

Inhalt

Vorwort.....	6
Einleitung	11

TEIL EINS – SELBST-ERFORSCHUNG

1 Was suchst du?	19
2 Glück und innerer Frieden.....	26
3 Gedankenglück	31
4 Steuerung der Gedanken	34
5 Gedanken – Denken – Wünsche	38
6 Das Anhaften an Gedanken.....	42
7 Wunschgedanken.....	46
8 Wunsch auf Wunsch	50
9 Erinnerung und Aufmerksamkeit	53
10 Losgelöste Aufmerksamkeit	56
11 Als Kind.....	60
12 Träume.....	63
13 Die Erschaffung von Welten.....	67
14 Ego, Traumego, Tiefschlaf	70
15 Wie groß ist die Welt?	73
16 Zeit	77
17 Reines Sein ist immer gleich.....	80
18 Was suchst du also?	83

TEIL ZWEI – EINE NEUE SICHT

19	Zwischen den Zeilen	89
20	Vertrauen und der „Guru“	93
21	Das Kind im Schlammloch.....	97
22	Der Autopilot.....	100
23	Unsere wahre Natur	104
24	Illusion der Person	108
25	Die Leere des Verstandes	117
26	Ich bin das Innerste.....	120
27	Das Master-Konzept	124
28	Akzeptanz der Person	133
29	Ich liebe es	137
30	Weitere Konzepte	141
31	Im zeit- und raumlosen Jetzt	145
32	Das „Ich bin“-Konzept.....	147
33	Die Auflösung der Ego-Vorstellung	151
34	Gewahrsein – Nicht-Sein.....	156

ANHANG

Danach	163
<i>Bibliografie</i>	<i>170</i>
<i>Weitere Bücher des Autors</i>	<i>172</i>
<i>Weitere Bücher aus dem Omega Verlag.....</i>	<i>175</i>



Vorwort

Meine Freunde sagen, ich sei der totale e-Mail-Freak. Und sie werden wohl Recht haben. Denn wäre ich das nicht, wäre ich nie über Hermann R. Lehner gestolpert.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie viel seine ersten Briefe in mir bewegten. Und daraus erwuchs Vertrauen, so viel Vertrauen, dass ich mich bereits wenige Wochen später auf den Weg zu ihm machte. Zu einem mir immer noch wildfremden Menschen, von dem ich nicht einmal wusste, wie er aussah.

Am Vorabend meiner Abreise trug er mir auf, folgende Sätze von *Ash-tavakra* auszudrucken:

*„Wer sich selbst für frei hält, ist in der Tat frei.
Wer sich gefangen glaubt, bleibt gefangen.
Was man denkt, das wird man.“**

Den Ausdruck sollte ich auf der Fahrt gut sichtbar im Auto platzieren und versuchen, den Ausspruch wie einen Koan, ein nicht mit dem Verstand lösbares Rätsel, zu entschlüsseln. Auch wenn ich den tieferen Sinn dieses Vorschlages beim besten Willen nicht verstehen konnte, druckte ich die Sätze dennoch in Riesenlettern aus und befestigte sie an der Sonnenblende. Natürlich erntete ich auf der Fahrt immer wieder verwunderte

* Yogavasishta

Blicke: „Warum rast eine alleinfahrende Frau bei strömenden Regen mit heruntergeklappter Sonnenblende über die Autobahn?“, wird sich so mancher Autofahrer gefragt haben, und: „Warum schimpft sie wild gestikulierend vor sich hin?“

Weil ich mich ärgerte! Über eine Strecke von fast 700 Kilometern habe ich versucht, mir einen Reim auf *Ashtavakras* Worte zu machen. Immer wieder glaubte ich, eine Antwort gefunden zu haben, musste aber – wenn ich sie dann hinterfragte – jedes Mal aufs Neue feststellen, dass auch sie nicht hundertprozentig schlüssig war. Also das Ganze noch Mal von vorn – und noch Mal und noch Mal, bis ich das Gefühl hatte, dass Rauchschwaden aus meinem Kopf aufsteigen.

Schließlich wurde ich sogar richtig wütend auf Hermann, denn er hatte mir obendrein auch noch aufgetragen, mich bei der Auseinandersetzung mit *Ashtavakras* Worten durch nichts ablenken zu lassen. Kein Radio also. Und keine Musikkassetten. „Dieser Idiot!“, fluchte ich, während mein Finger über dem Einschaltknopf des Autoradios schwebte. „Was denkt der sich eigentlich dabei, mir solch einen Schwachsinn zuzumuten? Schließlich muss ich mich aufs Auto fahren konzentrieren. Und überhaupt: Noch nicht einmal den Verkehrsfunk bekomme ich mit!“ Dennoch kam ich der „ON“-Taste des Radios nie näher als bis auf einen Millimeter Abstand. Betätigt habe ich sie nicht ein einziges Mal.

Was während dieser Fahrt genau in mir passierte, ich weiß es bis heute nicht. Ich kann allenfalls vermuten, dass ich mich „weich gekocht“ hatte. Zum einen durch die Beschäftigung mit *Ashtavakras* Worten, die meinen Verstand mürbe gemacht hatten. Weich gekocht aber auch, weil ich trotz Unverständnis und mitunter sogar Wut einfach nur dem gefolgt war, was Hermann mir geraten hatte. Im Nachhinein kommt es mir so vor, als wäre diese verrückte Fahrt nach Bayern eine geradezu ideale Vorbereitung auf die Zeit gewesen, die mir bevorstand. Denn mir war schon im Vorfeld klar, dass sie alles andere als ein Spaziergang werden würde.

Kein Urlaub also und auch keine Erholung. Nein, ich war unterwegs, um mir all meine Konzepte und Vorstellungen – mein Weltbild also – zerstören zu lassen.

Je näher ich dem verschlafenen Örtchen in Niederbayern kam, desto mehr breitete sich ein flaes Gefühl in meiner Magengegend aus. Und als ich schließlich das Ortseingangsschild passierte, war mir richtig schlecht. Ich fragte mich, warum um alles in der Welt ich mir das überhaupt antat. War ich denn noch gescheit? Wie schön hätte ich es doch zuhause gehabt. Stattdessen hatte ich mich stundenlang bei strömendem Regen über Autobahnen und kurvige Landstraßen gequält. Und das alles nur, um einen Mann zu besuchen, den ich noch nie im Leben gesehen hatte! Einen Mann, den ich nur per e-Mail kannte! Und als Redakteurin, die ständig Mails von Autoren bekam, wusste ich doch eigentlich, was für Rindviecher sich hinter schönen Worten verbergen können.

Am liebsten wäre ich umgekehrt. Zurück zu meiner Familie, wo zwar nicht alles im Reinen, aber wenigstens vertraut war. Doch trotz aller Bedenken fand ich mich irgendwann vor Hermanns Haustür wieder.

Und da stand er vor mir: Lebensgroß, echt ... und so gar nicht, wie ich gedacht hatte. All meine Vorstellungen, ob über sein Äußeres, sein Verhalten, sein Wesen, seine Art – sie alle waren falsch. Und so vergingen die ersten beiden Tage, die ich mit Hermann verbrachte, vor allem damit, dass mir meine Konzepte, wie ein „Erleuchteter“ auszusehen, zu sein und zu leben hat, gründlich um die Ohren flogen.

Denn Hermann war (und ist) so dermaßen menschlich, dass ich beim besten Willen keinen Thron finden konnte, auf den ich ihn hätte setzen können. Und er machte auch noch „Fehler“! Nur interessierten die ihn gar nicht. Er benutzt die Mikrowelle, obwohl doch heute fast jeder weiß, dass dadurch die Lebensmittel gentechnisch verändert werden. Und dann isst er auch noch Fleisch, ohne an seinen Cholesterinspiegel zu denken. Raucht wie ein Schlot. Und sein Hund James ist zwar überaus lieb, aber

erstens stank er, und zweitens war er schlecht erzogen. Das Kalb von Bobtail, das Hermann dann auch noch zärtlich „mein Kleiner“ nannte und herzlich auf die Schnauze küsste, durfte sogar auf die Couch.

Nein, nein, nein! Irgendetwas war hier falsch, dachte ich – bis ich merkte, dass das Einzige, was „falsch“ war, meine Vorstellungen waren. Vorstellungen, wie es hätte sein sollen. Vorstellungen, wie Hermann sich hätte verhalten sollen. Vorstellungen, wie Hunde erzogen sein sollen. – Und so begann ich ganz, ganz zaghaft, mein Zusammensein mit Hermann und James einfach nur zu beobachten und mich dabei zu fragen, wie es wäre, wenn ich all diese Vorstellungen nicht hätte.

Die Antwort überfiel mich schlagartig: Meine Welt war gar nicht „eng“. Ich hatte sie lediglich eng gemacht. Ich hatte mich selbst eingesperrt. Hatte mir ein Gefängnis gebaut mit dicken Mauern, deren Steine meine zahllosen Vorstellungen von gut und böse, von richtig und falsch waren. Und nun wurde mir klar, dass es diese Mauern gar nicht gab. Denn „das Leben“ hatte sie sicherlich nicht gebaut. Ich hatte sie selbst erschaffen. Die Begrenzung, unter der ich mein Leben lang gelitten hatte, entpuppte sich als „hausgemacht“.

Mit einem Mal wurde alles leichter, und ich hatte das Gefühl, erstmals einfach nur *sein* zu dürfen. Ich saß auf der Couch, glücklich darüber, einen Hundekopf auf dem Schoß zu haben, den ich kraulen konnte und stellte staunend fest, dass der Hund auf einmal überhaupt nicht mehr stank. Stattdessen war ich in den folgenden Tagen mehr als einmal dankbar dafür, dass ich meinen Kopf in seinem Fell vergraben durfte.

Denn nun ging es an die Substanz. Jede meiner Überzeugungen wurde in Frage gestellt und damit alles, was ich mein ganzes Leben lang für wahr gehalten hatte. In nächtelangen Gesprächen stürzte eine Mauer nach der anderen ein, die ich um mich errichtet hatte. Unzählige Male wollte ich wieder abreisen, weil ich glaubte, es nicht länger ertragen zu können. Manchmal kochte ich vor Wut, oft weinte ich, doch ich spürte, dass mit

jeder zusammenbrechenden Mauer etwas mehr zum Vorschein kam von dem, das ich bis heute nicht beschreiben kann, von dem ich aber weiß, dass ich es *wirklich* bin!

Meine Reise zu Hermann R. Lehner war ein Abenteuer. Und der Austausch mit ihm ist es bis heute geblieben. Deswegen bin ich sicher, dass sich das Lesen dieses Buches für viele ebenfalls zu einem Abenteuer entwickeln wird. Vielleicht werden sie protestieren wie ich, wenn ihre Konzepte auseinander fallen, vielleicht werden sie das Buch wütend zuschlagen, wenn ihnen das entgleitet, woran sie sich immer gehalten haben. Aber sie werden es garantiert auch wieder aufschlagen, wenn sie wissen wollen, wer sie wirklich sind.

Christiane Schwarz

*S*ieh die Burg aus Sand, die jemand am
Strand erschaffen hat.
Sie hat ihre eigene Form.
Doch die Flut spült sie weg.
Und bei nachfolgender Ebbe
findest du nur noch Sand.
Wo ist die Form hin?
Weg!

Und doch ging nicht ein Sandkorn verloren.

*Als Person bist du wie die Sandburg.
Du glaubst, du wärst nur diese
eine, kleine und begrenzte Form.
Doch mit dem „Erwachen“ wird diese
falsche Vorstellung verschwinden.
Und nichts wird verloren gegangen sein.*

*Nur wer du bis dahin glaubtest zu sein,
wird nicht mehr sein.*

Was suchst du?

*„Alles, was du weißt, weißt du nur vom Hörensagen.
Alles, was du über dich selbst weißt, kam von außen.
Lass es los!“*

*[Sri Nisargadatta Maharaj]**

Gut, du bist auf der Suche. Aber weißt du überhaupt, was du da suchst? Vielleicht wirst du jetzt sagen: „Ja, ich weiß es!“ Aber weißt du es wirklich? Vielleicht glaubst du ja nur zu wissen. Irgendetwas mag in deinem Leben passiert sein, und nun bist du auf der Suche. Aber auf der Suche nach was?

Die Frage mag vielleicht harmlos erscheinen. Und doch löst sie bei genauerem Untersuchen und Hinterfragen einen Schwall an Zweifeln aus und lässt noch nie gestellte Fragen über uns selbst ins Bewusstsein strömen. Oft folgen ihnen neue Erkenntnisse über den eigenen Zustand und das Weltbild, das man sich geschaffen hat.

Denn: Das, was wir suchen, kann als unser „wahres *Selbst*“ bezeichnet werden, und das befindet sich außerhalb unseres Denkvermögens. Deshalb ist es weder mit Worten erklärbar, noch kann es unser Verstand ergründen. Und so sind wir nur zu gern bereit, den Aussagen und Versprechungen anderer zu folgen, ganz besonders, wenn uns diese gut

* Ich bin dieses Eine

verpackt in scheinbarer „Heiligkeit“ oder mit überzeugender, rationaler Logik serviert werden.

Ein typisches Beispiel ist die Vorstellung, wir hätten ein Unterbewusstsein. Wir sind an diese Behauptung der Geisteswissenschaften so gewöhnt, dass wir ganz selbstverständlich annehmen, sie wäre wahr. Und wir beschäftigen uns allzu gerne mit diesem geheimnisvollen Teil von uns, um ihn unter Kontrolle zu halten oder um ihn zu ergründen. Aber gibt es ein Unterbewusstsein wirklich? Nehmen wir einfach mal an – und das soll jetzt nicht als neue Behauptung, sondern nur als mögliche Annahme verstanden werden –, dass Gedanken einfach aus dem Unendlichen im zeitlosen *Jetzt* zu uns kämen, dann könntest du dich dein Leben lang mit deinem Unterbewusstsein beschäftigen – es würde nichts dabei herauskommen. Denn jeden Moment würden neue Gedanken aus dem Unendlichen auftauchen, die sich deiner Kontrolle entziehen.

Gerade hier im Westen wird gerne geglaubt, wir könnten uns die Highlights verschiedener spiritueller Richtungen nach Belieben aussuchen, das Unangenehme, Unbequeme oder Unverständliche an ihnen aber jeweils ignorieren. Das aber führt lediglich zu einem wenig hilfreichen „Mischmasch“. Denn wir nehmen für gewöhnlich nur das an, was unseren Bedürfnissen – den Bedürfnissen unseres Egos also – am besten gefällt, und die Suche entwickelt sich so zu einem Nachjagen allgemein akzeptierter Vorstellungen, die wiederum dem Ego entspringen.

Dem Suchenden wird es daher kaum erspart bleiben, sich ernsthaft mit sich selbst und dem Grund seiner Suche auseinander zu setzen. Erst dann kann in ihm eine gewisse Sicherheit über seinen ureigenen Weg erwachsen. Er wird vielleicht erkennen, dass er einfach nur das Gedankengut anderer übernommen hat und sich fragen, ob sein momentaner Weg wirklich etwas mit dem innersten Beweggrund seiner Suche zu tun hat.

Normalerweise lässt du nur Gedanken zu, die deinem Weltbild entsprechen. Wenn du zum Beispiel tief in dir glaubst, die Welt wäre schlecht, dann wirst du die Welt als schlecht erleben. Doch wer hat dir gesagt, dass die Welt schlecht ist? Zu überprüfen, welche Ansichten über unser Leben nicht aus unserer eigenen, natürlichen und unmittelbaren Beobachtung erfolgen, sondern durch eingetrichterte und manchmal sogar blind akzeptierte Ansichten anderer, kann alleine schon eine enorm positive und befreiende Veränderung hervorrufen.

Die Frage „Was suchst du?“, die Überprüfung der Antwort durch „Suche ich das wirklich?“ und die intensive Auseinandersetzung damit könnten für dich zum wichtigsten Grundstein deiner Suche werden. Es ist durchaus denkbar, dass du alleine hierfür Wochen brauchst.

Wer glaubt, er wüsste auf Anhieb alle Antworten, empfehle ich, sie immer wieder auf den Prüfstand zu stellen und vor allem zu untersuchen, ob sie wirklich aus ihm selbst heraus entstanden sind. Stell dir vor, du wärst alleine auf einer einsamen Insel aufgewachsen. Welche Antworten auf deine Fragen hättest du dir dann gegeben? Und welche Fragen wären möglicherweise erst gar nicht entstanden?

Ich werde nun eine Reihe Fragen an dich richten, deren Beantwortung dich zu deiner ureigensten Wahrheit führen soll. Manche Fragen werden an dir vorbeigehen, andere dagegen werden möglicherweise den Kern deiner Probleme treffen. Bitte stelle dich jeder Frage so ehrlich du kannst. Und stelle deine Antwort dann erneut infrage. So lange, bis du sicher bist, dass du deine Wahrheit gefunden hast.

- Funktioniert die Welt nicht immer nach *deinen* Vorstellungen, und willst du sie in den Griff bekommen? Und wenn das so ist: Wer hat dir gesagt, die Welt müsste anders funktionieren, als sie gerade funktioniert? Hat dir gar jemand versichert, du könntest dich oder die Welt

ändern, indem du dieses oder jenes tust? Und hat sich die Welt dann wirklich so verändert, wie *du* es wolltest?

- Hat man dir gesagt, du hättest noch nicht lange oder intensiv genug gebetet, meditiert, oder geglaubt, um (d)ein spirituelles Ziel zu erreichen? Oder hat man dir gesagt, du hättest noch nicht genügend Einweihungen erhalten oder Kurse absolviert? Was erhoffst du dir davon, das Ziel zu erreichen? Und ist dieses Ziel überhaupt deine eigene Idee? Oder hat dir *erst* jemand den Mund wässrig gemacht, und *dann* hast du daran geglaubt und dein Leben danach ausgerichtet? Was hat es dir bis jetzt gebracht? Bist du tatsächlich weitergekommen?
- Suchst du die Freiheit? Die Freiheit von was? Fühlst du dich eingengt, klein und hilflos? Willst du davonlaufen, dem Ganzen entfliehen? Und suchst du hierfür nun eine Möglichkeit oder brauchbare Anleitung? Oder hast du das Gefühl, du wärest hier nicht „zu Hause“ und willst zurück? Zurück wohin? Erinnerst du dich an deine Kindheit? Damals war alles neu und interessant. Lebtest du damals nicht mehr oder weniger glücklich und zufrieden in den Tag hinein? Sehntst du dich vielleicht nach dieser Freiheit oder Geborgenheit zurück? Wenn ja, wodurch könnte sie verloren gegangen sein?
- Suchst du die „Befreiung“? „Befreiung“ wovon? Was fesselt dich? Bevor dir jemand gesagt hat, du wärest gefangen, hattest du da auch schon das Gefühl, dass du gefangen bist? Oder hattest du nur das Gefühl, dass du einfach lebst – dass du einfach hier bist? Wie war in diesem Fall die wirkliche Reihenfolge?
- Suchst du die „Erleuchtung“? Was ist „Erleuchtung“ überhaupt? Drücke es einfach mal in deinen eigenen Worten aus. Kanntest du solche Worte, *bevor* sie dir jemand erzählt hat? Und was war, bevor du sie gehört hast? Dachtest du da überhaupt an „Erleuchtung“?
- Willst du Höheres wissen oder erfahren? Oder gar Höheres sein oder werden? Was ist Höheres? Hat man dir erzählt, da gäbe es ein „Höhe-

res“, und du hast es dann geglaubt? Und nun suchst du es? Aber wo, glaubst du, kannst du es finden? Und wenn du darauf eine Antwort hast: Hast du sie selbst herausgefunden? Oder beruht sie nur auf Hörensagen und Glauben?

- Willst du vielleicht „erwachen“? „Erwachen“ woraus? Aus einem Traum? Träumst du? Woher weißt du, dass du träumst? Kann denn eine Traumfigur sich selbst als Träumer erkennen, bevor der Traum zu Ende ist? Und wenn du dich als Träumer erkannt hättest: Warum träumst du dann noch? Oder hat man dir nur gesagt, das Leben wäre ein Traum, und du hast es dann geglaubt?
- Vielleicht suchst du auch Gott – oder das Absolute, das Brahman, das Tao etc. Aber was ist Gott? Was ist das Absolute? Was ist das Brahman oder das Tao? Vielleicht hast du eine Erklärung dafür, doch wo kommt die Erklärung her? Wenn dir niemand etwas von Gott erzählt hätte – wärest du überhaupt auf die Idee gekommen, einen „Gott“ anzunehmen oder zu suchen? Wieso hättest du nach etwas suchen sollen, von dem du gar nichts wusstest? Vielleicht hat derjenige, der dir von Gott erzählt hat, sogar behauptet, er hätte Gott erfahren oder gesehen. Aber ich frage dich: Warum hast nicht auch *du* ihn erfahren oder gesehen, wenn ihn ein anderer erfahren oder sehen konnte? Bist du blind? Oder zu unsensibel? Und hat der andere, der ihn erfahren oder gesehen hatte, es vielleicht auch erst von einem anderen gehört und ihm geglaubt? Weil er daran glauben wollte? Und er es sich schließlich selbst eingebildet hat? Man sagt, Gott wäre alles – er oder es wäre allmächtig, allgegenwärtig. Wie kann einer das erfahren, was allgegenwärtig – also alles ist? Und du nicht?
- Oder suchst du dein eigenes Innerstes? Wenn ja: Musst du dich tatsächlich selbst suchen? Kannst du dich überhaupt selbst suchen? *Bist* du nicht einfach? Hier und jetzt? Du *bist* doch. Du existierst. Wo also könntest du dich suchen? Außen? Wohl kaum. Innen? Welches

Innen? Hat man dir erzählt, dass es da in dir noch ein Innen gäbe, und nun suchst du nach diesem Innen? Sicher: Du kannst dir ein Innen vorstellen – und dann darin suchen. Aber was wirst du in dieser Vorstellung finden? Alles und nichts! Hattest du nicht schon immer das Gefühl, dass du, wenn du überhaupt etwas kennst, dich selbst am besten kennst? Hast du wirklich Zweifel, dich selbst zu kennen?

- Hat dir jemand erzählt, du würdest nicht alles über dich wissen, und du hast das dann geglaubt? Und nun suchst du den vermeintlich unbekanntem Teil von dir? Was könntest du denn über dich nicht wissen? Vielleicht wirst du sagen, du würdest dich nicht mehr an deine Kindheit erinnern, und die würde dich jetzt unbewusst beeinflussen. Ist das wirklich so? Oder haben dir andere erzählt, das wäre so? Und du hast es dann geglaubt? Suchst du deswegen nach verborgenen Geschehnissen, die dich beeinflussen oder beeinträchtigen? Wie war die Reihenfolge? Lass dir Zeit, darüber nachzudenken.
- Hattest du vielleicht Erlebnisse, die nicht in diese Welt zu passen scheinen? Erlebnisse, die angenehm waren? Mystische Erlebnisse beispielsweise, die dich vielleicht aus deinem Körper herausgeführt haben? Und suchst du nun nach einem Weg, dieses Erlebnis zu wiederholen? Wenn das der Fall ist, orientierst du dich also an einem *vergangenen* Ereignis, und ich frage dich: Möchtest du tatsächlich die Vergangenheit wieder zur Gegenwart machen? Geht das überhaupt? Und was hätte das für einen Sinn? Ist etwas „anderes“, als es hier und jetzt ist, wirklich erstrebenswert? Wenn ja, warum? Hat man dir gesagt, es wäre ein lohnenswertes Ziel, oder hast du es selbst festgestellt? Und wenn du es selbst festgestellt hast: Was lässt dich glauben, es wäre besser, wichtiger oder erstrebenswerter? Stell dir vor, du würdest morgens aufstehen und wüsstest, du hättest einen glücklichen Tag vor dir. Würdest du in diesem Moment noch an ein vergangenes Ereignis denken oder danach suchen wollen? Möchtest du vielleicht nur deshalb Vergangenes wieder erleben, weil du dich in der Gegenwart nicht wohl fühlst?

Wie herum funktioniert die Welt nun wirklich? Die Antwort ist in dir.
Lass dir Zeit, sie zu finden. Was suchst du wirklich? Und warum?

*„Jedes Sandkorn ist Gott.
Das zu wissen, ist wichtig, doch ist das nur der Anfang.“
[Sri Nisargadatta Maharaj]**

* Ich bin