

Mooji

*Weiter
als Himmel,
größer als
Raum*

Das Buch der
inneren Befreiung

Aus dem Englischen von
Horst Kappen

O.W. BARTH 

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »Vaster than Sky, Greater than Space« bei Sounds True, Inc., Boulder, USA.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2016 by Mooji Media Ltd. This Translation is published by exclusive license from Sounds True, Inc. with Agence Schweiger.

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Illustrationen: Mooji

Coverabbildung und Illustrationen: © Mooji Media Ltd.

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Satz: Daniela Schulz, Rheda-Wiedenbrück

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29285-3

2 4 5 3 1

**Gewidmet den
Wahrheitssuchern überall auf der Welt,
zum Wohle aller lebenden Wesen.**



Inhalt

Einführung	11
VORWORT: Die Großartigkeit des Seins	19
TEIL I: DER SCHRITT IN DAS EINSSEIN	
1. Ist das, was du siehst, alles, was da ist?	25
Die Kraft der Selbst-Erforschung	28
Dein Sein freisetzen	31
Anleitung zur Selbst-Erforschung: Verweile als das »Ich bin«	41
Anleitung zur Selbst-Erforschung: Du bist nichts Wahrnehmbares	45
2. Der Herzensweg zur Wahrheit	51
Der Ruf deines inneren Seins	53
Hingabe und Selbst-Wissen: die zwei Flügel eines Vogels	56
Jenseits des psychologischen Verstandes	65
Der Herzensweg zur Wahrheit	68
3. Das Überwinden unserer Konditionierung	75
Das Überwinden der kulturellen Konditionierung	77

	Über die religiöse Stammeszugehörigkeit hinausgehen	81
	Den Bann des Personseins brechen	86
	Verschmilz mit dem Unbegrenzten	91
4.	Die Arbeit der Person endet nie	97
	Das Theater des Bewusstseins	100
	Der Glaube muss Realität werden	103
	Anleitung zur Selbst-Erforschung: Identität bedeutet eine Ich-heit	108
	Löse die Rückstände des Geistes auf	112
	Dem Leben vertrauen	117
	Anleitung zur Selbst-Erforschung: Bleibe leer	123
5.	Geh aufs Ganze	129
	Jenseits von Öffnen und Verschließen	134
	Die Freiheit ist kostenlos – aber nicht billig	142
	Die letzte Wahrheit ist keine Erfahrung	146
6.	Die Gnade ist an deiner Seite	151
	Der Rückschlag des Egos	158
	Die Führung durch einen Meister	163
	Aus dem Kokon ausbrechen	170

TEIL II: DAS LEBEN IN SEINEM	
DYNAMISCHEN AUSDRUCK	
	Dein Leben ist eine Entdeckung 178
7.	Sei in der Welt, aber nicht von der Welt 185
	Wenn du Wahrheit <i>und</i> weltlichen
	Erfolg willst 186
	Dein Platz in der Welt 190
	Nichts ist eine Ablenkung 196
	Anleitung zur Selbst-Erforschung:
	Folge mir nach innen 199
8.	In der Wahrheit gegründete
	Beziehungen 211
	Lass die Liebe in der Präsenz verwurzelt sein 212
	In Beziehung sein jenseits von Bedürftigkeit 222
	Anleitung zur Selbst-Erforschung:
	Dem leidenden »Ich« begegnen 226
	Wenn Beziehungen zu Ende gehen 233
	Schlinge dich um das Ewige 238
9.	Wahrheit und Familie 243
	Nimm dir Zeit, um das Zeitlose
	zu entdecken 244
	Dein Leben muss sich für dich
	richtig anfühlen 248
	Wenn das Leben dir einen Schubs gibt 253
10.	Heilung durch Transzendenz 261
	Anleitung zur Selbst-Erforschung:
	Verweile als Gewährsein 263

Das Ende des Leidens	265
Wenn die Welt voller Grausamkeit erscheint	274
11. Allein das Selbst ist real	287
Aus dem Wachzustand erwachen	288
Jenseits der »Ich bin«-Präsenz	291
Einfach dasitzen	294
Glossar	299
Dank	305
Über Mooji	307

Einführung

WEITER ALS HIMMEL, GRÖßER ALS RAUM entstand aus dem Impuls, Moojis Weisheit an Menschen weiterzugeben, die sich nach anhaltendem Glück, Frieden und Liebe sehnen – nach der Wahrheit oder dem, was man oft auch Selbst-Erkenntnis nennt –, die aber mit der Selbst-Erforschung oder dem nicht-dualen Konzept des *Advaita* noch wenig oder gar nicht vertraut sind. Diese Art, in die Wahrheit der eigenen Existenz zu schauen, ist einfach, direkt und sehr kraftvoll. Jedoch kann sie sich zunächst auch als schwierig und beunruhigend erweisen. Die Selbst-Erforschung rüttelt an unseren grundlegenden Vorstellungen und Überzeugungen davon, wer wir sind, und stellt unsere Wahrnehmung der Welt, in der wir leben, von Grund auf infrage. Mooji erzählt oft die Geschichte seiner ersten Berührung mit der Selbst-Erforschung, wie sie von dem indischen Weisen Sri Ramana Maharshi (1879–1950) gelehrt wurde, dem die Erneuerung dieser uralten spirituellen Weisheit zugeschrieben wird.

»Im Jahr 1987, nach einer eindrucksvollen Begegnung mit einem christlichen Mystiker, gab es in meinem Leben viele innere und äußere Veränderungen, die letztlich dazu führten, dass ich meine Stelle als Kunstlehrer am College im Londoner Stadtteil Brixton aufgab. Eines Tages betrachte ich aus einem Impuls heraus einen spirituellen Buchladen

im Zentrum Londons. Ich war es nicht gewohnt, viel zu lesen, war aber sofort von der Abbildung Ramana Maharshis auf einem der Bücher angezogen. Sein Gesicht strahlte eine Wärme und ein inneres Licht aus, das mich unmittelbar im Herzen berührte. Als ich jedoch das Buch aufschlug, war meine Reaktion: *Huch, was ist das denn?!* Seine Worte wirkten auf mich sehr intellektuell und unruhig – und zwar in einem Maß, dass ich tatsächlich glaubte, die Druckerei müsste einen Fehler gemacht und das Buch mit dem falschen Umschlag versehen haben. Von dem Foto ging eine solche Gelassenheit, Stille und Friedlichkeit aus; aber die nüchternen Anleitungen zur Selbst-Erforschung konnten mein Inneres damals nicht erreichen.

Also klappte ich Sri Ramanas Buch wieder zu und legte es beiseite. Stattdessen stieß ich in derselben Buchhandlung auf ein anderes Buch mit dem Titel *The Gospel of Sri Ramakrishna*, das mich sofort ansprach. Zwar war ich in der christlichen Tradition aufgewachsen, doch war die Weisheit des Hindu-Heiligen Sri Ramakrishna von einer Universalität, die zu meinem Herzen sprach und es eroberte. Jedes seiner Worte brachte in der Tiefe meines Seins etwas zum Klingen und kam zum perfekten Zeitpunkt, da ich auf eine Stimme gewartet hatte, die mich in den tiefen Erfahrungen, die ich zu jener Zeit hatte, bestätigen konnte. Später erfuhr ich, dass Sri Ramakrishna nicht nur ein großer Vertreter der liebenden Hingabe – ein *Bhakti*-Heiliger –, sondern auch ein vollkommen erlöster Weiser aus der Sicht und Erfahrung des nicht-dualen *Jnana*-Weges war – des Weges reiner Selbst-Erkenntnis.

1993 bot sich mir die Gelegenheit, nach Indien zu

reisen und mir damit einen Herzenswunsch zu erfüllen. Ich glaubte, Ziel und Zweck meines Indienaufenthaltes sei allein, den Dakshineshwar-Tempel in der Nähe von Kolkata aufzusuchen, den Ort also, an dem Sri Ramakrishna gelebt und gelehrt hatte. Mehr wusste ich nicht. Ich hatte keinen *Lonely-Planet*-Reiseführer oder etwas in der Art. Und in spiritueller Hinsicht war ich damals ziemlich unbedarft – von Gurus, spirituellen Wegen oder Meditation verstand ich rein gar nichts, von Advaita ganz zu schweigen. Alles, was ich kannte, war die göttliche Liebe Jesu Christi und Sri Ramakrishna.

Bis heute bin ich nicht nach Kolkata gekommen. Stattdessen führte mich mein Schicksal auf einen anderen Weg, auf dem ich meinem Meister, Sri H. W. L. Poonja, begegnete, liebevoll auch Papaji genannt. Erst durch die Gunst und den Einfluss Papajis, der ein persönlicher Schüler Sri Ramana Maharshis ist, schaffte ich es irgendwie, die Lehren Sri Ramanas in meinem Herzen aufzunehmen und zu verstehen.

Ich erkannte nun sehr bald, dass die Selbst-Erforschung der direkteste Zugang zur Wahrheit ist. Und direkt *musste* er auch sein, da ich eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne habe und mich nur zu dem hingezogen fühle, was klar, einfach und unmittelbar einleuchtend ist.«

In den darauffolgenden Jahren begann sich ein Kreis von Anhängern um Mooji zu bilden. Einige suchten einfach seine Nähe und baten darum, eine Weile bei ihm sitzen zu dürfen, weil sie sich in seiner Gegenwart so voller Frieden fühlten. Andere fing an, ihm Fragen zu ihrer eigenen Suche nach der Wahrheit zu stellen. Moojis Gabe, Menschen anzuleiten, erwuchs spontan,

und was in Form zwangloser Zusammenkünfte im kleinen Kreis begonnen hatte, entwickelte sich alsbald zu großen Versammlungen oder *Satsangs* mit Hunderten von Menschen.

Zu Beginn des Jahres 2012 hielt Mooji im südindischen Tiruvannamalai einen Satsang mit rund 500 Teilnehmern ab. Unter ihnen war Abe Gutmann, ein Amerikaner aus Colorado, der sofort von Moojis Gabe begeistert war, Menschen mit einer so unerbittlichen Klarheit, mit Weisheit und Humor zur Entdeckung ihrer wahren Natur zu führen. Während der darauffolgenden vier Jahre betreute Abe Gutmann das Entstehen von *Weiter als Himmel, größer als Raum*, indem er die ergiebigsten Protokolle von Satsangs, denen er persönlich oder online beiwohnte, auswählte, transkribierte und redigierte. In den Satsangs stellte Abe häufig Fragen zu partnerschaftlichen und allgemein psychologischen Themen oder in Bezug auf unseren Platz in der Welt, da er das Gefühl hatte, dass die Antworten für diejenigen hilfreich wären, denen Satsang neu ist. Dieses Buch verdankt seine Entstehung also dem unermüdlichen Engagement Abe Gutmanns, der dem Manuskript anhand der Rückmeldungen Moojis und des Teams von Mooji Media Publications die endgültige Fassung gab.

Im Sommer 2015 befand Mooji, dass es an der Zeit sei, *Weiter als Himmel, größer als Raum* fertigzustellen und zu veröffentlichen. Mit der großen Synchronizität, wie sie bei einem Meister immer zugegen ist, erhielt Abe innerhalb weniger Tage Nachricht von *Sounds True*, dass der Verlag an der Veröffentlichung des Buches interessiert sei. Danach erfuhr das Manuskript, in Abstimmung mit Abe, noch weitere Überarbeitungen und Verbesserungen durch die Teams von *Sounds True* und Mooji Media. Dabei handelte es sich um ein wahrhaft internationales Gemeinschaftsprojekt, mit ausgedehnten Redaktionssitzungen über Skype, die zwischen Rishikesh in Indien, Monte Sahaja

in Portugal und New York City in den USA stattfanden. All das entfaltete sich in vollkommener Harmonie, während Mooji in Rishikesh fünf Wochen lang Satsang mit täglich über zweitausend Teilnehmern abhielt – ein wundervoller Ausdruck für Moojis Sein und Geist.

Das Buch, das du nun in Händen hältst, ist das Ergebnis dieser Zusammenarbeit. Möge es sich durch die alles durchdringende, alles enthüllende Kraft des Lichtes und der Weisheit der Selbst-Erforschung als wertvoller Begleiter auf dem Weg zur Selbst-Verwirklichung erweisen.

Dieses Buch will nicht mit dem Verstand gelesen werden

Die Lehren und Einsichten Moojis sind von einer erhabenen Einfachheit, und der Ort, an den sie uns führen, liegt jenseits von Worten. Du musst keine besonderen Techniken oder Praktiken erlernen, denn die Selbst-Erforschung ist wie der Blick in einen Spiegel, in dem du dein zeitloses Gesicht erkennst. Wie aber Moojis eigene Geschichte zeigt, kann diese Selbst-Beobachtung anfänglich schwerfallen, weil sie erfordert, dass wir uns rasch an die Sprache, Kraft und Unmittelbarkeit der Hinweise auf unser wahres Selbst gewöhnen.

Mooji bedient sich einer flüssigen, metaphorischen Sprache. Sie ist für ihn ein Hilfsmittel, um dich in die innere, unmittelbare und intuitive Erfahrung der Wahrheit zu führen, die du bereits bist, ohne dir dessen jetzt schon bewusst zu sein. Versteife dich beim Lesen nicht auf die präzise Bedeutung einzelner Worte, Sätze oder Absätze. Lass vielmehr die Energie der Worte in dein Herz und Sein dringen, ohne den bewertenden und interpretierenden Verstand dazwischentreten zu lassen. Du wirst feststellen, dass sich das Verständnis dann irgendwann ganz von selbst einstellt.

Die wichtigsten Verweise auf unser wahres Selbst werden bewusst durch das ganze Buch hindurch auf verschiedene Weise wiederholt, um so Raum dafür zu schaffen, dass dieses Verständnis wachsen und reifen kann. Der wesentliche Verweis auf unsere wahre Natur ist so einfach, dass er für jeden Menschen, selbst ein Kind, zu erfassen ist. Allerdings kann es eine Weile dauern, unseren Geist von den Vorstellungen zu leeren und zu befreien, die wir so gerne davon hegen, wer wir selbst sind.

Auch wenn Mooji in diesem Buch auf viele Themen eingeht, spricht er tatsächlich immer von der Entdeckung unserer wahren Natur. Häufig betont er, dass es bei der Suche nach der Wahrheit nicht darauf ankommt, vielerlei zu wissen. Daher liegt der Akzent weniger auf dem Lehren und Lernen, sondern auf der Entdeckung und direkten Erfahrung. Wenn du auf etwas stößt, das nicht sofort klar ist oder keinen Sinn zu ergeben scheint, dann lass dich davon nicht beirren. Lass es für den Moment so stehen und bleibe offen.

Noch wichtiger aber ist: Wenn du in dem Buch etwas findest, das dich in der Tiefe anspricht, dann lass dir Zeit, um es ganz auf dich wirken zu lassen. Lass es sein inneres Werk verrichten. Mooji bestärkt jeden von uns darin, dass ein einziger Hinweis auf das wahre Selbst, wenn er im tiefsten Inneren verstanden und im Herzen angenommen ist, ausreicht, um uns nach Hause zu bringen.

Weiter als Himmel, größer als Raum bietet eine Fülle von Moojis Weisheiten und Einsichten und ist voll von dem, was Mooji ausstrahlt: seiner Offenheit, seiner Liebe und seinem Sinn für Humor. Außerdem enthält das Buch viele von Moojis bevorzugten Lehrgeschichten und seine klaren Anleitungen zur Selbst-Erforschung. Es ist so gegliedert, dass es solche Leser,

denen Mooji und seine Lehren noch unbekannt sind, zum unmittelbaren Erkennen und Erfahren der Wahrheit führt. Lesern, die mit diesen Hinweisen schon vertraut sind, bietet sich hier die großartige Möglichkeit der Vertiefung und Vervollkommnung ihrer Selbst-Erkenntnis.

Teil I, *Der Schritt in das Einssein*, stellt Moojis zentrale Lehren und Einsichten vor. Insbesondere das erste Kapitel vermittelt das Wesen der Selbst-Erforschung. Daher sollte es immer wieder gelesen werden, bis ein tiefes Verständnis der Selbst-Erforschung erreicht und man in der Lage ist, ihre Kraft zur endgültigen Befreiung zu nutzen.

Teil II, *Das Leben in seinem dynamischen Ausdruck*, behandelt Fragen, die unseren Platz in der Welt, unsere Beziehungen, Familie, Arbeit, Lebensprobleme und so weiter betreffen. Zwar stehen diese Themen üblicherweise nicht im Mittelpunkt von Moojis Interesse, dennoch geht er auf sie ein, weil sie sich vielen Menschen stellen – vor allem, wenn ihnen diese so vollkommen einfache Art, in unsere zeitlose Natur zu blicken, noch neu ist. Indem Mooji uns unablässig in unser ursprüngliches Sein zurückverweist, zeigt er, dass die Wahrheit etwas höchst Praktisches und nichts vom Leben Getrenntes ist. Vielmehr bereichert die Wahrheit jeden Aspekt dessen, was sich manifestiert und wie es sich in unserer Erfahrung zeigt.

Weiter als Himmel, größer als Raum ist aus lebendig geführten Dialogen hervorgegangen, die hier thematisch geordnet sind, damit auch neue Leser leichter folgen können. Dennoch sollte dieses Buch nicht als eine erschöpfende Übersicht von Moojis Äußerungen zu diesen Themen verstanden werden. Als lebender Meister reagiert Mooji spontan auf den gegebenen Moment, und wie es bei wahren Meistern stets der Fall ist, können auch seine Antworten gelegentlich als inkonsistent oder gar

widersprüchlich erscheinen. Hier gilt es zu bedenken, dass seine Beantwortung nicht nur einer Frage gilt, sondern auch dem Fragenden, wobei er sich jeweils von seiner Intuition leiten lässt.

Das Buch ist nicht übermäßig in einer Weise strukturiert, mit der es den logischen, konditionierten Verstand ansprechen würde. Mooji weiß um die tiefere Intelligenz, die jedem Menschen innewohnt, und sie ist es, zu der er spricht. Jedem Einzelnen traut er die Fähigkeit zu, durch das Erkennen der Wahrheit zu erwachen. Und er weiß um den Wert des Lernens, des Wachsens und der Bewusstseinsweiterung, wenn wir vor der Aufgabe stehen, das allumfassende Sein, das wir sind, zu entdecken.

»Sehr häufig werden wir in der westlichen Kultur behandelt, als hätten wir nur sehr geringe spirituelle Fähigkeiten, als wären wir ohne innere Kraft und als müssten andere, die den »Durchblick« haben, uns alles vorkauen, damit wir es verdauen können. Aber es ist von großer Wichtigkeit, dass der wahrhaft Suchende begreift, dass er genug Offenheit aufbringen muss, um sich den Erfahrungen zu stellen, die ihn innerlich zutiefst herausfordern. Nur so kann die lebendige Zielstrebigkeit im Innern erweckt werden, die für das Erlangen wahrer Freiheit notwendig ist. Um frei zu sein, musst du die alte Form persönlicher Konditionierung zerbrechen, deinen Kokon zerreißen. Jeder aufrichtig Suchende muss bereit sein, sich der notwendigen Verwandlung vom Raupenbewusstsein zum Schmetterling der Freiheit zu unterziehen!«

Die Herausgeber

Die Großartigkeit des Seins

ICH MÖCHTE DIR die Großartigkeit des Seins in Erinnerung rufen, dich daran erinnern, dass alles, was wir jemals benötigen, im Selbst zu finden ist. Alles wahrhaft Bleibende, das wir in dieser Welt erstreben – echtes Glück, Freude, Frieden, Licht, Raum –, erwartet uns in unserem eigenen Inneren. All dies ist immer da, aber eine ganze Weile sehen wir es nicht, weil wir in der Welt des Vergänglichen und Wechselhaften nach Erfüllung suchen. Erst fünf vor zwölf wenden wir uns dem Selbst zu. Dieses Aufschieben ist nicht klug, aber auch nicht ungewöhnlich.

Seit Tausenden von Jahren vertieft sich der Mensch in die Frage nach seinem eigenen Wesen und der Bedeutung seiner Anwesenheit auf diesem Planeten. Viele fanden das Gesuchte, aber Milliarden von Seinsformen, die einmal »Mensch« hießen, sind nicht mehr hier, sind vergangen. Und nun ist es an *uns* zu finden – wir sind die lebendige Welle. Wir sind Gestalt geworden und haben uns als Weggenossen auf diesem Planeten eingefunden, um unsere Chance zu ergreifen, das Unvergängliche in uns zu entdecken. Jeder von uns hat die Möglichkeit, wahre Freiheit zu finden, niemand ist ausgenommen, niemand ausgeschlossen, denn das Licht des Bewusstseins leuchtet in uns allen.

Die Welt bestärkt uns darin, den begrenzten Blickwinkel der Person einzunehmen – eine sehr unsichere Position, in der wir ständig auf schwankendem Grund unser Gleichgewicht suchen.

Aber du musst lernen, von deinem ursprünglichen Sein aus zu sehen. Dein Sein ist weiter als Himmel, größer als Raum – und es ist schon da. Schau von deiner Stille aus, nicht aus deiner Rastlosigkeit. Du brauchst dich nicht einmal einen Millimeter von hier fortzubewegen, um zur Stille und Unbewegtheit deines Seins zu finden. Von hier aus kannst du die Energieströme beobachten, die deine Aufmerksamkeit hinaus in die Sphäre des Lärms und des Personseins ziehen, wo die Wesen unter dem Gift der Personalität, der Giftigkeit des Egos zu leiden haben.

Du hast zu diesem Buch gegriffen, und eine Kraft in dir hat dich Tieferes finden lassen als je zuvor. Und es ist so einfach! Beginne damit, vom Ort deiner Stille aus zu schauen: Er ist schon hier. Binde dich nicht an eine Zeitform oder ein gedankliches Konzept – und augenblicklich bist du in einem Bereich der Neutralität, der Weite und der Stille. Auch wenn der Baum des Geistes noch so heftig schwankt, seine Bewegungen werden von diesem Ort der Stille aus betrachtet.

Übe dich darin, mehr auf das beständige Gefühl des Seins als auf das aufgewühlte Gefühl des *Werdens* zu achten, denn alles Werden ist endlos. Mach dich vertraut mit der Beständigkeit des Seins; gewöhne dich an das Gefühl der Leere. Es kann dir nichts anhaben. Indem du dein Selbst wertschätzt, gelangst du dorthin, wo große Freude, wo Frieden, Liebe, Verlässlichkeit und Lebendigkeit herrschen. Darin liegt wahre Selbstachtung. Von der Welt des Tuns wird dir nichts verloren gehen – die Dinge werden dir nur umso besser gelingen, weil du keine Energie mehr vergeudest und von falschen Vorstellungen befreit bist. Wir können eigentlich nur davon profitieren, und so frage ich mich, warum wir nur so lange brauchen, um das zu erkennen. Sind die Früchte der Welt so süß, dass sie mit der Schönheit deines eigenen Selbst konkurrieren könnten?

Dies ist eine gewaltige Existenz, und es liegt außerhalb unseres menschlichen Vermögens, sie in ihrem ganzen Potenzial zu erfassen. Aber mit den einfachen Schritten, wie sie hier gezeigt werden – indem wir unsere Aufmerksamkeit zum Ort des inneren Nicht-Bewegtseins und der Stille zurückführen –, können wir dieses Potenzial verwirklichen. Es ist an der Zeit, die kindische Haltung hinter sich zu lassen und ein wenig mehr auf das zu achten, was wirklich hier ist. Dies ist ein zeitgebundener, ein sterblicher Körper, in dem eine unsterbliche Präsenz lebt. Solange du noch die Wärme deines Körpers spürst, nutze dein leibliches Dasein, um zu deinem zeitlosen Sein zurückzufinden.

Mooji