

INHALT

Vorwort	9
Die Entdeckung wahrer Meditation	14
1 Das Wunder des Atems	28
2 Wie wahre Heilung geschieht	31
3 Von der Niedergedrücktheit zu tiefer Ruhe	37
4 Warte nicht länger auf die Fülle	40
5 Liebe mich, statt mich „in Ordnung bringen“ zu wollen	43
6 Wenn du traurig bist	46
7 Entspanne dich – du bist nicht der Macher	47
8 Der Bruch und die Reparatur	48
9 Deine andere Hälfte	50
10 Die Stille zwischen uns	55
11 Der beste Rat zur Selbsthilfe	57
12 Über die Schönheit	59
13 Sogar dann, wenn wir uns selbst nicht halten können	60
14 Die Gnade der Enttäuschung	64
15 Ich atme mit dir	66
16 Der Zauber deiner Taubheit	69
17 Warum du noch nicht geheilt bist	71
18 Wenn ein Freund sterben will	74
19 Wir haben alle wundere Punkte	76
20 Beziehungs-Yoga	78
21 Wenn wir Gefühle fortstoßen	82
22 Dein großer Beschützer	85
23 Stehe fest wie ein Fels!	89
24 Wenn die Liebe dich aufbricht	91

25	Nicht länger ein Bettler	93
26	Sei heute wild, frei und lebendig	95
27	Tief im tantrischen Morast	97
28	Die Pforte des Heiligen	102
29	Der wilde Buddha	105
30	Das Feuer besänftigen	107
31	Das Ende des neuen Zeitalters	110
32	Langsam und empathisch in einer schnelllebigen Welt	112
33	Mit der Freude gehen	115
34	Das Abenteuer der Liebe	116
35	Das Herz wieder öffnen	120
36	Deine wilde Stimme	122
37	Die tiefere Verpflichtung der Liebe	124
38	Die Einsamkeit trägt ihr Heilmittel in sich selbst	127
39	Brief an Vincent van Gogh	130
40	Die Stille im Chaos	133
41	Der Weg des gebrochenen Herzens	135
42	Wilde Hingabe an eine brennende Welt	138
43	Der Angst begegnen	140
44	Der Geliebte	145
45	Ich zeige dir mehr von meinem verrückten Selbst	150
46	Exodus	152



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 verletzbaren 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