

Die Arbeit - Der Weg

ist ein intensiver Selbsterfahrungs-, Selbsterkenntnis-,
Bewusstseins- und Heilprozess.

Der Weg führt zu uns selbst,
zu unserem wahren Wesen.

Während wir Ihn gehen, erfahren wir - mit jeder Zelle
unseres Körpers:

Unser Wesen ist Freude - Seligkeit (ananda)
Ramana Maharshi

Mehr hierzu [pdf](#) **Meditation und Bewusstsein -
der Weg der Freude**

Meditation und Bewusstsein [pdf](#)
Gesund und heil werden.

Der Weg der Freude

Bewusstsein ist die einzige Wahrheit. Sein Wesen ist Seligkeit.

Letztlich gibt es nichts außer dieser Seligkeit....

*Freude kommt zustande, wenn der Geist einwärts gerichtet wird
und Leid, wenn man ihn nach außen richtet.*

Tatsächlich gibt es nur Freude;

erst ihre Abwesenheit hat Leid zur Folge.

Unser Wesen ist Freude - Seligkeit (ananda).

Ramana Maharshi

Heute ist so gut wie niemand mehr wirklich zufrieden - von Freude erst gar nicht zu sprechen. «Ich bin nicht zufrieden, weil ich in meinem Beruf/meinem Privatleben/ meinem Liebesleben,... nicht erfolgreich bin.» - «Ich habe eine gute Arbeit, eine Freundin, die ich leibe, aber ich bin trotzdem nicht zufrieden.» «Ich bin nicht zufrieden, weil ich Probleme habe/weil ich krank bin». - «Ich erfreue mich bester Gesundheit, habe kaum Probleme, aber, ich bin trotzdem nicht zufrieden....»

Was auch immer ist, ich bin nicht zufrieden.

Was tun?

Genau dies ist das «Problem». Diese Idee, etwas tun zu können. Etwas tun zu müssen. Immerzu bin ich damit beschäftigt, etwas zu tun. Ich renne hin und her, mache tausend Sachen: um eine gute Ehefrau zu sein, ein guter Freund, ein guter Mensch, ...dafür dass die anderen gut von mir denken, mich mögen, ...

Ich aber, ich bin nicht mehr bei mir. Weit entfernt von mir. Draußen. Regelrecht außer mir. Denn, wo sonst bin ich, wenn ich bei den anderen bin? Nie geht es mir wirklich gut. Tausend Gedanken rennen durch meinen Kopf. Eine Idee gibt der nächsten Platz. Langsam weiß ich wirklich mehr, was ich machen soll, was ändern?

Es ist als würde ich verrückt.

Das stimmt. Ich bin ver - rückt. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Wo bin **ich** denn? **Wer bin ich?**

Genau diese Fragen sind essentiell.

Sie sind der Anfang vom Ende meiner Misere.

Nichts kann getan werden, um wieder in mein Zentrum zu gelangen. Es ist immer hier. Ich bin immer hier.

Genau das ist Meditation. Meditation ist nichts tun.

Absolut Nichts.

Das Praktizieren von Meditation bewirkt die Umkehr zu unserem wahren Sein. Meditation ist unser wahres Sein.

Ramana Maharshi

Meditation und Stille helfen mir, meine Verbindung mit der Existenz wieder herzustellen, das Göttliche in mir wieder wahrzunehmen. Denn wenn ich meditiere, kreierte ich Abstand zwischen mir und meinen Gedanken.

Sri Nisargadatta Maharaj sagt hierzu sehr deutlich:

Alles was du denkst, das seist Du, das bist Du nicht.

Aber um zu verstehen, wer Du bist,

musst Du zuerst verstehen, wer Du nicht bist.

Diese Distanz ist es auch, die mir hilft, mich mit «mir» (= dem was ich denke, dass ich dies sei) zu konfrontieren. In dem Augenblick, wo ich mich mit einem Anteil von «mir» konfrontiere - nicht nur mit dem Kopf sondern mit jeder Zelle meines Körpers - und ihn akzeptiere, löst er sich auf. Denn: Das bin nicht «Ich»!

Dies ist ein Bewusstseinsprozess, der seinen eigenen Rythmus hat und seine eigene Geschwindigkeit. Relativ schnell jedoch beginne ich mich zu entspannen, denn schnell wird klar: alles was die anderen über mich sagen oder denken, alles was ich selbst über mich denke, wie ich mich verhalten muss, damit ich anerkannt werde oder mich selbst anerkennen/mögen kann, all das, das bin ja gar nicht «ich».

Kein Urteil mehr, keine Kritik.

Und in dem Moment, wo dies vollständig bewusst ist,

Bin ich Freude

Bin ich Seligkeit Osho

Bin ich heil.

Anmerkung: so ist auch das Wort „heilig“ zu verstehen.

Der Heilige ist vollkommen (ganz) heil.

Genauso im Englischen: „whole“, er ist „holy“.