



Schmerzfrei durch einen stillen Geist

von Swami Kalki Kala

Inhaltsverzeichnis

Schmerzfrei durch einen stillen Geist

Einleitung

Kapitel 1 Mein Weg in die Stille

Wie ich zum Advaita Vedanta kam

Ramana Maharshi als lebendige Quelle

„Nicht suchen im Außen das Selbst ist hier“

Kapitel 2 Was bedeutet „Stiller Geist“?

Unterschied zwischen Denken und Bewusstsein

wie sich Stille anfühlt

Zentrale Übung: „Ich bin nicht dieser Körper, ich bin nicht dieser Geist“

Kapitel 3 Der Weg nach Innen

Atemübungen

Einführung in die Selbstbefragung „Wer bin ich?“

Persönlicher Kommentar: wie diese Praxis dich trägt

Kapitel 4 Stille im Alltag

Praktische Tipps für den Leser: Ruhe finden im Lärm

wie man als Mönch im Alltag schweigt

Kleine Alltagsübungen, die sofort umsetzbar sind

Kapitel 5 Schmerz und Beobachtung

Wie geistige Anspannung den Körper bindet

Meditation: Schmerz sehen ohne ihn zu sein

Schmerz als Tor zur Freiheit

Kapitel 6 Von Gedanken zur Stille

Gedanken wie Wolken am Himmel

Kapitel 7 Praktische Meditationen

Meditationstexte (5–10 Minuten)

Atemreisen zur Stille

„Wer bin ich?“ eine innere Reise mit dir als Begleiter

Kapitel 8 Integration in den Alltag

Stille beim Aufstehen, Arbeiten, Schlafengehen

**Einfachheit und Disziplin des Mönchslebens für
jedermann**

Langfristige Praxis: Den Beobachter kultivieren

Abschluss

Botschaft als Schüler Ramana Maharshis

Einleitung

Dieses Buch schreibe ich, weil mein Leben mich in eine Lage gebracht hat, die von vielen als untragbar angesehen würde. Ich lebe seit Jahren mit Arthrose, Rheuma und weiteren Erkrankungen, die einander verstärken, sich ineinander verhaken und dabei einen Schmerz erzeugen, den kein Arzt mehr einordnen konnte. Schmerzmittel helfen mir nicht, weil die Wirkungen der Medikamente durch die Wechselwirkungen meiner Erkrankungen aufgehoben oder gar gefährlich werden. Ich musste lernen, Schmerz anders zu begegnen, ohne die gewohnten Hilfsmittel, auf die so viele Menschen zurückgreifen. Aus der Not erwuchs ein anderer Weg, ein Weg der mich in die Tiefe führte und mein Leben von Grund auf veränderte. Dieser Weg ist die Stille des Geistes.

Schon seit meiner Kindheit war mein Leben ein Experiment, ein Zusammenspiel aus Krankheit, Heilversuchen und der Suche nach dem einen Schlüssel, der Erlösung bringen könnte. Doch was Ärzte, Heiler und Methoden nicht vermochten, öffnete sich in einem Moment, in dem ich nichts mehr zu verlieren hatte. Nach einer langen Odyssee durch Therapien und spirituelle Wege, nach Selbstzerstörung, Rückschlägen und der Verzweiflung an meinem eigenen Körper blieb eines

übrig: die nackte Frage nach mir selbst. Wer bin ich?

Die Begegnung mit Sri Ramana Maharshis Lehre fiel in eine Zeit, in der mein Körper zerbrach. Ich erlebte einen Schlaganfall, trug die Folgen einer schweren Histaminintoleranz und kam an Grenzen, an denen das Leben selbst wie ein Schatten erschien. Inmitten dieser Dunkelheit war es die Stimme Ramana Maharshis, die mich berührte, ohne dass er selbst mir äußerlich begegnet wäre. Seine Worte waren schlicht, direkt und klar: Frage dich selbst, wer du bist. Sie drangen in mich wie eine Erinnerung an etwas, das schon immer da war. Kein kompliziertes System, keine Technik, sondern die schlichte Einladung, innezuhalten und den Ursprung zu sehen.

Ich habe erfahren, dass Stille nicht Theorie ist. Stille ist keine Lehre, die man intellektuell durchdringt. Stille ist unmittelbare Erfahrung. Sie ist das, was bleibt, wenn der Gedanke zur Ruhe kommt, wenn das Ego seine Maske ablegt, wenn der Schmerz nicht länger als Gegner, sondern als Durchgang erfahren wird. In dieser Stille liegt ein Frieden, den kein Medikament, kein Arzt und kein äußerer Lehrer geben kann. Es ist die stille Gegenwart des Selbst, das unberührt bleibt, während der Körper leidet und der Geist tobt.

Heilung geschieht nicht, wenn wir dem Schmerz entfliehen oder wenn wir uns gegen das wehren, was ist. Heilung beginnt dort, wo wir den Lärm des Geistes loslassen, wo wir aufhören, ständig zu

kämpfen. Der Lärm, der uns innerlich zerreißt, ist nicht der Schmerz selbst, sondern die unaufhörlichen Gedanken, Bewertungen und Ängste, die ihn begleiten. Ein stiller Geist bedeutet nicht, dass der Körper keine Symptome mehr kennt. Es bedeutet, dass wir lernen, uns nicht mehr mit diesen Symptomen zu identifizieren. Der Schmerz ist da, aber ich bin nicht der Schmerz. Ich bin das Bewusstsein, das ihn wahrnimmt.

Dieses Buch ist keine Sammlung von Theorien, sondern eine Einladung, Erfahrungen zu machen. Es richtet sich an Menschen, die wie ich mit Schmerzen leben, die vielleicht nicht mehr weiterwissen, die fühlen, dass Ärzte und Medikamente an ihre Grenzen stoßen. Es richtet sich aber auch an jeden, der spürt, dass das Leben im ständigen Denken und Sorgen keine Erfüllung schenkt. Ob gesund oder krank, jung oder alt jeder Mensch kann den Weg in die Stille gehen.

Die Lehre Sri Ramana Maharshis ist schlicht, und doch enthält sie alles. Sie fragt nicht nach Religion, sie verlangt keine Zugehörigkeit, sie braucht keine äußeren Rituale. Sie zeigt nur nach innen, immer nach innen. Dort liegt der Schlüssel, dort liegt die Freiheit. Mein eigenes Leben ist der Beweis dafür, dass es keinen Umstand gibt, der diesen Weg versperrt. Auch nicht Krankheit, auch nicht Schmerz, auch nicht der nahe Blick in den Tod. Im Gegenteil: Gerade diese Erfahrungen ffnen den Weg, wenn wir bereit sind, still zu werden.

Darum schreibe ich dieses Buch. Nicht, weil ich Antworten gefunden habe, die man in Regeln gießen könnte, sondern weil ich auf meinem Weg erfahren durfte, dass die Wahrheit immer schon da ist. Sie ist nicht etwas, das man erreichen muss, sondern etwas, das man entdeckt, wenn man alles beiseitelegt, was den Geist verdunkelt. Es ist ein einfacher, stiller Weg, und er steht jedem offen.

Kapitel 1 Mein Weg in die Stille

Wie ich zum Advaita Vedanta kam

Mein Weg war nie geradlinig. Schon meine Geburt war ein Grenzfall zwischen Leben und Tod. Ärzte erklärten mich für tot, noch bevor ich die ersten Atemzüge machen konnte. Dass ich heute lebe, schreibe ich weniger medizinischer Kunst als einer Kraft zu, die weit jenseits aller menschlichen Berechnungen wirkt. Von Anfang an stand mein Leben im Zeichen der Fragilität, aber auch einer geheimnisvollen Behütung. Es war, als sei meine Existenz selbst eine Mahnung daran, dass es mehr gibt als Körper und Geist, mehr als das, was die Augen sehen.

Meine Kindheit war gezeichnet von Diagnosen, Krankenhausaufenthalten und der ständigen Angst der Ärzte, dass ich nicht überleben würde. Doch meine Mutter, Christine, war nicht bereit, diese Prognosen zu akzeptieren. Als Therapeutin und Geistheilerin suchte sie unermüdlich nach alternativen Wegen. Ich wurde ihr ständiger Begleiter, ihr „Versuchsobjekt“ und zugleich ihr Motiv, immer tiefer in spirituelle Traditionen einzutauchen. Seminare, Heilmethoden, Rituale all das prägte meine frühen Jahre. Ich lernte früh, dass es mehr als eine Wirklichkeit gibt, dass Heilung

nicht nur im Körper geschieht, sondern auf Ebenen, die nicht messbar sind.

Doch während ich äußerlich das „besondere Kind“ war, das man behutsam behandelte, wuchs in mir eine Rebellion. Mit vierzehn Jahren zog ich mich aus diesem Korsett zurück. Ich wollte frei sein, normal sein, die Welt ohne die Last der besonderen Rolle erleben. Es folgten wilde Jahre, ein Leben voller Selbstsuche und Selbstzerstörung. Alkohol, Exzesse, Ablenkung alles war besser, als den Schmerz zu fühlen, der in mir lauerte. Ich wusste nicht, dass ich vor mir selbst davonlief.

Nach sieben Jahren kehrte ich zurück zu meiner Mutter. Diesmal nicht als Kind, das hineingestoßen wurde in Welten, die es nicht verstand, sondern als Erwachsener, der bewusst die Schülerrolle annahm. Ich tauchte erneut in die spirituelle Welt ein, lernte, übte, suchte doch noch immer fehlte das eine, das alles verbindet.

Im Alltag führte ich ein Doppelleben. Äußerlich war ich Handwerker, IT-Systemkaufmann, dreimal verheiratet, Vater eines wunderbaren Sohnes. Ich lebte mitten in der Welt, arbeitete, verdiente mein Geld, spielte Rollen. Innerlich aber wusste ich, dass mein Körper fragil war, dass ich anders war. Mein Leben glich einem ständigen Spagat zwischen äußerem Lärm und innerer Sehnsucht.

2019 kam der Zusammenbruch. Burnout, Schmerz, eine Histaminintoleranz, die mich an den Rand brachte. 2020 folgte der Schlaganfall. Mein Körper

rebellierte, und ich sah die Vergänglichkeit so deutlich wie nie zuvor. Die Rollen, die ich spielte Coach, Heiler, Schamane fielen in sich zusammen. Zum ersten Mal stand ich mit leeren Händen da, machtlos.

In diesem Nichts begann die Wende. Ich begegnete der Lehre Sri Ramana Maharshis. Nicht durch Zufall, sondern wie durch eine unsichtbare Führung. Seine Worte fielen in mich wie Tropfen, die auf trockene Erde treffen. Die Frage „Wer bin ich?“ wurde zur lebendigen Flamme. Es war kein Gedanke, keine Methode, sondern ein Schlaglicht auf die Wahrheit, die ich immer verdrängt hatte.

Von da an begann mein Weg in den Advaita Vedanta. Nicht als intellektuelle Schule, nicht als System, das man erlernt, sondern als Erfahrung. Advaita heißt Nicht-Zweiheit. Es bedeutet, dass das, was ich wirklich bin, nicht getrennt ist von dem, was ist. Dass der Schmerz kommt und geht, dass Gedanken aufsteigen und vergehen, aber das, was ich wirklich bin, bleibt unberührt. Dieses Erkennen war der Beginn meines Weges als Swami Kalki Kala.

Ramana Maharshi als lebendige Quelle

Als ich zum ersten Mal den Namen **Sri Ramana Maharshi** hörte, war mir nicht bewusst, dass er der Wendepunkt meines Lebens werden würde. Ich hatte zuvor viele Lehrer gesehen, viele Bücher gelesen, viele Methoden ausprobiert. Doch etwas an Ramana war anders. Es war nicht sein Lebenslauf, nicht die äußere Gestalt, die mich berührte, sondern der Blick in seinen Augen. In Fotografien, die längst vergangene Momente zeigen, sah ich eine Gegenwart, die jenseits von Zeit und Raum war. Seine Augen sahen nicht auf ein Objekt, sie blickten in die Quelle selbst.

Für viele ist Ramana ein indischer Weiser, ein Mann, der sein Leben in Stille auf dem Arunachala verbrachte. Für mich war er von Anfang an kein ferner Heiliger, sondern eine lebendige Quelle. Ich empfand, dass er mir direkt begegnete, so, als würde er durch die Bilder, Texte und Erinnerungen seiner Schüler hindurch mit mir sprechen. Es war nicht das Gefühl, von außen etwas Neues zu lernen, sondern eine Erinnerung, die sich von innen öffnete.

Ramana sprach nicht in komplizierten Lehren. Er erklärte nicht, wie man das Leben organisieren, wie man Ziele erreichen oder wie man sich optimieren könne. Er stellte nur eine Frage: „Wer bist du?“ In dieser Schlichtheit lag eine Kraft, die ich in keiner anderen spirituellen Schule gefunden hatte. Die

meisten Wege versprechen Werkzeuge, Rituale, Methoden Ramana dagegen zeigte einfach nach innen. Kein Umweg, kein äußeres Konstrukt, nur die Einladung, still zu werden und zu schauen.

Als ich selbst am Boden lag, körperlich gebrochen und geistig erschöpft, trafen seine Worte mich mit voller Wucht. „Du bist nicht dieser Körper. Du bist nicht dieser Geist.“ Diese Sätze klangen nicht wie eine Philosophie, sondern wie eine Beschreibung meiner innersten Wahrheit. In den Momenten, in denen mein Körper schmerzte, meine Muskeln zuckten und meine Sprache lallte, konnte ich spüren: Da ist etwas, das unberührt bleibt. Etwas, das nicht zittert, nicht schmerzt, nicht vergeht.

Ich begann, Ramana nicht als historische Figur zu sehen, sondern als lebendige Gegenwart. Es war, als stünde er neben mir in den dunkelsten Stunden, als würde er mich durch seine Stille lehren. Diese Präsenz war nicht laut, nicht aufdringlich, sie forderte nichts. Sie war einfach da. In seinem Blick lag die Einladung, alles loszulassen, was ich nicht bin.

Viele fragen, wie man einem Lehrer begegnen kann, der längst nicht mehr körperlich lebt. Meine Antwort ist: Ramana lebt in der Stille selbst. Wer still wird, begegnet ihm. Sein Körper ist vergangen, doch seine Essenz ist unvergänglich. Sie wirkt nicht durch äußere Formen, sondern durch die Kraft der Wahrheit.

In meiner eigenen Erfahrung war es so, als ob Ramana mir sagte: „Höre auf, im Außen zu suchen. Du hast genug gelernt, genug experimentiert, genug gelitten. Jetzt kehre zurück in dich selbst.“ Diese Stimme war klar und unmissverständlich. Sie ließ mir keine Ausflüchte mehr. Alle Konzepte, die ich mir aufgebaut hatte, fielen in sich zusammen. Zurück blieb nur die einfache Frage: Wer bin ich?

Von diesem Moment an war mein Weg mit Ramana verbunden. Ich verstand, dass er kein Guru im äußeren Sinne ist, sondern ein Spiegel. Er zeigte mir nichts, das nicht schon in mir war. Doch ohne seinen Hinweis hätte ich die Kraft nicht gefunden, nach innen zu schauen. Er war wie der Finger, der auf den Mond zeigt. Nicht der Mond selbst, nicht die Erfahrung, sondern die klare Richtung.

Für mich ist Ramana die lebendige Quelle, weil er nicht an seiner Person festhält. Seine ganze Lehre zeigt über ihn hinaus, hinein in das, was wir alle sind. Diese Schlichtheit ist es, die ihn lebendig macht. Solange Menschen innehalten und die Frage „Wer bin ich?“ stellen, wirkt Ramana weiter.

In meinen eigenen Stunden der Stille erlebe ich seine Präsenz bis heute. Manchmal in einem Traum, manchmal in einem Moment tiefer Meditation, manchmal einfach, wenn ich sein Bild anschau. Es ist kein äußerliches Gespräch, sondern ein Erkennen: Er ist hier, weil er in der Stille ist und die Stille ist immer da.

Darum nenne ich ihn die Quelle. Nicht, weil er mir etwas gegeben hätte, das mir fehlte, sondern weil er mir half, zu erkennen, dass es nichts zu suchen gibt. Alles, was ich bin, war schon da. Ramana wies mich zurück zu diesem Ursprung.

„Nicht suchen im Außen das Selbst ist hier“

Die größte Täuschung meines Lebens war die Annahme, dass Erfüllung irgendwo außerhalb von mir zu finden sei. Ich suchte in Büchern, in Lehren, in Beziehungen, in Erfolgen. Ich suchte in der Arbeit, in der Spiritualität, im Wissen, das ich anhäufte wie ein Sammler, der hofft, irgendwann den entscheidenden Schatz zu finden. Doch je mehr ich suchte, desto größer wurde die Leere. Alles, was ich erreichte, löste sich bald in Bedeutungslosigkeit auf. Es war, als würde ich ständig auf der Stelle laufen voller Bewegung, aber ohne Ankunft.

Die Worte von Sri Ramana Maharshi waren wie ein Schwert, das diese Illusion durchschneidet: „Suche nicht im Außen. Das Selbst ist hier.“ Dieser Satz klingt so schlicht, dass viele ihn überhören. Doch für mich war er ein Donnerschlag. Er stellte mein ganzes Leben infrage. Was, wenn all die Mühe, all die Wege, all die Anstrengung gar nicht nötig waren? Was, wenn die Wahrheit so nah ist, dass sie uns entgeht, weil wir sie hinter dem Horizont vermuten?

Ich erkannte, dass meine Suche selbst der größte Schleier war. Solange ich suchte, bestätigte ich unbewusst, dass ich das, wonach ich suchte, nicht schon hatte. Jedes neue Seminar, jedes neue Buch, jede neue Technik war wie eine stille Selbstverneinung: „Ich bin noch nicht da, ich brauche mehr.“ Doch Ramana sagte: „Bleib still. Schau nach innen. Dort, wo der Gedanke ‚Ich‘ aufsteigt finde seine Quelle.“

Es war zunächst schwer, dies zu akzeptieren. Mein Geist war gewohnt, zu rennen, zu analysieren, zu greifen. Er wollte nicht in der Stille bleiben, wollte nicht einfach nur sein. Aber genau darin lag die Übung: nicht im Tun, sondern im Lassen. Wenn ich in den Schmerz hineinfühlte, wenn ich die Gedankenflut ohne Widerstand ansah, öffnete sich etwas. Es war wie ein Fenster, das nicht durch Anstrengung, sondern durch Loslassen aufging.

„Das Selbst ist hier.“ Dieser Satz ist radikal. Er bedeutet: Ich muss nicht warten. Ich muss nicht reisen. Ich muss nicht besser werden. Das, wonach ich suche, ist bereits da. Es war immer da, während ich suchte. Es ist da, während ich schreibe. Es ist da, während du diese Zeilen liest. Wir übersehen es nur, weil wir glauben, es sei irgendwo anders, in einer fernen Zukunft, in einer Erfahrung, die noch kommt.

Als ich das zum ersten Mal wirklich spürte, war es wie ein Schock. Wie konnte es sein, dass ich mein Leben lang etwas gesucht hatte, das nie verborgen war? Ich erinnerte mich an Ramana, der sagte: „Es ist so, als würde man eine Halskette suchen, die man

längst um den Hals trägt.“ Dieses Bild traf mich ins Herz. Ich hatte mein Leben damit verbracht, im Außen zu jagen, während das, was ich suchte, näher war als mein eigener Atem.

Seitdem weiß ich: Jeder Schritt nach außen ist ein Schritt weg vom Wesentlichen. Das heißt nicht, dass das Leben im Außen falsch ist. Beziehungen, Arbeit, Familie all das hat seinen Platz. Aber die Quelle der Freude, der Heilung, der Freiheit liegt nicht in ihnen. Sie liegt im innersten Kern dessen, was ich bin.

Diese Erkenntnis veränderte meine Haltung zum Schmerz. Früher kämpfte ich gegen ihn, suchte Mittel, Wege, Ärzte, Methoden. Heute weiß ich: Der Schmerz mag kommen, mag bleiben, mag gehen. Aber er berührt nicht das, was ich bin. Das Selbst bleibt unversehrt. Es ist unsterblich, unbewegt, unveränderlich. Und weil es hier ist, weil es jetzt ist, kann ich jederzeit darin ruhen.

Die Einladung, die ich in diesem Buch weitergeben möchte, ist deshalb einfach: Hör auf zu suchen. Setze dich still hin. Schließe die Augen. Atme. Spüre, dass du bist. Nicht, dass du jemand bist sondern einfach, dass du bist. In diesem Sein liegt das Selbst. Es ist hier, es war nie weg.

Für mich war es der schwerste und zugleich einfachste Schritt meines Lebens: aufhören, nach außen zu rennen, und beginnen, nach innen zu sehen. Dort fand ich, was ich nie verloren hatte. Dort begann der Weg in die Stille.

Kapitel 2 Was bedeutet „Stiller Geist“?

Viele Menschen hören das Wort „Stille“ und denken an äußere Ruhe. Sie stellen sich einen abgeschiedenen Ort vor, vielleicht einen Wald, eine einsame Hütte oder einen Meditationsraum, in dem kein Laut zu hören ist. Doch wenn ich von einem „stillen Geist“ spreche, meine ich nicht diese äußere Abwesenheit von Geräuschen, sondern eine Qualität des inneren Raums. Stille des Geistes ist nicht abhängig von den Umständen. Sie kann mitten im Lärm einer Großstadt entstehen, während der Körper schmerzt oder der Alltag tobt. Es ist die Stille, die sich offenbart, wenn wir aufhören, uns mit dem unaufhörlichen Fluss der Gedanken zu identifizieren.

Um zu verstehen, was ein stiller Geist ist, müssen wir zunächst sehen, was ein unruhiger Geist ist. Ein unruhiger Geist ist wie ein Affe, der von Ast zu Ast springt, nie stillsteht, immer nach dem nächsten greift. Gedanken tauchen auf, ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich, lösen Gefühle aus, und wir verstricken uns in Geschichten, Erinnerungen, Hoffnungen, Ängsten. Das meiste davon wiederholt sich ständig, Tag für Tag, wie eine Endlosschleife. Der Geist ist selten wirklich frisch oder originell; er lebt in Mustern. Diese Muster rauben uns Energie, machen uns unruhig und hindern uns daran, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist.

Der stille Geist ist nicht die Abwesenheit von Gedanken im Sinne einer erzwungenen Leere. Es geht nicht darum, mit Gewalt alle Gedanken zu unterdrücken. Der stille Geist ist die Haltung des Beobachters, der erkennt: „Das sind nur Gedanken.“ Er schaut, ohne sich zu verstricken. Gedanken dürfen kommen und gehen, so wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Der Himmel bleibt unberührt, egal wie viele Wolken ihn durchqueren. Diese Unberührtheit ist die wahre Stille.

Ich selbst habe in den schwierigsten Stunden meines Lebens erfahren, wie diese Stille wirkt. Wenn der Körper schmerzt, wenn das Zittern nicht aufhört, wenn der Atem schwer geht, scheint es zunächst unmöglich, still zu werden. Doch gerade in solchen Momenten liegt die Einladung, die Gedanken loszulassen. Die Gedanken sagen: „Das ist unerträglich. Das geht nicht. Du hältst das nicht aus.“ Doch wenn ich diese Stimmen wie Wolken betrachte und nicht mehr glaube, dass sie mich definieren, öffnet sich ein Raum. In diesem Raum ist der Schmerz zwar noch da, aber er ist nicht mehr alles. Der stille Geist ist größer als der Schmerz.

Sri Ramana Maharshi hat diese Wahrheit immer wieder betont. Er sagte: „Der Geist, der nach außen geht, ist der unruhige Geist. Der Geist, der nach innen schaut, ist der stille Geist.“ Damit wies er auf die Quelle der Unruhe hin: unsere ständige Suche im Außen. Wir suchen Befriedigung in Dingen, Menschen, Erfolgen, sogar in spirituellen Erfahrungen. Doch solange wir im Außen suchen, bleibt der Geist gefangen. Erst wenn wir nach innen

schauen, erkennen wir, dass das, wonach wir uns
sehen, schon da ist.

Ein stiller Geist bedeutet nicht, dass wir keine
Probleme mehr haben oder dass das Leben
reibungslos verläuft. Auch ein Mensch mit stillem
Geist erlebt Krankheit, Verlust, Veränderungen. Der
Unterschied liegt darin, dass er nicht mehr völlig
von ihnen verschlungen wird. Er bleibt verwurzelt
im Bewusstsein, das unverändert bleibt. So wie das
Meer unter der Oberfläche ruhig bleibt, selbst wenn
an der Oberfläche Wellen toben.

Als Mönch im Advaita Vedanta ist diese Stille mein
Fundament. Ich stehe nicht über den Gesetzen der
Natur, mein Körper kennt Schmerzen, meine
Lebensumstände sind nicht frei von
Herausforderungen. Aber ich habe erkannt, dass ich
nicht mein Körper bin, nicht meine Gedanken, nicht
meine Geschichten. Ich bin das, was all das
wahrnimmt. Dieses Erkennen ist der stille Geist.

Für dich, der dieses Buch liest, ist die wichtigste
Botschaft: Du musst nichts Besonderes tun, um
diesen stillen Geist zu erfahren. Du musst nicht
jahrelang meditieren, nicht perfekte Umstände
schaffen, nicht warten, bis dein Leben geordnet ist.
Der stille Geist ist hier und jetzt erfahrbar. Setze
dich für einen Moment hin, schließe die Augen,
atme ein und aus, und frage dich: Wer nimmt diesen
Atem wahr? Wer bemerkt den Schmerz, die
Gedanken, die Gefühle? In diesem Erkennen liegt
die Stille.

Ein stiller Geist ist kein Ziel, das man erreicht. Er ist die Grundlage, die schon immer da war. Wir entdecken ihn nicht neu, wir erinnern uns an ihn. Und wenn wir uns einmal daran erinnern, verändert sich unser ganzes Leben. Schmerz, Angst, Sorgen verlieren ihre absolute Macht. Sie erscheinen und verschwinden, doch das Selbst bleibt. Und dieses Selbst ist Stille.

Unterschied zwischen Denken und Bewusstsein

Wenn wir beginnen, über den Geist zu sprechen, ist es entscheidend, einen klaren Unterschied zu erkennen: den Unterschied zwischen dem, was wir gewöhnlich „Denken“ nennen, und dem, was in Wahrheit unser „Bewusstsein“ ist. Viele Menschen verwechseln diese beiden Ebenen. Sie glauben, sie seien ihre Gedanken, weil sich das Denken so unmittelbar und selbstverständlich anfühlt. Doch genau hier liegt die große Täuschung, die uns vom stillen Geist trennt.

Denken ist ein Prozess. Es sind Worte, Bilder, Erinnerungen, Projektionen. Es ist ein ständiger Strom von inneren Bewegungen, die wie Wellen auf dem Ozean des Geistes erscheinen. Gedanken können nützlich sein. Sie helfen uns, Aufgaben zu lösen, zu planen, zu erinnern. Aber sie sind nicht das, was wir sind. Gedanken sind wie Werkzeuge, wie Werkstücke in einer Werkstatt. Man nimmt sie zur Hand, wenn man sie braucht, und legt sie wieder

weg. Das Problem ist, dass die meisten von uns nie gelernt haben, das Denken abzulegen. Wir sind mit unseren Gedanken verschmolzen, als gäbe es kein „Ich“, das unabhängig von ihnen existiert.

Bewusstsein hingegen ist das, was die Gedanken überhaupt erst wahrnimmt. Es ist die Leinwand, auf der alle Bilder entstehen. Es ist das stille Licht, das jede Bewegung des Geistes beleuchtet. Ohne Bewusstsein gäbe es keine Erfahrung von Gedanken, keine Wahrnehmung von Schmerz, keine Erinnerung, keine Welt. Bewusstsein ist immer da, still und unveränderlich, während die Gedanken kommen und gehen.

Um es einfach zu sagen: Denken ist wie die Wolken am Himmel, Bewusstsein ist der Himmel selbst. Die Wolken verändern sich ständig, sie sind mal hell, mal dunkel, mal dicht, mal leicht. Der Himmel aber bleibt immer derselbe, unbewegt, unberührt, endlos weit. So ist auch unser wahres Selbst: Es ist der Raum, in dem alles geschieht, ohne selbst verändert zu werden.

Ich habe in meinem eigenen Leben oft erlebt, wie dieser Unterschied spürbar wird. In Momenten starken Schmerzes war mein Denken voller Angst: „Wie lange hältst du das aus?“, „Es wird schlimmer“, „Es ist nicht zu ertragen.“ Doch als ich lernte, innezuhalten und zu schauen, wer da eigentlich diese Gedanken bemerkt, erkannte ich: Da ist ein stilles Bewusstsein, das unberührt bleibt, egal, was die Gedanken sagen. In diesem Bewusstsein

war der Schmerz immer noch da, aber er verlor seinen Schrecken.

Viele Menschen stellen sich Bewusstsein als etwas Abstraktes vor. Aber in Wahrheit ist es das unmittelbarste, das wir je erfahren können. Wenn du jetzt diese Zeilen liest, dann ist da Bewusstsein, das die Worte wahrnimmt. Du bist nicht die Worte. Du bist nicht einmal die Gedanken, die beim Lesen entstehen. Du bist das, was diese Gedanken und Worte bemerkt. Das ist so einfach, dass der Geist es oft übersieht.

Sri Ramana Maharshi hat diesen Unterschied immer wieder hervorgehoben. Er sagte: „Der Geist ist nur ein Bündel von Gedanken. Und jeder Gedanke hat ein Zentrum: das Ich-Gedanke.“ Wenn wir diesen Ich-Gedanken zurückverfolgen, wenn wir schauen, woher er aufsteigt, kommen wir zum reinen Bewusstsein. Denken gehört zur Oberfläche. Bewusstsein ist die Quelle.

Als Mönch habe ich gelernt, diesen Unterschied immer wieder zu leben. Im Alltag, wenn Sorgen auftauchen oder der Körper schmerzt, erinnere ich mich: Das sind Gedanken. Ich bin das, was sie bemerkt. Diese Erinnerung ist wie ein Schlüssel, der sofort den Raum der Stille öffnet.

Für dich, der dieses Buch liest, möchte ich es noch einfacher machen: Stelle dir vor, dein Denken ist wie ein Radioprogramm, das ununterbrochen läuft. Nachrichten, Musik, Stimmen, Werbung alles mischt sich durcheinander. Normalerweise

identifizieren wir uns mit diesem Radio. Wir glauben, wir seien die Stimmen. Aber in Wahrheit bist du derjenige, der zuhört. Du kannst den Sender wechseln, du kannst das Radio leiser drehen, ja, du kannst es sogar ausschalten. Und selbst wenn das Radio weitersendet, bist du nicht das Programm. Du bist der stille Zuhörer.

Wenn du diesen Unterschied erkennst, öffnet sich eine Freiheit, die unbeschreiblich ist. Du musst deine Gedanken nicht bekämpfen, du musst sie nicht kontrollieren. Du erkennst einfach: Sie sind nicht du. Sie sind Bewegungen im Raum des Bewusstseins. Und in diesem Raum bist du frei.

Das ist der Kern des stillen Geistes: nicht Gedankenlosigkeit, sondern die Erkenntnis, dass du nicht deine Gedanken bist. Wenn du diese Wahrheit einmal tief erfährst, verändert sich dein ganzes Leben. Die Angst verliert ihre Macht, der Schmerz verliert seinen Stachel, die Sorgen lösen sich auf. Nicht, weil sie verschwinden, sondern weil du dich nicht mehr mit ihnen verwechselst. Du bist das Bewusstsein, das unberührt bleibt.

wie sich Stille anfühlt

Wenn ich von Stille spreche, meine ich nicht etwas Fremdes, das man sich erst mühsam erarbeiten muss, sondern etwas, das unmittelbar erfahrbar ist. Die Stille, von der ich rede, ist kein äußerer Zustand, kein Schweigen der Welt, sondern die innere Klarheit, die sich zeigt, wenn der Geist nicht mehr ständig alles kommentiert. Sie ist das, was übrig bleibt, wenn Gedanken, Emotionen und Bewertungen zur Ruhe kommen, oder genauer gesagt: wenn wir aufhören, ihnen zu folgen.

Für mich als Swami im Advaita Vedanta ist die Stille der Ort, an dem ich mich selbst erkenne. Es ist kein Ort, den ich betrete und wieder verlasse, sondern mein natürlicher Zustand, der immer da ist. Doch es hat lange gedauert, bis ich gelernt habe, ihn nicht mehr zu übersehen. Die meiste Zeit meines Lebens war mein Geist laut voller Gedanken, voller Ängste, voller Pläne und Zweifel. Ich hielt das für normal, so wie die meisten Menschen es für normal halten. Erst durch die Begegnung mit Ramana Maharshi begann ich zu verstehen, dass dieser Lärm nicht die Wahrheit ist.

Wie fühlt sich Stille also an? Sie fühlt sich an wie das Zurücktreten aus einem Raum voller Stimmen, in dem alle gleichzeitig reden, und plötzlich öffnet sich eine Tür hinaus ins Freie. Im Raum ist es eng, stickig, voller Lärm. Draußen weitet sich der Himmel, die Luft ist klar, und du kannst einfach atmen. Der Unterschied ist so grundlegend, dass

man ihn nicht mehr verwechseln kann, wenn man ihn einmal erfahren hat.

Stille ist nicht dumpf oder leer, sondern lebendig. Viele Menschen fürchten sich davor, still zu werden, weil sie glauben, sie würden dann nichts mehr fühlen oder erleben. Doch das Gegenteil ist der Fall. In der Stille wird alles klarer, unmittelbarer, echter. Geräusche erscheinen nicht mehr als Störung, sondern einfach als Klang. Schmerz ist nicht mehr reines Leiden, sondern eine Empfindung, die kommt und geht. Gedanken sind nicht mehr ein Gefängnis, sondern Bewegungen, die man betrachten kann.

Es ist wie bei einem See. Wenn die Oberfläche aufgewühlt ist, spiegelt er nichts klar wider. Doch wenn er ruhig wird, spiegelt er den Himmel in seiner ganzen Weite. So ist auch der Geist. In der Stille spiegelt er das Selbst. Diese Erfahrung ist nicht spektakulär im äußeren Sinne, es gibt keine großen Feuerwerke. Es ist eine einfache, tiefe Gegenwärtigkeit, die sich friedlich und kraftvoll zugleich anfühlt.

Als Mönch ist diese Stille für mich Heimat geworden. Sie ist der Ort, an den ich mich immer wieder zurückziehe, auch mitten im Alltag. Wenn ich mit Schmerzen aufwache, wenn der Körper mir seine Grenzen zeigt, wende ich mich dieser Stille zu. Sie trägt mich, sie erinnert mich daran, dass ich mehr bin als dieses fragile Fleisch, mehr als die Gedanken, die sich an den Schmerz hängen. Die Stille ist wie eine stille Flamme, die nie erlischt.

Vielleicht fragst du dich, wie man das konkret fühlen kann. Ein einfacher Weg ist, die Aufmerksamkeit auf das Jetzt zu lenken. Wenn du still sitzt und bewusst atmest, dann bemerke die Lücke zwischen zwei Gedanken. Normalerweise fließen Gedanken ununterbrochen, doch manchmal öffnet sich ein Moment der Leere zwischen ihnen. In diesem Moment ist reine Gegenwart. Das ist Stille. Sie fühlt sich weit an, frei, friedlich.

Ein anderes Bild: Stell dir vor, du bist in einem Theater. Auf der Bühne spielen Gedanken, Gefühle, Erinnerungen ihre Rollen. Du lachst, weinst, fürchtest dich mit ihnen. Doch plötzlich trittst du einen Schritt zurück und siehst: Ich bin nicht der Schauspieler, ich bin der Zuschauer. Ich sitze im stillen Raum, während das Stück gespielt wird. Diese Distanz ist Stille. Sie fühlt sich an wie Befreiung, wie ein Loslassen von der Schwere, die uns sonst gefangen hält.

Stille ist auch Vertrautheit. Sie ist nicht fremd, nicht neu. Jeder Mensch kennt sie. Wenn du morgens aufwachst, bevor der erste Gedanke erscheint, ist sie da. Wenn du in den Himmel schaust und für einen Moment alles vergisst, ist sie da. Wenn du jemanden in Liebe ansiehst und alles andere verschwindet, ist sie da. Wir alle kennen sie, aber wir übersehen sie, weil wir meinen, etwas Komplexeres suchen zu müssen.

Für mich bedeutet Stille, endlich zu Hause zu sein. Nicht mehr zu rennen, nicht mehr zu kämpfen, nicht mehr zu beweisen. Einfach zu sein. In dieser

Einfachheit liegt ein tiefer Frieden, den nichts im Außen geben kann. Ich habe viele Methoden probiert, viele Rollen gespielt, viele Kämpfe geführt. Aber nichts war so heilend, so echt, so klar wie die Rückkehr in die Stille.

Darum sage ich: Stille fühlt sich an wie Wahrheit. Sie ist nicht aufregend, nicht laut, nicht dramatisch. Aber sie ist echt. Und wenn du sie einmal erfahren hast, wirst du erkennen, dass du nie wieder etwas anderes brauchst.

Zentrale Übung: „Ich bin nicht dieser Körper, ich bin nicht dieser Geist“

Einer der machtvollsten Schlüssel zu einem stillen Geist ist die einfache, aber tiefgehende Erkenntnis: „Ich bin nicht dieser Körper, ich bin nicht dieser Geist.“ Diese Worte sind nicht nur ein Gedanke, den man sich vorsagt, sondern eine Übung, die den Blick nach innen richtet und uns zurückführt zu dem, was wir wirklich sind.

Von Kindheit an wird uns beigebracht, dass wir dieser Körper sind. Wir lernen unseren Namen, unsere Rolle, unsere Eigenschaften. Wir erfahren Lob und Kritik und verknüpfen sie mit unserer Identität. Wenn der Körper krank wird, wenn er leidet, wenn er altert, glauben wir: „Das bin ich.“ Ebenso lernen wir, uns mit unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren. „Ich bin glücklich“, „Ich bin traurig“, „Ich bin wütend“, „Ich bin krank“ so sprechen wir, als wären wir diese Zustände selbst. Doch all das sind Erscheinungen, die kommen und gehen. Das, was wir wirklich sind, bleibt bestehen.

Die Übung „Ich bin nicht dieser Körper, ich bin nicht dieser Geist“ dient dazu, diese Identifikation Schritt für Schritt zu lösen. Sie lädt dich ein, dich nicht länger in den Schleiern der Erscheinungen zu verlieren, sondern zu erkennen, dass du der

Beobachter bist, das Bewusstsein, in dem Körper und Geist erscheinen.

So kannst du diese Übung praktizieren:
Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Spüre ihn. Du wirst Empfindungen wahrnehmen: vielleicht Wärme oder Kälte, Druck, Schmerz oder Entspannung. Dann sage dir still: „Ich bin nicht dieser Körper.“ Wiederhole es langsam, bewusst. Beobachte, wie diese Worte wirken. Sie sind keine Ablehnung des Körpers, kein Kampf gegen ihn. Sie sind ein Erinnern daran, dass du mehr bist als dieses vergängliche Gefäß.

Als Nächstes richte deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken. Du wirst feststellen, dass sie von selbst auftauchen: Erinnerungen, Pläne, Kommentare. Lass sie kommen, ohne sie zu unterdrücken, und sage dir dann: „Ich bin nicht dieser Geist.“ Wiederhole auch das mehrmals. Spüre die Distanz, die dadurch entsteht. Du bist nicht die Gedanken. Du bist das, was sie bemerkt.

Bleib in dieser Haltung für einige Minuten. Wenn du merkst, dass du dich in einen Gedanken verstrickst, erinnere dich: „Ich bin nicht dieser Geist.“ Wenn ein Schmerz im Körper auftaucht, sage: „Ich bin nicht dieser Körper.“ Mit der Zeit wirst du bemerken, dass sich eine stille Weite öffnet. In dieser Weite bist du einfach da. Ohne Rolle, ohne Geschichte, ohne Begrenzung.

Diese Übung ist für mich nicht Theorie, sondern gelebte Notwendigkeit. Mit meinen Krankheiten und Schmerzen wäre ich verloren, wenn ich mich nur als Körper sehen würde. Jeder Schmerz, jede Einschränkung würde mich niederdrücken. Aber wenn ich erkenne: Ich bin nicht der Schmerz, ich bin nicht der Körper, ich bin nicht der Geist dann entsteht ein Raum, in dem Freiheit möglich ist. Der Schmerz bleibt, aber er definiert mich nicht. Ich bin das Bewusstsein, das ihn bemerkt.

Sri Ramana Maharshi sagte: „Der Körper ist wie ein Kleid. Du bist nicht das Kleid, du bist das, was es trägt.“ Diese Worte tragen eine tiefe Wahrheit. Der Körper verändert sich, altert, geht zugrunde. Der Geist verändert sich, schwankt, spinnt Geschichten. Aber das Selbst, das Bewusstsein, bleibt unberührt. Wenn wir das erkennen, tritt eine Gelassenheit ein, die unerschütterlich ist.

Anfangs mag es ungewohnt sein, diese Übung zu machen. Der Geist wird rebellieren und sagen: „Natürlich bist du dieser Körper. Natürlich bist du diese Gedanken.“ Doch wenn du beharrlich bleibst, wirst du bemerken, dass etwas Tieferes in dir diese Wahrheit kennt. Es ist, als ob du dich an etwas erinnerst, das du nie verloren hast.

Die Übung kann auch im Alltag praktiziert werden. Wenn du Schmerzen hast, erinnere dich: „Ich bin nicht dieser Körper.“ Wenn du dich in Sorgen verlierst, sage: „Ich bin nicht dieser Geist.“ Du wirst merken, wie sofort eine innere Distanz entsteht. Diese Distanz ist kein kaltes Abtrennen, sondern

eine Befreiung. Sie ermöglicht dir, dich nicht mehr völlig von dem bestimmen zu lassen, was geschieht.

Im Kern führt dich diese Übung zur Stille. Denn wenn du nicht Körper und Geist bist, was bleibt dann? Es bleibt das reine Sein, das stille Bewusstsein. Dort gibt es keinen Lärm, keine Angst, kein Leiden, das dich wirklich berühren kann. Dort bist du frei.

Darum ist diese Übung für mich ein zentraler Weg. Sie ist einfach, klar und unmittelbar. Sie braucht keine komplizierten Techniken, keine langen Vorbereitungen. Sie erfordert nur die Bereitschaft, nach innen zu schauen und die Täuschung loszulassen. Je öfter du sie praktizierst, desto tiefer wirst du erkennen, dass der stille Geist nicht etwas ist, das du erreichen musst. Er ist das, was du schon immer bist.

Kapitel 3 Der Weg nach Innen

Atemübungen

Der Atem ist unser ständiger Begleiter. Er verbindet Körper und Geist, und doch schenken wir ihm im Alltag kaum Beachtung. Wir atmen automatisch, ohne darüber nachzudenken, und übersehen dabei, dass im Atem ein machtvoller Schlüssel zur Stille verborgen liegt. Schon Sri Ramana Maharshi wies darauf hin, dass die Beobachtung des Atems eine einfache Möglichkeit ist, den Geist nach innen zu führen.

Ich selbst habe durch Krankheit und Schmerz erfahren, wie stark der Atem uns beeinflusst. In Momenten, in denen der Körper rebelliert, in denen Schmerzen übermächtig scheinen, verändert sich auch der Atem. Er wird flach, schnell, hektisch. Der Geist folgt diesem Muster und gerät in Unruhe. Umgekehrt wirkt es genauso: Wenn der Atem ruhig und tief wird, beruhigt sich auch der Geist. Darum ist die Arbeit mit dem Atem so wichtig auf dem Weg in die Stille.

Die Übungen, die ich hier anleite, sind bewusst einfach gehalten. Sie brauchen keine besonderen Vorkenntnisse, keine aufwendige Technik. Sie sind sanft und können von jedem Menschen praktiziert werden, unabhängig von Alter, Gesundheit oder Erfahrung. Wichtig ist nicht die Perfektion, sondern die Achtsamkeit. Es geht nicht darum, den Atem zu

kontrollieren, sondern ihn bewusst wahrzunehmen und sich von ihm in die Stille führen zu lassen.

Übung 1: Bewusstes Atmen

Setze dich bequem hin, die Wirbelsäule aufrecht, aber entspannt. Schließe die Augen, wenn du möchtest. Lege die Hände locker auf die Oberschenkel. Beginne damit, einfach deinen Atem zu beobachten. Spüre, wie die Luft einströmt, wie sie ausströmt. Versuche nicht, den Atem zu verändern. Lass ihn so sein, wie er ist. Achte nur auf das Gefühl, das er hinterlässt. Vielleicht bemerkst du die Kühle beim Einatmen und die Wärme beim Ausatmen. Vielleicht spürst du, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Bleibe einige Minuten bei dieser einfachen Beobachtung. Schon nach kurzer Zeit wirst du merken, dass der Atem tiefer und ruhiger wird ganz von selbst.

Übung 2: Zählen des Atems

Um den Geist noch stärker zu sammeln, kannst du den Atem zählen. Atme ein und zähle still „eins“. Atme aus und zähle „zwei“. Fahre so fort bis „zehn“. Wenn du bei zehn angekommen bist, beginne wieder bei eins. Wenn du dich verirrst oder merkst, dass du bei fünfzehn gelandet bist, fang einfach wieder bei eins an. Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn dein Geist sehr unruhig ist. Das Zählen bindet ihn, während die Aufmerksamkeit beim Atem bleibt.

Übung 3: Verlängertes Ausatmen

Setze dich wieder bequem hin. Atme tief ein und lass den Atem dann doppelt so lang ausströmen, wie du eingeatmet hast. Zum Beispiel: Vier Sekunden einatmen, acht Sekunden ausatmen. Zwinge dich nicht, halte nichts fest. Lass den Atem fließen. Diese einfache Verlängerung des Ausatmens beruhigt das Nervensystem und führt den Geist fast automatisch in einen ruhigeren Zustand. Besonders in Momenten von Schmerz oder Angst ist diese Übung sehr kraftvoll.

Übung 4: Atem als Mantra

Der Atem selbst kann zum Mantra werden. Während du einatmest, denke still: „Ich bin.“ Während du ausatmest, denke: „Hier.“ Oder: Einatmen: „Nicht der Körper.“ Ausatmen: „Nicht der Geist.“ Die Worte helfen dir, dich an die Wahrheit zu erinnern, während der Atem dich trägt. Bald brauchst du die Worte nicht mehr der Atem selbst erinnert dich an dein Sein.

Diese Übungen sind keine Technik im engeren Sinne, sondern eine Rückkehr zum Natürlichsten, das es gibt. Jeder Atemzug ist eine Einladung, ins Jetzt zu kommen. Er bindet dich nicht an die Vergangenheit, er eilt nicht in die Zukunft. Er geschieht hier, in diesem Moment. Wenn du mit dem Atem gehst, wirst du bemerken, dass auch dein Geist hier ankommt. In diesem Hier ist Stille.

Für mich persönlich sind Atemübungen oft der erste Schritt, wenn der Schmerz übermächtig wird. Ich kann die Krankheit nicht wegatmen, ich kann die

Symptome nicht verschwinden lassen. Aber ich kann mich durch den Atem in die Stille führen lassen, in der ich erkenne: Ich bin nicht der Schmerz. Ich bin nicht der Körper. Ich bin das Bewusstsein, das diesen Atem beobachtet.

Der Atem ist wie eine Brücke. Auf der einen Seite steht der Körper mit seinen Empfindungen und Begrenzungen, auf der anderen Seite das reine Bewusstsein. Wenn wir über die Brücke gehen, erfahren wir, dass beides verbunden ist, dass es keine Trennung gibt. Der Atem führt uns von der Oberfläche in die Tiefe. Er ist einfach, er ist immer da, und er kostet nichts.

Darum lade ich dich ein, diese Übungen nicht nur einmal auszuprobieren, sondern sie in deinen Alltag zu integrieren. Atme bewusst beim Aufwachen, beim Gehen, beim Warten an einer roten Ampel, bevor du einschläfst. Jeder Atemzug kann eine Rückkehr sein eine Rückkehr zu dir selbst. Und mit jedem Atemzug wächst der stille Geist in dir.

Einführung in die Selbstbefragung „Wer bin ich?“

Die vielleicht kraftvollste Übung, die Sri Ramana Maharshi der Welt geschenkt hat, ist die Selbstbefragung. Sie ist so schlicht, dass sie leicht übersehen wird, und doch so tief, dass sie alles verwandeln kann. Ihr Kern besteht aus einer einzigen Frage: „**Wer bin ich?**“

Diese Frage ist keine intellektuelle Spielerei. Sie ist nicht dazu gedacht, eine philosophische Antwort zu finden. Es geht nicht darum, eine Definition zu formulieren oder eine Theorie zu entwickeln. Die Frage „Wer bin ich?“ ist ein Werkzeug, das den Geist nach innen lenkt. Jedes Mal, wenn sie gestellt wird, löst sie die Identifikation mit Körper und Gedanken ein Stück mehr.

So beginnt die Praxis: Setze dich still hin, schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Gedanken tauchen auf: Bilder, Erinnerungen, Sorgen, Pläne. Statt ihnen zu folgen, stell dir die Frage: „Wer hat diesen Gedanken?“ Oder: „Wem erscheint dieser Gedanke?“ Die Antwort ist immer: „Mir.“ Und sofort stellt sich die nächste Frage: „Wer ist dieses Ich?“

Normalerweise nehmen wir das „Ich“ als selbstverständlich hin. Wir sagen: „Ich bin müde“, „Ich bin krank“, „Ich bin glücklich“. Doch selten fragen wir, wer dieses „Ich“ überhaupt ist. Wenn du

beginnst, diese Frage ernsthaft zu stellen, geschieht etwas Unerwartetes. Der Geist, der gewohnt ist, nach außen zu rennen, kehrt um und schaut nach innen.

Am Anfang mag es verwirrend sein. Der Geist sucht nach einer schnellen Antwort. Er will vielleicht sagen: „Ich bin mein Name. Ich bin mein Körper. Ich bin meine Geschichte.“ Doch wenn du tiefer fragst, erkennst du: All das sind Zuschreibungen, Erscheinungen. Sie kommen und gehen. Dein Name wurde dir gegeben, dein Körper verändert sich ständig, deine Geschichte besteht aus Erinnerungen. Aber wer bist du jenseits davon?

Die Selbstbefragung lädt dich ein, bei dieser Frage zu verweilen, ohne sofort eine Antwort zu suchen. Es ist wie eine Taschenlampe, die in einen dunklen Raum leuchtet. Je länger du schaut, desto mehr wird sichtbar. „Wer bin ich?“ führt dich immer näher an den Ursprung dessen, was du wirklich bist.

In meiner eigenen Praxis wurde diese Frage zu einem ständigen Begleiter. In Momenten des Schmerzes, wenn der Körper sich auflehnte, fragte ich: „Wer leidet?“ Und sofort erkannte ich: Der Schmerz erscheint im Bewusstsein, aber das Bewusstsein selbst leidet nicht. Wenn Gedanken der Angst kamen, fragte ich: „Wer fürchtet sich?“ Und wieder erkannte ich: Die Angst ist ein Gedanke, der kommt und geht, aber ich bin das, was ihn wahrnimmt.

Es ist wichtig, diese Frage nicht mechanisch zu wiederholen. Sie soll lebendig sein, wie eine Flamme, die brennt. Jedes Mal, wenn du sie stellst, öffnet sich ein neuer Raum. Es ist nicht nötig, eine Antwort in Worten zu finden. Die wahre Antwort ist das Erleben des Bewusstseins selbst. Ramana Maharshi sagte: „Die Antwort auf ‚Wer bin ich?‘ ist Stille.“ Damit meinte er: Wenn der Geist wirklich nach innen schaut, hört er auf, nach Worten zu greifen. Er sinkt zurück in die Quelle, aus der er gekommen ist.

Die Selbstbefragung ist kein einfacher Weg. Sie ist radikal, weil sie dir keinen Halt im Außen lässt. Sie nimmt dir deine Geschichten, deine Identifikationen, deine Masken. Sie fordert dich auf, alles loszulassen, was du nicht bist. Aber gerade darin liegt ihre Kraft. Denn was übrig bleibt, wenn alles andere fällt, ist das, was du wirklich bist: reines Sein, stilles Bewusstsein.

Wenn du mit dieser Übung beginnst, sei geduldig. Der Geist wird sich wehren. Er wird sagen: „Das bringt nichts.“ Er wird ablenken, abschweifen, Argumente finden. Aber bleib dabei. Stelle die Frage immer wieder. Nicht mit Anstrengung, sondern mit einer Haltung von Neugier. So wie ein Kind fragt: „Was ist das?“, ohne aufzuhören, bis es wirklich versteht.

Ich lade dich ein, die Selbstbefragung in deinen Alltag einzubauen. Wenn du arbeitest und gestresst bist, frage: „Wer ist gestresst?“ Wenn du Schmerzen spürst, frage: „Wer leidet?“ Wenn du Freude erlebst,

frage: „Wer freut sich?“ Mit der Zeit wirst du erkennen, dass alle diese Zustände vorübergehend sind. Aber das Bewusstsein, in dem sie erscheinen, bleibt unverändert. Dieses Bewusstsein bist du.

Für mich persönlich war die Frage „Wer bin ich?“ der Wendepunkt meines Lebens. Sie führte mich aus dem Chaos meiner Krankheiten, aus der Verzweiflung und dem Gefühl der Ohnmacht zurück zu mir selbst. Sie zeigte mir, dass ich nicht verloren bin, sondern dass ich immer schon das war, wonach ich suchte. Der Weg nach innen beginnt und endet mit dieser Frage.

Persönlicher Kommentar: wie diese Praxis dich trägt

Wenn ich heute zurückblicke, dann sehe ich, dass die Praxis der Selbstbefragung nicht nur eine Technik war, die ich irgendwann ausprobiert habe, sondern dass sie zu meinem innersten Lebensfaden geworden ist. Sie hat mich durch Momente getragen, in denen ich sonst vielleicht zerbrochen wäre. Sie war kein äußerlicher Trost, sondern eine Rückkehr zu etwas, das stärker ist als Krankheit, Schmerz und Verzweiflung.

Ich erinnere mich gut an die Zeit nach meinem Schlaganfall im Jahr 2020. Mein Körper war schwach, meine Sprache unsicher, meine Bewegungen zitterig. Alles in mir schrie nach Kontrolle, nach einem Halt. Doch nichts im Außen

konnte mir diesen Halt geben. Ärzte erklärten mir Diagnosen, Therapien wurden vorgeschlagen, doch in mir wuchs das Gefühl, dass keine dieser Maßnahmen an das heranreichen konnte, was ich wirklich brauchte. In dieser Hilflosigkeit kehrte ich zu Ramana zurück. Und mit ihm zu der Frage: „Wer bin ich?“

Es klingt fast zu einfach, um wahr zu sein. Aber jedes Mal, wenn ich mich in der Angst verlor, stellte ich diese Frage. „Wer fürchtet sich?“ Zuerst kam die automatische Antwort: „Ich.“ Doch wenn ich dann tiefer fragte: „Wer ist dieses Ich?“, geschah etwas. Die Angst löste sich. Nicht, weil sie verschwand, sondern weil sie in einem größeren Raum auftauchte, der unberührt blieb.

Die Praxis trägt mich, weil sie mich daran erinnert, dass ich mehr bin als das, was gerade geschieht. Der Schmerz mag toben, Gedanken mögen stürmen, aber sie sind nicht mein Wesen. Mein Wesen ist das Bewusstsein, das all dies sieht. Dieses Erkenntnis hat mir ermöglicht, die dunkelsten Stunden auszuhalten, ohne daran zu zerbrechen.

Es gibt eine Erfahrung, die ich nie vergessen werde. Ich lag in einem Krankenhausbett, unfähig, mich zu bewegen, voller Schmerzen, und die Gedanken überschlugen sich: „Wie soll es weitergehen? Wirst du jemals wieder gesund? Ist das das Ende?“ In diesem Strudel stellte ich die Frage: „Wer ist es, der leidet?“ Für einen Moment war alles still. Ich konnte spüren: Ja, da ist Schmerz. Ja, da ist Angst. Aber ich bin nicht das. Ich bin das Bewusstsein, das sie

bemerkt. In diesem Augenblick wurde der Schmerz nicht kleiner, aber er verlor seine Macht. Er war da, und doch war ich frei.

Genau das ist die Tragkraft dieser Praxis. Sie verändert nicht unbedingt die äußeren Umstände. Sie heilt nicht unbedingt den Körper, sie nimmt nicht jedes Symptom weg. Aber sie verändert die Perspektive so grundlegend, dass Leiden nicht mehr dasselbe ist. Der Schmerz kann bleiben, doch das Ich, das sich mit ihm identifiziert, ist nicht mehr da. Übrig bleibt Stille.

Ich weiß, dass viele Menschen auf der Suche nach schnellen Lösungen sind. Sie hoffen, dass eine Technik alles sofort besser macht. Doch die Selbstbefragung ist kein Werkzeug in diesem Sinne. Sie ist eine Haltung, die sich vertieft, je länger man sie lebt. Anfangs mag sie abstrakt erscheinen, fast unverständlich. Aber mit der Zeit wird sie zur zweiten Natur. Man beginnt, in allen Situationen die gleiche Frage zu stellen: „Wer bin ich?“ Und jedes Mal kehrt man ein Stück tiefer zurück zum Ursprung.

Für mich ist diese Praxis wie ein Anker. Sie hält mich, wenn das Leben stürmisch ist. Sie ist wie eine Wurzel, die tief in den Boden reicht, während oben die Äste im Wind schwanken. Ohne sie hätte ich vielleicht aufgegeben, wäre in der Verzweiflung verloren gegangen. Mit ihr weiß ich, dass ich getragen bin nicht von etwas außerhalb von mir, sondern von dem, was ich wirklich bin.

Auch im Alltag spüre ich, wie sehr diese Praxis mein Leben verändert hat. Früher war ich ein Mensch, der viel suchte, viel rannte, viel kämpfte. Heute lebe ich einfacher. Ich weiß, dass die Antworten nicht draußen sind, sondern hier, in mir. Ich brauche keine Masken mehr, kein ständiges Beweisen. Die Selbstbefragung hat mir gezeigt, dass das, was ich suche, immer schon da war.

Es ist wichtig, dass du als Leser verstehst: Diese Praxis ist für jeden zugänglich. Sie erfordert keine besonderen Fähigkeiten, keine asketische Lebensweise, keine komplizierten Rituale. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, ehrlich nach innen zu schauen. Und die Geduld, dich nicht von den ersten Widerständen entmutigen zu lassen. Denn der Geist wird kämpfen. Er wird alles tun, um nicht still zu werden. Aber wenn du dranbleibst, wirst du entdecken, dass hinter all dem Lärm eine Stille ist, die dich trägt so wie sie mich getragen hat.

Für mich ist diese Stille nicht nur ein Zustand, sondern meine wahre Natur. Sie ist es, die mir erlaubt hat, trotz Krankheit und Schmerz ein erfülltes Leben zu führen. Sie ist es, die mich lehrt, dass ich nicht Opfer meiner Umstände bin, sondern das Bewusstsein, das frei ist, egal was geschieht. Diese Erkenntnis ist das größte Geschenk meines Lebens. Und deshalb schreibe ich dieses Buch: um dich einzuladen, dieses Geschenk ebenfalls zu entdecken.

Kapitel 4 Stille im Alltag

Praktische Tipps für den Leser: Ruhe finden im Lärm

Wenn man an Stille denkt, stellt man sich oft besondere Orte vor: ein Kloster in den Bergen, einen Tempel im Wald, eine abgeschiedene Hütte. Aber das Leben der meisten Menschen spielt nicht dort, sondern mitten im Alltag: in Wohnungen, in Büros, in Familien, auf Straßen, inmitten von Verpflichtungen, Lärm und Geschwindigkeit. Viele glauben deshalb, dass Stille für sie unerreichbar sei, dass man erst alle Umstände ändern müsse, um wirklich inneren Frieden zu erfahren. Doch genau das Gegenteil ist wahr. Stille kann gerade im Lärm entdeckt werden. Sie ist nicht abhängig von äußeren Bedingungen, sondern sie ist die Qualität unseres eigenen Geistes.

Ich habe in meinem eigenen Leben gelernt, dass ich nicht darauf warten darf, bis alles ruhig ist. Mein Körper kennt Schmerzen, meine Umgebung ist voller Aufgaben und Geräusche. Würde ich die Stille vom Außen abhängig machen, hätte ich nie Zugang zu ihr. Aber die Wahrheit ist: Stille liegt nicht in der Abwesenheit von Geräuschen, sondern in der Abwesenheit von Identifikation mit dem ständigen Lärm der Gedanken. Darum kann sie jederzeit und überall gefunden werden auch mitten

in einer vollen Straßenbahn, auch während ein Kind schreit, auch während der Schmerz im Körper pocht.

Wie aber übt man das ganz praktisch? Es gibt einige einfache Wege, die jeder Mensch im Alltag gehen kann, ohne zusätzlich Zeit freischaufeln oder besondere Umstände schaffen zu müssen.

1. Der Atem als Anker im Lärm

Wenn du merkst, dass du von Geräuschen oder Ereignissen überwältigt wirst, lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Du musst ihn nicht kontrollieren oder verändern. Beobachte einfach, wie er ein- und ausströmt. Spüre ihn in der Nase, im Bauch, im Brustkorb. Selbst drei bewusste Atemzüge reichen, um dich wieder nach innen zu führen. So wird der Atem zum Anker, der dich nicht fortreißen lässt.

2. Pausen schaffen

Wir sind es gewohnt, ständig beschäftigt zu sein. Selbst in den Pausen greifen wir zum Handy oder lenken uns anderweitig ab. Versuche stattdessen, kleine Inseln der Stille zu schaffen. Setze dich für zwei Minuten hin, ohne etwas zu tun, ohne etwas zu konsumieren. Schaue aus dem Fenster, ohne etwas zu benennen. Höre den Geräuschen zu, ohne sie zu bewerten. In diesen kurzen Momenten kannst du die gleiche Stille finden wie in langen Meditationen.

3. Geräusche als Übung nutzen

Normalerweise sehen wir Geräusche als Störung. Aber sie können ein Tor zur Stille sein, wenn du ihnen anders begegnest. Höre bewusst zu. Ein Auto

fährt vorbei höre den Klang, ohne Geschichte. Ein Hund bellt nimm nur das Geräusch wahr. Ein Mensch spricht laut lausche dem Ton, ohne ihn abzulehnen. Wenn du so zuhörst, merkst du, dass hinter allen Geräuschen derselbe stille Raum bleibt.

4. Körperliche Empfindungen als Lehrmeister

Auch dein Körper kann dich zurück in die Stille führen. Spüre ihn bewusst. Wenn du gehst, nimm jeden Schritt wahr. Wenn du etwas trägst, spüre das Gewicht. Wenn du Schmerzen hast, beobachte sie wie ein Zeuge, statt dich mit ihnen zu identifizieren. Du wirst merken: Schmerz ist eine Empfindung, die kommt und geht. Aber du bist das, was sie beobachtet. Dieses Erkennen bringt sofort einen Hauch von Stille.

5. Rituale im Alltag

Es hilft, kleine Rituale einzubauen. Zum Beispiel: Immer wenn du Wasser trinkst, halte kurz inne und werde dir deines Seins bewusst. Oder: Jedes Mal, wenn das Telefon klingelt, nimm zuerst einen Atemzug, bevor du antwortest. Solche kleinen Gewohnheiten sind wie Brücken, die dich mitten im Alltag in die Stille führen.

Ich erinnere mich an Zeiten, in denen ich dachte: „Wenn es erst ruhiger wird, dann finde ich Frieden.“ Doch diese Ruhe trat nie ein. Immer gab es neue Aufgaben, neue Geräusche, neue Probleme. Erst als ich verstand, dass die Umstände nie perfekt sein müssen, begann ich wirklich, die Stille zu erfahren. Ich erkannte: Der Lärm im Außen ist nicht das eigentliche Problem. Das Problem ist, dass mein

Geist ihn ständig kommentiert, bewertet, bekämpft. Sobald ich damit aufhörte, war der Lärm nicht mehr störend. Er war einfach da und gleichzeitig war da Stille.

Darum lautet mein Rat: Warte nicht. Warte nicht auf den Urlaub, nicht auf das perfekte Meditationskissen, nicht auf den Moment, in dem alles geregelt ist. Fang jetzt an. Genau da, wo du bist. Stille ist nicht etwas, das du später finden wirst. Sie ist hier, in diesem Atemzug, in diesem Moment, mitten im Lärm.

Wenn du beginnst, diese kleinen Übungen in deinen Alltag einzubauen, wirst du etwas Erstaunliches bemerken: Der Lärm verliert seine Macht. Die Geräusche sind noch da, die Aufgaben sind noch da, die Schmerzen sind noch da. Aber sie überwältigen dich nicht mehr. In dir wächst ein Raum, der unabhängig ist von all dem. Das ist der stille Geist.

Und dieser stille Geist ist die größte Freiheit, die es gibt.

wie man als Mönch im Alltag schweigt

Viele Menschen stellen sich das Leben eines Mönchs als Rückzug aus der Welt vor. Abgeschiedenheit, Schweigen, meditative Stunden im Kloster fern von Familie, Arbeit und Alltag. Doch mein Weg verlief anders. Ich bin Mönch geworden, ohne die Welt hinter mir zu lassen. Ich lebe nicht auf einem heiligen Berg in Indien, sondern in Thüringen, mit meiner Partnerin, mit Tieren, mit all den alltäglichen Dingen, die das Leben nun einmal mit sich bringt. Gerade darin liegt die Wahrheit: Schweigen bedeutet nicht Flucht, sondern eine andere Art, in der Welt zu sein.

Das Schweigen, das ich lebe, ist kein äußerliches Schweigen allein. Natürlich gibt es Zeiten, in denen ich bewusst nicht spreche, in denen Worte überflüssig werden. Aber wichtiger ist das innere Schweigen, das nicht davon abhängt, ob meine Lippen bewegt werden oder nicht. Es ist das Schweigen des Geistes, der nicht ständig kommentiert, vergleicht, urteilt. Dieses Schweigen ist für mich die wahre Stille, und es kann mitten im Alltag gelebt werden.

Ich erinnere mich an meine früheren Jahre, in denen ich viel sprach. Ich war laut, voller Witze, voller Geschichten. Ich redete über Spiritualität, über Heilung, über alles, was mich beschäftigte. Worte waren mein Werkzeug, um mich selbst zu

bestätigen, um zu zeigen, wer ich war. Doch innerlich blieb eine Leere. Erst als ich begann, wirklich zu schweigen, verstand ich, dass Worte oft nur Schleier sind, die das Eigentliche verdecken.

Heute lebe ich anders. Ich spreche, wenn es nötig ist. Ich lehre, wenn es dran ist. Aber dazwischen schweige ich. Schweigen heißt für mich, nicht jedem Gedanken sofort Ausdruck zu verleihen. Es heißt, innezuhalten, bevor ein Urteil ausgesprochen wird. Es heißt, anderen Menschen zuzuhören, ohne gleich eine Geschichte darüber zu legen. Schweigen bedeutet, den Raum zwischen den Worten zu ehren.

Als Mönch habe ich gelernt, dass Schweigen eine innere Disziplin ist. Es ist leicht, im Wald oder im Kloster zu schweigen, wenn keine äußeren Reize da sind. Schwerer ist es, in einer Diskussion zu schweigen, wenn das Ego antworten will. Schwerer ist es, mitten im Schmerz nicht zu klagen, sondern still zu bleiben. Genau dort wird Schweigen zu einer spirituellen Praxis. Es ist nicht passiv, sondern aktiv ein entschiedenes Loslassen der inneren Unruhe.

Viele fragen mich, ob Schweigen nicht einsam macht. Meine Erfahrung ist das Gegenteil. Schweigen öffnet mich. Wenn der innere Lärm verstummt, spüre ich die Verbundenheit mit allem um mich herum viel deutlicher. Ich höre die Vögel nicht nur, ich bin mit ihnen. Ich sehe einen Baum nicht nur, ich spüre ihn in mir. Ich begegne Menschen nicht nur oberflächlich, sondern mit einer Tiefe, die Worte oft zerstören würden. Schweigen trennt nicht, es verbindet.

Ein praktisches Beispiel aus meinem Alltag: Wenn ich morgens aufwache und die Schmerzen schon da sind, könnte ich sofort in Gedanken verfallen: „Warum schon wieder? Warum ich?“ Stattdessen bleibe ich still. Ich beobachte den Atem, ich lasse den Schmerz sein, ohne ihn zu kommentieren. Dieses Schweigen schenkt mir Kraft. Es ist wie ein Schild, das den Geist schützt. Nicht, indem es den Schmerz blockt, sondern indem es verhindert, dass der Schmerz zur ganzen Identität wird.

Oder wenn Konflikte auftauchen in der Familie, in Beziehungen, im Umgang mit Menschen. Früher wäre ich sofort in Verteidigung oder Angriff gegangen. Heute schweige ich. Nicht aus Schwäche, sondern aus Klarheit. Schweigen gibt mir die Möglichkeit, nicht aus dem Ego heraus zu handeln, sondern aus dem Raum der Stille. Und oft löst sich der Konflikt schon dadurch, dass ich nicht Öl ins Feuer gieße.

Für dich, der dieses Buch liest, möchte ich sagen: Schweigen ist keine exklusive Praxis für Mönche. Es ist für jeden Menschen möglich. Fang klein an. Nimm dir bewusst eine Stunde am Tag, in der du nicht redest, nicht konsumierst, nicht abgelenkt bist. Sitze einfach. Schaue, höre, spüre. Du wirst merken, wie sich etwas verändert. Dein Geist wird unruhig werden, er wird nach Unterhaltung verlangen. Aber bleib dabei. Nach einer Weile öffnet sich eine Tiefe, die du im ständigen Reden nie findest.

Schweigen ist eine Schule. Es lehrt dich Geduld, Demut, Präsenz. Es zeigt dir, wie viel von dem, was

wir sagen, eigentlich überflüssig ist. Und es macht deutlich, dass Worte nur Werkzeuge sind, niemals die Wahrheit selbst. Die Wahrheit liegt in der Stille, und Schweigen ist der Weg, sie zu betreten.

Darum ist Schweigen für mich nicht Verzicht, sondern Gewinn. Es ist kein leeres Nicht-Sprechen, sondern eine lebendige Gegenwärtigkeit. In diesem Schweigen bin ich mir selbst am nächsten, und gleichzeitig spüre ich die Welt so nah wie nie. Das ist die Erfahrung, die mich trägt: Schweigen als Tor zur Stille.

Kleine Alltagsübungen, die sofort umsetzbar sind

Viele Menschen glauben, sie müssten viel Zeit haben, besondere Fähigkeiten entwickeln oder jahrelang üben, um die Stille des Geistes zu erfahren. Doch die Wahrheit ist: Stille kann in jedem Moment entstehen, mitten im Alltag, ohne Vorbereitung, ohne äußere Umstände. Es braucht keine langen Meditationsstunden, keine exotischen Rituale. Es braucht nur die Bereitschaft, innezuhalten und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Deshalb möchte ich dir einige kleine Übungen vorstellen, die du sofort umsetzen kannst. Sie sind einfach, klar und jederzeit anwendbar.

1. Die Drei-Atemzüge-Praxis

Egal, wo du bist in der U-Bahn, am Arbeitsplatz, beim Warten an der Kasse nimm dir drei bewusste

Atemzüge. Schließe, wenn möglich, die Augen oder lasse den Blick weich werden. Atme tief ein, spüre, wie sich der Bauch hebt. Atme langsam aus, spüre, wie sich der Körper entspannt. Mach das drei Mal, nicht mehr. Diese drei Atemzüge sind wie ein kleiner Reset. Sie holen dich zurück ins Jetzt. Oft reicht das schon, um den Geist spürbar zu beruhigen.

2. Die Pause zwischen den Handlungen

Unser Alltag ist oft ein endloses Aneinanderreihen von Tätigkeiten. Bevor du von einer Handlung zur nächsten gehst, halte für einen Moment inne. Hast du gerade eine E-Mail geschrieben? Schließe die Augen, bevor du die nächste öffnest. Hast du das Geschirr gespült? Bleibe einen Augenblick still stehen, bevor du das nächste beginnst. Diese kleinen Pausen sind wie Türen zur Stille. Sie erinnern dich daran, dass du nicht nur handelst, sondern dass du auch bist.

3. Das Lauschen auf Geräusche

Setze dich für ein bis zwei Minuten hin und höre. Nicht mit der Absicht, Geräusche zu identifizieren oder zu bewerten, sondern einfach zu lauschen. Ein Auto fährt vorbei, ein Vogel singt, jemand spricht höre nur den Klang. Wenn du so lauschst, merkst du, dass hinter allen Geräuschen ein stiller Raum bleibt. Dieses Lauschen ist eine direkte Meditation, mitten im Alltag.

4. Die bewusste Berührung

Wenn du etwas anfasst, tue es mit voller Aufmerksamkeit. Spüre die Tasse in deiner Hand,

den Stift, das Lenkrad, den Stoff deiner Kleidung. Fühle die Temperatur, die Struktur, das Gewicht. Diese einfache Übung bringt dich sofort ins Jetzt. Sie löst dich aus den Gedankenketten und führt dich zurück zur Wahrnehmung.

5. Mit offenen Augen still sein

Du musst nicht immer die Augen schließen, um Stille zu erfahren. Schaue im Alltag bewusst auf etwas einen Baum, eine Wolke, ein Gesicht und sieh es, ohne es zu benennen. Normalerweise kommentiert der Geist sofort: „Das ist ein Baum, das ist schön, das ist hässlich.“ Verzichte darauf. Schaue einfach. Wenn du so siehst, öffnet sich eine andere Tiefe. Es ist, als würdest du das, was du betrachtest, zum ersten Mal wirklich sehen.

6. Den Schmerz beobachten

Gerade für Menschen mit Krankheit oder körperlichen Beschwerden ist diese Übung wertvoll. Wenn Schmerz auftaucht, lehne ihn nicht sofort ab. Spüre ihn. Untersuche ihn. Wo genau sitzt er? Bewegt er sich? Verändert er sich? Schau ihn dir an wie ein neugieriger Forscher. Während du das tust, sage dir: „Ich beobachte den Schmerz ich bin nicht der Schmerz.“ Dieser einfache Schritt öffnet einen Raum zwischen dir und der Empfindung. In diesem Raum liegt Freiheit.

7. Dankbarkeit in einem Atemzug

Atme ein und erinnere dich: „Ich lebe.“ Atme aus und sage still: „Danke.“ Diese kleine Praxis braucht keine Vorbereitung und dauert nur wenige Sekunden. Aber sie verändert den Blick. Sie macht

bewusst, dass jeder Atemzug ein Geschenk ist, dass jeder Moment kostbar ist. Dankbarkeit öffnet den Geist und führt in eine natürliche Stille.

Diese Übungen sind bewusst klein gehalten, damit sie in jeden Alltag passen. Sie sind keine Flucht, sondern Einladungen, mitten im Leben innezuhalten. Viele Menschen glauben, Stille sei nur in völliger Zurückgezogenheit erfahrbar. Doch gerade im Alltag liegt die größte Möglichkeit. Denn wenn du dort still wirst, wo alles tobt, dann hast du den Schlüssel gefunden, der dich in jeder Situation trägt.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich: Es sind nicht die großen, spektakulären Meditationen, die das Leben verändern. Es sind die kleinen Momente, die sich summieren. Drei Atemzüge hier, ein kurzes Lauschen dort, eine bewusste Pause zwischendurch all das verändert die Qualität des Geistes. Mit der Zeit wird Stille nicht mehr etwas, das du übst, sondern etwas, das dich begleitet.

Ich lade dich ein, diese kleinen Übungen gleich heute auszuprobieren. Warte nicht auf den perfekten Moment. Du kannst jetzt sofort damit beginnen. Vielleicht beim nächsten Atemzug, vielleicht bei der nächsten Tasse Wasser, vielleicht im Augenblick, in dem du dieses Buch beiseitelegst. Jeder Moment ist ein Tor zur Stille. Alles, was es braucht, ist deine Bereitschaft, hindurchzugehen.

Kapitel 5 Schmerz und Beobachtung

Wie geistige Anspannung den Körper bindet

Schmerz ist ein universelles menschliches Erlebnis. Jeder kennt ihn, und doch ist er für jeden Menschen einzigartig. Er kann dumpf oder stechend sein, dauerhaft oder flüchtig, körperlich oder seelisch. Was ihn so schwer erträglich macht, ist nicht allein die Empfindung im Körper, sondern die Art, wie unser Geist damit umgeht. In meiner eigenen Erfahrung habe ich immer wieder erkannt: Der größte Teil des Leidens entsteht nicht im Körper selbst, sondern in der Anspannung, die der Geist hinzufügt.

Wenn der Körper schmerzt, reagiert der Geist fast automatisch mit Widerstand. Gedanken tauchen auf: „Das halte ich nicht aus.“ „Warum gerade ich?“ „Das hört nie auf.“ Jede dieser Gedankenreaktionen verstärkt die Empfindung. Es entsteht ein Kreislauf: Der Schmerz löst Gedanken aus, die Gedanken erzeugen Angst und Anspannung, die Anspannung verschärft den Schmerz. Der Körper wird enger, verkrampft, die Muskeln spannen sich an. So wird der ursprüngliche Schmerz verstärkt und breitet sich aus.

Ich habe das besonders stark erlebt in den Jahren, in denen Krankheiten mich scheinbar beherrschten. Arthrose, Rheuma, Histaminintoleranz, die Folgen des Schlaganfalls all das brachte meinen Körper an seine Grenzen. Aber was mich oft noch mehr quälte als die Symptome selbst, war der ständige innere Widerstand dagegen. Ich lag nachts wach, der Körper voller Schmerzen, und der Geist schrie: „Warum hört das nicht auf?“ In diesen Momenten spürte ich deutlich, dass die Gedanken wie ein Verstärker wirkten. Sie banden meinen Körper, machten ihn noch schwerer und enger.

Sri Ramana Maharshi sagte: „Der Geist erschafft die Welt, und der Geist erschafft das Leiden.“ Damit meinte er nicht, dass der Schmerz eingebildet sei. Sondern er zeigte auf die Tatsache, dass unser Erleben von Schmerz untrennbar mit dem Geist verbunden ist. Wenn der Geist sich verkrampft, verstärkt sich das Leiden. Wenn der Geist still wird, verändert sich der Schmerz. Der Körper mag immer noch Signale senden, doch sie erreichen uns anders. Sie treffen nicht mehr auf eine Wand aus Angst und Widerstand.

Man kann es sich so vorstellen: Schmerz ist wie ein Stein, der ins Wasser fällt. Wenn das Wasser ruhig ist, sinkt der Stein einfach hinab. Doch wenn das Wasser aufgewühlt ist, entstehen große Wellen, die weit über den eigentlichen Stein hinausreichen. So verhält es sich mit unserem Geist. Der Schmerz ist real, doch der unruhige Geist macht ihn größer, schwerer, manchmal unerträglich.

Die Anspannung, die durch den Geist entsteht, bindet nicht nur das Erleben, sondern auch den Körper selbst. Jeder Gedanke von Angst oder Widerstand löst körperliche Reaktionen aus: Die Muskeln ziehen sich zusammen, der Atem wird flach, das Herz schlägt schneller. Dadurch steigt das Gefühl der Enge, und der Schmerz findet weniger Raum, um zu fließen. Der Körper gerät in eine Art inneres Gefängnis.

Der Weg der Beobachtung, den ich durch Ramana gelernt habe, ist deshalb so wichtig. Denn Beobachtung löst die Anspannung. Wenn ich den Schmerz nicht mehr als „mein“ Schmerz sehe, sondern als etwas, das im Bewusstsein erscheint, entsteht Raum. Ich beginne, den Schmerz zu betrachten, ohne sofort zu reagieren. „Ah, hier ist ein Stechen. Hier ist ein Ziehen. Hier ist ein Druck.“ Wenn ich so schaue, ist der Schmerz nicht mehr ein unbezwingbarer Gegner, sondern eine Empfindung, die da ist. Der Geist bleibt ruhig, und dadurch entspannt sich auch der Körper.

Das bedeutet nicht, dass der Schmerz verschwindet. Aber er verliert seine erdrückende Schwere. Ich habe erlebt, dass er leichter wird, dass er sogar wie durchsichtig erscheint. Er ist da, aber er fesselt mich nicht mehr. Die geistige Anspannung fällt ab, und mit ihr die Verkrampfung des Körpers.

Für dich als Leser mag das zunächst schwer vorstellbar sein. Vielleicht denkst du: „Wie soll ich den Schmerz einfach beobachten? Er überwältigt mich doch.“ Ja, das ist verständlich. Aber beginne

klein. Nimm dir vor, für wenige Sekunden den Schmerz nur zu betrachten, ohne Geschichte, ohne Urteil. Sag dir: „Hier ist Schmerz.“ Mehr nicht. Schon in diesen Sekunden wirst du vielleicht bemerken, dass eine kleine Distanz entsteht. Diese Distanz ist der Anfang von Freiheit.

Mit der Zeit kann diese Haltung wachsen. Du wirst lernen, den Schmerz nicht sofort mit Angst zu verbinden, sondern ihn als Empfindung wahrzunehmen. Dadurch entspannst du dich, und der Schmerz verliert seine Macht. So entdeckst du, dass Leiden nicht allein durch den Körper entsteht, sondern durch die Anspannung des Geistes. Und wenn der Geist still wird, wird auch der Körper leichter.

Das ist die Erfahrung, die mich trägt: Auch wenn ich mit Krankheiten lebe, auch wenn der Körper schmerzt ich bin frei, weil ich nicht mehr in den Fesseln des Geistes gefangen bin.

Meditation: Schmerz sehen ohne ihn zu sein

Wenn wir von Schmerz sprechen, dann denken die meisten Menschen an eine unentrinnbare Realität: „Ich habe Schmerzen, also bin ich dieser Schmerz.“ Doch genau hier liegt die Verwechslung, die Leiden verstärkt. Schmerz ist eine Erfahrung, eine Empfindung im Körper. Leiden entsteht erst, wenn wir uns mit dieser Empfindung identifizieren und sie zu einem Teil unseres „Ich“ machen. Der entscheidende Schritt ist daher, den Schmerz zu sehen, ohne ihn zu sein.

Die Meditation, die ich dir hier an die Hand geben möchte, ist aus meiner eigenen Erfahrung geboren. Sie hat mich durch Zeiten getragen, in denen mein Körper kaum noch konnte, in denen Ärzte keine Antworten fanden und Medikamente nicht halfen. Es ist keine komplizierte Technik, sondern eine klare Haltung: die Haltung des stillen Beobachters.

So kannst du diese Meditation üben:

Setze dich oder lege dich hin, so wie es dein Körper erlaubt. Schließe die Augen, wenn es angenehm ist. Atme einige Male bewusst ein und aus. Spüre den Körper, ohne etwas zu verändern. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich, in dem der Schmerz am stärksten ist. Es kann ein Gelenk sein, der Kopf, der Bauch ganz gleich.

Beginne, den Schmerz zu betrachten. Nicht mit Widerstand, nicht mit Angst, sondern so, als würdest du ein Naturphänomen beobachten. Stelle dir vor, du seist ein Forscher, der neugierig untersucht, was hier geschieht. Wie genau fühlt sich der Schmerz an? Ist er stechend, dumpf, brennend? Bleibt er gleich, oder verändert er sich? Hat er eine Ausdehnung, eine Grenze? Während du so beobachtest, sage dir still: „Da ist Schmerz.“ Nicht: „Ich habe Schmerzen.“ Nicht: „Ich bin krank.“ Nur: „Da ist Schmerz.“ Du beschreibst eine Tatsache, ohne dich mit ihr zu verbinden.

Wenn Gedanken auftauchen wie „Das halte ich nicht aus“ oder „Wann hört das endlich auf?“, dann erkenne: Auch das sind nur Erscheinungen im Bewusstsein. Sage dir: „Da ist ein Gedanke.“ Mehr nicht. Kehre dann zurück zum Beobachten des Schmerzes. Mit der Zeit wirst du vielleicht spüren, dass sich etwas verändert. Der Schmerz ist noch da, aber er ist nicht mehr das Ganze. Er ist wie ein Objekt, das in einem größeren Raum liegt. Und dieser Raum ist dein Bewusstsein. In diesem Raum bist du frei.

Ich habe erlebt, dass diese Meditation nicht immer sofort wirkt. Es gibt Tage, da scheint der Schmerz so stark, dass Beobachtung schwerfällt. Aber selbst dann geschieht etwas. Jeder Versuch, den Schmerz nur zu sehen, statt er zu sein, legt ein Samenkorn. Mit der Zeit wächst dieses Samenkorn zu einer Haltung, die dich auch in schwierigen Momenten trägt.

Sri Ramana Maharshi sprach oft von der Haltung des Zeugen. Er sagte sinngemäß: „Du bist nicht das, was erscheint, du bist das, was es wahrnimmt.“ Genau das ist die Essenz dieser Meditation. Wenn du dich mit dem, was erscheint, identifizierst, wirst du hin- und hergerissen. Wenn du erkennst, dass du der Zeuge bist, bleibst du still, egal, was geschieht.

Für mich war diese Erkenntnis ein Wendepunkt. Nach meinem Schlaganfall lag ich im Krankenhaus, unfähig, den Körper zu kontrollieren. Der Schmerz war überwältigend. Doch inmitten dieses Chaos konnte ich einen Moment innehalten und beobachten. Ich sah den Schmerz, die Gedanken, die Angst und dann fragte ich: „Wer sieht das alles?“ In diesem Augenblick löste sich die Identifikation, und ich spürte die Stille, die unberührt bleibt.

Diese Meditation kann dein Verhältnis zum Schmerz grundlegend verändern. Sie nimmt dir nicht unbedingt den Schmerz, aber sie nimmt dir das Leiden. Denn Leiden entsteht erst, wenn du sagst: „Ich bin der Schmerz.“ Sobald du erkennst: „Da ist Schmerz, und ich bin das Bewusstsein, das ihn sieht“, entsteht Freiheit.

Praktiziere diese Meditation regelmäßig, auch wenn du gerade keine Schmerzen hast. Beobachte andere Empfindungen: Wärme, Kälte, Kribbeln. Übe dich darin, Zeuge zu sein. Dann fällt es dir leichter, diese Haltung auch in schwierigen Momenten einzunehmen. Am Ende wirst du vielleicht etwas sehr Einfaches erkennen: Der Schmerz kommt und geht, so wie Gedanken und Gefühle kommen und

gehen. Aber das, was du bist das Bewusstsein, die stille Gegenwart bleibt immer. In dieser Erkenntnis liegt der Schlüssel zu einem Leben mit Stille, selbst wenn der Körper schmerzt.

Schmerz als Tor zur Freiheit

Wenn ich heute über Schmerz spreche, dann tue ich es nicht aus der Distanz eines Beobachters, der ihn nur bei anderen kennt. Schmerz war und ist ein ständiger Begleiter in meinem Leben. Er ist mir so vertraut wie der Atem. Jahrelang habe ich ihn bekämpft, verdrängt, verflucht. Ich habe gehofft, dass er verschwindet, dass Ärzte oder Heilmethoden ihn auflösen könnten. Aber all diese Versuche führten nur zu mehr Frustration. Der Schmerz blieb und mit ihm die Verzweiflung. Erst als ich lernte, ihm anders zu begegnen, verwandelte er sich. Heute weiß ich: Schmerz kann ein Tor sein, ein Tor zur Freiheit.

Mein Körper war von Anfang an geprägt von Krankheit. Schon als Kind stand ich unter medizinischer Beobachtung, lebte zwischen Prognosen und Therapien. Später kamen Diagnosen wie Arthrose, Rheuma und eine schwere Histaminintoleranz hinzu. Schließlich ein Schlaganfall, der mir deutlich machte, dass ich nie wirklich Kontrolle über meinen Körper gehabt hatte. In all diesen Phasen war Schmerz nicht nur eine Randerscheinung, sondern eine Grundmelodie meines Lebens.

Lange Zeit sah ich den Schmerz als Feind. Ich stellte mich gegen ihn, verkrampfte, suchte nach Auswegen. Doch diese Haltung machte alles schlimmer. Je mehr ich kämpfte, desto stärker schien er zu werden. Ich fühlte mich ausgeliefert, ohnmächtig. Meine Gedanken kreisten endlos um ihn: „Warum ich? Wie lange noch? Werde ich jemals frei davon sein?“ Diese Gedanken waren oft schlimmer als der Schmerz selbst.

Die Wende kam, als ich begann, die Lehren von Sri Ramana Maharshi wirklich anzuwenden. Seine Worte „Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht dieser Geist“ trafen mich mitten ins Herz. Ich begann, den Schmerz nicht mehr als „mein“ Problem zu betrachten, sondern als etwas, das in meinem Bewusstsein erscheint. Ich übte mich darin, Zeuge zu sein, so wie ich es in der Meditation beschrieben habe.

Und dann geschah etwas Unerwartetes: Der Schmerz wurde durchsichtig. Er war noch da, er pochte, er brannte, er stach aber er war nicht mehr alles. Ich konnte ihn sehen, ohne ihn zu sein. Ich konnte ihn erfahren, ohne in ihm zu verschwinden. Es war, als hätte sich ein Raum geöffnet, ein Raum der Stille, der größer war als jede Empfindung. In diesem Raum war ich frei.

Es ist schwer, das in Worte zu fassen. Freiheit im Schmerz klingt wie ein Widerspruch. Aber für mich ist es eine gelebte Realität. Der Schmerz erinnert mich immer wieder daran, dass ich nicht dieser Körper bin. Ohne ihn hätte ich diese Wahrheit

vielleicht nicht so tief erfahren. Er ist mein Lehrer geworden. Jedes Mal, wenn er auftaucht, ruft er mich zurück zur Frage: „Wer bin ich?“ Und jedes Mal zeigt er mir: Ich bin nicht das, was leidet. Ich bin das Bewusstsein, das alles trägt.

Ich erinnere mich an eine Nacht im Krankenhaus, nach einer schweren Krise. Mein Körper war voller Beschwerden, die Ärzte hatten kaum Hoffnung. Ich lag da, unfähig, mich zu bewegen, und der Schmerz schien grenzenlos. Doch inmitten dieser Dunkelheit öffnete sich etwas. Ich fragte mich: „Wer erlebt diesen Schmerz?“ Und die Antwort kam nicht in Worten, sondern als tiefe Gewissheit: Ich bin nicht der Schmerz. Ich bin das, was ihn sieht. In diesem Augenblick verwandelte sich mein Verhältnis zu ihm. Er war nicht länger ein Gefängnis, sondern ein Tor.

Seitdem sehe ich den Schmerz nicht mehr als meinen Feind. Er ist ein Lehrer, manchmal streng, manchmal unerbittlich, aber immer klar. Er zwingt mich, die Wahrheit nicht zu vergessen. Er zwingt mich, die Stille zu suchen, die größer ist als jede Empfindung. Und so ist er zu einem Tor zur Freiheit geworden.

Für dich, der dieses Buch liest, mag das zunächst schwer verständlich sein. Vielleicht denkst du: „Wie kann Schmerz Freiheit schenken?“ Ich sage dir: Nicht, indem er verschwindet, sondern indem er dich zwingt, nach innen zu schauen. Indem er dich dazu bringt, die Täuschung zu durchschauen, dass

du nur dieser Körper bist. Schmerz kann dich zerstören oder er kann dich aufwecken.

Wenn du beginnst, ihn zu beobachten, wenn du ihn nicht mehr nur ablehnst, wirst du merken, dass er dich tiefer führt, als Freude es je könnte. Freude verführt uns oft, im Außen zu bleiben, den Moment zu genießen, ohne nach innen zu schauen. Schmerz dagegen lässt keine Flucht zu. Er zwingt dich, die Wahrheit zu erkennen. Und wenn du diese Wahrheit einmal berührt hast, wirst du sehen, dass du frei bist trotz Schmerz, trotz Krankheit, trotz allem.

Das ist meine Erfahrung: Schmerz ist nicht das Ende, sondern ein Tor. Und hinter diesem Tor liegt die Freiheit des stillen Geistes.

Kapitel 6 Von Gedanken zur Stille

Gedanken wie Wolken am Himmel

Der menschliche Geist ist ein erstaunliches Werkzeug. Er kann planen, erinnern, analysieren, erschaffen. Ohne ihn könnten wir in dieser Welt nicht bestehen. Doch gleichzeitig ist der Geist auch die größte Quelle unserer Unruhe. Er produziert unaufhörlich Gedanken ein Strom aus Bildern, Worten, Erinnerungen, Hoffnungen, Sorgen, Ängsten. Oft sind wir diesem Strom ausgeliefert, als gäbe es kein Entkommen. Wir glauben, dieser Gedankenfluss sei unsere Identität, unser „Ich“. Doch genau hier liegt die Täuschung.

Sri Ramana Maharshi erklärte, dass Gedanken nicht unser Wesen sind, sondern Erscheinungen, die kommen und gehen. Er verglich sie mit Wolken am Himmel. Die Wolken sind real, sie haben Form, Farbe, Bewegung. Aber sie sind nicht der Himmel. Der Himmel bleibt unverändert, egal ob er von Wolken bedeckt ist oder strahlend blau erscheint. Ebenso ist unser wahres Selbst nicht von Gedanken berührt. Gedanken ziehen durch uns hindurch, aber wir sind der Raum, in dem sie erscheinen.

Als ich begann, diese Wahrheit wirklich zu verstehen, veränderte sich mein Verhältnis zu meinen Gedanken grundlegend. Früher kämpfte ich gegen sie. Wenn Ängste kamen, wollte ich sie wegschieben. Wenn Zweifel auftauchten, versuchte ich, sie zu überreden. Wenn Sorgen mich quälten, suchte ich nach Lösungen, die sie beruhigen. Doch all das führte nur dazu, dass die Gedanken stärker wurden. Sie waren wie Kinder, die umso lauter schreien, je mehr man sie ignoriert.

Der Durchbruch kam, als ich aufhörte, gegen die Gedanken zu kämpfen. Stattdessen begann ich, sie zu betrachten. Ich sah sie kommen, ich sah sie gehen. Manche waren schwer wie Gewitterwolken, dunkel und bedrohlich. Andere waren leicht wie Schleierwolken, kaum bemerkbar. Doch egal, welche Form sie hatten, sie blieben nicht. Sie zogen weiter. Und immer blieb der Himmel unverändert.

Dieses Bild hat mir geholfen, Stille zu finden. Wenn ich heute bemerke, dass der Geist voller Gedanken ist, erinnere ich mich: Ich bin nicht die Wolken. Ich bin der Himmel. Das Bewusstsein, das diese Gedanken bemerkt, bleibt klar, weit, unbewegt. In diesem Bewusstsein liegt Frieden, egal, wie viele Gedanken auftauchen.

Besonders in Momenten von Schmerz ist diese Haltung entscheidend. Der Körper schickt Signale, und sofort kommen die Gedanken: „Es wird schlimmer“, „Es hört nie auf“, „Du wirst zerbrechen.“ Früher glaubte ich diesen Stimmen. Heute sehe ich: Es sind nur Gedanken. Sie

erscheinen wie Wolken und sie verschwinden auch wieder. Der Schmerz mag bleiben, aber die Gedanken, die ihn verstärken, haben keine Macht mehr, wenn ich sie nicht mehr glaube.

Viele Menschen denken, sie müssten den Geist völlig zum Schweigen bringen, um Stille zu erfahren. Doch das ist ein Missverständnis. Stille entsteht nicht durch das gewaltsame Stoppen von Gedanken, sondern durch die Erkenntnis, dass du nicht deine Gedanken bist. Gedanken dürfen kommen und gehen, ohne dass du dich in ihnen verlierst. Wenn du das erkennst, bist du schon still auch wenn der Geist weiter seine Wolken produziert.

In der Praxis kannst du das leicht üben. Setze dich hin, schließe die Augen und beobachte deine Gedanken. Schau sie dir an, so wie du den Himmel betrachtetest. Bewerte sie nicht, halte sie nicht fest, stoße sie nicht weg. Sag dir einfach: „Da ist ein Gedanke.“ Und dann lass ihn ziehen. Vielleicht taucht sofort der nächste auf „Da ist ein weiterer Gedanke.“ So erkennst du, dass Gedanken nicht deine Identität sind, sondern Erscheinungen, die du betrachten kannst.

Ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich nachts nicht schlafen konnte, weil die Gedanken endlos kreisten. Sorgen über die Zukunft, Erinnerungen an Fehler, Ängste um meine Gesundheit. Früher hätten sie mich gequält, stundenlang. Doch an diesem Abend entschloss ich mich, nur zu beobachten. Ich stellte mir vor, dass jeder Gedanke eine Wolke ist,

die über den Himmel meines Bewusstseins zieht. Manche waren schwarz und schwer, manche leicht und weiß. Aber keiner blieb. Nach einer Weile wurde der Geist ruhiger, nicht weil ich ihn gezwungen hätte, sondern weil ich ihn nicht mehr fütterte. In dieser Ruhe fand ich Schlaf getragen von Stille.

Darum sage ich: Gedanken sind nicht das Problem. Das Problem ist, dass wir uns mit ihnen identifizieren. Wenn wir lernen, sie wie Wolken zu sehen, öffnet sich der Himmel. Und in diesem Himmel liegt die Freiheit, die Stille, die uns immer schon gehört hat.

Nicht kämpfen, sondern loslassen

Einer der größten Irrtümer auf dem inneren Weg ist die Vorstellung, man müsse gegen die eigenen Gedanken kämpfen. Viele Menschen glauben, dass Stille nur dann erreicht wird, wenn es gelingt, den Geist vollständig zu leeren. Sie setzen sich hin, versuchen mit aller Kraft, keinen Gedanken mehr zuzulassen, und verzweifeln, weil es nicht gelingt. Denn Gedanken hören nicht auf, nur weil wir es uns vornehmen. Im Gegenteil: Je mehr wir sie bekämpfen, desto stärker scheinen sie zu werden.

Ich habe diese Erfahrung unzählige Male gemacht. Gerade in Zeiten, in denen mein Körper voller Schmerzen war, wollte ich, dass auch mein Geist still wird. Ich setzte mich hin und versuchte, alle Gedanken zu verdrängen. Doch je mehr ich drängte, desto lauter wurden sie. Es war, als würden sie

meine Anstrengung spüren und sich mit doppelter Kraft behaupten. Der Kampf führte nur zu mehr Unruhe, nicht zu weniger.

Die Wende kam, als ich begriff, dass Stille nicht erkämpft werden kann. Stille entsteht nicht durch Druck, sondern durch Loslassen. Gedanken sind wie Kinder: Je mehr man sie anschreit, desto lauter schreien sie zurück. Doch wenn man sie nicht beachtet, beruhigen sie sich von selbst.

Sri Ramana Maharshi betonte immer wieder: „Frage nicht, wie du die Gedanken stoppen kannst. Frage, wer sie erlebt.“ Damit wies er auf die Haltung hin, die alles verändert. Statt die Gedanken zu bekämpfen, wende dich dem zu, was sie überhaupt wahrnimmt. In diesem Erkennen verlieren sie ihre Macht.

Loslassen bedeutet nicht, dass man gleichgültig oder passiv wird. Es bedeutet, dass man aufhört, sich zu verstricken. Ein Gedanke taucht auf, du siehst ihn, du erkennst ihn, und du lässt ihn weiterziehen. Du musst ihn nicht festhalten, du musst ihn nicht wegstoßen. Er kommt, er geht. So wie eine Welle an den Strand rollt und wieder zurückfließt.

Ein einfaches Beispiel aus meinem Alltag: Wenn der Schmerz im Körper stärker wird, tauchen sofort Gedanken auf. „Es wird schlimmer.“ „Das hältst du nicht aus.“ Früher habe ich gegen diese Gedanken angekämpft. Ich wollte sie wegdrücken, ich wollte sie nicht hören. Doch das machte sie nur mächtiger. Heute lasse ich sie los. Ich sehe sie als das, was sie

sind: Worte im Geist, nicht mehr. Sie kommen, sie gehen, und ich bleibe.

Loslassen ist auch ein körperliches Erleben. Du kannst es spüren, wenn du bewusst atmest. Stell dir vor, mit jedem Ausatmen lässt du ein Stück der Anspannung los. Du gibst den Kampf auf. Du gibst dich hinein in den Augenblick. Du musst nichts erreichen, nichts erzwingen. In diesem Loslassen entsteht eine Weite, die von selbst still ist.

Viele fragen mich: „Aber wie lasse ich los?“ Die Antwort ist so schlicht wie herausfordernd: Höre auf, festzuhalten. Beobachte, wie du an Gedanken klammerst, wie du Geschichten weiterspinnst. Und dann entscheide, nicht weiterzumachen. Du musst nichts aktiv tun. Du musst nur nichts mehr tun.

Ich erinnere mich an eine Nacht, in der ich kaum schlafen konnte. Mein Geist war voller Stimmen, voller Sorgen. Ich lag da und wollte sie zum Schweigen bringen. Nichts half. Schließlich sagte ich mir: „Gut, dann denke eben.“ Und in diesem Moment, in dem ich den Kampf aufgab, trat Ruhe ein. Weil ich nicht mehr dagegenhielt, löste sich der Druck. Der Geist beruhigte sich von selbst.

Darum ist mein Rat: Kämpfe nicht gegen deine Gedanken. Sie sind nicht deine Feinde. Sie sind Bewegungen, die kommen und gehen. Erkenne sie, aber identifiziere dich nicht mit ihnen. Lass sie ziehen wie Wolken am Himmel. Je mehr du loslässt, desto stiller wird der Geist nicht durch Zwang, sondern durch seine eigene Natur.

Loslassen ist der Weg zur Stille. Es ist die Entscheidung, den Strom nicht länger mitzugehen, sondern am Ufer zu sitzen und zuzusehen, wie er fließt. In diesem Zuschauen entdeckst du, dass du nie im Fluss warst. Du warst immer der stille Beobachter. Und dieser Beobachter ist frei.

Kapitel 7 Praktische Meditationen

Meditationstexte (5–10 Minuten)

Theorie ist wertvoll, aber ohne Praxis bleibt sie eine schöne Idee. Die folgenden Meditationstexte sind so gestaltet, dass du sie direkt anwenden kannst.

Lies sie langsam, vielleicht auch laut, oder lass sie dir von jemandem vorlesen. Wenn du sie verinnerlicht hast, kannst du sie auch ohne Worte ausführen. Jede Meditation dauert etwa fünf bis zehn Minuten und kann überall praktiziert werden im Sitzen, Liegen oder sogar im Stehen.

Sie sind bewusst einfach gehalten, damit sie jedem zugänglich sind, unabhängig von Erfahrung oder körperlicher Verfassung.

Meditation 1: Zurückkehren in den Atem

Setze dich bequem hin. Lege die Hände locker auf die Oberschenkel. Schließe sanft die Augen.

Atme einmal tief ein ... und langsam wieder aus.
Noch einmal ein ... und aus.

Nun lasse den Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen. Beobachte ihn, ohne ihn zu verändern. Spüre, wie die Luft einströmt, wie sie ausströmt.

Vielleicht bemerkst du Gedanken. Vielleicht Gefühle. Lass sie da sein. Kehre immer wieder zum Atem zurück.

Sag dir still: „Mit jedem Atemzug kehre ich heim.“

Bleibe fünf Minuten bei dieser Beobachtung. Nur Atem. Nur Sein.

Meditation 2: Ich bin nicht dieser Körper, ich bin nicht dieser Geist

Lege dich oder setze dich so hin, dass du bequem verweilen kannst. Schließe die Augen.

Richte die Aufmerksamkeit auf den Körper. Spüre, wie er sich anfühlt. Vielleicht gibt es Schmerz, vielleicht Leichtigkeit, vielleicht Spannung.

Sage dir innerlich: „Ich bin nicht dieser Körper.“ Wiederhole es sanft, ohne Widerstand.

Nun richte die Aufmerksamkeit auf deine Gedanken. Beobachte, was auftaucht. Erinnerungen, Pläne, Kommentare.

Sage dir innerlich: „Ich bin nicht dieser Geist.“

Bleibe einige Minuten in dieser Haltung. Spüre die Weite, die sich öffnet, wenn du nicht mehr Körper und nicht mehr Geist bist.

Dann kehre zurück zum stillen Bewusstsein, das all dies wahrnimmt. Dort ruhe.

Meditation 3: In die Stille hören

Schließe die Augen. Atme ruhig ein und aus.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche um dich herum. Vielleicht hörst du Stimmen, Fahrzeuge, Naturklänge. Nimm sie wahr, ohne sie zu benennen.

Nun achte auf den Raum zwischen den Geräuschen. Auf die Stille, die da ist, wenn kein Ton erklingt.

Lass dich in diese Stille sinken. Sie ist immer da, hinter allem, was erklingt.

Bleibe fünf bis zehn Minuten in dieser Stille. Wenn Gedanken auftauchen, kehre zurück zum Lauschen.

Meditation 4: Rückkehr zum „Ich bin“

Setze dich oder lege dich hin. Atme bewusst ein und aus.

Sage dir still: „Ich bin.“ Nur diese zwei Worte.

Wenn Gedanken auftauchen wie „Ich bin müde“, „Ich bin traurig“, dann lasse die Zusätze fallen. Kehre zurück zu „Ich bin.“

Spüre, wie dieses schlichte Sein sich anfühlt. Ohne Geschichte, ohne Form.

Bleibe einige Minuten in diesem reinen „Ich bin“.

Meditation 5: Den Schmerz beobachten

Wenn du Schmerzen im Körper hast, richte die Aufmerksamkeit dorthin. Schau ihn an, als würdest du ein Naturereignis beobachten.

Frage dich: „Wo genau sitzt er? Bewegt er sich? Wie fühlt er sich an?“

Sage dir: „Da ist Schmerz.“ Nicht: „Ich habe Schmerzen.“ Nicht: „Ich bin der Schmerz.“ Nur: „Da ist Schmerz.“

Wenn Gedanken auftauchen, bemerke sie. Sage: „Da ist ein Gedanke.“

Bleibe einige Minuten in dieser Beobachtung. Spüre, wie der Schmerz leichter wird, wenn du ihn nicht mehr als „dein“ Schmerz festhältst.

Diese Meditationen sind wie Türen. Jede führt dich in denselben Raum: den stillen Geist. Probiere sie aus. Finde heraus, welche dir besonders nahe ist. Vielleicht ist es das Lauschen, vielleicht die Rückkehr zum „Ich bin“, vielleicht die Beobachtung des Schmerzes. Mit der Zeit wirst du merken, dass es nicht so sehr auf die Methode ankommt. Entscheidend ist, dass du bereit bist, still zu werden.

Meditation ist kein Tun, sondern ein Geschehenlassen. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen. Es geht darum, zu erkennen, dass du schon da bist, wo du sein musst. Jede Meditation erinnert dich nur daran.

Atemreisen zur Stille

Der Atem ist die einfachste und zugleich mächtigste Brücke in die Stille. Er ist immer da, vom ersten Moment unseres Lebens bis zum letzten.

Und doch nehmen wir ihn im Alltag kaum wahr. Wir atmen automatisch, ohne uns dessen bewusst zu sein. Genau darin liegt aber die Möglichkeit: Wenn wir den Atem bewusst erleben, führt er uns in die Gegenwart, in die Weite, in den stillen Geist.

Ich nenne diese Praxis „Atemreisen“, weil der Atem uns wie ein Gefährt trägt.

Jede bewusste Ein- und Ausatmung ist eine kleine Reise von der Oberfläche in die Tiefe, vom Denken ins Sein, vom Lärm in die Stille.

Diese Reisen dauern nur wenige Minuten, aber sie können dein Verhältnis zum Leben grundlegend verändern.

Atemreise 1: Die Welle des Atems

Setze dich oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen.

Atme langsam ein und stell dir vor, der Atem sei eine Welle, die vom Meer herankommt. Sie hebt dich sanft empor.

Atme aus und spüre, wie die Welle zurück ins Meer gleitet. Du sinkst wieder in die Ruhe.

Bleibe fünf bis zehn Minuten bei diesem Bild. Mit jedem Atemzug wirst du von den Wellen getragen, auf und ab, ohne Widerstand. Spüre, wie dich dieses Hin und Her beruhigt, wie ein Kind, das sanft gewiegt wird.

Atemreise 2: In den Raum hinein atmen

Schließe die Augen. Atme tief ein. Spüre, wie der Atem nicht nur die Lungen füllt, sondern den ganzen Körper.

Nun atme aus und stell dir vor, dass du in den Raum um dich herum atmest. Als würdest du dich mit jedem Ausatmen ausdehnen, größer werden, weiter werden.

Mit jedem Atemzug wächst deine Weite. Bald spürst du, dass dein Atem nicht im Körper endet, sondern eins wird mit der Stille des Raumes.

Atemreise 3: Die Stille zwischen den Atemzügen

Atme ein ... spüre den Atem. Atme aus ... spüre ihn wieder.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den kurzen Moment zwischen Ein- und Ausatmung, und den Moment zwischen Aus- und Einatmung.

Diese kleinen Pausen sind Tore. In ihnen ist völlige Stille, völlige Gegenwart.

Ruhe dort, ohne sie zu erzwingen. Lass den Atem von selbst fließen und entdecke die Stille zwischen den Bewegungen.

Atemreise 4: Heilender Atem in den Schmerz

Wenn du Schmerzen hast, richte die Aufmerksamkeit auf den Bereich, der schmerzt. Atme ein und stell dir vor, dass dein Atem sanft in diesen Bereich strömt, ihn umhüllt wie Licht.

Atme aus und spüre, wie die Anspannung dort weicher wird, wie der Schmerz sich ausdehnt, statt dich zu fesseln.

Sage dir innerlich: „Der Schmerz ist da aber ich bin größer.“

Bleibe einige Minuten bei dieser Atemreise. Oft wird der Schmerz dadurch leichter, weil der Geist ihn nicht mehr verkrampft.

Atemreise 5: „Ich bin“ im Atem

Atme ein und sage still: „Ich ...“

Atme aus und sage: „bin.“

Spüre, wie mit jedem Atemzug das einfache Sein deutlicher wird. Kein Zusatz, keine Geschichte nur „Ich bin“.

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie ziehen und kehre zum Atem zurück.

Nach einigen Minuten ruhe im stillen Bewusstsein, das durch jeden Atemzug gestärkt wird.

Diese Atemreisen sind keine Flucht, sondern eine Rückkehr. Sie holen dich aus der Verstrickung mit den Gedanken zurück ins unmittelbare Erleben. Der Atem ist immer hier. Er erinnert dich daran, dass auch die Stille immer hier ist.

In meinem eigenen Leben waren Atemreisen oft das Einzige, was mir in den schwierigsten Momenten half. Wenn die Schmerzen im Körper mich überfluteten und der Geist voller Angst war, setzte ich mich hin und folgte dem Atem. Ich ließ mich tragen, Welle für Welle, Zug um Zug. Und jedes Mal öffnete sich ein Raum von Stille. Der Schmerz war noch da, aber er hatte nicht mehr die gleiche Macht.

Darum sage ich: Dein Atem ist dein Lehrer. Höre auf ihn. Folge ihm. Er wird dich sicher in die Stille führen.

„Wer bin ich?“ eine innere Reise mit dir als Begleiter

Von allen Meditationen, die ich in meinem Leben praktiziert habe, gibt es eine, die alles überragt. Sie ist so schlicht, dass viele sie unterschätzen, und so radikal, dass sie alles verändern kann. Es ist die Selbstbefragung nach Sri Ramana Maharshi: die innere Reise mit der Frage **„Wer bin ich?“**

Diese Reise führt dich nicht irgendwohin. Sie bringt dich nicht an einen anderen Ort oder in einen außergewöhnlichen Zustand. Sie bringt dich zu dir selbst, in das, was immer da ist, jenseits von Körper, Gedanken und Gefühlen.

So beginnst du die Reise:

Setze dich still hin. Atme ruhig ein und aus. Spüre, wie dein Körper auf dem Stuhl oder Kissen ruht. Schließe die Augen, wenn es angenehm ist.

Nun richte deine Aufmerksamkeit nach innen und stelle die Frage: „Wer bin ich?“

Lass die Frage nicht zu einem mechanischen Mantra werden. Stelle sie wie ein Kind, das zum ersten Mal etwas wissen will. Sei ganz ehrlich.

Gedanken tauchen auf. Vielleicht hörst du die Antwort: „Ich bin dieser Körper.“ Beobachte das.

Frage sofort: „Wer sieht diesen Körper? Wem erscheint er?“

Vielleicht taucht der Gedanke auf: „Ich bin meine Gefühle.“ Frage: „Wer erlebt diese Gefühle?“

Vielleicht kommt: „Ich bin meine Geschichte, meine Erinnerungen.“ Frage: „Wem gehören diese Erinnerungen?“

Immer wieder führt dich die Frage zurück zum Ursprung. Hinter jeder Antwort taucht ein stiller Beobachter auf. Und dann fragst du: „Wer ist dieser Beobachter?“

Was in dieser Reise geschieht:

Am Anfang mag dein Geist rebellieren. Er sucht nach fertigen Antworten, nach logischen Erklärungen. Doch diese Frage ist nicht dafür da, intellektuell beantwortet zu werden. Sie ist dafür da, den Geist nach innen zu wenden, bis er in seiner eigenen Quelle zur Ruhe kommt.

Mit der Zeit wirst du merken, dass alle Antworten fallen. „Ich bin dies ... ich bin das ...“ sie alle sind Gedanken. Sie kommen und gehen. Doch die Frage bleibt. Und schließlich wird klar: Die wahre Antwort liegt nicht in Worten, sondern in Stille.

Ramana Maharshi sagte: „Wenn du den Ursprung des Ich-Gedankens erforschst, löst er sich auf, und was bleibt, ist das Selbst.“ Genau das ist der Sinn dieser inneren Reise.

Wie ich selbst diese Reise erlebte:

In meinen dunkelsten Stunden, als Krankheit und Schmerz mich fast überwältigten, war diese Frage mein Halt. Ich lag im Krankenhaus, unfähig, den Körper zu kontrollieren, voller Angst. Da stellte ich mir die Frage: „Wer leidet?“

Zuerst war die Antwort klar: „Ich.“ Doch als ich tiefer fragte „Wer ist dieses Ich?“ geschah etwas. Der Schmerz war noch da, die Angst war noch da, aber sie standen plötzlich in einem anderen Licht. Ich spürte: Das, was sie erlebt, bleibt unberührt. Dieses Bewusstsein bin ich.

Seitdem ist „Wer bin ich?“ mein ständiger Begleiter. Nicht nur in der Meditation, sondern mitten im Alltag. Wenn Ärger auftaucht, frage ich: „Wer ist ärgerlich?“ Wenn Freude kommt: „Wer freut sich?“ Und jedes Mal führt es mich tiefer zurück in die Stille.

Deine eigene Übung:

Du musst keine Stunde sitzen, um diese Reise zu machen. Beginne mit wenigen Minuten. Setze dich hin, richte dich nach innen, und frage: „Wer bin ich?“

Vertraue darauf, dass die Frage dich trägt. Du musst keine schnelle Antwort finden. Es reicht, bei der Frage zu bleiben.

Wenn der Geist abschweift, bring ihn zurück. Immer wieder: „Wer bin ich?“ Mit der Zeit wirst du spüren, dass sich dein Blick verändert. Du siehst nicht mehr nur die Oberfläche, sondern die Tiefe.

Warum diese Reise so besonders ist:

Alle anderen Meditationen helfen dir, zur Ruhe zu kommen, den Atem zu beobachten, Gedanken loszulassen. Doch die Selbstbefragung geht weiter. Sie löst nicht nur Unruhe, sie löst das Fundament der Täuschung auf: die Identifikation mit dem Ich-Gedanken.

Wenn dieser Ich-Gedanke erkannt wird, fällt er in die Stille zurück. Was bleibt, ist das, was du immer schon warst: reines Bewusstsein, still, frei, unveränderlich.

Darum sage ich: Diese Reise ist nicht nur eine Technik. Sie ist der direkte Weg. Sie ist das Herz meines eigenen Weges und das Geschenk, das Ramana der Welt hinterlassen hat.

Wenn du bereit bist, stelle jetzt die Frage. Nicht morgen, nicht irgendwann. Jetzt.

Atme ein ... frage: „Wer bin ich?“
Atme aus ... lausche der Stille.

Und bleibe dort.

Kapitel 8 Integration in den Alltag

Stille beim Aufstehen, Arbeiten, Schlafengehen

Stille darf kein abgeschlossener Bereich deines Lebens sein, der nur im Meditationsraum existiert. Wenn Stille nur im Rückzug funktioniert, dann ist sie nicht vollständig. Wahre Stille muss so lebendig sein, dass sie in jedem Moment deines Lebens erfahrbar wird morgens beim Aufstehen, während der Arbeit, abends beim Einschlafen. Denn der stille Geist ist nicht an Orte oder Zeiten gebunden. Er ist dein Wesen, er ist immer da.

Viele Menschen trennen zwischen „spiritueller Praxis“ und „Alltag“. Sie meditieren vielleicht eine halbe Stunde am Morgen, und danach beginnt „das richtige Leben“: Termine, Arbeit, Familie, Sorgen. Aber wenn du den stillen Geist wirklich entdecken willst, darfst du diese Trennung nicht aufrechterhalten. Jede Handlung, jeder Moment kann ein Tor zur Stille sein.

1. Aufstehen in Stille

Der Morgen prägt den ganzen Tag. Wie du aufwachst, bestimmt, wie dein Geist sich ausrichtet.

Darum lade ich dich ein, den Tag bewusst in Stille zu beginnen.

Wenn du die Augen öffnest, springe nicht sofort in Gedanken. Widerstehe der Gewohnheit, gleich ans Handy zu greifen oder Pläne zu machen. Bleibe für einige Atemzüge liegen und spüre: „Ich bin.“ Nur das. Kein Zusatz. Kein „Ich muss“ oder „Ich sollte“. Nur: „Ich bin.“

Wenn der Körper schmerzt, dann nimm es wahr, ohne Urteil. Sage dir: „Da ist Schmerz.“ Und gleichzeitig: „Ich bin größer als der Schmerz.“ Lass den Atem tief fließen. Schon fünf bewusste Atemzüge können den Unterschied machen.

Gestalte auch die ersten Minuten deines Tages einfach. Öffne ein Fenster, spüre die Luft. Lausche den Geräuschen. Nimm den Morgen wahr, ohne ihn sofort zu bewerten. In dieser Einfachheit liegt Stille.

2. Arbeiten in Stille

Viele Menschen glauben, Arbeit und Stille schließen sich aus. Arbeit bedeutet Anstrengung, Hektik, Anforderungen. Doch auch hier kann der stille Geist lebendig sein nicht, indem du weniger tust, sondern indem du anders tust.

Beginne, kleine Inseln der Bewusstheit in deinen Arbeitsalltag einzubauen. Bevor du eine E-Mail beantwortest, atme einmal bewusst ein und aus. Bevor du ein Gespräch beginnst, erinnere dich: „Ich bin.“ Wenn Ärger oder Stress auftaucht, frage: „Wer

ist es, der gestresst ist?“ Diese kleinen Schritte holen dich sofort in die Stille zurück.

Auch während der Tätigkeit selbst kannst du üben. Wenn du tippst, sei dir bewusst, wie die Finger die Tasten berühren. Wenn du sprichst, höre die eigenen Worte bewusst. Wenn du gehst, spüre die Schritte. Arbeit wird dadurch nicht weniger effektiv im Gegenteil. Sie wird klarer, konzentrierter, freier von unnötiger Unruhe.

In meiner eigenen Erfahrung war Arbeit lange ein Ort der Flucht. Ich war ständig beschäftigt, um den Schmerz zu überdecken. Doch heute ist sie für mich eine Praxis. Jede Aufgabe, selbst das Holz hacken oder das Versorgen der Tiere, ist ein Feld, um Stille zu leben. Nicht als Pflicht, sondern als Übung im Sein.

3. Einschlafen in Stille

Der Abend ist die Rückkehr in die Ruhe. Doch oft gehen wir voller Gedanken ins Bett. Wir nehmen Sorgen mit, kreisen um Probleme, und der Schlaf wird unruhig. Deshalb ist es wichtig, auch das Einschlafen in Stille zu gestalten.

Wenn du ins Bett gehst, lege dich hin und atme bewusst ein und aus. Spüre, wie der Körper sich ins Kissen sinken lässt. Lass die Anspannung mit jedem Ausatmen los.

Richte deine Aufmerksamkeit auf das einfache „Ich bin“. Lass alle Geschichten des Tages los. Kein „Ich

habe heute geschafft“ oder „Ich habe versagt“. Nur: „Ich bin.“

Wenn Schmerzen dich am Schlaf hindern, wende die Beobachtung an: „Da ist Schmerz.“ Nicht mehr. Erkenne, dass er im Bewusstsein erscheint, aber nicht dein Wesen ist.

Statt mit Sorgen einzuschlafen, übe Dankbarkeit. Atme ein und sage still: „Ich lebe.“ Atme aus und sage: „Danke.“ Lass diesen Rhythmus dich in den Schlaf tragen. Oft führt genau diese Haltung dazu, dass der Geist still wird und der Schlaf tiefer und friedlicher kommt.

Die Verbindung dieser drei Momente

Morgens, tagsüber und abends diese drei Tore bestimmen den Rhythmus deines Lebens. Wenn du in allen dreien die Stille berührst, verändert sich dein ganzer Alltag. Du beginnst den Tag in Klarheit, du trägst sie durch die Arbeit, und du legst dich in Frieden nieder.

So wird Stille nicht mehr etwas, das du „machst“, sondern etwas, das du lebst. Es ist nicht mehr eine separate Praxis, sondern die Grundmelodie deines Lebens.

Einfachheit und Disziplin des Mönchslebens für jedermann

Viele Menschen stellen sich das Leben eines Mönchs als etwas fernes, fast Unnahbares vor: Askese, Entsagung, strenge Regeln, ein Alltag voller Gebote und Verbote. Doch das Wesen des Mönchslebens liegt nicht in komplizierten Ritualen, sondern in einer Haltung, die jedem zugänglich ist in Einfachheit und Disziplin. Diese beiden Qualitäten sind keine Bürde, sondern eine Befreiung.

Einfachheit bedeutet, das Leben zu entschlacken. Nicht, weil es ein moralisches Gebot wäre, sondern weil Überfluss den Geist beschwert. Wir sammeln Dinge, Tätigkeiten, Gedanken und am Ende sind wir gefangen in dem, was wir angehäuft haben. Einfachheit heißt: nur das behalten, was wirklich notwendig ist. Nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Als Mönch habe ich gelernt, dass ich nicht viel brauche. Ein Dach über dem Kopf, etwas zu essen, Kleidung, die mich wärmt mehr nicht. Doch auch wer mitten im modernen Leben steht, kann diese Haltung üben. Stelle dir die Frage: „Brauche ich das wirklich?“ nicht nur bei materiellen Dingen, sondern auch bei Gedanken und Verpflichtungen. Oft wird klar: Vieles dient nur dem Ego, nicht dem Leben.

Einfachheit bedeutet auch, den Alltag klar zu strukturieren. Feste Zeiten zum Aufstehen, zum Essen, zum Arbeiten, zum Ruhen. Diese Klarheit schafft Raum. Sie nimmt dem Geist die ständige Entscheidungslast und schenkt Ruhe. Auch wer kein Mönch ist, kann kleine Rituale einführen: morgens bewusst aufstehen, eine stille Pause in der Mittagspause, ein bewusstes Abschließen des Tages. So entsteht Einfachheit mitten im Alltag.

Disziplin klingt für viele hart, als ginge es darum, sich zu zwingen. Doch echte Disziplin ist kein Zwang, sondern ein Ausdruck von Liebe zur Wahrheit. Sie ist die Kraft, immer wieder zurückzukehren, auch wenn der Geist ablenkt. Ohne Disziplin verliert sich das Leben im Chaos. Mit ihr entsteht eine Richtung, die trägt.

Meine eigene Disziplin zeigt sich nicht in äußeren Strafen oder strengen Regeln, sondern in Beständigkeit. Jeden Tag richte ich mich in die Stille aus. Auch wenn der Körper schmerzt, auch wenn der Geist laut ist, auch wenn die Umstände schwierig sind. Es gibt kein „morgen fange ich an“. Es gibt nur jetzt. Diese Haltung macht frei, weil sie mich nicht länger den Launen von Lust und Unlust ausliefert.

Auch für dich ist Disziplin möglich ohne dass du dein Leben auf den Kopf stellen musst. Beginne klein. Nimm dir vor, jeden Morgen fünf bewusste Atemzüge zu nehmen, bevor du in den Tag startest. Oder jeden Abend einen Moment der Stille, bevor du einschläfst. Halte dich daran, auch wenn du keine

Lust hast. Nach und nach wächst daraus eine Kraft,
die dich trägt.

Einfachheit und Disziplin sind wie zwei Flügel.
Einfachheit befreit dich von unnötiger Last.
Disziplin gibt dir die Kraft, den Weg zu gehen.
Zusammen tragen sie dich in die Stille.

Ich erinnere mich an die Zeit, als mein Leben voller
Überfluss war nicht nur äußerlich, sondern auch
innerlich. Zu viele Rollen, zu viele Geschichten, zu
viele Verpflichtungen. Ich war Coach, Schamane,
Heiler, immer unterwegs, immer beschäftigt. Doch
innerlich blieb Leere. Erst als ich begann, all das
loszulassen, kehrte Frieden ein. Einfachheit hat mir
gezeigt, dass das Wesentliche schon da war.
Disziplin hat mich gelehrt, dabei zu bleiben, wenn
der alte Drang nach „mehr“ wieder auftauchte.

Das Schöne ist: Jeder Mensch kann diese Qualitäten
leben. Du musst kein Mönch werden, kein Kloster
betreten, kein Gelübde ablegen. Es reicht, kleine
Schritte zu tun. Weniger Dinge besitzen. Weniger
tun. Weniger reden. Dafür klarer, bewusster, tiefer
leben. Und regelmäßig üben, zurückzukehren in die
Stille, auch wenn der Geist sich wehrt.

Am Ende wirst du merken: Einfachheit ist kein
Verlust, sondern ein Gewinn. Disziplin ist keine
Last, sondern eine Befreiung. Sie schenken dir Zeit,
Klarheit, Frieden. Sie öffnen den Raum, in dem der
stille Geist natürlich erfahrbar wird.

Langfristige Praxis: Den Beobachter kultivieren

Stille zu erfahren ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess des Erinnerns. Jeder Mensch hat schon Momente der Stille erlebt beim Anblick eines Sonnenuntergangs, im stillen Gebet, in einer plötzlichen Klarheit zwischen zwei Gedanken. Doch diese Momente verschwinden oft wieder, weil der Geist sofort zurück in seine alten Muster fällt. Darum braucht es eine langfristige Praxis: das Kultivieren des Beobachters.

Der Beobachter ist das, was immer da ist. Er ist das Bewusstsein, das Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Erfahrungen wahrnimmt, ohne selbst verändert zu werden. Doch weil wir uns so sehr mit dem Inhalt identifizieren, vergessen wir, dass wir der Beobachter sind. Die Praxis besteht darin, uns immer wieder daran zu erinnern.

Am Anfang mag das schwerfallen. Der Geist ist gewohnt, sofort zu reagieren. Schmerz taucht auf und schon denkt man: „Ich leide.“ Ein Gedanke kommt und schon wird er geglaubt. Doch Schritt für Schritt kann man lernen, eine kleine Distanz einzunehmen. Statt sofort zu reagieren, tritt man einen Schritt zurück und sieht: „Da ist Schmerz. Da ist ein Gedanke. Da ist ein Gefühl.“ Diese Haltung verwandelt alles.

Ich habe in meinem eigenen Leben erlebt, wie entscheidend diese Praxis ist. Ohne sie hätte ich in den Schmerzen und Krankheiten versinken können. Aber der Beobachter gab mir einen anderen Standpunkt. Er erlaubte mir, den Schmerz zu sehen, ohne mich vollständig mit ihm zu identifizieren. Er ließ mich Gedanken erkennen, ohne ihnen blind zu folgen. Mit der Zeit wurde der Beobachter nicht mehr nur eine Praxis, sondern meine natürliche Haltung.

Wie kultiviert man den Beobachter langfristig?

1. Regelmäßige Erinnerung

Stelle dir im Alltag immer wieder die Frage: „Wer erlebt das gerade?“ Diese Frage führt dich sofort zurück in die Haltung des Beobachters.

2. Bewusstes Benennen

Wenn ein Gedanke auftaucht, sage innerlich: „Da ist ein Gedanke.“ Wenn ein Gefühl auftaucht: „Da ist ein Gefühl.“ Diese einfache Benennung schafft Distanz und verhindert, dass du dich sofort hineinziehst.

3. Kontinuität statt Intensität

Es ist nicht nötig, lange Stunden in Meditation zu verbringen. Viel wichtiger ist die Regelmäßigkeit. Mehrmals am Tag kleine Momente des Beobachtens sind wirkungsvoller als seltene, lange Sitzungen.

4. Vertrauen in den Prozess

Der Geist wird Rückfälle haben. Es wird Tage geben, an denen du dich völlig verstrickst. Das ist normal. Entscheidend ist,

dass du zurückkehrst. Jedes Zurückkehren stärkt die Haltung des Beobachters.

5. **Nicht urteilen**

Auch wenn du merkst, dass du wieder in Gedanken verstrickt warst, beobachte das ohne Urteil. Selbst die Verstrickung kann beobachtet werden. Dadurch verliert sie ihre Macht.

Mit der Zeit entsteht eine erstaunliche Veränderung. Der Beobachter wird stabiler, während der Inhalt weniger Gewicht hat. Gedanken kommen und gehen, Gefühle fließen, Schmerzen erscheinen aber der stille Raum bleibt. Und du erkennst: Das bin ich.

Sri Ramana Maharshi sagte, dass der Beobachter schließlich eins wird mit dem, was beobachtet. Das heißt: Wenn die Identifikation ganz fällt, bleibt nur noch das reine Bewusstsein. Doch bis dahin ist die Praxis, den Beobachter immer wieder zu kultivieren, eine große Hilfe.

Langfristig verändert diese Haltung dein ganzes Leben. Du wirst gelassener, weil du nicht mehr jedem Gedanken glaubst. Du wirst freier, weil du nicht mehr von jeder Emotion verschlungen wirst. Du wirst stiller, weil du erkennst, dass hinter allem Lärm immer die gleiche Weite liegt.

Für mich war das Kultivieren des Beobachters die wichtigste Disziplin meines Lebens. Sie hat mir geholfen, trotz Krankheit, trotz Schmerzen, trotz Krisen ein Leben in Freiheit zu führen. Nicht, weil

die Umstände verschwanden, sondern weil ich mich nicht mehr in ihnen verlor.

Darum sage ich dir: Mach den Beobachter zu deinem ständigen Begleiter. Er ist nicht etwas Fremdes, das du erschaffen musst. Er ist das, was du immer schon warst. Alles, was du tust, ist, dich daran zu erinnern. Und je öfter du dich erinnerst, desto mehr wird es dein natürlicher Zustand.

Das ist die langfristige Praxis: nicht eine Technik, nicht eine Methode, sondern ein Leben im Bewusstsein. Ein Leben, in dem du weißt: Ich bin nicht der Schmerz, nicht die Gedanken, nicht die Gefühle. Ich bin der stille Geist, der alles sieht und in allem frei bleibt.

Abschluss

Botschaft als Schüler Ramana Maharshis

Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke, dann sehe ich eine Spur aus Schmerz, Krankheit, Suche und Irrwegen. Doch ich sehe auch, wie all das notwendig war, um mich hierher zu führen in die Begegnung mit der Lehre Sri Ramana Maharshis und in die Erfahrung des stillen Geistes. Heute weiß ich: Kein Schritt war umsonst, kein Leid vergeblich. Alles hat mich zu dieser Wahrheit gebracht: Ich bin nicht der Körper, ich bin nicht der Geist ich bin das Bewusstsein, das alles trägt.

Als Schüler Ramana Maharshis ist es nicht meine Aufgabe, neue Lehren zu erfinden oder kluge Theorien aufzustellen. Meine Aufgabe ist es, Zeugnis abzulegen von der Erfahrung, dass Stille nicht fern ist, sondern jetzt, hier, in dir. Ramana zeigte den direkten Weg, ohne Umwege, ohne Verzierungen: Kehre nach innen, frage „Wer bin ich?“, und bleibe in der Stille, die sich offenbart. Alles andere ist Beiwerk.

Ich schreibe dieses Buch nicht, weil ich vollkommen wäre oder frei von menschlichen Schwächen. Ich schreibe es, weil ich selbst durch Dunkelheit gegangen bin, weil ich selbst im Schmerz nach einem Halt suchte und weil ich diesen Halt gefunden

habe. Wenn ich dir eines mitgeben kann, dann dies: Du musst nicht erst etwas Besonderes werden, um Stille zu erfahren. Du musst nicht warten, bis der Körper gesund ist, bis die Umstände perfekt sind, bis dein Geist „bereit“ ist. Du kannst jetzt beginnen.

Der stille Geist ist dein natürlicher Zustand. Alles andere Gedanken, Sorgen, Rollen, Geschichten sind nur Wolken, die ihn verdecken. Sobald du aufhörst, dich mit ihnen zu identifizieren, klarst du auf wie der Himmel nach einem Sturm.

Darum ist meine Botschaft einfach: Vertraue der Stille. Sie ist dein Lehrer. Sie ist näher als dein Atem, näher als dein nächster Gedanke. Sie ist das, was du bist.

Das Selbst ist frei Stille ist dein Erbe

Viele Menschen suchen ihr Leben lang im Außen: nach Glück, nach Erfolg, nach Heilung, nach Sinn. Doch das, wonach wir suchen, ist nie dort. Es ist immer hier. Ramana Maharshi sagte: „Das Selbst ist frei.“ Diese Freiheit ist nicht etwas, das wir uns verdienen müssen. Sie ist unser Erbe. Wir haben sie nur vergessen.

Stille ist kein Luxus. Sie ist kein Zustand für wenige Auserwählte. Sie ist das Fundament unseres Seins. Jeder Mensch trägt sie in sich, egal wie laut sein

Leben, egal wie schwer seine Umstände. Das Einzige, was nötig ist, ist die Rückkehr nach innen.

Vielleicht liest du diese Zeilen und zweifelst noch. Vielleicht sagst du: „Aber meine Schmerzen sind zu groß. Mein Geist ist zu unruhig. Mein Leben ist zu kompliziert.“ Ich sage dir: Gerade deshalb ist die Stille für dich da. Sie ist kein fernes Ideal, sondern die einzige Realität, die dich nie verlässt.

Stille bedeutet nicht, dass das Leben perfekt wird. Der Körper wird weiter altern, Krankheiten können bleiben, Gedanken werden auftauchen. Aber inmitten all dessen kannst du eine Freiheit erfahren, die unberührt bleibt. Diese Freiheit ist nicht abhängig von Umständen. Sie ist dein wahres Wesen.

Wenn du also nur eine Sache aus diesem Buch mitnimmst, dann dies: Das Selbst ist frei. Du bist frei. Nicht irgendwann, nicht später jetzt. Und diese Freiheit zeigt sich in der Stille deines Geistes.

Darum lade ich dich ein: Gehe nicht länger im Außen suchen. Kehre zurück zu dir selbst. Stelle die Frage „Wer bin ich?“ und verweile in dem, was keine Antwort braucht. Dort wirst du erkennen: Stille war nie abwesend. Sie ist dein Erbe, dein Zuhause, dein unverlierbares Sein.

Möge dieser Weg dich tragen, so wie er mich getragen hat. Möge die Stille in dir lebendig werden, bis du erkennst: Ich bin nicht der Körper, ich bin

nicht der Geist ich bin das unendliche Bewusstsein,
frei und still.

Das ist die Wahrheit, die Ramana lehrte. Das ist die
Wahrheit, die auch in dir ruht. Und das ist die
Wahrheit, die dich befreien wird.

Segen zum Abschluss

Möge dieses Buch dir nicht nur Worte schenken,
sondern eine lebendige Erfahrung.
Möge jeder Satz dich daran erinnern,
dass du größer bist als Schmerz und Leid,
weiter als Gedanken und Geschichten.

Möge dein Geist still werden,
wie ein See, der keine Wellen mehr kennt.
Und mögest du in dieser Stille
den Frieden erkennen, der immer schon dein Erbe
war.

Möge der Schmerz, der dich bisher gefangen hielt,
zu deinem Lehrer werden,
der dich in die Freiheit führt.

Möge die Kraft der Frage „Wer bin ich?“
dich nach innen tragen,
bis du erkennst:
Du bist nicht der Körper, nicht der Geist
du bist das unendliche Bewusstsein,
frei, klar, unzerstörbar.

So möge dein Leben von diesem Tag an
nicht mehr vom Kampf geprägt sein,
sondern von Hingabe an das,
was unveränderlich in dir ruht.
Mögest du Stille finden
und in dieser Stille Schmerzfreiheit.

Om Shanti.

Impressum

© 2025 David Vosen / Swami Kalki Kala
Leimbacher Str. 86 – 36433 Bad Salzungen
kontakt@david-vosen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches einschließlich Texte,
Übungen und Illustrationen sind urheberrechtlich
geschützt.

Jede Vervielfältigung oder Weitergabe auch
auszugsweise bedarf der schriftlichen Genehmigung
der Autorin/des Autors.

Gestaltung, Satz & Illustration: Swami Kalki Kala &
KaliJyoti Vosen

Erste Auflage, 2025