



# DIE ENTDECKUNG WAHRER MEDITATION

Ich möchte dir ein wenig von mir und meiner Geschichte erzählen. Es ist eine Geschichte, die mit dem Tod beginnt und mit dem Leben endet und die von der Entdeckung *wahrer Meditation* handelt: nicht durch Bücher, spirituelle Lehrer oder Meditationskurse, sondern durch Tod und Wiedergeburt, dadurch, dass ich mich in meine eigene Dunkelheit hineingewagt habe, dass ich mich Selbstmord und Selbstzerstörung bis auf Haaresbreite genähert habe, dass ich den Schleier des dualistischen Verstandes zerrissen und ein unauslöschliches inneres LICHT gefunden habe. Ein LICHT, das immer schon da war. Das LICHT der Meditation. Das LICHT des EINSSEINS. Das LICHT meines wahren Selbst.

Meine Geschichte ist deiner eigenen Geschichte vielleicht nicht unähnlich. Ich glaube, dass wir uns letztlich alle auf ein und derselben Reise befinden, die uns nach Hause zurückbringt ... in den gegenwärtigen Augenblick. Ins Hier und Jetzt.

So lange ich mich zurückerinnern kann, glaubte ich immer, dass etwas mit mir grundlegend *nicht in Ordnung* sei. Ich fühlte mich innerlich krank, zerrissen und hässlich, glaubte, ich sei es nicht wert, geliebt zu werden, ein menschlicher Irrtum, ohne Aussicht auf Erlösung, ohne jede Hoffnung. Die entsetzliche Angst vor dem Verlassenwerden und damit die entsetzliche Angst vor dem Tod selbst lauerte tief in mir und sorgte dafür, dass ich mich vor dem Leben

fürchtete und mich schämte, am Leben zu sein. Ich lief gebeugt durch die Straßen und verbarg mein Gesicht. Ich sah anderen Menschen nie länger als einen kurzen Moment in die Augen. Ich war davon überzeugt, dass sie angewidert vor mir fortlaufen würden, wenn sie in mich hineinblickten.

Ich war ständig erschöpft, unendlich müde auf einer tiefen Seelenebene. Häufig versteckte ich mich während der ganzen Schulferien in meinem Zimmer, betäubte mich mit Computerspielen, Filmen und Essen und sehnte mich nach *einem anderen Leben*. Ich hatte Schmerzen und Verspannungen im gesamten Körper, der mich abstieß und den ich als Feind betrachtete.

Ich hatte heimliche Panikattacken, sprach aber mit niemandem darüber. Ich hatte kaum Freunde, niemanden, mit dem ich wirklich reden konnte. In der Schule wurde ich gemobbt und versteckte mich in den Pausen auf der Toilette. Ich kam schweißgebadet nach Hause und stopfte Schokolade und Hamburger aus der Mikrowelle in mich hinein, um den Schmerz zu betäuben. Sogar an den heißesten Sommertagen trug ich zusätzliche Kleidung, die meinen übermäßig starken Angstschweiß aufsaugen sollte.

Ich hatte keine Ahnung, ob ich männlich oder weiblich, heterosexuell oder homosexuell, Mensch oder Tier, Heiliger oder Mörder war. Vielleicht war alles ein großer Irrtum und ich war im falschen Moment geboren, auf dem falschen Planeten, der die falsche Sonne umkreiste. Manchmal wusste ich nicht einmal, ob ich lebendig oder tot war. Meine Identität war ein riesengroßes Fragezeichen für mich und das beunruhigte mich zutiefst.

Als ich älter wurde, verspürte ich einen immer stärkeren Drang nach dem Tod. Ich fantasierte oft darüber, dass ich mich selbst umbringen oder die Welt zerstören würde – oder beides. Uralte Trauer und uralte Wut brodelten in mir, aber ich betäubte sie und ließ mir

nichts anmerken. In der Schule tat ich mich hervor und war oft sogar Klassenbester. Mit achtzehn Jahren wurde ich an der Universität von Cambridge angenommen – für meine Familie eine große Ehre. Ich tat so, als wäre ich glücklich, erfüllt, unbekümmert, gelassen, der „brave Junge“, wie er im Buche steht. Ich ließ die Welt nichts von meiner abgrundtiefen Verzweiflung merken.

In meinen stillen Momenten am Tag und in meinen nächtlichen Alpträumen hörte ich tief in mir Monster stöhnen, hörte entsetzliche Schreie vergessener Selbstanteile, die ich in der Schwärze begraben hatte, alleingelassene Anteile meiner Psyche, die aus der Unterwelt nach Liebe und Hilfe und Aufmerksamkeit riefen.

Ich hatte alle meine Hoffnungen und Träume aufgegeben. Von klein auf wollte ich Geschichten erzählen, Filme machen, Menschen inspirieren, vielleicht sogar die Welt verändern, aber die Angst vor Versagen und Ablehnung lähmte mich. Ich fürchtete, mein beschämendes Innenleben könne bemerkt werden, sodass ich diese riskanten kreativen Leidenschaften im Keim erstickte. Ich lebte außerhalb meines Körpers und außerhalb des gegenwärtigen Moments in der Fantasiewelt des zeitgebundenen begrifflichen Verstandes, in Tagträumen und Alpträumen, in verworrenen Denkart und fernen Welten, in Vergangenheiten und Zukünften und immer, immer in Reue und Vorahnung. Ich war heimatlos, von meinem wahren Refugium, meinem wahren Zufluchtsort getrennt. Ich war von Gott getrennt, der QUELLE allen Lebens entfremdet, der GÖTTLICHEN MUTTER entrissen.

Ich spürte den dumpfen Schmerz einer kosmischen Einsamkeit, der ich nicht entrinnen konnte.

Irgendwann gelangte ich an einen Punkt, an dem ich Selbstmord begehen wollte. Es schien mir die einzige Lösung für das Problem meines unerträglichen Lebens zu sein. Ich war über jedes Maß hinaus erschöpft. Ich war es satt, mich zu verstellen, mich „anzupassen“,

in einer Welt zu leben, die mich nicht sehen konnte oder mich nicht so nehmen wollte, wie ich war. Etwas in mir wollte sich ganz einfach *ausruhen* von dem anstrengenden Unterfangen, als Mensch in der Welt zu leben.

Natürlich wollte ich nicht wirklich sterben. Insgeheim *wollte ich unbedingt leben*. Ich wusste nur nicht, wie ich es bewerkstelligen sollte. Niemand hatte es mir jemals gezeigt.

Ich glaubte, der körperliche Tod sei der einzige Weg.

Ich stürzte in eine tiefe Dunkelheit.



Und dann, an einem ganz gewöhnlichen Tag, brachen schließlich alle meine Abwehrmechanismen gegen das Leben, mein ganzer Widerstand dagegen, am Leben zu sein, mein konditionierter Schutz gegen die Freude und den Schmerz nackter Erfahrung in sich zusammen.

Das gesamte unbewusste Material, das ich verdrängt hatte, alle Gedanken, Gefühle und Wünsche, die ich unterdrückt hatte, um „normal“ und „zivilisiert“ zu erscheinen, sickerten zunächst ganz allmählich, strömten dann immer rascher und ergossen sich schließlich wie ein Sturzbach in mein Bewusstsein. Die Büchse der Pandora in mir war aufgebrochen. Ich konnte nicht länger vor der inneren Dunkelheit davonlaufen, konnte das Leben nicht länger fortstoßen und Zuflucht im begrifflichen Verstand suchen. Es gab dort keinen sicheren Hafen mehr für mich. Ich war aufgerufen, *mich dem Leben zu stellen*. Die Freude, das Entsetzen, die Wut, die brennenden Gefühle des Verlassenseins, die ich seit der Kindheit unterdrückt hatte,

Wellen unaussprechlicher Trauer – ich konnte ihnen nicht länger entkommen. Ein elementares Trauma war in meinem Inneren entfesselt worden. Alles, was ich zurückgehalten hatte, ergoss sich nun wie ein reißender, unaufhaltsamer Strom des *Lebens* in mich hinein! Ich glaubte zu sterben, war überzeugt, die Intensität der Erfahrung nicht einen Augenblick länger ertragen zu können.

Aber ich starb nicht. Es war in Wirklichkeit der Beginn meiner Heilung. Das alte, unglückliche „Ich“ begann sich aufzulösen. Mein *Nein* zum Leben verglühte und mein wahres Selbst erwachte zum Leben. Etwas tief in mir begann *Ja* zu sagen – *Ja* dazu, am Leben zu sein, *Ja* dazu, nicht zu wissen, *Ja* zur Freude und zum Kummer des Daseins, *Ja* zum Chaos eines unvollkommenen menschlichen Lebens, *Ja* zur Dunkelheit und zum Licht, *Ja* zu allem!

Im Laufe der nächsten Wochen und Monate kam ich aus dem Verstand ins Herz. Ich kam in Berührung mit der PRÄSENZ, mit dem JETZT, dem tiefgreifenden EINSSEIN mit allen Dingen. Ich atmete. Ich konnte mein Herz wieder fühlen. Ich konnte die Sonne auf meinem Gesicht spüren. Neue Klänge hören. Mein Essen schmecken. Neue Horizonte, neue Möglichkeiten erkennen. Spüren, wie sich neue Empfindungen in meinem Körper regten. Ich fühlte mich wie ein Säugling, der die Welt zum allerersten Mal wahrnimmt. Das Gefühl, *lebendig zu sein*, war mitunter so intensiv, dass ich glaubte, es würde mich umbringen, mir schaden, mich zumindest überfordern oder mich vielleicht in eine Leere stürzen lassen, aus der ich niemals entkommen könnte.

*Aber Gefühle sind immer ungefährlich. Es sind unsere Abwehrmechanismen, die so ungemein schmerzhaft sind.*

Ich sage es noch einmal. *Unsere Gefühle – und seien sie noch so intensiv – sind ungefährlich.* Unsere *Anspannung im Umgang* mit diesen menschlichen Gefühlen, die Tatsache, dass wir sie ablehnen, das

unbewusste Bemühen, sie zu zerstören, auszulöschen, zu läutern, die Herabwürdigung unseres verletzlichen Seelenlebens und die Unterdrückung des inneren Kindes sind die Dinge, die ein ungemein hohes Maß an Schmerz und Leiden verursachen. Nicht die Gefühle selbst.

Ich begann instinktiv, *durch* meine „unerträglichen“ Gefühle, Gedanken und Wünsche *zu atmen*. Von Moment zu Moment konnte ich diese „Monster“ ertragen, überleben, tolerieren, zulassen, mich gar mit ihnen anfreunden. Und wenn ich sie nicht zulassen konnte, wenn der Widerstand zu groß war, wenn die innere Wut wie ein Vulkan hervorzubrechen drohte, wenn die Trauer mich in Wellen überflutete und es schien, als könne sie mich in Stücke reißen, dann spürte ich, dass etwas Größeres diese Energien ertrug, hielt, zuließ, etwas, das uralt war, stark und unendlich und ewig und liebend und für den Verstand ganz und gar unfassbar. **Selbst wenn der Moment unerträglich schien, konnte ich ihn immer ertragen. Etwas in mir war unzerstörbar. Es konnte nicht getötet werden. Es war weich, verletzlich, radikal offen und empfänglich, gleichzeitig aber auch stärker und härter und wertvoller als der kostbarste Diamant und heller als eine Milliarde Sonnen.** Ich entdeckte allmählich mein wahres Wesen: wer ich wirklich war, bevor man mich gelehrt hatte, mir selbst zu misstrauen, vor dem Selbsthass und vor der Konditionierung der Angst, vor dem Sündenfall. Ich entdeckte meine wahre Identität als reine PRÄSENZ und reines GEWAHRSEIN. Als das LICHT, das niemals erlischt. Als die LIEBE, die niemals stirbt. Das große unauslöschliche innere FEUER.

Im tiefsten Kern meiner Verletzung aus Trennung, Scham, Verlassenheit und Tod wurde neue Hoffnung geboren. Aus dem Herzen der Dualität ging die Nichtdualität hervor. Inmitten der Dunkelheit – im Bauch des Ungeheuers – entstand neues Leben. Eine Auferstehung. Vergebung. Eine zweite Chance. Ein Neubeginn.

Es gab Tage, an denen ich vor Angst zitterte und bebte. Allen Ängsten, die ich bisher niemals wirklich eingestanden und zugelassen hatte, erlaubte ich nun endlich, mich zu durchströmen, statt sie fortzustoßen. Es gab Tage, an denen ich gegen den Himmel und die Ozeane und die Berge wütete. Alle Worte, die mein inneres Kind nicht aussprechen konnte, weil es nie eine Stimme hatte, sprach ich nun aus, Worte, die nicht „freundlich“ oder „spirituell“ oder „gütig“ waren, sondern ungeschönt und wild und authentisch und die auszusprechen mit einem aufregenden Gefühl einherging. Wie wunderbar, mich endlich meine eigenen, authentischen Worte sagen zu hören! Ungefähr ein Jahr lang weinte ich jeden Tag, weinte alle Tränen, die ich als Kind nie hatte weinen können, alle Tränen, die ich zurückgehalten hatte, um die Menschen in meiner Umgebung nicht zu verärgern oder zu befremden. Es gab Tage, an denen ich wie ein kleines Kind lachte, kicherte, bis mir fast die Luft wegblieb – oft völlig ohne Grund. Es gab Tage, an denen ich *im gleichen Augenblick* ekstatische Freude und entsetzliche Verzweiflung empfand. Ich war ein wunderbares Chaos! Ein widersprüchliches, wildes, unberechenbares und unkontrollierbares Chaos! In mir war jetzt so viel Raum. So viel Leben. Manchmal glaubte ich, aufgrund des enorm hohen Maßes an freigesetzter Energie, das mich durchströmte, verrückt zu werden. Es gab Tage, an denen ich daran dachte, mich in eine psychiatrische Klinik einweisen zu lassen. Aber vielleicht müssen wir erst „wahnsinnig“ werden, damit Heilung geschehen kann. Vielleicht war „Normalität“ oder „Konformität“ die Krankheit, an der ich mein Leben lang gelitten hatte. Vielleicht verglühte die Zwangsjacke der „Anpassung“ endlich in einem Fieber, das Heilung bewirkte. Und ich lernte, mir wieder zu vertrauen. Lernte, bei meiner eigenen Erfahrung zu bleiben, ohne über sie zu urteilen, ohne sie „in Ordnung bringen“ zu wollen und sogar, ohne mich von ihr befreien zu wollen.

Ich lernte die *wahre Meditation* vom unerbittlichsten Lehrer, den es gibt. Vom Leben selbst.

Ich überlebte den Prozess von Tod und Wiedergeburt und es gelang mir allmählich, bis dahin unerträgliche Gedanken und Gefühle zu ertragen. Und ich gewann neue Stärke, fand neuen Mut, berührte innere Ressourcen, von denen ich nicht einmal wusste, dass ich sie besaß.

Ich begann mich wieder in das Leben auf diesem eigentümlichen Planeten namens Erde zu verlieben. In alles, was das Leben ausmachte, in die Freude und auch in den Kummer, die Langeweile und die Verwirrung, die Enttäuschung und den Zweifel und die Sehnsucht und die Einsamkeit. Alles war jetzt heilig. Alles war ebenso faszinierend und mir ebenso lieb, wie es in meiner frühen Kindheit der Fall gewesen war. Ich wollte nicht mehr von meinen Gefühlen frei sein. *Ich wollte sie alle fühlen, sie alle erleben, sie alle schmecken.* Ich hatte keine Angst mehr vor meinen Gedanken. *Ich wollte mir ganze Universen ausdenken, ganze Vorstellungswelten erschaffen.* Ich war wieder ein Künstler, wie ich es in meiner Kindheit gewesen war, war verliebt in die ganze Schöpfung, sah das Leben mit neuen Augen, erfüllt von Unschuld und Staunen. Ich war ein ungeheuer großer Ozean des Bewusstseins und lernte, alle Wellen aus Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu lieben ...

Ich wollte gebrochen und gleichzeitig ganz sein. Ich wollte die positive *und* die negative Seite des Daseins erfahren. Ich wollte die Glückseligkeit, aber auch den Kummer. Ich wollte die Weite, aber auch die Enge. Ich wollte das „Auf“, aber auch das „Ab“ des Lebens. Ich wollte Begierde und Begierdelosigkeit. Ich wollte Gefühle und ich wollte auch die Abwesenheit sämtlicher Gefühle fühlen. Ich war begierig auf alle Polaritäten des Lebens. Yin und Yang. Die Komödie und die Tragödie. Die Seelenqual und die Ekstase. Den Sturm und den Sonnenschein. Die Fehler und die Unvollkommenheiten und die unerträgliche Vollkommenheit aller Dinge. Ich wollte alles, was mich ausmachte, das Chaos und das Wunder, den Dreck und die Sterne. Ich wollte Ganzheit. Ja, nicht Glück, sondern *Ganzheit*, die



ein viel größeres Geschenk als die begrenzte Vorstellung des Verstandes von Glück ist.



Tag für Tag, Augenblick für Augenblick, Atemzug für Atemzug begann ich, mich anderen Menschen zu zeigen. Sollten sie mich sehen. Mich mit allem sehen, was mich ausmachte.

Ich fing an, meine Wahrheit in Worte zu fassen. Zitternd, schwitzend, mit klopfendem Herzen, manchmal mit trockenem Mund, manchmal mit Übelkeit im Bauch, zutiefst verlegen und beschämt, dass ich meine Wahrheit aussprach, aber ich sprach sie aus. Die ungeschönte, ungezähmte, chaotische, unbequeme Wahrheit über den, der ich war.

Manche „Freunde“ verschwanden. Manche blieben. Neue Freunde, eine neue Familie, eine neue Gruppe von Menschen fand sich ein, die mein neues Ich und sein göttliches Chaos wollten. Sie wollten, dass ich die falschen Dinge sagte, Fehler machte, peinliche Gefühle zeigte, unangenehme Worte aussprach, und sie wollten mich dafür lieben.

Irgendwann fand ich den Mut, über mein „Erwachen“ zu schreiben. Über meinen Tanz mit dem Tod und meine Hingabe an das Leben und den Verlust meines „alten“ Ichs. Meinen pfadlosen Pfad hin zu dem Ort, an dem ich immer schon gewesen war. Wort für Wort, Zeile für Zeile, Absatz für Absatz begann ich, meine tiefste spirituelle Wahrheit zu erzählen. Am Anfang hatte ich Angst und schlotternde Knie – schließlich war ich kein Schriftsteller und wusste oft nicht, was ich schrieb oder wie ich diese präverbale Erfahrung der Liebe zur gesamten Schöpfung in Worte fassen sollte. Doch eine tiefere, wohlwollende, uralte Kraft lenkte mich, verlieh mir Sprache, fasste die Stille

in Worte, zog mich vorwärts. Ein Blog wurde veröffentlicht, dann ein Buch und eines Tages fand ich mich vor einer kleinen Gruppe von Menschen in irgendeinem Wohnzimmer wieder und sprach über das, was ich entdeckt hatte: PRÄSENZ. Tiefe AKZEPTANZ. Nichtduale Wirklichkeit, das Feld der Liebe, in dem jeder Gedanke und jedes Gefühl göttlich ist. In dem sogar unser Verlangen nach dem Tod Intelligenz, Bewusstsein, Leben in sich birgt. *Ich, früher der ängstlichste Mensch auf der ganzen Welt, sprach zu anderen Menschen aus der Tiefe meines Herzens! Was für eine Überraschung!* Bald sprach ich zu vielen tausend Menschen weltweit auf Veranstaltungen und Retreats, in Einzelgesprächen und sogar bei Online-Übertragungen, nie wissend, was ich sagen würde, aber dennoch im Vertrauen auf diese innere Stimme, nie wissend, was ich lehren oder wie ich helfen sollte, aber dennoch ein offener und durchlässiger Kanal, durch den die uralte Lehre fließen konnte. Ohne dass ich einen Plan oder eine Ahnung davon gehabt hätte, was ich tat, öffnete sich der Weg vor mir – Schritt für Schritt, Moment für Moment – und die Rolle des „Lehrers“ war geboren, obwohl ich mich niemals wirklich als Lehrer, sondern immer eher als Freund und Verbündeten betrachtet habe. Als jemand, der nicht versucht, dich „in Ordnung zu bringen“ oder zu heilen. Als jemand, der dir ganz einfach so begegnen möchte, wie du bist. Als jemand, der hier ist, um dich an etwas zu erinnern, das du immer schon wusstest.

Und nun richte ich diese Worte an dich, lieber Leser, eine direkte Botschaft von meinem Herzen an dein Herz. Es war eine lange und abenteuerliche Reise *zurück zur vollkommenen Einfachheit des gegenwärtigen Moments, zurück zum Paradies*, zu diesem einzigartigen Augenblick des Lebens, zu dem Ort, an dem wir zu Hause waren, bevor wir ihn verlassen haben und arglos in die Leiden der Zeit eingetreten sind. Durch die Trümmer meiner selbst, durch die Jauchegrube der Unterwelt, durch die Pforte des Grauens, den Tod meines Egos und zurück ins ewige JETZT. Je mehr ich gelernt habe, mich mit meinem eigenen Leiden, mit meiner eigenen Glückseligkeit, Einsamkeit und Wut, meinen eigenen Ängsten, meinen eigenen

seltsamen Begierden und wilden, unkontrollierbaren Trieben anzufreunden, sie anzunehmen und zu besänftigen, je mehr ich gelernt habe, die zahllosen verrückten Stimmen in meinem Kopf zu lieben (ohne sie mit der Wirklichkeit zu verwechseln), umso besser ist es mir gelungen, sie auch in dir zu akzeptieren und nicht zu fürchten (und darum bei dir präsent zu sein und dich nicht „in Ordnung bringen“ zu wollen, sondern dich genau so zu lieben, wie du bist). Deine Sehnsüchte sind meine Sehnsüchte. Deine Ängste haben auch mich erfüllt. Deine Glückseligkeit und deine Verzweiflung bewegen mich zutiefst. Sie sind mir sehr vertraut. Deine brennenden Fragen sind so wiedererkennbar und aufrichtig. Deine Zweifel und Unsicherheiten sind von strahlendem Leben erfüllt. *Ich habe zu einem tiefen Mitgefühl für die Menschheit gefunden, indem ich mich meinem eigenen Schmerz gestellt habe. Ich habe zu einem tiefen Mitgefühl für andere Menschen gefunden, indem ich zuerst zu einem tiefen Mitgefühl für mich selbst gefunden habe.*

Während ich mit mir selbst rang, war ich niemals auch nur einen einzigen Moment lang allein. Es gab nie eine Zeit, in der mit mir etwas nicht in Ordnung war, und es gibt auch nie eine Zeit, in der mit dir etwas nicht in Ordnung ist. Wir werden nicht in die Sünde, sondern lediglich in ein Vergessen hinein geboren. Man lehrt uns, uns selbst zu hassen. Wir können diese Selbstaggression wieder verlernen. Wir können das Vergessen rückgängig machen. Wir können uns an das erinnern, was wir immer schon wussten. Wir können den tiefsten Selbsthass und die tiefste Angst vor dem Leben heilen. Sogar von der tiefsten Depression können wir uns wieder erholen. Der Kern unserer Hoffnungslosigkeit birgt neue Hoffnung, die nicht im Verstand und in seinen Bildern wurzelt, sondern in der Wirklichkeit der PRÄSENZ selbst.

Bei unserer Reise der Heilung geht es nicht darum, uns der ungewollten und „negativen“ Dinge in uns zu „entledigen“, uns von ihnen reinzuwaschen, bis wir einen vollkommenen und utopischen „geheil-