlichkeit immer ein Stück größer ist, als sie wahrgenommen werden kann."
46	Karen Horney, Psychotherapie und Aufwachen	"In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts wollten die Psychotherapeuten nicht nur Psychotherapie machen, sondern Menschen dabei unterstützen Erleuchtung zu finden oder zur Selbstrealisation zu finden."
47	Schuld, Kreativität und Freiheit	"Die Liebe ist das, was die Schuld wieder tilgen kann."
48	Emotionale Körperarbeit	"Die funktionalen Körperarbeiten sind in der Lage, einen gelösten Körper gelöst zu halten. Doch sie sind nicht der Lage Verspannungen zu lösen, die ihre Ursache in emotionalen Konflikten haben." Dafür braucht es eine emotionale Körperarbeit.
49	Was heisst, die Impulse nicht zu berühren?	"Den Impuls nicht zu berühren bedeutet, in der Lage zu sein, in die vertikale Tiefe dieses Augenblicks zu kommen. Doch in der Bewegung der Zeit ist es unter Umständen angemessen, dem anderen die Meinung zu sagen."
50	Innere Bilder und offene Gestalten	"Zu einem bestimmten Zeitpunkt können Bilder spannend sein, einem interessante Hinweise geben und wichtiges über das eigene Leben mitteilen. Aber um aufzuwachen brauchst du das Tiefere, wo alle Bilder hinter dir bleiben."
51	Soziales Plaudern	"Das meiste Geplapper hat ja nur den Sinn dich abzulenken, und dich deiner normalen Realität zu vergewissern. Du vergewisserst dich gegenüber dem, was du deine Realität nennst, plapperst das so vor dich hin und schüttest das dem anderen auch über."
52	Hingabe und Rechthaberei	"Einer der schönsten Sätze, die ich in den letzten Jahren gelesen habe, lautete: 'Jedes Individuum ist die Geschichte einer besonderen Rechthaberei.'"
53	Die eigentliche Wirklichkeit ist jenseits der Gedanken – Persönlichkeit	"Natürlich wird die Persönlichkeit brillanter, stärker und in der Regel auch vielseitiger, wenn die Stille das Werk tun kann."

54	Aufwachen: weiblich/männlich	"Du bist aufgefordert das aufzugeben, von dem du glaubst, dass es dich ausmacht, als Frau oder als Mann."
55	Glücklichwerden	"Die tatsächlichen Regeln um das Eigentliche sind ganz anders, ja sogar gegensätzlich gegenüber dem, was du gelernt hast."
56	Inneres Tun (Übung)	"Nur mit der klaren Unterscheidung von dem, was ein inneres Tun ist und was nicht, kann man sich dem Aufwachen nähern."
57	Gegenwärtigkeit/Präsenz	"Die sinnliche Wahrnehmung ist der unwichtigste Teil der Gegenwart."
58	Fünf Prinzipien der Meditation	"So wird aus einem Stillsitzen Meditation, und aus Meditation wird ein Weg und eine Öffnung zur Erleuchtung."
59	Körperempfindungen	"Dem Körper sich zuwenden bedeutet, spüren und wahrnehmen ob du etwas festhältst, und vor allem wahrnehmen, ob aus der Körperempfindung eine Reaktion erfolgt sich noch mehr schützen zu müssen, woraus eine zusätzliche Anspannung entsteht."
60	Leela, das göttliche Spiel	"Wir sind als dieser Organismus Teil dieses göttlichen Spiels. Das Spiel will gespielt werden. Selbst wenn wir diejenigen sind, die gespielt werden, sind wir trotzdem Spieler. Das macht die Sache spannend, aufregend, lebendig und lohnenswert."
61	Körper – Seele – Unendlichkeit (Übung)	"So wie der Körper die Tür zur Seele ist, so ist die Seele die Tür zur Unendlichkeit."
62	Deine Beziehung zur Stille	"Die Beziehung, die der Stille wirklich Raum gibt und die dich für die Stille öffnet, ist ausschliesslich die Beziehung des beschenkt werdens."
63	Hoffnung und Leid	"Die Hoffnung trennt dich, wie auch die Befürchtung, von der Erfahrung des Gegenwärtigen, und das erzeugt Leid."
64	Tun und Sein	"Die Dinge sind nicht so, wie sie erscheinen."
65	Die Entscheidungen sind das Entscheidende	"Man darf nie die Relation vergessen zwischen den Methoden und den Entscheidungen, die man trifft."
66	Der Weg des Fühlens	"Auf dem Weg des Fühlens, wo niemand da ist der oder die etwas will in Bezug auf das Fühlen, ist auch niemand da, der oder die sich identifizieren kann."
67	Geschehenlassen – eine andere Art zu leben	"Zu Anfang musst du dich zu 100% bemühen."
68	„Es geschieht durch mich hindurch“	"So manche Erleuchtung versickert in Verstrickungen von Bewegungen, die fälschlicherweise für Bewegungen der Unendlichkeit gehalten werden."
69	Die Liebe betrachtet alles, was ihr begegnet, als unverfügbar	"Ein zentrales Charakteristikum der Liebe ist die Gewaltlosigkeit, und deswegen kann sie nicht bestimmen, wie etwas sich ändern soll."
70	Fünf Fragen (nicht auf der Podcast-Page, siehe 105)	"Wie will man wirklich immer mehr zum Nichttun kommen, wenn man gar nicht richtig mitkriegt, wo man überall was tut?"
71	Nach dem Aufwachen: Inventur	"Nach dem Aufwachen ist eine Aufgabe die, auf sein Leben zu schauen: was findet da eigentlich statt?"
72	Das Ich: Kontinuität Kausalität Kohärenz Kontrolle	"Kontinuität, Kausalität und Kohärenz ermöglichen uns die Fantasie und die Illusion von Kontrolle."
73	Heilung und Aufwachen	"Um aufzuwachen braucht nichts geändert und nichts geheilt zu werden, Aufwachen geschieht im Jetzt."
74	In die Stille hineinsinken (Übung)	"Ich will zurücktreten, weil die Stille das Wichtigere ist, weil die Stille die Welt zum Besseren bewegt, weil die Stille es wert ist und weil es ihr gebührt."
75	Stimmigkeit	"Jeder Mensch hat innerlich ein Gefühl von Stimmigkeit mit sich selbst. Dieses Gefühl von Stimmigkeit ist etwas vollständig Individuelles."
76	Es gibt nichts, was an der menschlichen Struktur an sich schlecht ist	"Kontinuität, Kausalität, Kohärenz und Kontrolle haben ihren Sinn. Doch durch die Ichhaftigkeit und Zwanghaftigkeit des Menschen werden diese Eigenschaften problematisch."
77	Warum ist das Böse da?	Freiheit bedeutet auch die Freiheit der Verweigerung gegenüber der Liebe, aus der alles entstanden ist und entsteht. Diese Verweigerung ist die Selbstsucht, und sie ist der Boden für das Böse. "Das Böse ist der Preis für die Liebe, weil Liebe ohne Freiheit nicht existieren kann."
78	Ereignisse, Gedankenteppiche und der Ich-Gedanke	"Es gibt Ereignisse, doch weil dies nur Ereignisse sind, ist im nächsten Augenblick das Ereignis des vorhergehenden Augenblicks weg, wenn keine Gedanken über das vorige Ereignis gemacht werden. Dann hinterlassen die Ereignisse keine Fussspuren im Gedächtnis, und die Stille hat eine Chance."
79	Ärger: der Organismus und das Ich	"Viele denken, der Verstand ist das Ich, und die Gefühle sind der psycho-physische Organismus, nein, die Gedanken sind auch der Organismus. Das Ich hat eine ganz eigene Gedankenabteilung."
80	Alles spüren und nichts tun (Übung)	"Der Körper ist die Tür zur Seele. Die Seele ist die Tür zur Unendlichkeit."
81	Beobachten und Fühlen	"Wahrnehmen ist kein Tun, Beobachten ist ein Tun. 10% der Energie auf das Beobachten richten, das reicht, und 90% auf das Fühlen richten." "Dadurch wird vermieden, dass Meditation zu einer Verstärkung einer bereits bestehenden Dissoziation führt."
82	Anspannung und Todespräsenz	"Der Mensch lebt so nah mit dem Tod, dass er immerzu beweisen muss, dass er noch nicht tot ist."
83	Fühlen ohne etwas zu tun	„Tatsächlich ist das Fühlen, dass wieder fühlen können der zentrale erste Schritt, um zur Erleuchtung zu kommen. Das ist demütigend.“
84	Anhaftung und Aversion	Eine der edlen Wahrheiten des Buddha ist die, "dass der Mensch unglücklich bleibt so lange er versucht, das Angenehme herzuholen und das Unangenehme abzuhalten."
85	Die Liebe zur Unendlichkeit (Übung)	"Indem du aufhörst etwas zu wollen, kann dadurch geschehen, dass du alles bekommst."
86	Loslassen bedeutet, selbst zu verschwinden	"Ich bin nicht die Geschichte, die ich mir erzählt habe und erzähle, sondern ich bin die gegenwärtige Erfahrung."

87	Die Tonübung (Übung)	"Wenn man daran interessiert ist, sich in Gefühle hineinzusetzen, kann man Töne machen, kommt aber der Erleuchtung keinen Millimeter näher."
88	Wirkliche Präsenz	"Die Präsenz der sinnlichen Wahrnehmung ist keine Erleuchtung. Wirkliche Präsenz geht tiefer, und ist nicht mehr an die sinnliche Wahrnehmung gebunden. Es ist eine andere Art von Wahrnehmung."
89	Sehnsucht, Verzweiflung, Angst und Hingabe	"Hingabe ist das Wesentliche des ganzen spirituellen Prozesses und der Transformation. Hingabe an das Göttliche heisst, dieses Leben vollständig zu überschreiten."
90	Unwirklichkeitserfahrung	"Ich bin da, ich bin, ich existiere!"
91	Verletzbarkeit	"Verletzlich zu sein heisst, dass ich offen bin für Verletzungen und den Schmerz, den sie erzeugen. Es bedeutet nicht, blauäugig so zu tun, als wenn alle Menschen gut wären und mir nichts passieren könnte."
92	Fragen auf dem spirituellen Weg	"Welche Frage treibt mich gegenwärtig um? Wenn man nicht mitbekommt, welche Frage für einen gerade ungelöst ist, dann verlangsamt das den Fortschritt."
93	Wut	"Wut ist auch die Energie, die das auf die Welt zugehen beinhaltet. Ist diese Energie blockiert, dann kann ich mich nicht richtig für mich einsetzen."
94	Drogen	"Ich glaube dass im besten Fall nichts Schlimmes passiert, wenn Drogen genommen werden."
95	Sinnesfreuden und Geschehenlassen	"Beim Aufwachen ist der Fluss, dem ich mich überlasse, das Sinken in die Leere, und nicht ein Sinken in die sinnesgebundene und sinneserzeugende Bewegung."
96	Alles wahrnehmen – nichts tun (Übung)	"Nichts tun, aber alles geschehen lassen. Nicht die Beobachterin oder der Beobachter sein, wie in einem Theater, sondern dich ganz erfassen, berühren und bewegen lassen."
97	Was ist jetzt? (Übung)	Eine Übung mit Erläuterungen zur immer tieferen Erfahrungen dieses und jedes gegenwärtigen Augenblicks – von den Körperempfindungen zu den Gefühlen und weiter zu den tieferen Erfahrungen.
98	Die Unterschiede zwischen Gefühlen und tieferen Erfahrungen	Gefühle sind begleitet von einer größeren Körperaktivität, bei tieferen Erfahrungen wie Leere oder Stille nimmt die Körperaktivität ab. Ein Gefühl hat immer einen Anlass und einen Verlauf in der Zeit, eine tiefere Erfahrung nicht.
99	Das Reich des Fühlens (Übung)	Mit der Frage "was fühle ich jetzt?" betrittst du das Reich des Fühlens. Das, was du fühlst, ist deine augenblickliche innere Wahrheit und eine Antwort auf das, was das Leben gerade mit dir macht und von dir will."
100	Der Verzicht auf Geschichte(n)	"Es ist so wichtig zu verstehen, dass dieses wieder Abrücken von der Geschichte ein echter Verzicht ist – ein Abgeben der Kontrolle, die in der Geschichte steckt. Der Verzicht auf Geschichte ist demütigend, und nur als Folge von Demut möglich."
101	Stimmigkeit als Kompass	"Das Gefühl von Stimmigkeit ist eines der allerwichtigsten Gefühle, die es überhaupt gibt. Es ist unser innerer Kompass."
102	Erleuchtung im Tun	"Nach 48 Stunden des Rettens und Arbeitens wachte er auf, fand er Erleuchtung."
103	Wie entscheide ich mich?	"Es kommt nicht darauf an zu fragen 'wie habe ich mich zu verhalten?', sondern 'mit welcher Haltung gehe ich an eine Entscheidung heran?' Es ist eine Verlagerung von 'wie habe ich mich zu verhalten' zu 'was habe ich zu sein, wo liegt die Wahrheit, was ist wahrhaftig?'"
104	Selbstverfügbarkeit und Selbstwirksamkeit	Durch die innere Arbeit werden Selbstverfügbarkeit und Selbstwirksamkeit verstärkt: "Wen betrifft das? Nicht das Ich. Es betrifft diesen Organismus, der du bist, und der aus dem physischen Körper, dem Emotionalkörper und dem Mentalkörper besteht. Die Gefahr dabei ist, dass das Ich danach greift."
105	Fünf Fragen des Tuns (siehe 70) (Übung)	In dieser angeleiteten Übung werden die fünf Fragen des Tuns gestellt, als eine Möglichkeit, sich selbst auf eine tiefere Weise kennenzulernen. 1. Was tue ich gerade? 2. Was will ich jetzt gerade? 3. Was will ich eigentlich? 4. Was fühle und erfahre ich jetzt? 5. Was vermeide ich im Augenblick? Und abschliessend wieder die Frage: Was fühle ich jetzt?
106	Selbsterforschung	"Wenn du etwas über dich selbst entdecken willst, kannst du in zwei Richtungen gehen. Die eine Richtung ist die Horizontale, das ist die Richtung in der Zeit. Die zweite Richtung des Selbsterforschens geht in die Vertikale, in die Tiefe, doch beide Bewegungen hängen auch miteinander zusammen."
107	Sich auf die Gegenwärtigkeit einlassen (Übung)	"Du kannst dich in jedem Augenblick mit der Frage "was fühle ich jetzt?" auf diese vertikale Gegenwärtigkeit nach unten einlassen."
108	Das kleine Kind und die Angst vor Nichtexistenz (siehe 121)	"Das kleine Kind muss das Gewahrsein der möglichen Nichtexistenz und den Abgrund, der damit verbunden ist, wegstellen."
109	Hat der Mensch eine Bestimmung?	"Bring' dich ein als das, was du bist, nämlich Liebe. Das ist auch, was die Welt am dringendsten braucht. Und dann finde durchaus einen ganz individuellen Ausdruck und eine ganz individuelle Manifestation dieser Liebe."
110	Fühlen ist der natürliche Zustand	"Das Weggehen vom Fühlen ist bereits ein Tun. Die Frage "was fühle ich jetzt?" ist die Beendigung des Tuns des Weggehens."
111	Die Unterscheidung von Gefühl und Impuls	"Wir wollen fühlen ohne zu tun, das heisst zu fühlen, ohne den Impuls auszuagieren. Die Unterscheidung von Gefühl und Impuls ist dabei von grundlegender Bedeutung."
112	Wissen und Nichtwissen	Wenn wir lernen zu denken und zu wissen, erscheint uns das als so viel wichtiger als alle anderen Arten von Wahrnehmung. Damit einher gehen ein Rauschzustand und ein Erleben von Macht. Wissen bekommt einen hohen Stellenwert, und Nichtwissen erscheint existentiell bedrohlich.
113	Existenzielle Ängste und Worte	"Der Mensch beschreibt in seinen Worten vielfach den Tod, sehnt ihn herbei, befürchtet ihn, ohne dass er mitbekommt wie sehr da eine Spaltung ist, wo im Bewusstsein die Worte verfügbar sind, aber was damit gemein ist verdrängt wird."
114	Zwei (Bestand)Teile des Erleuchtungsprozesses	"Der Prozess zur Erleuchtung hat zwei Bestandteile. Das eine ist die Intensität der inneren Sehnsucht. Der zweite Bestandteil ist das know how."
115	Wessen bist du dir jetzt bewusst? (1) (Übung)	Christian Meyer leitet eine Bewusstheitsübung an.
116	Überzeugungen	"Gedanken sind die Vergangenheit, Erfahrung ist das Gegenwärtige."

117	Zwei Perspektiven auf „Hoffnung“	Aus der Perspektive der Zeitlosigkeit ist Hoffnung Ursache für das Leid. Aus der Perspektive der Zeitlichkeit würde ohne die Hoffnung, dass Dinge möglich sind, die jetzt noch nicht möglich sind, etwas wesentliches fehlen. "Für diese Perspektive gilt der Satz 'Hoffnung ist die Ursache von Leid' nicht, sondern es gilt das Gegenteil davon."
118	Die Vollendung der Schöpfung	"Jedesmal wenn Aufwachen geschieht, ist die ganze Schöpfung ein erneutes mal zur Vollendung gekommen."
119	Jesus und die zwei Seiten Gottes	"Es gibt die Beziehung von Identität gegenüber der Unendlichkeit, und es gibt gleichzeitig ein Gegenüber, eine dialogische Beziehung."
120	Die Erfahrung „Ich Bin“	"Die Erfahrung 'Ich Bin' ist das Heilmittel gegen das Überlegensheitsgebaren."
121	Mystik vor der Neuzeit	„Um 500 n. Ch. herum hatten wir einen erleuchteten Papst.“
122	Das kleine Kind: Die Erfahrung der Nichtexistenz	"Man könnte sagen, die Erfahrung von Nichtexistenz ist schlimmer als der Wunsch zu sterben."
123	Das kleine Kind: Die Ich-Idee entsteht – Daseinserfahrung	"Mit dem "ich"-sagen hat das kleine Kind die Möglichkeit, mit seinem immer noch kleinen Geist und seinem zarten Herzen Wahrnehmungen zu strukturieren."
124	Gottesenttäuschung	"Wahrscheinlich leiden alle Menschen, bewusst oder unbewusst, unter einer fundamentalen Gottesenttäuschung."
125	Advaita	"Ein Grundgedanke des Advaita ist: Aufwachen, Erleuchtung kann hier, jetzt in diesem Leben geschehen. Ein zweiter Grundgedanke von Ramana Maharshi lautet: hört auf mit den Übungen."
126	Psychotherapie und Spiritualität	"In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts sind Menschen wie C. G. Jung, Fritz Pearls, Carl Rogers, Karen Horney und Leeland Johnson auf dem Weg gewesen, ihre Psychotherapie so zu entwickeln, dass sie zur Erleuchtung führt."
127	Sterben und leben – der innere Tod	„Der Tod ist mit dem Leben aufs engste verquickt. Ohne den Tod aller Projekte sind das wirkliche Leben, die wirkliche Gegenwärtigkeit, die Glückseligkeit und Unendlichkeit nicht zu bekommen. Der Tod ist somit nicht die Beendigung des Lebens, sondern die kontinuierliche Voraussetzung des Lebens.“
128	Grundüberzeugungen und Charakterfixierung	"Das Handeln aus dem Ich heraus, das bedeutet, aus der Charakterfixierung heraus, ist etwas durch und durch schlimmes. Natürlich gibt es auch das Handeln aus Liebe. Vor dem Aufwachen bietet man dem anderen immer beides an."
129	Aufwachen ist möglich	"Es kann für jeden und jede eine reale Möglichkeit sein, in diesem Leben in diese tiefere Dimension zu finden."
130	Nur fühlen	"Ein Gefühl will nur diesen inneren Raum haben, um ausgefüllt zu werden. Dann kommt es zur Ruhe."
131	Organismus, psychische Funktionen und das Ich	"Handlungen entstehen aus den psychischen Funktionen. Es braucht kein Ich, um Handlungen zu machen."
132	Es geht nicht um das Fühlen an sich	"Mit Gedanken oder Bildern uns Gefühle einreden, das tun wir von morgens bis abends. Es geht darum, diesen Mechanismus zu unterbrechen, ihn ganz zu beenden. Stattdessen sich fragen: 'was kommt von alleine für ein Gefühl?'"
133	Schmelzen, Schmerz und Leid	"Schmelzen hinein in das, was im Augenblick ist – in das, was du jetzt bist. Die Stille, die unter dem Schmerz ist, ist die selbe Stille, die unter der Freude ist. Das Leid wird durch die Gedanken erzeugt."
134	Bevorzugen, ablehnen und der Weg nach innen	"Seit 4 Millionen Jahren leben wir nach dem Überlebensprinzip: suche das Angenehme und meide das Unangenehme. Auf dem inneren Weg geht es jedoch anders: "Jetzt will ich nichts mehr bevorzugen und nichts mehr ablehnen."
135	Zum Schmelzatem (Übung)	"Mit dem Schmelzatem löst man den automatischen Reflex der Körperanspannung. Man lernt eine Haltung einzunehmen, sich in den Schmerz hinein zu entspannen. Die Schmelzatemarbeit passt perfekt zur Gesamtarbeit des Geschehenlassens und Loslassens dazu."
136	„Ich will doch gebraucht werden“	"Man macht sich zum einen zu klein, und macht sich gleichzeitig zu groß."
137	Meditation: Beobachten oder sich berühren lassen?	"Es ist unabdingbar das Gefühl zu fühlen, zu erleiden, sich berühren zu lassen, wirklich (beispielsweise) traurig zu sein, und nicht nur Traurigkeit zu beobachten."
138	Katastrophenfantasien	"Der Mensch denkt nicht einfach nur zu viel, sondern er denkt auch an allen wichtigen Stellen zu wenig."
139	Schmerz als Botschaft	"Es gibt die Rolle des seelischen Schmerzes in der Zeit, als eine Botschaft, etwas zu tun. Beim Aufwachen jedoch tut man gar nichts mit dem Schmerz."
140	Aufwachen und Körperanspannungen	"Durch das Aufwachen wird die Arbeit mit den Körperanspannungen leichter."
141	Die Ausrichtung auf das, was geschieht	"Die Stille des Verstandes ist so viel größer und wichtiger als Ereignisse, die geschehen können."
142	„Bin ich aufgewacht?“	"Wenn man aufgewacht ist, weiss man das sicherer als man seinen Namen kennt."
143	Nichtstun (Übung)	Nichtstun bedeutet, ganz zurückzutreten, körperlich, emotional und mental.
144	Schritte die das Tun beenden (Übung)	"Wenn du dem Fühlen Raum gibst und fühlst, bist du im hellen Wachbewußtsein. Du lässt mit dir geschehen."
145	Gedanken und innere Wirklichkeit	"Es lohnt sich, auf die richtige innere Sprache zu achten."
146	Das Paradies der Horde – Verlassenheit	"Wir haben 4 Millionen Jahre in der Horde und als Horde gelebt, und haben uns als Einzelwesen gar nicht wahrgenommen."
147	Das Böse – Selbstsüchtigkeit	"Das Böse basiert auf der Verweigerung der Liebe, doch wir haben auch eine innere Tendenz zum Selbstsüchtigen."

148	Das Nichts und der Lebenswandel des Menschen	"Die meisten betrachten ihr Leben als die Aufgabe, dem Nichts zu entkommen."
149	Zwei Arten von Einssein – Sehnsucht – Resignation	"Das Paradies, in dem wir waren, ist noch nicht das wirkliche Paradies. Das wirkliche Paradies ist das unzweideutige Leben."
150	Wir sind auf dem Weg zu immer tieferer Stille	"Weil die Stille jetzt ist, gibt es keinen Weg, es sieht nur so aus."
151	Gedanken erforschen (Übung)	"Wenn du all diesen Sätzen Raum gibst: "ich will nichts" und „ich brauche nichts“, dann klebst du nicht mehr an dem Zukünftigen. Dann bist du in der Lage, dich dem jetzigen Augenblick zu überlassen."
152	Der Modus des Geschehenlassens	"Die Macht des Anhaltens ist das, was dir wirkliche Veränderung bringt."
153	Ganz fühlen (Übung)	Das "um zu" zu beenden ist deine Chance und der Kompass, um aus dem Gefängnis herauszukommen."
154	Das Sterben vorwegnehmen	"Der heutige Tag ist ein genau so guter Tag zum Sterben wie jeder andere Tag auch."
155	Aufwachen und die Aussöhnung mit dem Leben	"Themen aus der Vergangenheit kommen wieder, greifen einen im Genick und halten einen fest."
156	Innere Arbeit	"Man kann nicht alles an der Vergangenheit lösen, <i>und</i> es ist gut, innere Arbeit zu machen."
157	Das Ich ist eine Abstraktion	Christian Meyer erläutert am Beispiel der 9 Enneagrammtypen: "die Enneagrammtypen stellen die jeweilige Form dar, in der das Ich erscheint."
158	Ängste und Abwehr	"Als wir so klein waren, lebten wir kontinuierlich im Bewusstsein der Möglichkeit des Vernichtetseins."
159	Evolution, Freiheit und Anhalten	"Die Evolution enthält in ihrer Entwicklung auch die Möglichkeit der Entgleisung."
160	Nichts tun müssen (Übung)	"Stelle dir vor du wärest in der Lage, bei allem was innerlich oder äußerlich geschieht nichts Tun zu müssen."
161	Körperreaktionen, Gedanken und Haltungen	"Die Gedanken sind das ausschlaggebende."
162	Das erzählende Selbst	"Endlich das Leben selbst erfahren, statt diesem erzählenden Selbst."
163	Verlorenheit	"Solange man in dem Zustand von Getrenntheit existiert und lebt, gehört die Erfahrung von Verlorenheit dazu."
164	Abwehrverhalten	"Eine der schlimmsten Tragödien ist dass sich sträuben gegen den Schmerz, weil man glücklich sein will."
165	Der Motor des Karma	"Das ist der wesentliche Motor des Karma: einer hat den anderen erschlagen, und dann gibt es Rache."
166	Kindsein und Erwachsensein	"Zu der Veränderung im Leben, erwachsen geworden zu sein, gehört eine Freude am Geben."
167	Ganz der Körper sein – ganz gelöst sein (Übung)	"Das Problem besteht darin, dass der Mensch normalerweise weder ganz inkarniert, also ganz der Körper ist, noch ganz de-inkarniert, also ganz gelöst vom Körper ist."
168	Denken und perspektivlose Wahrnehmung	"Die Fähigkeit, sich ganz von außen wahrzunehmen ist die Voraussetzung dafür, dass der Geist sich selbst ich-los erfahren kann."
169	Gedanken, Ichhaftigkeit und das aufgewachte Sein	Es wird die Frage nach dem Denken im aufgewachten Sein gestellt, und wie man ich-hafte Gedanken vom Denken des psycho-physischen Organismus unterscheiden kann.
170	Wessen bist du dir jetzt bewusst? (2) (Übung)	"Jede Wahrnehmung kann dir helfen, tiefer zu fallen."
171	Die Fähigkeit, anzuhalten	"Wenn wir anhalten, kommen die inneren Prozesse und Programme für einen Moment zur Ruhe."
172	Drei Körper und der Seelengrund	"Die Stille kann erfahren werden, aber nicht gefühlt werden."
173	Mantras als Gefühlsabwehr	"Das Abwehren von Gefühlen ist das, was einen am Aufwachen hindert."
174	Anspannungen und Überzeugungen (Übung)	"Anspannungen im Körper werden durch einengende Überzeugungen verursacht."
175	Eltern – Verstrickungen – Aufwachen	"Das, was wir gegenüber den Eltern entwickeln, ist das, wie wir die Welt sehen."
176	Anhalten und Grundüberzeugungen	"Anhalten kannst du in jedem Augenblick. Es hängt zusammen mit Grundüberzeugungen, die man hat."
177	Unter dem Gefühl ist die Stille (Übung)	"Fühlen und Nichtstun, und sich öffnen für das Tiefsinken."
178	Es gibt (eigentlich) nichts zu tun!?	"Von morgens bis abends sind wir vom Tun besetzt. Das Tun, was nötig ist, ist ein Aufhören mit Tun."
179	Energie und innere Arbeit	"Wichtiger als die energetische Arbeit sind die Einsichten."
180	„Ich mache keine Gefühlsarbeit“	"Wir arbeiten mit den Gefühlen damit sie verschwinden, um das Eigentliche zu finden."
181	Psychischen Schmerz lösen	"Darum ist es so wichtig, dass wenn man etwas be- und verarbeitet, dass man es genau trifft."
182	Inneres Wahrnehmen (Übung)	"Wenn das erzählende Selbst still wird, dann ist so viel Raum für einfaches wahrnehmen. Und tatsächlich ist das Wahrnehmen an sich heilsam."
183	Die Alltagstrance und das Reagieren	"Solange ich mache, bin ich', denkt die Alltagstrance."
184	Sich selbst begegnen	"Darum ist es für ihn eine wesentliche emanzipatorischer Tat. Das Leben und sich selbst wieder selbst in die Hand nehmen können."

185	Die Wahrheit von dem, was ist, beginnt immer gerade jetzt (Übung)	"Die Wahrheit braucht kein ich. Nur die Lüge braucht ein ich. Sie braucht jemanden der ein bestimmtes Interesse hat, und wegen dieses Interesse ist die Wahrheit verbiegt."
186	Das kleine Kind - die Charakterfixierung	"Die Fixierung ist sogleich die Geburt des Ich: 'ich zeige etwas anderes als das, was ich bin.'" (Hinsichtlich der Fixierung bezieht sich Christian Meyer auf das Enneagramm).
187	Auch das Fühlen ist nicht einfach die Wahrheit (Übung)	"Wir geben dem Gefühl Raum, nehmen es aber nicht als wirklich, sondern auch wieder nur als eine Tür zum Wirklichen und Tieferen."
188	Verschiedene Gefühlskörper	"Merkwürdigerweise wird der Schmerzkörper benutzt, um den aktuellen Schmerz weg zu schieben."
189	Fünf Fragen des Wollens (Übung)	In dieser angeleiteten Übung werden die fünf Fragen des Tuns gestellt, als eine Möglichkeit, sich selbst auf eine tiefere Weise kennenzulernen. 1. Was tue ich gerade? 2. Was will ich jetzt gerade? 3. Was will ich eigentlich? 4. Was fühle und erfahre ich jetzt? 5. Was vermeide ich im Augenblick? Und abschliessend wieder die Frage: Was fühle ich jetzt?
190	Fünf Fragen des Wollens / Erläuterungen (Übung)	"Es geschehen lauter gute Dinge durch diese Übung. Trotzdem hast du jede Menge Widerstand dagegen."
191	Leben: innen und aussen	"Es ist ein sehr unterschiedliches Leben: das Außen wahrnehmen, und gleichzeitig meine innere Wahrheit."
192	Aktive Passivität	Eine Meditationsanleitung.
193	Drei Arten der Gefühlsvermeidung (Übung)	"Stelle dir die Frage: 'Wie wichtig ist mir die Freiheit des Fühlens?'"
194	Zwei Arten von Freiheit	Erläuterungen zu absoluter und relativer Freiheit.
195	Es geht um die Begegnung mit den Gefühlen (Übung)	"Das wichtigste Gefühl in Bezug auf die Unendlichkeit ist die Angst, und das zweitwichtigste Gefühl ist die Sehnsucht."
196	Firmung als Initiation – spirituelles Vakuum	"Bedenke dass du aus dem Staub geboren bist, und zu ihm zurückkehrst."
197	Transformationen	"Plötzlich konnten wir 'ich' sagen, zusammen mit 'ich will', 'ich will nicht' und 'selber machen'."
198	Erleuchtung vorher/nachher	"Erleuchtung ist, wie wenn diese ganze Ich-Konstruktion mit Dynamit auseinanderfliegt."
199	Richtig fühlen – Tonübung	"Meine Aufgabe besteht darin, die innere Lehrerin (den inneren Lehrer) zu trainieren, so dass du dich richtig anleiten kannst und nicht Dinge nur nachmachst."
200	Tun/Geschehenlassen – Sein/Dasein – Gestaltung/Annehmen	"Wo bin ich aufgerufen etwas entschlossen und tatkräftig in die Hand zu nehmen, und wo bin ich aufgerufen etwas mit mir machen und geschehen zu lassen, und einfach anzunehmen?"
201	Absolutes Alleinsein	"Das Einssein mit dem Absoluten erfordert die Tür des Alleinseins."
202	Gefühle nach dem Aufwachen	"Nach dem Aufwachen ist das Gefühl ganz da."
203	Erleuchtung und Zeit	„Um sich auf die Erleuchtung zuzubewegen, steigt man aus der Zeit aus. Ganz viel von unserem Tun ist ein Tun um etwas zu bewirken. Erleuchtung hört damit auf: Stille, Unendlichkeit und kein Ich, das etwas tut.“
204	Das narrative Selbst und das Eigentliche	„Das narrative Selbst ist ein großer Teil des Selbst wo du dir ständig Dinge erzählst und Probleme erfindest, die dann dann versuchst zu lösen.“
205	Eine Art von Paradies	"Als wir noch ohne ein Bewusstsein von Zeit waren, war das eine Art von Paradies."
206	Zurücktreten: Atem, Körper, Kontrolle (Übung)	„Beim Atmen kannst du besonders deutlich den Unterschied spüren ob du etwas tust, oder ob du den Körper Tun lässt.“
207	Der Mensch ist ein fühlendes Wesen	"Der Mensch hat die Tendenz, die Gedanken wichtiger zu nehmen als die Gefühle, und nimmt in Kauf, dass er von seinem Inneren dadurch getrennt ist."
208	Die Angst zu sterben	"Wir haben die Angst zu sterben verdrängt. Wenn wir uns auf die Unendlichkeit zubewegen, taucht diese Angst vor dem Sterben wieder auf."
209	Erleuchtung und Sicherheit	"Erleuchtung und Sicherheit passen nicht zusammen."
210	Die Sehnsucht nach Erleuchtung	"Wenn der Mensch nicht immer schon diese Sehnsucht nach Erleuchtung hätte, würde überhaupt niemand erleuchtet sein, weil eine enorme innere Bewegung von diesem "ich bin wer" zu dem "ich will mich ins Nichts auflösen" nötig ist."
211	Die 7 Schritte	Christian Meyer zählt in Kurzform die von ihm zusammengestellten "7 Schritte" auf.
212	Gefühle spezifisch fühlen	"Gefühle müssen spezifisch gefühlt werden, damit sie sich lösen können (und niemals nur beobachtet oder gewusst werden)."
213	Meditation, Fühlen, Identifikation, Denken und Impulse	In diesem Podcast erläutert Christian Meyer (unter anderem) zwei grundlegend verschiedene Meditationsweisen: a) dissoziierend (alles wahrnehmen, ohne es an sich herankommen lassen) und b) lösend (sich öffnen für die Körperempfindungen und vor allem für das Fühlen, ohne die Impulse daraus zu berühren oder ihnen zu folgen).
214	Zwei Arten von Mystik	"Es gibt die Mystik des Seins und die dialogische Mystik."
215	Der göttliche Grund und die Welt	"Das Leersein ist das Nichts, und die Liebe ist die Fülle, ist das Alles."
216	Was bedeutet es, die Wünsche aufzugeben?	"Mögen die Dinge so eintreten, wie es meinem Aufwachen dient."
217	Die Unbegreiflichkeit Gottes (Übung)	"Das ist die Lösung des größten Koans, dass es überhaupt geben kann: Warum dieses Leid, und was tut Gott angesichts dessen?"

218	Man kann nach dem Aufwachen auch wieder einschlafen – Vertiefung	"Nach dem Aufwachen ist innere Arbeit erforderlich, ein innerer Prozess von vertiefen und integrieren."
219	Der Terror der "Solltest" und die Selbstverfügbarkeit	"Das kleine Kind fühlt sich bedrängt von der Welt der Hilflosigkeit die immer wieder auftaucht und von der Angst allein zu sein, und fängt jetzt an sich danach auszurichten 'wie sollte ich sein das alles gut klappt.'"
220	Beim Einkaufen: ich bin da (Übung)	Ein Übung, bei der die (künstliche) Trennung zwischen Alltag und Übungszeit aufgehoben ist: "Was für ein Wunder, da zu sein."
221	Erfahrung, Gedanken, Bilder und Kontext	"Die Erfahrung bekommt ein Bild, und das Bild ist jetzt der Bezug des Kontextes, der jetzt entsteht. Doch was das mit der Erfahrung und mit mir zu tun hat, ist dabei sehr ungewiss."
222	Traumatische Verwundungen und Körperwahrnehmung	"Mit traumatischen Verwundungen geht eine bestimmte Schwierigkeit einher, sich im Körper ganz zuhause zu fühlen, und den Körper von innen her ganz pulsierend und lebendig zu erleben. Deswegen ist die Körperwahrnehmung ein wichtiger und nötiger Schritt, um das Vertrauen in die Körperwahrnehmung zu erhöhen."
223	Die äussere und die innere Welt	"Vor 10.000 Jahren etwa eröffneten sich den Menschen zwei Wege: die Eroberung der äußeren Welt und die Eroberung der inneren Welt."
224	Körper, Atem und Aufwachen	"Beim Tiefsinken auf das Aufwachen zu verändert sich der Atem und wird zu einem vollständigen Ausatmen."
225	Selbstsucht	"Wenn der Selbsterhaltungstrieb mit der Ich-Perspektive zusammenkommt, dann ist diese Verbindung die Ursache der Tendenz zur Selbstsucht."
226	Die Dynamik von Gefühl und Impuls	Es geht darum, "dass das Gefühl vom Impuls trennbar wird."
227	Wieviel darf ich noch wollen? – Verhaltensregeln	"Das ist ein spannendes Thema, das man bis zum Ende nicht los wird."
228	Ein klarer Kopf	"Je klarer der Kopf ist, desto leichter fällt es dir, still zu werden."
229	Das Absolute als die Ursache allen Seins	"Erleuchtung ist nicht für mich, ist nicht von mir und ist nicht auf mich begrenzt."
230	„Bevor Abraham war, bin Ich“	"Die Möglichkeit, sich auf die Gegenwärtigkeit einzulassen besteht in jedem Augenblick, in jeder Situation."
231	Eine tiefere Sehnsucht	"In der Jugend, nachdem der Geist sich so weit entwickelt hat dass Erleuchtung möglich wird, erlebt der Mensch die stärksten Sehnsüchte."
232	Alles geschehen lassen, ohne etwas tun zu müssen (Übung)	"Es kann geschehen was geschehen will, und ich brauche nichts zu tun."
233	Geschenke, Herausforderungen und Zumutungen	"Manchmal entdeckt man erst später, dass das, was einem zugemutet schien, in Wirklichkeit ein Geschenk war."
234	Das Paradox der Veränderung	"Die Zustimmung zu dem, was ist, ist die Eintrittskarte. Dann erst kann sich überhaupt etwas entwickeln."
235	Erwachsenwerden (Übung)	"Ich richte mein Tun nicht mehr an dem Angenehmen und Unangenehmen aus, sondern ausschliesslich an dem richtigen."
236	Festhalten, Flucht, Tod und die tiefere Wirklichkeit	"Das Festhalten und die Flucht basieren auf der verrückten Idee, dass man dadurch dem Tod entkommen könnte."
237	Geschichten	"Solange ich mir Geschichten erzähle, brauche ich an den Tod nicht zu denken."
238	Dich loslassen, immer tiefer (Übung)	Eine körperorientierte Übung des Loslassens.
239	Unerledigte Themen – Einverständnis	"Wer bin ich, dass ich Ansprüche zu stellen hätte, dass irgendetwas hätte anders sein sollen, als es gewesen ist?"
240	Die Struktur der Seele – Polaritätsarbeit (Übung)	Christian Meyer erläutert die Struktur des 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). "Wenn du diese Übung mehrfach machst, dann hat das nicht nur den positiven Effekt, dass sich eine Polarität nach der anderen löst und integriert wird, sondern dass du immer mehr in dieser inneren Struktur der 5 Positionen lebst."
241	Innere Stimmen	"Mit wem habe ich mich da unterhalten?"
242	Radikale Ehrlichkeit	"Es ist es so dürftig, das, was sich alles in uns abspielt, als Ehrlichkeit und Wahrheit zu titulieren."
243	Integration	"Es gibt kein Ende der Integration, von Teilen die uns fremd sind, die uns gefährlich erscheinen, die so aussehen, als wenn sie nicht zu uns gehören würden."
244	Körperwandern (Übung)	Eine Übung der Körperbewusstheit aus der Gestaltarbeit. "Erfahrungsbegriffe helfen dir, die Erfahrung genauer und differenzierter zu spüren und zu erfahren."
245	Gestaltansatz und verschüttetes Wissen	"Statt dass Wissen aufeinander aufbaut, ist es komplett verschütt gegangen."
246	Durchfall und Verstopfung	"Ausdruck und Dissoziation haben positive Effekte, aber sie haben nichts mit Erleuchtung zu tun ... Man muss etwas Drittes machen: Fühlen und Nichttun."
247	Ramanas religiöse Herkunft und Erleuchtung	"Ramana war der Junge der von der Schule kam, und eine Anwandlung hatte zu sterben."
248	Jesus, der jüdische Mystiker – unsere spirituellen Wurzeln	"Jesus war der größte jüdische Mystiker. Das Christentum ist eine mystische jüdische Sekte."
249	Fühlen, sich öffnen und Hingabe (Übung)	"Das Fühlen ist noch die Hingabe an das Leben, aber die Öffnung für das Tiefsinken, in das hinein was unter dem Gefühlen ist, das ist die Hingabe an das Göttliche."

250	Die Kraft der Ahnen (Übung)	„Die Kraft der Ahnen ist da, unabhängig davon, von wie vielen Ahnen sie zu Schlimmem benutzt wurde, und von wie vielen Ahnen sie zu Gutem benutzt wurde.“
251	4 Haltungen: Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe	Christian Meyer spricht über die Bedeutung der vier Haltungen Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe für das Leben und für das Aufwachen.
252	In der Liebe sein (Übung)	Christian Meyer leitet eine Übung und Praxis für eine liebevollere Haltung an.
253	Selbsterhaltung	Christian Meyer spricht über die lebensfördernde, aber auch lebenszerstörende Kraft des Selbsterhaltes, als eine der drei Grundkräfte neben Arterhalt und Gruppenerhalt.
254	Das Geschenk des Lebens annehmen (Übung)	Eine angeleitete Übung von Christian Meyer. "Was der Liebe im Wege steht, ist das Mißverständnis, im Mangel zu sein."
255	Haltungen und Verhalten: Liebe	"Der Weg des Lebens kann auch verstanden werden als ein Ringen um diese wenigen wesentlichen existentiellen Entscheidungen."
256	Impulse, Anhalten, Intentionen	"In der Hand haben wollen oder Hingabe, das ist der entscheidende Punkt in Bezug auf das Fühlen ohne etwas zu tun."
257	Schmerz	"Wir trainieren uns nicht in Unempfindlichkeit, wir trainieren uns im tieferen und vollständigeren Empfinden, Fühlen und Nichttun."
Int. 2	Wissenschaft und Erleuchtung (Interview)	
258	Vergangenheitsbearbeitung und Erleuchtung	"Für die Erleuchtung ist nichts nötig an Vergangenheitsbearbeitung, doch sie ist hilfreich."
259	Jede Erfahrung ist neu - Erfüllung	"Seit 10.000 Jahren durchzieht der Strom der Erleuchtung die Menschheit."
260	Die Erlösung des Karmas	"Dem Bösen vollständig ausgesetzt und ausgeliefert sein, und es nicht mit Vergeltung und Rache zu beantworten, sondern mit Liebe. Dies ist die radikalste Form des Anhaltens, die wir uns ausmalen können."

Christian Meyer Podcast Übersicht Liste 2: LINKS

	Name	Min	Sek	Link (Spotify und Apple)
1	Unsere Beziehung zum Absoluten	10	57	https://open.spotify.com/episode/1U5rwlSqS1LOw4LnJtRlk8?si=b01f455b534c40ae https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046285
2	Was bedeutet es, zu lieben?	4	31	https://open.spotify.com/episode/6MpsgiKWRb7oBnlCwa0GvN?si=6d885a48c5444a40 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046419
3	Dinge existieren und verschwinden wieder	5	41	https://open.spotify.com/episode/3HVWuSU24caybbc8zgJnTB?si=abc5aeae154b4583 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046194
4	Die unterbrochene Hinbewegung	6	9	https://open.spotify.com/episode/0L0RCv47Jt0BWquxoNjIE?si=53184effd041449b https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046418
5	Am Grund dieses Augenblicks ist der Frieden	5	18	https://open.spotify.com/episode/3ixVh7k0y9lftfuxCXPIn?si=4fc6633d5ad64248 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046417
6	Offen sein und nichts tun	11	33	https://open.spotify.com/episode/0rebxtfVnby3OAbYQO8Wbf?si=f14c33f0a8ed4711 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046386
7	Reinkarnation	3	52	https://open.spotify.com/episode/0Fw8KZUVtHZzmU6sIPFUOG?si=19f10847f0ee4121 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046474
8	Kontrolle, Loslassen, Disziplin und Aufwachen	4	48	https://open.spotify.com/episode/7Ae16B5bmdyAawy9U7LaxT?si=c500e83112814b40 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046284
9	Vergangenheit, Zukunft, Zeit und Jetzt	6	8	https://open.spotify.com/episode/1DU2RNNBYGG1fIjR6IP7Q?si=6e0879cfac7b4ad5 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046357
10	Sei still	3	58	https://open.spotify.com/episode/5F9bzrJuigKgDqhmMr7Oso?si=e4e5f111a1ba4dbf https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046283
11	Drei Arten des in der Welt seins	21	3	https://open.spotify.com/episode/3vYYmMFz5T3fpqtq0aGmey?si=9b6b75d83781486c https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046500
12	Identität	3	33	https://open.spotify.com/episode/5LFJFXaZ1ZlafPNcDLmqjY?si=dd7ad2a9f7f64bfff https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046499
13	Ich Bin	2	17	https://open.spotify.com/episode/1Y3xftlhXLcqb0pkcJfdAH?si=c50924861d214865 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046473
14	Die Wahrheit braucht kein Ich	3	31	https://open.spotify.com/episode/50HNc0XqXRlcTke2cRUrVX?si=4dc0f7734e484dd4 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046472
15	Die Freiheit, anzuhalten	3	30	https://open.spotify.com/episode/7hQAGQjews8oNoa5IU6y8D?si=1c2e0e05858d4c70 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046498
16	Aufwachen und Ich-Perspektive	3	27	https://open.spotify.com/episode/4w6OTHArgWnFVOAgU97MhY?si=4da7554ecf2048a0 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046471
17	Das Leben sich in dir entfalten lassen	3	27	https://open.spotify.com/episode/7LFQuOkATfIICtIf5TrWT?si=e935e3e3a6014975 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046470
18	Ars moriendi	3	45	https://open.spotify.com/episode/5SNcZ34WM2Hy9Q9vATyfkK?si=048c2abe6cd34651 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046416
19	Gefühle fühlen und Themen durcharbeiten	2	3	https://open.spotify.com/episode/1wvTLKrndPzxYYjSvLTyBQ?si=bdd6d734d054481b https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538046332
20	Du kannst in jedem Augenblick aussteigen	13	37	https://open.spotify.com/episode/1Uzgl6KflTzDjksjxCEi8N?si=6336aab091994c62 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538610267

21	Erleuchtung gehört nicht zum biologischen Programm	2	47	https://open.spotify.com/episode/4tiSBgRq9xmMW1PvECKcVL?si=ef4d91297c9545c8
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000538613024
22	Identität, Geben, Nehmen und Mangelgefühl	7	11	https://open.spotify.com/episode/0tPGLxXQ9ReXUMnmK30UR9?si=23daf7dafb0f4d5a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000539283515
23	Schichten von Anspannungen	4	45	https://open.spotify.com/episode/2ABJYtb2osmYNr4cGXdDVk?si=c275b1a1455546c1
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000539283589
24	Wer bin ich?	21	37	https://open.spotify.com/episode/1fJwaTUQ3OTvVLGW18LHeR?si=b7d74635ff514196
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000539284150
25	Macht und das Böse	3	7	https://open.spotify.com/episode/1wtGk47R9CvTRncMEXnsU2?si=8b50c1e3718f4636
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000539898330
26	Die Macht der Stille	6	43	https://open.spotify.com/episode/6dj1euygDsxj1wdjalWPKA?si=32c7bb995e6e4c80
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000539898492
27	Ein Leben gegen den Tod	5	11	https://open.spotify.com/episode/0cSy99jh4gEB3exwRZX0SY?si=9b02a7ec18114d3c
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000540748177
28	Drei Teile der Seele	3	49	https://open.spotify.com/episode/0z3kwCwEGXQHeSq6QK4Vyn?si=c144f3b9717841f7
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000540748148
29	Stille und Dankbarkeit	3	25	https://open.spotify.com/episode/3rb6LoAGaeLWxkEFcKqoPF?si=7ccbce0b25f4d3d
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000541511274
30	Freiheit bedeutet, nicht reagieren zu müssen	4	47	https://open.spotify.com/episode/6Ae0of2tBBjdvwTQ7fMzBv?si=88167bb13969421d
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000541512753
31	Die innere kopernikanische Wende	10	5	https://open.spotify.com/episode/42GnmjWZalfqBQF7eG0ttK?si=cd0042438db9486e
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000541515817
32	Jeder Augenblick ist zum erstenmal da	7	27	https://open.spotify.com/episode/4IIMX486XQPUhjhXTeeXg?si=76648ec0000e4edd
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000542319093
33	Die Passionsgeschichte und das Aufwachen	5	2	https://open.spotify.com/episode/2FQeoxRxMjcYNUgHEz5kn8?si=a5cbbe6f0bec443f
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000542319223
34	Alleinsein	5	8	https://open.spotify.com/episode/6q64NPfuEoITxqSpi3TqZB?si=8167c64904774910
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000542319247
35	Der stille Verstand	4	39	https://open.spotify.com/episode/2oIGviUTOww7VILKrIXyET?si=697a6a30a1e44a63
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000543041518
36	Das zeitliche Jetzt und das zeitlose JETZT	7	21	https://open.spotify.com/episode/5XaMBNpYJrfiZQSlj8bTxv?si=f07de57c752a4725
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000543041604
37	Die Todesschicht	6	39	https://open.spotify.com/episode/7nRPHVvyq0DvLvaFIgoeKT?si=2c5222eca2c54106
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000543725922
38	Gärtnerhäuschen und Palast	9	37	https://open.spotify.com/episode/0KO21nInbDfpmJpn1pQU9?si=85b6daa0d0db4128
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000543725921
39	Vollständiges Geschehenlassen	5	23	https://open.spotify.com/episode/46TGtKfygaFWnjA7eamOXr?si=e8426e9f2dda4e5a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000544392913
40	Zwei Schleier zwischen dir und der Wirklichkeit	14	19	https://open.spotify.com/episode/0P7Gz8QKo1FBx242JG9xBy?si=d72f71877608423a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000544393421
Int. 1/1	Was ist neu an deiner Arbeit? (Teil 1)	32	6	https://open.spotify.com/episode/2q1xbCAMvQKOj71v5x0CmZ?si=99a5ffe775c84edf
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000545144528
Int. 1/2	Was ist neu an deiner Arbeit? (Teil 2)	29	36	https://open.spotify.com/episode/4NrWI7Cq6KeXuF1SzUxqKu?si=65e1286a08c24c10
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000545373231
41	Ramana Maharshis Aufwachen	7	26	https://open.spotify.com/episode/26adjgtxJwHBKIGPIt3tU?si=5530bf0e5aac4ca4
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000545933267
42	Zwei Seelen in der Brust - die andere Seite	8	28	https://open.spotify.com/episode/1RlqysNOTICLoREiTktRN?si=3f58f51995aa4cce
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000545933239
43	Wenn nichts mehr ist was einen greift, wird es still	3	56	https://open.spotify.com/episode/3fif7e6vysAqDK0oikRW05?si=bab856d1ddb84e6e
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000545933127
44	Was ist Aufwachen?	7	14	https://open.spotify.com/episode/2tppZv4fIR5I0GDDaaQ7HY?si=acc1ae9e7d4647e7

			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000546497761
45	Eine doppelte Beziehung zur Unendlichkeit	5 38	https://open.spotify.com/episode/6lNUbqcC6ftyNS0iaKVRGQ?si=5c50fef870e742d6
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000546498012
46	Karen Horney, Psychotherapie und Aufwachen	3 4	https://open.spotify.com/episode/2Ak5AbVoLf32jwKxTKYsqZ?si=82d1d004282443bf
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000546498013
47	Schuld, Kreativität und Freiheit	7 48	https://open.spotify.com/episode/1rQ9j8xTiy05nZFEqsHtwn?si=cf8afd73f5a94e06
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000546498629
48	Emotionale Körperarbeit	3 36	https://open.spotify.com/episode/6wGxadZtRBKGDflKtYPv9i?si=0dbe7ee156cf4509
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000547282119
49	Was heisst, die Impulse nicht zu berühren?	5 22	https://open.spotify.com/episode/7zOAGo33jYIWrcVc76Lfcx?si=bbd9a422b44a4fb9
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000547282049
50	Innere Bilder und offene Gestalten	6 11	https://open.spotify.com/episode/1nrf1V1WYHRacXxEfhqB4o?si=7e23537c0bd6475c
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000547760334
51	Soziales Plaudern	6 28	https://open.spotify.com/episode/4Sev0SBqhsx6rz3x2x5Uow?si=88d3ae8beca84337
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000547760333
52	Hingabe und Rechthaberei	5 52	https://open.spotify.com/episode/2S3Sr3XfV2mqKRuiTd1xIS?si=a180f9e566924c2d
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000548449863
53	Die eigentliche Wirklichkeit ist jenseits der Gedanken - Persönlichkeit	6 24	https://open.spotify.com/episode/2AYnPS9423YwhN5grAHYp6?si=407e209afb794d41
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000548450863
54	Aufwachen: weiblich/männlich	3 44	https://open.spotify.com/episode/35cwlHixqitOIsq1HA3EA3?si=02d29eb35dc6446d
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000549153410
55	Glücklichwerden	4 4	https://open.spotify.com/episode/3AjNMwIqtdyRx0J1IEIsom?si=194aa3bdf43b449c
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000549153467
56	Inneres Tun	5 40	https://open.spotify.com/episode/5ACClYlWSYpu6DrMG93ruA?si=32ed763af0e2491c
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000549153390
57	Gegenwärtigkeit/Präsenz	6 2	https://open.spotify.com/episode/3tbzBEaRQ1ptBwNsnaY14N?si=43ab77d0c4194b91
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000549881065
58	Fünf Prinzipien der Meditation	7 38	https://open.spotify.com/episode/5xan6bQkekNnRRpvJkQe4o?si=d7271b2457494a3b
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000549881220
59	Körperempfindungen	4 8	https://open.spotify.com/episode/27PUhzfZi34jbmF4z8Wmnv?si=8f1c77ab36e048af
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000549881407
60	Leela, das göttliche Spiel	8 52	https://open.spotify.com/episode/2VVMmO3jFvP6tP9m2BwD3D?si=da8b7d5225f74eaf
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000550650310
61	Körper - Seele - Unendlichkeit	10 16	https://open.spotify.com/episode/4WPTQ6UWb6a6v4Wi5jIhnS?si=75e71ee09e084240
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000550651664
62	Deine Beziehung zur Stille	6 48	https://open.spotify.com/episode/1Djgqsnbie2Emvok0e1pPA?si=42debdae94094ca2
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000550651614
63	Hoffnung und Leid	5 12	https://open.spotify.com/episode/2c1iNYiYuYfJFEP6prWi74?si=16b20d0e11d245db
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000551366610
64	Tun und Sein	7 20	https://open.spotify.com/episode/6M1dzSSkdpCgFLY59lmZ4h?si=de3da0094983458f
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000551366627
65	Die Entscheidungen sind das Entscheidende	3 16	https://open.spotify.com/episode/32TwMQD59owbmmEfx0OCH6?si=cb2c5e43bac3403e
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000551366720
66	Der Weg des Fühlens	5 14	https://open.spotify.com/episode/1QdQ8R5RBbCKIi0POuw3VK?si=2d818dcf021346e1
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000552093222
67	Geschehenlassen - eine andere Art zu leben	7 4	https://open.spotify.com/episode/36Dnxe0OLnNS3qi3Swh79B?si=eb91e1b1804244d5
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000552093143
68	„Es geschieht durch mich hindurch“	4 32	https://open.spotify.com/episode/4k8kOr0NkcAlcvbeZGrpG1?si=56154601492c459f
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000552093247
69	Die Liebe betrachtet alles, was ihr begegnet, als unverfügbar	4 56	https://open.spotify.com/episode/47qKTdMcWsaONTUNaIECKB?si=13191e72712c40fd
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000552783229

70	Fünf Fragen (nicht auf der Podcast-Page, siehe 105)	16	24	https://open.spotify.com/episode/4ANILLYq2W8fxL5QSKZzfZ?si=a42235721bd443c5
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000552783151
71	Nach dem Aufwachen: Inventur	7	20	https://open.spotify.com/episode/3HV4ZZk668aiJP1KEHxKUf?si=4fed469f03db4f3b
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000552783256
72	Das Ich: Kontinuität Kausalität Kohärenz Kontrolle	9	13	https://open.spotify.com/episode/4UoDHKBcafuLB1rxPuCpv6?si=f5317226f41e4e17
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000553530315
73	Aufwachen und Heilung	5	13	https://open.spotify.com/episode/172Le1nMeP0LvBjqHYZrRc?si=c34c3a19f3df4944
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000553530369
74	In die Stille hineinsinken	14	24	https://open.spotify.com/episode/1AcVurjo7rRJPBcvN2ndKT?si=73a632d66c1a4cc7
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000553530293
75	Stimmigkeit	4	24	https://open.spotify.com/episode/0a3ZmSPFSAmaSPHxZnb3G?si=d4a70d2b02344b68
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000554347925
76	Es gibt nichts, was an der menschlichen Struktur an sich schlecht ist	5	11	https://open.spotify.com/episode/2ni73oFcEg349ZuBvGgzi?si=9ad784eb60f6492d
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000554348177
77	Warum ist das Böse da?	4	45	https://open.spotify.com/episode/4ohIUGBh8rZjhxLpXOclKd?si=35e8f8e062aa4195
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000554348040
78	Ereignisse, Gedankenteppiche und der Ich-Gedanke	4	26	https://open.spotify.com/episode/4NHwyzh37lhpj53QSLGo3W?si=7b6cbf7e2bfe4fb6
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000555080978
79	Ärger: der Organismus und das Ich	3	42	https://open.spotify.com/episode/1fs1j3cmnrVAVo26qrCcGg?si=218488172e5642a1
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000555080900
80	Alles spüren und nichts tun	4	24	https://open.spotify.com/episode/599YruliUJWHFXdnK0A18X?si=c8256d3498784705
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000555081007
81	Beobachten und Fühlen	3	16	https://open.spotify.com/episode/0fh1gEMvtqPTduM7BK7W8f?si=2db15e4b8e8a49f7
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000555797901
82	Anspannung und Todespräsenz	4	21	https://open.spotify.com/episode/4sff2O9lhfs2r73nXIK0S?si=7fb857a4c678416a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000555797900
83	Fühlen ohne etwas zu tun	3	44	https://open.spotify.com/episode/4mYQsZB5KCTIhrGLYzi1UI?si=a141ff1d977a43f5
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000555797852
84	Anhaftung und Aversion	3	4	https://open.spotify.com/episode/2VbG90S2rgPQaFMuFlkMIT?si=ca2df635c73443a3
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000555798717
85	Die Liebe zur Unendlichkeit	16	40	https://open.spotify.com/episode/2XbeiX21nwYhdeyP3syAm1?si=4ade6f165d9f41e0
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000556502239
86	Loslassen bedeutet, selbst zu verschwinden	2	52	https://open.spotify.com/episode/2Ao4aookiQQoRznnNILRNk?si=36037d95d479484b
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000556502270
87	Die Tonübung	10	48	https://open.spotify.com/episode/3ihNpKIjvBNHN9IS4REFMc?si=6fec7abe7cc54c16
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000556502717
88	Wirkliche Präsenz	11	52	https://open.spotify.com/episode/7MN6wLA0VeQfUtb9C5NUK?si=368088cce5704576
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000557582410
89	Sehnsucht, Verzweiflung, Angst und Hingabe	6	0	https://open.spotify.com/episode/3MIg9G2owrzvQL69Rln4U?si=5137a243f74c4c07
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000557582501
90	Das kleine Kind: Unwirklichkeitserfahrung	5	28	https://open.spotify.com/episode/4GGoho9VurGqXGSikpC0TQ?si=a82c26db1a1a4ff5
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000557582529
91	Verletzbarkeit	5	28	https://open.spotify.com/episode/2IB0inLVPA6W3qNnp2Zh9k?si=05fed342979844c7
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000558226517
92	Fragen auf dem spirituellen Weg	4	28	https://open.spotify.com/episode/0b4ISSjBSfKDuFSuU5qjBS?si=2466e49f5c534258
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000558226440
93	Wut	3	32	https://open.spotify.com/episode/7LiOF7iQO9GFRwdCZLz0Ii?si=ce32e1f890cb4530
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000558226922
94	Drogen	3	52	https://open.spotify.com/episode/6GUxF9buIy9WphRt4oXnV?si=07edeb1675dd43bf
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000558943617
95	Sinnesfreuden und Geschehenlassen	2	56	https://open.spotify.com/episode/23kZQCHKGqKzL3TcgBoaB5?si=05735004f73f4ba2
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000558943754

96	Alles wahrnehmen - nichts tun	9	8	https://open.spotify.com/episode/0G2Jiab2WoneWOJxboJpTS?si=9877511676ee4169
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000558943467
97	Was ist jetzt?	13	12	https://open.spotify.com/episode/2zMvzeYth9V0JQ8QBypVhv?si=1723ea0285bf4a9b
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000559675825
98	Der Unterschied zwischen Gefühlen und tieferen Erfahrungen	5	40	https://open.spotify.com/episode/41SMNKpZOkEXrDLvTT6k5i?si=87da9cc73a3a4020
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000559676426
99	Das Reich des Fühlens	8	56	https://open.spotify.com/episode/5d0YnUDDIjeU3JavhvDm5Q?si=0f3b0303a002428a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000560712576
100	Der Verzicht auf Geschichte(n)	9	56	https://open.spotify.com/episode/7GF93gEofek6Eqba0nYyee?si=06c8020c78c04752
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000560712732
101	Stimmigkeit als Kompass	2	24	https://open.spotify.com/episode/1gliDh0uePgsAsU0PIRNdQ?si=f0bc936c434e46ed
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000562473431
102	Erleuchtung im Tun	2	46	https://open.spotify.com/episode/1vB1jWY5CF4bLdbJb5XEQn?si=b1687aa5e3e04fe7
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000562473347
103	Wie entscheide ich mich?	4	54	https://open.spotify.com/episode/7qqoAPrRQ4JS7EIE02iYh7?si=aa5bd9fa74a84f9b
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000563961678
104	Selbstverfügbarkeit und Selbstwirksamkeit	7	7	https://open.spotify.com/episode/7lDa7uEuKv4chSIxmXgq9M?si=dbc27831d07a47ff
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000563961738
105	Fünf Fragen des Tuns (siehe 70)	18	50	https://open.spotify.com/episode/5rrnAVOHoLndCTxAjgRO6Y?si=cd9cea9a72c14acf
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000564932738
106	Selbsterforschung	8	8	https://open.spotify.com/episode/4fihcXIBJVHPGjScJYdYeX?si=ce376a12b45b4f9d
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000564934592
107	Sich einlassen auf die Gegenwärtigkeit	7	22	https://open.spotify.com/episode/5thDaMeSncGCLGbWe26wJU?si=d13ca1344ee743ac
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000565748270
108	Das kleine Kind und die Angst vor Nichtexistenz	4	24	https://open.spotify.com/episode/1gn8dAX0yeZvWKQbKnitOe?si=c82ce4e8106b484f
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000565748073
109	Fühlen ist der natürliche Zustand	4	46	https://open.spotify.com/episode/6EKJxLWLeRCQYbLGt1lwQ5?si=ed320dbec1f84c8e
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000566606070
110	Hat der Mensch eine Bestimmung?	7	5	https://open.spotify.com/episode/4o2Mjthq5U06vJcW85O4aE?si=cf4787f31b784ee4
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000566606071
111	Die Unterscheidung von Gefühl und Impuls	4	14	https://open.spotify.com/episode/2ysy6xApcptm1Cu9MQU6Q3?si=ed44b717363b47ce
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000567469235
112	Wissen und Nichtwissen	3	48	https://open.spotify.com/episode/6BmSzmcG8IxQnR0JvYsWhx?si=6c36b44bd1af4421
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000567469249
113	Existenzielle Ängste und Worte	4	18	https://open.spotify.com/episode/0rb9D2tJLjYntuQQXViQe?si=04aa567b5ffa4b89
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000568237816
114	Zwei (Bestand)Teile des Erleuchtungsprozesses	3	52	https://open.spotify.com/episode/6Bx2D6nc1C9jFRiDKYocDP?si=069e3574bca64c5a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000568238158
115	Wessen bist du dir jetzt bewusst? (1)	7	24	https://open.spotify.com/episode/6lUSXsSjInwNloIgJ83Pe?si=6312f2f194204104
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000569101481
116	Überzeugungen	17	36	https://open.spotify.com/episode/3Ry7LxdQMo8bUZtrhjwHzA?si=bc8b3f9a3c734803
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000569101396
117	Zwei Perspektiven auf „Hoffnung“	5	54	https://open.spotify.com/episode/4aSheCs3RYtRhOcqiAfim?si=3381f8acdf4c4689
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000569869872
118	Die Vollendung der Schöpfung	3	24	https://open.spotify.com/episode/5loVvS3U5dFIPCG3f7n6oq?si=70b8b5988f5e485d
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000569870028
119	Jesus und die zwei Seiten Gottes - Nondualität	6	12	https://open.spotify.com/episode/5DMOG6jKYbi9OFMUwLdM67?si=aebef0ff3e43a4837
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000570669186
120	Die Erfahrung „Ich Bin“	4	26	https://open.spotify.com/episode/6bdcTHBA8OLUA3jqPLQ1gv?si=29bdd16e89224608
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000570669393
121	Mystik vor der Neuzeit	6	8	https://open.spotify.com/episode/1WkY2sJCjpXauKdu7FyoCI?si=8b0db7e1ae4e44ce
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000571415869

121	Das kleine Kind: Die Erfahrung der Nichtexistenz	2	56	https://open.spotify.com/episode/1suB4CzmIyJ9OxwpgkWDIt?si=63953e351a414c46
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000571415862
123	Das kleine Kind: Die Ich-Idee entsteht - Daseinserfahrung	4	40	https://open.spotify.com/episode/74XJaQQXf8NrTWHtYqLVik?si=70e7650378364e86
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000574964967
124	Das kleine Kind: Gottesenttäuschung	5	30	https://open.spotify.com/episode/5p8dWycmzkyGk57wgsJzPt?si=3b94d5680c574e9e
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000574964903
125	Advaita	11	20	https://open.spotify.com/episode/18KfP1rrKF18AR2Ck8IIMc?si=be36ea1e4718429b
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000575736288
126	Psychotherapie und Spiritualität	4	48	https://open.spotify.com/episode/1XhZEun9AyeTPpU3y5OexE?si=39e51d13e5814a72
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000575736102
127	Sterben und leben – der innere Tod	24	24	https://open.spotify.com/episode/0Et7Lr64h4bUja2u0ZfUSH?si=8b2f477c956048d1
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000576449250
128	Grundüberzeugungen und Charakterfixierung	6	28	https://open.spotify.com/episode/5aiLTteFL4S2vfOzvF8n7?si=aec5956b78144d14
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000576448935
129	Aufwachen ist möglich	10	8	https://open.spotify.com/episode/0WF6zbJZPNnwMuKHdmHPzK?si=c20a885f2a924639
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000577291135
130	Nur fühlen	4	34	https://open.spotify.com/episode/0ljq7sRPhGatitLtkdIdFN?si=e6f08bfbdda24f06
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000577291169
131	Der Organismus, psychische Funktionen und das Ich	7	34	https://open.spotify.com/episode/4kpw1Mljx6N1M7j9G8mDAa?si=5278ec5f614d44df
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000578001134
132	Es geht nicht um das Fühlen an sich	4	58	https://open.spotify.com/episode/0ccFHoztNqX61VW7cQn2Hx?si=6d4f236543aa407a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000578002185
133	Schmelzen, Schmerz und Leid	11	46	https://open.spotify.com/episode/3Z9rrGKA5vTYuw7Rvq03Dz?si=6bf66cc27a7c4bc4
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000578793630
134	Bevorzugen, ablehnen und der Weg nach innen	7	22	https://open.spotify.com/episode/54BLwZUJ758HpdEtVxI6HQ?si=c41864593bf94ae5
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000578793567
135	Zum Schmelzatem	6	12	https://open.spotify.com/episode/62LU5U3EgpzqJ6NSu62f1R?si=af2e66e30e8c4ac3
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000579544112
136	„Ich will doch gebraucht werden“	3	26	https://open.spotify.com/episode/2PAza2pd19uzRve67XmBPL?si=760c6292febc4b2b
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000579544312
137	Meditation: Beobachten oder sich berühren lassen?	4	38	https://open.spotify.com/episode/4qBI7TBWNCtTaeuLmyrNVL?si=2749d171ca864ac5
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000580271782
138	Katastrophenfantasien	4	6	https://open.spotify.com/episode/3IaJq3oljOCUMuvpUB23nW?si=c45b38fbae9e4d3d
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000580271706
139	Schmerz als Botschaft	2	39	https://open.spotify.com/episode/6YxiFO3SoTTt7WQLKZ0WJx?si=2404199102b4472a
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000580998635
140	Aufwachen und Körperanspannungen	3	43	https://open.spotify.com/episode/0opOG7GLzJckZoyaaapHe?si=587fb7d3194641d5
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000580998636
141	Die Ausrichtung auf das, was geschieht	5	10	https://open.spotify.com/episode/5wJ7CvCwryGvN9GH9jH432?si=e0d3d19715aa447e
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000581764220
142	„Bin ich aufgewacht?“	4	28	https://open.spotify.com/episode/4hUlkYGIxDj8dxuJ7PqFyV?si=3d337de1f4f94987
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000581765162
143	Nichtstun	7	10	https://open.spotify.com/episode/4DPBRSpTNkPLCUofDwpq6x?si=0d9bcfef2d964eef
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000582500062
144	Schritte die das Tun beenden	9	32	https://open.spotify.com/episode/6C8EFEOorH7tDhWKRDWzcG?si=de1f7fdb3e5d4852
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000583261214
145	Gedanken und innere Wirklichkeit	5	36	https://open.spotify.com/episode/1g2ZgVwYL2uAriqF1yIQIe?si=94dca3d0fd5f4e89
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000584048312
146	Das Paradies der Horde - Alleinsein	5	15	https://open.spotify.com/episode/3DRQYm4TU1vlynbyJ5Jrtp?si=6c9644e1ecef4311
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000584050282
147	Das Böse – Selbstsüchtigkeit	7	8	https://open.spotify.com/episode/6QbilDfCptFKSnWu3Iw6zv?si=34be960a2ce94bd6

			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000584890528
148	Das Nichts und der Lebenswandel des Menschen	2 42	https://open.spotify.com/episode/0Xel0iRlyVQID0Yhy4HGou?si=77246a0e14444607
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000584890395
149	Zwei Arten von Einssein – Sehnsucht – Resignation	5 44	https://open.spotify.com/episode/4JFetCzvFOioERJbJpCICW?si=b330af1d4dfe4dc3
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000585731771
150	Wir sind auf dem Weg zu immer tieferer Stille	7 14	https://open.spotify.com/episode/20OEL5wkohhkQkW5sKCWWv?si=60900edef3144856
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000585731847
151	Die Gedanken erforschen	14 6	https://open.spotify.com/episode/2ZQY6tKjNqMILkbrZTtzC?si=98905d5e28724946
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000586534144
152	Der Modus des Geschehenlassens	6 0	https://open.spotify.com/episode/5Gi1kaViAAqMnbAfQt6bDp?si=0b28535acb2b46a5
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000586534032
153	Ganz fühlen	8 26	https://open.spotify.com/episode/0mVATRCSLHHPPhBdW8bj7c?si=f8f63d71b1104631
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000587347239
154	Das Sterben vorwegnehmen	11 0	https://open.spotify.com/episode/4KX5soEhhK8Hd8DzcHPhKV?si=b445f7bba9434511
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000587347264
155	Aufwachen und die Aussöhnung mit dem Leben	4 0	https://open.spotify.com/episode/1LvFNmGFe5e4oDB6MXfCsL?si=412f8893c92f44b5
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000588261545
156	Innere Arbeit	5 29	https://open.spotify.com/episode/2UiPL5u1VszOPm7PCx8zv1?si=6dec2c077c054d17
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000588261677
157	Das Ich ist eine Abstraktion	3 17	https://open.spotify.com/episode/1XoGc4MWzeDoPoB0uGg5A8?si=b81a0e208e4f4a35
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000589345941
158	Das kleine Kind: Ängste und Abwehr	4 33	https://open.spotify.com/episode/4BCXKYibIRCAxQdOCGdQPn?si=8e415130292e49c6
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000589349156
159	Evolution, Freiheit und Anhalten	10 10	https://open.spotify.com/episode/4yksFgCy032XHeOiNxx9wH?si=0231aefd346941ba
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000590243862
160	Nichts tun müssen	3 24	https://open.spotify.com/episode/5jEIBbGj736vOFbv2RbAWd?si=f721c79ca1014016
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000590243767
161	Körperreaktionen, Gedanken und Haltungen	4 48	https://open.spotify.com/episode/5xCCJZpGZu7lJlau1CJ29i?si=1a4cc2f09bab448f
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000590951851
162	Das erzählende Selbst	4 14	https://open.spotify.com/episode/26pJFzZQ5ZanFB6fFUGopm?si=b7ad1a3e93a04db9
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000590951873
163	Verlorenheit	4 28	https://open.spotify.com/episode/1SAKK07jITGBjJd2jh04Cs?si=b2f45f35204f4e94
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000591557463
164	Abwehrverhalten	4 31	https://open.spotify.com/episode/3PeV7LciXr7mpfQ6dEf09d?si=9387539c8ed9490d
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000591557338
165	Der Motor des Karma	3 20	https://open.spotify.com/episode/4TC4k5YEJLXMNgppS7XpBL?si=79bae28083b244b1
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000592553845
166	Kindsein und Erwachsensein	3 34	https://open.spotify.com/episode/2qsJG7BrhgRmjbxEZZZZs?si=cf911474e6674613
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000592555641
167	Ganz der Körper sein - ganz gelöst sein	6 48	https://open.spotify.com/episode/69RNCE02tKEZehVwqQ3xqj?si=8f728429940443ba
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000593894935
168	Denken und perspektivlose Wahrnehmung	3 8	https://open.spotify.com/episode/0PvTFntSB6rFvV2LrE2tAe?si=f47fb0bd7745427b
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000593895021
169	Gedanken, Ichhaftigkeit und das aufgewachte Sein	7 8	https://open.spotify.com/episode/6Ci1Qum5SeDWTAvMhX20Pk?si=977d28e4f92c48f4
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000595372007
170	Wessen bist du dir jetzt bewusst? (2)	7 28	https://open.spotify.com/episode/3lu0ofAiQ3gUjFpIaQZxmK?si=2c6a259bb957490d
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000595371922
171	Die Fähigkeit, anzuhalten	3 2	https://open.spotify.com/episode/0UiuGNLQs7USghY22S1Hp?si=7b955e21e4d24410
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000596675981
172	Drei Körper und der Seelengrund	4 28	https://open.spotify.com/episode/3ASeVme63yNUlpD67IBYHw?si=cac4495effcc4d71
			https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000596675993

173	Mantras als Gefühlsabwehr	2	54	https://open.spotify.com/episode/3kjao1sWCCAKM8y0Wrdgrp?si=3edb640dc557429c https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000597663290
174	Anspannungen und Überzeugungen	5	30	https://open.spotify.com/episode/2gW3cJSWhQurptuFFs9b6d?si=ba92f3bd5e7143c7 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000597664035
175	Eltern - Verstrickungen - Aufwachen	4	12	https://open.spotify.com/episode/5Xe7CbJhBTjjMADV6FOSr?si=cd00c398fe3149ce https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000598782962
176	Anhalten und Grundüberzeugungen	9	20	https://open.spotify.com/episode/5DNQ5WF751xnngbokfrx4k?si=687d08d5dd124566 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000598789519
177	Unter dem Gefühl ist die Stille	6	8	https://open.spotify.com/episode/6tuJrBd014Kpd40F4r8SaI?si=e9c7871f90da4d62 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000599883452
178	Es gibt (eigentlich) nichts zu tun!?	5	51	https://open.spotify.com/episode/6yFcw9b98IYcU94c8otNSg?si=97ed362eacea4545 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000599883830
179	Energie und innere Arbeit	3	58	https://open.spotify.com/episode/1qFRsL9oxtvQpuEUKrBDRN?si=cdd767e1fc964c0b https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000601218419
180	„Ich mache keine Gefühlsarbeit“	2	8	https://open.spotify.com/episode/4rH9ENbxqyHXn22ToYJFv6?si=dad4315c76cf4607 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000601218418
181	Psychischen Schmerz lösen	7	15	https://open.spotify.com/episode/3JC6fsteRtOilyq50RXWEy?si=18ed5a2bbd05426d https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000602424561
182	Inneres Wahrnehmen	9	16	https://open.spotify.com/episode/2118M1VKACM9cs10Wbj7Z0?si=03de4bf36490411d https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000602424427
183	Die Alltagstrance und das Reagieren	8	24	https://open.spotify.com/episode/53L7JQiWtT4uaMSvVEf8UI?si=9a38e2e412714c84 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000603404702
184	Sich selbst begegnen	3	24	https://open.spotify.com/episode/2SFESH5SMzQthDCzEif2h1?si=0bcab451b0614be9 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000603404667
185	Die Wahrheit von dem was ist, beginnt immer gerade jetzt	8	48	https://open.spotify.com/episode/6kvRxLwp0PV1u0BTPtSIJJ?si=075247df10c24cea https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000604445750
186	Das kleine Kind - die Charakterfixierung	17	34	https://open.spotify.com/episode/33N4QhIWYr1G1MzfAypbxK?si=805e7f8b800945a6 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000604445676
187	Auch das Fühlen ist nicht einfach die Wahrheit	12	17	https://open.spotify.com/episode/3dxPx5pHIyGEceT5sOU0zg?si=aee04296c2ef4128 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000605509127
188	Verschiedene Gefühlskörper	6	56	https://open.spotify.com/episode/4ZQHU84vatSjv307XOidY2?si=3deb8a8cbbc19447b https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000605509100
189	Fünf Fragen des Wollens	16	44	https://open.spotify.com/episode/3TUqQoscJGpWZ11ieaPNBF?si=4c71d3f0c8104617 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000606548156
190	Erläuterungen zu den fünf Fragen des Wollens	7	7	https://open.spotify.com/episode/1mPgD7hBqbQOz9W904ma1d?si=f90c6eeca137a422e https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000606547929
191	Leben: innen und aussen	3	14	https://open.spotify.com/episode/0iN6fWMoaVoavZPK1TfyaN?si=730cd9e49d5b47ac https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000607653507
192	Aktive Passivität	27	21	https://open.spotify.com/episode/1BqnlkW2P2eUjKj6F9zbzp?si=a731ddb7b9344ca4 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000607653544
193	Drei Arten der Gefühlsvermeidung	13	58	https://open.spotify.com/episode/1K818jzZUvLVCHfjciQSRQ?si=0df65b9ffc214bd4 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000608730731
194	Zwei Arten von Freiheit	3	8	https://open.spotify.com/episode/0gtEQf3RQCvan9ISmo109A?si=00ed1ac5d52c4c1b https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000608732963
195	Es geht um die Begegnung mit den Gefühlen	5	48	https://open.spotify.com/episode/3bp3a3wdzyoPyWr6XXbSoM?si=598e99a200714580 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000609760643
196	Firmung als Initiation – spirituelles Vakuum	4	38	https://open.spotify.com/episode/5D65N4g6ZIBmobiczmK7qU?si=f2bdc3d85235497e https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000609760514
197	Transformationen	3	20	https://open.spotify.com/episode/5HAX3VLZdgArdJKe6Mnc4G?si=9faa92aed0c54a9c https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000610818920
198	Erleuchtung vorher/nachher	2	44	https://open.spotify.com/episode/0lxbqgwh1VxwrfmIUpF58T?si=6f426edffff74e61 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000611687615

199	Richtig fühlen - Tonübung	5	46	https://open.spotify.com/episode/0OKHtHGjdSmMGr8crXo3ow?si=cbe0c87d57fd4c4b https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000611687615
200	Tun/Geschehenlassen - Sein/Dasein - Gestaltung/Annehmen	12	54	https://open.spotify.com/episode/6VKz10OLqYq00AWiYgrMi?si=eec3d6616cea4253 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000611688020
201	Absolutes Alleinsein	5	42	https://open.spotify.com/episode/2r7LCZAqebn3feEHGIAVi6?si=f33ce95aa6ea4a74 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000612586650
202	Gefühle nach dem Aufwachen	2	48	https://open.spotify.com/episode/1u7Xs9xv8eJUEpVWPkZOJy?si=3011f87e637640ce https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000612586606
203	Erleuchtung und Zeit	11	56	https://open.spotify.com/episode/5SBCRylXNr9ZcnX8A6l3sF?si=5f123a63e2d046e6 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000613480113
204	Das narrative Selbst und das Eigentliche	3	29	https://open.spotify.com/episode/3gxpT5JvMAiXo6950LdeXA?si=47d1aed5b1b84f8d https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000613480029
205	Eine Art von Paradies	6	8	https://open.spotify.com/episode/53zvwsYBuBXstmdprQI3MI?si=1dc78036247b43bd https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000614423156
206	Zurücktreten: Atem, Körper, Kontrolle	10	24	https://open.spotify.com/episode/3T0b13zDYDu39P87qnTW0X?si=2e9b58a1456a4b95 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000614423155
207	Der Mensch ist ein fühlendes Wesen	9	18	https://open.spotify.com/episode/0Fre2bEEshPbnXH0qFX6k2?si=5ee12bafba674f9e https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000615243534
208	Die Angst zu sterben	4	4	https://open.spotify.com/episode/21HCRbt7CptwQED06glrGB?si=9a3298d90a1c4e93 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000615243521
209	Erleuchtung und Sicherheit	8	52	https://open.spotify.com/episode/4Rx7GtOIdETW9JK5MsrIfS?si=6560a30a6f5940db https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000616101779
210	Die Sehnsucht nach Erleuchtung	3	26	https://open.spotify.com/episode/2Pyk18VnWEDQOar1mCaDH3?si=ff59615b608c4819 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000616101990
211	Die 7 Schritte	2	36	https://open.spotify.com/episode/2sJTnTM2OAIEb7trPtTQvf?si=c79696fd9fd04c80 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000617099089
212	Gefühle spezifisch fühlen	3	28	https://open.spotify.com/episode/0mIGz6xhbGEGfWpof4EcrK?si=d3fa9e3afec949d3 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000617098992
213	Meditation, Fühlen, Identifikation, Denken und Impulse	11	29	https://open.spotify.com/episode/6ZvOrIDh6XyRybiTyli7pb?si=c5fd7675a5444076 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000617929912
214	Zwei Arten von Mystik	6	56	https://open.spotify.com/episode/65BEFId1tG8jQa3wuzhjYX?si=bca8d7c671e947d6 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000617929937
215	Der göttliche Grund	7	10	https://open.spotify.com/episode/5KWJvjcQw1FtjCd5fNsjmb?si=c31e6198fbc04078 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000618708929
216	Was bedeutet es, die Wünsche aufzugeben?	4	46	https://open.spotify.com/episode/2L89Jeng8G9iG5OZqDj7jH?si=bd650e02f13041c4 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000618709032
217	Die Unbegreiflichkeit Gottes	10	8	https://open.spotify.com/episode/09npr4sOXWTAiV34Dvg7NN?si=6700771853bf4696 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000619477715
218	Man kann nach dem Aufwachen auch wieder einschlafen	9	50	https://open.spotify.com/episode/46D2zaTqxxlLHnr93gJ3f?si=814131ae0d6845d8 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000619478006
219	Der Terror der "Solltest" und die Selbstverfügbarkeit	10	58	https://open.spotify.com/episode/1ifeJdLrdBZPrNoiAa4kPE?si=a642974454464648 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000620982684
220	Beim Einkaufen: ich bin da	7	24	https://open.spotify.com/episode/4EEmwZy2FXaxqnlJTDCre?si=c3f26c6adef544ed https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000620982710
221	Erfahrung, Gedanken und Bilder	4	48	https://open.spotify.com/episode/4FZbtO3e5JajXVwNW6nPrA?si=fbcc3a0be4544a80 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000621723750
222	Traumatische Verwundungen und Körperwahrnehmung	4	7	https://open.spotify.com/episode/3MivOwkvWkzntYI3gS0Gux?si=20d890602ef944c9 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000621723731
223	Die äussere und die innere Welt	6	30	https://open.spotify.com/episode/0ZhaQ2VyL65l3o0RuhvSm1?si=c131919d29ab48d1 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000622479359
224	Körper, Atem und Aufwachen	6	54	https://open.spotify.com/episode/6Om1VKZATcJ032dVQ0sVdG?si=d0f56dfffa7064ec1 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000622479392

225	Selbstsucht	7	24	https://open.spotify.com/episode/6rO9jRPW27dhrskRET5Ffp?si=a7924ffbd77349ff https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000623274370
226	Die Dynamik von Gefühl und Impuls	3	16	https://open.spotify.com/episode/4RgfH2vICKpbCLIVNvDxec?si=b52e161ab48e4653 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000623274369
227	Wieviel darf ich noch wollen (auf dem Weg)? - Verhaltensregeln	6	28	https://open.spotify.com/episode/1Lvn873o3NIgPME4Iq52Z9?si=66fa80173cea4eca https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000624003639
228	Ein klarer Kopf	2	54	https://open.spotify.com/episode/2qK6QhiDKE8lkIW8aet19F?si=54cba64b260940a1 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000624003703
229	Das Absolute als die Ursache allen Seins	2	55	https://open.spotify.com/episode/5MjiinuHkoOcJA4sj7vwKo?si=d42b7d07b9034d2d https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000624727131
230	„Bevor Abraham war, bin Ich“	13	20	https://open.spotify.com/episode/5rR3quf0Z0cxfpW4nP3rk7?si=0b4b7a9020cf4d74 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000624727130
231	Eine tiefere Sehnsucht	5	20	https://open.spotify.com/episode/5bIwHNerTrI3v9MNWonoxW?si=730b6971f4b44a65 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000625512218
232	Alles geschehen lassen ohne etwas tun zu müssen	5	20	https://open.spotify.com/episode/38qeaGaPSmSb4Tj4dc520N?si=81659f25b74d4e6f https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000625512326
233	Geschenke, Herausforderungen und Zumutungen	2	26	https://open.spotify.com/episode/4nZ6YQRME0wHB7OFrgAzit?si=1e44eaeed7930452f https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000626288796
234	Das Paradox der Veränderung	2	28	https://open.spotify.com/episode/7nOUDxny7SRxBOPb5eGUIM?si=b92946513a3c412c https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000626288887
235	Erwachsenwerden	8	28	https://open.spotify.com/episode/1CDrqG8YemXdw2Oyadtn5a?si=920a22f896534163 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000627042070
236	Festhalten, Flucht, Tod und die tiefere Wirklichkeit	11	12	https://open.spotify.com/episode/3zzZlhvh1wd8uOWJVRIWge?si=dca18a4405874672 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000627041973
237	Geschichte(n)	6	36	https://open.spotify.com/episode/2SxeR3bqj9BtBlrzFpU7rR?si=736b9cd439c744b0 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000627823785
238	D i c h loslassen, immer tiefer	8	38	https://open.spotify.com/episode/4NR0QE5av5xXzrahIFhzMa?si=d2a81d7095094ec5 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000627823950
239	Unerledigte Themen - Einverständnis	6	54	https://open.spotify.com/episode/33xS3SFnb1pOg275bmwh3G?si=4c7102cfdde84251 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000628658791
240	Die Struktur meiner Seele - Polaritätsarbeit	8	42	https://open.spotify.com/episode/7jkCLhM1YwViJA3B17oV02?si=96fee74edf314284 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000628660346
241	Innere Stimmen	4	2	https://open.spotify.com/episode/19WYlJvPDxBd5TljWJhonV?si=5c875929c9684f02 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000629473726
242	Radikale Ehrlichkeit	2	56	https://open.spotify.com/episode/7wq9ztctkc3B4aFj8AjavO?si=c3b7f3331d9046f1 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000629473746
243	Integration	2	56	https://open.spotify.com/episode/0LQFF12GDnGwllMtQUgc94?si=4fc94f1f750d471a https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000630267385
244	Körperwandern	10	30	https://open.spotify.com/episode/6CFG5IrtNTdU0xpgHIFQee?si=c348f841fa7b4ae6 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000630262910
245	Gestaltansatz und verschüttetes Wissen	7	38	https://open.spotify.com/episode/2dpLiBm7pLVcYVY99zN72g?si=0d9fe782b8504ece https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000631049458
246	Durchfall und Verstopfung	3	28	https://open.spotify.com/episode/5CYywWIXRqZyy68YotoVko?si=465e480120d345bf https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000631049166
247	Ramanas religiöse Herkunft und Erleuchtung	4	14	https://open.spotify.com/episode/437aaQIALN2tncGRTmer25?si=855e2b39f28d49c4 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000631834369
248	Jesus der jüdische Mystiker - unsere spirituellen Wurzeln	11	24	https://open.spotify.com/episode/1iBxKU5UqgDvDLw1AUHnKJ?si=7398843bba0d41ff https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000631834155
249	Fühlen, sich öffnen und Hingabe	5	52	https://open.spotify.com/episode/62LA1WCSA4HhcrnZAm6IKV?si=98cc458348014702 https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000632653841
250	Die Kraft der Ahnen	6	48	https://open.spotify.com/episode/3HMCuLMHoADW4SPiUt2mW?si=030145d6e633479e

				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000632653870
251	4 Haltungen: Wahrhaftigkeit, Liebe, Freiheit und Hingabe	19	6	https://open.spotify.com/episode/0Bes9QgkVeEHX5HwYCsGMd?si=c83424b6d48a4ce4
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000632653842
252	In der Liebe sein	9	0	https://open.spotify.com/episode/2JDjty4jIBA00iIiyfkSt0?si=25e78cd853d44170
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000633435319
253	Selbsterhaltung	7	44	https://open.spotify.com/episode/33LMjC15eRzFw2u85oTTon?si=b59c1907ea07458b
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000633435076
254	Das Geschenk des Lebens annehmen	16	10	https://open.spotify.com/episode/6UeOW2ZnbhkoFORuGQxVbk?si=6bf819a97bf04714
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000633435295
255	Haltungen und Verhalten: Liebe	6	46	https://open.spotify.com/episode/087WXStxrKfDlywb1Z70kA?si=4e90c4713f0c470e
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000634222099
256	Die Impulse anhalten - Intentionen	7	44	https://open.spotify.com/episode/1mzTOGBF70cmHur7CByD5v?si=5c5854b2fe334f6e
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000634221849
257	Schmerz	5	54	https://open.spotify.com/episode/5zLQ96g3vh7xQF7JqGereh?si=25315d00d16f4d47
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000634222047
Int. 2	Wissenschaft und Erleuchtung (Interview)	58	32	https://open.spotify.com/episode/3E8vTuKmPM6Svmh0csNvas?si=fd3f6fc362d9473d
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000634999006
258	Vergangenheitsbearbeitung und Erleuchtung	5	56	https://open.spotify.com/episode/3OAsh5pT51X6HYBpdgrmbq?si=419c99449d434d62
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000634999084
259	Jede Erfahrung ist neu - Erfüllung	8	58	https://open.spotify.com/episode/6ihjrYMTyNzIkhmbhpvtTB?si=e92ac1acba0344df
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000634999204
260	Die Erlösung des Karmas	4	39	https://open.spotify.com/episode/1Ll89uPcRGSflI6WPVGXVm?si=7d6583bd49ba405c
				https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000634999138

Christian Meyer Podcast Übersicht Liste 3: INDEX

Stichwort	Podcastnummer
7 Schritte	Int. 2/1, 211
Abgrund	5, 22, 88, 108, 158
Ablenkung	51, 74, 138, 178, 237
Abraham	230
Abschied	37, 43
Abstraktion	157
Abwehr	23,125,134,138,155, 158 , 164 , 173 , 206
Achtsamkeit	184, 230
Advaita	125
Aggressivität	27
Ahnen	248, 250
Aktivität	98, 144, 207
Alleinsein	34 , 42, 54,146, 186, 201
Alltag	183 , 220 , 256
Anfänger	83
Angenehm / Unangenehm	42, 84, 103, 134, 235
Angst	5, 31, 41, 80, 89 , 97, 108 , 113, 125, 173, 182, 185, 195, 207, 208 , 211,213, 219, 230, 256
Anhaftung	84 , 235
Anhalten / Innehalten	5, 6, 10 ,17, 41,129, 152, 153, 159 , 165, 171, 176, 199, 220, 256, 260
Anklagen	124
Annehmen	26, 33, 175, 200 , 233, 247, 254 , 258
Anspannung	18, 23 , 59, 82 , 91, 110, 128, 133, 135, 140 , 144, 174 , 192, 206, 244
Anspruch / Ansprüche	75, 239, 258
Anstrengung	64
Antwort (auf das Leben)	99, 105, 260
Arbeit (innere) / bearbeiten (Themen)	19, 48 , 104, 135, 140, 156 , 179 , 180 , 218, 240 , 244, 258
Ärger	49, 79 , 100, 187
Aristoteles	28
Arroganz / Überheblichkeit	136
Atem / Atmen	74, 87, 94, 96, 135 , 135, 185, 206 , 224 , 235, 238
Aufhören (mit Tun)	178
Aufmerksamkeit	15, 24, 105, 191, 192
Aufruhr (innerlich)	17, 30
Aufstellungen / Familienstellen	175
Aufwachen	7 , 8 , 16 , 22, 31, 33 , 41 , 44 , 46 , 54 , 56, 71 , 73 , 80, 92, 95, 106,118, 125, 128, 129 , 139, 140 , 150, 154, 155 , 161, 173, 175 , 202 , 209, 216, 218 , 224 , 251
Augenblick / Ewigkeit	5 , 6, 18, 20 , 30, 32 , 36, 37, 49, 50, 73, 78, 88, 97, 99,105,106, 107, 133,146, 149, 151, 154, 176, 189, 203, 230, 236
Ausagieren	199
Ausfühlen	81, 137
Ausrichtung	92, 141 , 190, 259
Äusseres / Inneres	10, 56 , 182 , 210, 213
Aussöhnung	155 , 181
Aussteigen	11, 20 , 60, 150, 156, 209, 258
Aversion	84 , 164
Bedeutung	9, 71, 111, 236, 237, 251
Bedürfnisse	11, 159
Bemühen	67, 125
Beobachten	58, 81 , 125, 137 , 144, 167, 199, 212, 257
Bequemlichkeit	91, 256
Beruf / Berufung	109
Beschäftigtsein	37, 108
Bestätigung	90

Bestimmung	109, 231
Betäubung / Ruhigstellen	138, 206, 237
Bewegungsübung	39
Bewertung	32
Bewusstheitsübung	115, 141
Bewusstsein / Bewusstheit	35, Int 1/2, 113, 118, 144, 158, 205
Bilder	30, 50 , 97, 132, 195, 221
Bindung	54, 225
Bitten	90
Blockierung	4
Bodenlosigkeit	36
Brauchen	11, 151
Buddha	84, 248
C. G. Jung	126
Carl Rogers	126
Chakren	253
Charakter	69, 128, 186
Christentum	121, 248
Dämonen	248, 258
Dankbarkeit	1, 29 , 220
Das Absolute	1 , 107, 118, 201 , 229 , 254
Das Böse	25 , 77 , 147 , 225, 260
Das Nichts	7, 132, 144, 148 , 167, 210, 215
Dasein / Daseinserfahrung	11, 123 , 200
Demütigung	176
Depression	104, 117, 190, 219
Determinismus	47
Dialektik	117
Dialogisch	119, 214
Diesseits / Jenseits	175
Digitalisierung	183, 220, 256
Dissoziation	81, 125, 246
Disziplin	8 , 67, 81, 213, 230
Drogen	94 , 231
Dualität	117, 119, 240
Dunkelheit	58
Eckhart Tolle	209
Egoismus	186
Ehrfurcht	1
Ehrlichkeit	40, 242
Eigenwillen	89
Einkaufen	220
Einschlafen (nach dem Aufwachen)	142, 156, 218
Einsichten	179
Einssein / Einswerden	32, 74, 149 , 163, 201
Einverstanden	181, 239
Ekstase	255
Eltern	1, 175
Emanzipatorisch / Emanzipation	184
Energie	2, 4, 81, 92, 93, 173, 179, 253
Enneagramm	157, 186
Entfremdung	46, 66
Entgleisung	159
Entscheidungen	16, 21, Int 1/2, 65 , 103, 114, 255

Entschlossenheit	114
Enttäuschung	1, 124 , 217
Ereignisse	12, 78, 141
Erfahrung	12, 32, 63, 66, 86, 90 , 97, 98 , 116, 120 , 121 , 123 , 145, 163, 204, 213, 221 , 244, 259
Erfolg / Misserfolg	71
Erforschen	30, 151, Int. 1/1, 106
Erfüllung	43, 149, 259
Erinnerung	9, 32
Erkenntnis(weisen)	24
Erleuchtung	21, 46, 58, 66, 68, 83, 87, 88, 102, 111, 114, 125, 126, 143, 196,197, 198, 203, 209, 210, 216, 227, 229, 231, 235, 239, 243, 244, 246, 247, 248, 254, 257, Int. 2, 258, 259
Erlösung	18, 260
Erschrecken	37, 108
Erwachsensein	22, 166
Erwartung	9, 11, 106, 145
Erzählen	40, 162 , 182, 212
Evolution / Entwicklung / Wachstum / Reifung	10, 46, 67,117, 118, 148, 159 , 225, 253
Existenz	13, 25, 112
Fähigkeit	33, 35, 90, 168, 171
Fantasie	30, 49, 72, 130, 138
Fassade	157
Fatalismus	189, 200
Fehlwahrnehmung	90
Festhalten	17, 23, 38, 152, 178, 206, 236
Firmung	196
Fixierung	68, 128 , 157, 168 , 219
Flow	95
Flucht	236
Formlos	120
Fragen	Int. 1/1, Int. 1/2, 70 , 92 , 105 , 132, 189 , 190 , 217
Freiheit	9, 12, 15 , 30 , Int. 1/1, Int. 1/2, 44, 47, 49, 64, 77, 103, 130, 147, 151, 159 , 190 , 193, 194 , 200, 251
Freude	Int. 1/1, 95 , 133, 166, 169
Frieden	5 , 18, 77, 108, 127, 133, 140, 153, 217
Fritz Pearls	126, 245, 246
Fronleichnam	127
Fülle	215, 254
Geben	22 , 29, 166
Gebet	21, 231
Geborgenheit	146
Gebunden	34, 88, 95
Gedanken / Denken / Verstand / Vernunft	3, 8, 9, 15, 20, 28, 35 , 38, 44, 53 , 57, 62, 72, 78 , 79, 82, 88, 89, 97, 101, 107, 221, 116, 130, 132, 133, 139, 141, 145, 150, 151 , 158, 161 , 168 , 169 , 176, 184, 185, 188, 205, 207, 215, 213 , 221 , 230, 232, 237 , 239 , 255
Gefühle / fühlen	10, 15, 18, 19 , 24, 30, 36, 38, 41, 44, 57, 58, 61, 66 , 79, 81 , 83 , 87, 88, 94, 97, 98 , 99 , 101, 110 , 111, 125, 127, 129, 130 , 132 , 137, 144, 153 , 167, 170, 171, 173, 176, 177, 180, 182, 185, 187, 188, 189, 191, 193, 195 , 199 , 202 , 207, 208, 211, 212 , 213 , 220, 222, 230, 240, 246, 249, 256, 257
Gefühlsvermeidung	67, 193
Gegenangehen / Hinrennen / Wegrennen	62, 160, 193
Gegensätzlichkeit	117
Gegenwärtigkeit / Gegenwart	57 , 107 , 117, 127, 185, 230, 244, 258
Geheimnis	119, 201
Gelassenheit	44
Gemeinschaft	237
Genauigkeit	181
Gerechtigkeit	124
Geschehenlassen	6, 10, 38, 39 , 56, 58, 67 , 87, 95 , 129, 134, 135, 141, 152 , 182, 200 , 206, 209, 244, 247

Geschenke	233
Geschichten	20, 40, 162, 237
Gesellschaft	11, 166, 196
Gestalt	50, 200, 244, 245
Gestaltung	195, 200
Getrenntsein / Getrenntheit	163, 207, 222
Getriebensein	82
Gewalt(losigkeit)	69
Gewissen	240
Gier	133, 235
Glück / unglücklich	55, 75, 84, 117, 164
Glückseligkeit	77, 78, 127, 140, 215
Gott / das Göttliche	1, 34, 42, 45, 60, 69, 74, 89, 95, 119, 123, 124, 163, 189, 214, 215, 217, 239, 249, 259
Grauen	37
Grossartigkeit	116
Guru	255
Haltungen	19, 33, 35, Int. 1/1, 52, 103, 105, 114, 116, 135, 161, 227, 251, 252, 255
Handlung	47; 53, 62, 131
Hass	235
Heilung	10, 73, 179, 181
Helfen	13, 32, 170, 244
Herausforderungen	200, 233
Herrschen / Dienen	256
Herz	104, 106, 108, 123, 172, 228, 253, 257
Hilflosigkeit	186, 219
Hinbewegung / Hinwendung	4
Hingabe	33, 35, Int. 1/1, 52, 54, 57, 61, 89, 97, 102, 103, 249, 251, 256, 258, 259
Hoffnung / Befürchtung	63, 117
Horde	146, 225, 249
Horizontal / Vertikal	20, 49, 50, 85, 97, 106, 108, 126, 127, 240
Das Ich	3, 11, 14, 25, 39, 51, 52, 72, 79, 82, 85, 104, 128, 129, 131, 136, 145, 157
Ich bin	13, 86, 90, 120, 210, 220
Ich-Befürfnis	7, 11
Ich-Erhaltung	31
Ich-Geburt	197
Ich-Gedanke / Ich-Idee	44, 78, 116, 123, 133, 161, 222
Ich-los / Ichlosigkeit	68, 168, 102
Ich-Perspektive	16, 225
Ich-Trieb	253
Ichhaftigkeit	76, 169, 233
Idealbild / falsches Selbst	46
Identifikation	213
Identität	12, 22, 45, 86, 119
Impulse / Impulsiv	5, 6, 17, 49, 67, 87, 89, 96, 111, 125, 130, 134, 152, 177, 187, 192, 199, 213, 226, 230, 256
Induzierung	94
Initiation	196
Initiative	183
(Re)Inkarnation	7, 98
Integration	218, 243
Intelligenz	1
Intention	169, 256
Interesse	142, 185
Jesus	33, 119, 163, 248, 260
Jetzt / JETZT	9, 36, 37, 73, 88, 97, 99, 105, 107, 110, 115
Johannes Tauler	133, 150, 170, 185, 189, 207, 230

Jugend	196, 231
Karen Horney	46 , 126, 219
Karma	11, 73, 140, 156, 165 , 258, 260
Katastrophen	30, 138
Kausalität	72 , 76
Kind / Kindheit / kindisch	4, 20, 22, 72, 93, 108 , 109, 122 , 123, 151, 166 , 168, 174, 186 , 195, 198, 217, 219, 222, 224, 225
Kirche	121
Klarheit (innere)	Int. 1/2, 190, 219
Koan	217
Kohärenz	72 , 76
Kommentieren	162
Kompass (innerer)	101 , 153, 187
Konditionierung	55
Konflikt	19, 48, 71, 91, 240
Konsum	11
Kontext	218, 221
Kontinuität	9, 72 , 76, 78, 236
Kontrolle	3, 8 , 26, 72 , 76, 87, 100, 134, 152, 153, 176, 206 , 235, 256, 259
Konzentration	8
Körper (physisch, emotional, mental, situativ)	3, 6, 7, 8, 24, 36, 38, 39, 41, 48 , 59 , 61 , 74, 80, 96, 97, 98, 104, 125, 135, 140, 143, 155, 161 , 167 , 172 , 174, 185, 187, 188, 189, 199, 206 , 211, 213, 222 , 223, 224 , 230, 238,
Kreativität	47
Kritik(fähigkeit)	90
Langeweile	27, 36, 132
Laotse	164
Leben	1, 7, 17 , 18, 27 , 44, 50, 55, 60, 67 , 71, 73, 85, 89, 99, 102, 117, 125, 127 , 129, 148 , 149, 155 , 162, 166, 184, 186, 191 , 194, 200, 218, 243, 249, 251, 252, 253, 254 , 255
Lebendigkeit	11, 23, 60, 180, 222
Leela	60
Leeland Johnson	126
Leere	3, 36, 37, Int. 1/2, 41, 44, 77, 95, 97, 98, 109, 158
LehrerIn (spirituell, innerlich)	68, 199, 255
Leid	63 , 117, 133 , 134, 150, 151, 153, 157, 217, 235, 243, 257
Liebe	2 , 4, 11, 31, Int. 1/1, Int 1/2, 45, 47, 60, 69 , 77, 85 , 100, 103, 109, 128, 147, 151, 215, 251 , 252 , 254, 255 , 260
Loslassen	8 , 17, 55, 86 , 107, 129, 135, 144, 174, 195, 224, 238 , 249
Luzifer	25
Machen	3, 13, 30, 38, 39, 82, 87, 131, 156, 197, 200, 246
Macht / Herrschaft	15, 25 , 26 , 100, 112, 147, 152, 256
Mangel / Fülle	11, 13, 22 , 116, 118, 151, 215, 254
Manipulation	128
Mantra	94, 173
Märchen	124
Meditation	3, 58 , 66, 67, 81, 137 , 187, 192, 207, 213 , 246, 255
Meister Eckhart	41, 121, 127, 143, 201, 205, 214, 215, 245
Mensch(lich)	9, 25, 38, 42, 44, 75, 76 , 82, 84, 91, 95, 109 , 113, 124, 126, 138, 148 , 167, 207 , 210 , 223, 231
Frau / Mann	54
Menschheit	134, 259
Methoden	65
Mitgefühl	2
Mittelalter	121
Mord / Mörder	27, 147
Mutter / Vater	254
Mystik	28 , 121 , 201, 214 , 248
Nation	249
Natur	149, 159, 259
Nervensystem	94

Nervosität	27
Neugier	109
Neuzeit	121
Nichtbeachtung	122
Nichtexistenz	108, 122 , 124, 181
Nichtsein	7
Nichtstun	88, 129, 143 , 177, 180, 193, 244, 246
Nichtwissen / Wissen	45, 112, 136 , 212, 245
Nondualität / Nichtzweiheit	119
Objekte	35
Öffnen (sich) / Offen sein	6 , 62, 91, 144, 176, 177, 213, 249
Ohnmacht	15, 93
Organismus (psycho-physisch)	11, 35, 47, 48, 60, 68, 79 , 80, 82, 87, 104, 127, 131, 140 , 169, 175, 189, 192
Orientierung(slosigkeit)	4
Osho	66, 246
Paradies	146, 205, 224
Passivität	192
Persönlichkeit / Person	16, Int. 1/2, 53
Perspektiven	117
Phantasie	132
Polarität(sarbeit)	240
Präsenz	57, 82, 88 , 230, 245
Projekte	71, 127
Psychische Funktionen	35, Int. 1/2, 131, 181
Psychotherapie	46, 79, 126 , 169
Pubertät	164, 197
Rache / Vergeltung	165, 260
Ramakrishna	255
Ramana Maharshi	41 , 67, 73, 116, 125, 154, 156, 176, 192, 247
Reagieren	30, 33, 183
Realisierung	35
Rechthaberei	52 , 86
Religion	41
Resignation	149
Rituale	154
Ruhe / Unruhe	6, 99, 130, 132, 144, 153, 167, 171, 181
Satsang	48
Sätze (innere)	52, 116, 151, 161, 241, 252
Schenken	2
Schichten(modell)	23, 24
Schicksal	124
Schlaf	142, 156, 218, 234
Schleier	40
Schmelzen / Schmelzatem	133, 135
Schmerz	14, 49, 80, 91, 131, 133, 139 , 153, 164, 181 , 188, 235, 244, 257
Schöpfung / Manifestation / materielle Welt	36, 77, 118 , 215, 240
Schuld	47
Schützen (sich)	59, 91
Schwäche	27
Schweigen	51
Seele	28 , 35, 42, 61 , 74, 80, 172 , 187, 240 , 245
Sehnsucht	4, 89 , 108, 114, 149 , 163, 195, 210 , 230, 231 , 259
Selbst (narrativ)	169, 204
Selbstbestimmung	231

Selbstbild	105, 182
Selbsterforschung	106
Selbsterhalt Arterhalt Gruppenerhalt	31, 64, 89, 147, 197, 225, 249, 253
Selbstsucht / selbstsüchtig	2, 77, 147 , 225 , 253
Selbstverfügbarkeit	Int. 1/2, 104 , 105, 190, 219
Selbstvorwürfe	75
Selbstwirksamkeit	64, 104
Sex	95
Sicherheit / Unsicherheit	42, 85, 200, 209
Sigmund Freud	131
Sinken / Fallen / Tieferfallen	5, 6, 17, 37, 41, 74 , 88, 95, 125, 133, 144, 170, 177, 224, 249
Sinne / sinnlich	28, 40, 57, 88, 95 , 146, 254
Sog (in die Tiefe)	24, 88
Sollte / Muss	82, 151, 184, 219
Sorgen	205
Souveränität	130, 232
Spannung	18, 23, 48, 59, 82 , 91, 110, 128, 133, 135, 140 , 144, 174 , 192, 206, 240, 244
Spiel (des Lebens)	60 , 243
Spiritualität	126
Spontan	49
Spüren	58, 59, 61, 80 , 96, 153, 167, 170, 206, 244
Stärke	27, 53, 173
Staunen	1
Stille	6, 11, 26 , 29 , 35 , 51, 53, 57, 62 , 68, 74 , 78, 85, 86, 98, 118, 120, 129, 133, 140, 141, 150 , 169, 172, 175, 177 , 183, 192, 200, 203, 223, 230, 236, 237, 241
Stimmen (innere)	241
Stimmigkeit	75 , 101 , 189
Stimmung	6, 167, 189
Stolz	169
Stress	138
Sucht	227
Suggestion	131
Technik	65
Themen	19 , 155, 239
Therapie	246
Tiefe / Oberfläche	49, 50, 58, 74, 106, 125, 129, 150 , 177, 187, 223, 231 , 236, 238 , 242, 249
Tiefere Erfahrungen	97, 98 , 167, 189
Tiere	88, 131, 147, 192, 225
Tod / Sterben / Todesangst / Todespräsenz / Todesschicht	9, 18, 20 , 25, 27 , 37 , 41, 43, 44, 72, 74, 82 , 100, 113, 122, 127 , 154 , 173, 186, 196, 200, 208 , 211, 224, 230, 236 , 237, 247
Tonübung	39, 87 , 125, 199
Tragödie	164
Training	8
Trance	144, 183 , 192
Transformation	89, 148, 197 , 198
Transzendenz	16
Trauer	100, 181, 226
Traum / Träume	30, 60, 72, 98
Trauma	33, 222
Überleben	16, 34, 42, 134
Überzeugungen	12, 19, 20, 65, 116 , 128 , 140, 161, 174 , 176
Unabhängigkeit	112, 250
Unaushaltbarkeit	161
Unbegreiflichkeit	1, 217
Unendlichkeit	20, 40, 41, 45 , 57, 61 , 68, 77, 80, 85 , 88, 89, 119, 127, 131, 178, 195, 200, 203, 204, 207, 208, 240, 241

Unterscheidung	50, 56, 58, 88, 111
Unwirklichkeitserfahrung	90
Unzufriedenheit	149, 187
Veränderung	74, 152, 166, 234
Verantwortung	7, 47, 190
Verbundensein	7
Verdrängung	42, 108, 208
Vergangenheit	9 , 43, 116, 127, 154, 155, 156, 211, 239, 258
Verhalten(sregeln)	103, 164 , 169, 211, 227 , 255
Verlassenheit	34, 146 , 163, 201
Verletzbarkeit / Verletzung	23, 65, 91 , 257
Verliebt sein	252
Verlorenheit	163
Verlust	31, 226
Vernichtung (Angst vor ...)	97
Verrückt (werden)	216
Verstand	8, 35, 79, 141, 176, 237
Verstehen	30, 35, 100
Verstrickung	68, 175
Vertiefung	35, 45, 218
Verweigerung	77, 147
Verwundungen	222
Verzicht	31, 52, 100, 107, 156, 176, 227, 230
Verzweiflung	89, 163, 195, 217
Vollendung	118
Vorstellung	1, 63, 90, 100, 101, 122, 127, 154, 200, 236, 252
Vorwurf	1
Wagnis	85
Wahrhaftigkeit / Ehrlichkeit	40, Int. 1/1, 106, 188, 189, 242 , 251
Wahrheit (absolut/relativ) / Lüge	14 , 16, 24, 26, 31, 32, 40, Int. 1/1, Int. 1/2, 64, 84, 99, 103, 106, 142, 172, 185 , 187 , 188, 191, 221, 235, 242
Wahrnehmen / Wahrnehmung	18, 38, 44, 56, 57, 59, 61, 81, 88, 90, 96 , 112, 123, 129, 151, 168 , 170, 182 , 191, 198, 213, 222, 225 245
Warten	105
Warum	72
Weinen	49
Weite	58
Welt	4, 11 , 24, 40, 64, 69, 74, 93, 109, 175, 179, 200, 215 , 223 , 231
Widerstand	190
Wiedergutmachung	47
Wirklichkeit	31, 38, 40 , 44, 52, 53 , 60, 90 , 98, 145 , 223, 233, 236 , 237
Wissenschaft	Int. 2
Wollen	6, 38, 65, 68, 84, 85, 104, 105, 151, 182, 189 , 190 , 227, 256, 259
Worte / Reden / Sprache	40, 51, 52, 113 , 145, 165
Wunden	73
Wünsche	21, Int. 1/2, 209, 211, 216, 259
Wut	93 , 122, 213, 226
Zeit	5, 6, 9 , 20, 36 , 49, 50, 73, 98, 106, 117, 139, 203 , 205, 207, 209, 230, 236, 258
Zeitlich / ewig	36 , 37, 98, 117, 203
Zen	246
Zeuge	24, 66, 137, 204, 211, 240
Zukunft	9 , 43, 63, 127, 154
Zumutungen	200, 233
Zurücktreten	2, 10, 21, 64, 74, 206
Zustände	8, 87, 94, 141
Zustimmung	234, 239, 257, 259

Zwang(haftigkeit)	15, 76, 223
-------------------	-------------