

Vom Allerinnersten

Samuel Widmer Nicolet

BASIC EDITIONS



Vom Allerinnersten

Samuel Widmer Nicolet

Inhaltsverzeichnis

Selbsterkenntnis	9
Das Allerinnerste	13
Stille	17
Liebe	20
Wirklichkeit	24
Weisheit	28
Demut	33
Glück und Glücksfähigkeit	36
Gelassenheit	39
Schönheit	42
Losgelöstheit	46
Das Lauschen	50
Mut und Sanftmut	53
Beharrlichkeit	57
Selbstlosigkeit	61
Traurigkeit	65
Vertrauen	69
Das, was immer neu ist	73
Unausweichlichkeit, Endgültigkeit	78
Berufung, Berufensein und Reife	84
Verzicht, Entsagung, Enthaltbarkeit	89
Ehrlichkeit, Redlichkeit	94
Dankbarkeit	98
Angekommensein, Erleuchtung	103

Erschütterbarkeit, Betroffenheit, Empfindsamkeit, Berührbarkeit, Verletzlichkeit, Verwundbarkeit, Offenheit	107
Der innere Fels: Standhaftigkeit, Kompromisslosigkeit, Makellosigkeit, Eleganz	111
Der innere Ozean: Ausweglosigkeit, Verlässlichkeit, Verbundenheit, Eingelassensein, Einheit	116
Der innere Diamant: Reinheit, Unschuld, Keuschheit	121
Das innere Feuer: Leidenschaft, Mitgefühl, Ernsthaftigkeit, Verantwortung, Brüderlichkeit	127
Meditation	132
Der Zweifel	137
Magie	141
Gleich-Gültigkeit, Nicht-Wissen und Scheitern	147
Wachheit, Achtsamkeit, Gewahrsein, Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit	153
Bescheidenheit und Tugendhaftigkeit	157
Mutter-Sein, Vater-Sein, Mütterlichkeit, Väterlichkeit	160
Klarheit und Wahrheit	165
Der kosmische Orgasmus (Sinnlichkeit), das eine Herz, der eine Geist: Transformation – Transzendenz – Erleuchtung	169
Sensitivität	174
Festlichkeit, Feierlichkeit	178
Kargheit, Einfachheit, Schlichtheit, Strenge	182
Tod und Erlösung	186
Der eine Duft	190

Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis beginnt mit dem ersten Schritt, mit dem *Lauschen* und *Schauen*, mit dem Lauschen und Schauen nach innen, mit Achtsamkeit und Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick.

Dabei geht es darum, die *Mauer der Anpassung*, der Pseudo-Harmonie und Konditionierung, hinter der sich das wahre Wesen der Menschen in der Regel verschanzt hat, wieder aufzubrechen und diese innere Wirklichkeit dem Erleben wieder zugänglich zu machen. Jeder von uns wird nicht darum herumkommen, diesen Weg abzuschreiten und dieses innere Gebäude der Verlogenheit, der Pseudo-Sicherheit und Gewohnheit ganz genau zu verstehen, so dass es allmählich in sich zusammenfallen kann.

Die *Wächter* an der Eingangspforte, die *Angst* vor der Wahrheit und der *Widerstand*, der *Trotz* gegen sie, sind als Erstes zu überwinden, bevor sich dem ernsthaften Sucher die erste Schicht seiner wirklichen Persönlichkeit unter der Kruste einer verfälschenden Sozialisation zeigt: *die Schicht der abwehrenden Gefühle*. Neid, Hass und Eifersucht, Geiz, Gier und Herrschsucht und viele andere Gefühle und Zustände, die unser innerstes Geheimnis vor uns verschliessen, sind zuerst zu würdigen, zu integrieren. Eine chaotische Welt zeigt sich dem willig Lernenden, beängstigend und doch bestens bekannt. Ist sie doch die Welt, in der wir auch im Äusseren als Folge unserer Vermeidungsstrategien meist miteinander leben. Wirklicher ist sie als die Schöntuerei der *Anpassungsschicht*, aber noch weit entfernt von der nicht hinterfragbaren, einen Wirklichkeit des Allerinnersten, von der der Sucher an dieser Station auf dem Weg noch kaum etwas ahnt.

Bleibt er beharrlich in seiner Sehnsucht, durch all die Wirrnis durchdringen zu wollen, und lässt er sich durch die zu überwindenden Hindernisse nicht einschüchtern, wird er schliesslich hinter all dem abwehrenden Gehabe als Essenz davon seinem Eigenwillen begegnen, den er als den Verantwortlichen dafür entlarvt und dem er nun absterben lernt.

Dieses *Sterben* bezwingt schliesslich den Wächter am Eingang zur nächsten, bereits viel wirklicheren *Schicht der abgewehrten Gefühle*, die nun gewissenhaft erforscht sein will. Hier warten die wahren Gefühle: Schmerz, Verlassensein, Einsamkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein. Diese Zustände begleiten uns noch lange, nachdem wir längst eingesehen haben, dass es besser und notwendig ist, für ein glückliches Leben seinen Eigenwillen mit dem Willen des Ganzen gleichzuschalten. Sie sind der Reibungseffekt, der entsteht in diesem Lernprozess, solange wir noch unbeholfen sind und stolpern. Sie erinnern uns daran, dass wir noch nicht ganz geöffnet sind für das eine Herz, uns noch nicht makellos der Führung der inneren Kraft überlassen haben. Wir sind noch nicht leer geworden von allem Eigendünkel und aller Reaktion auf das, was das Leben bringt. Die Leere des Innersten ist noch nicht ganz genommen.

Nur ein wahlloses, ehrliches und exaktes Beobachten all dieser inneren Bewegungen wird uns schliesslich ankommen lassen *im Allerinnersten*, das durch den Vorhang dieser abgewehrten Gefühle immer noch verschleiert wird.

Die abgewehrten Gefühle kann man auch *die grossen Gefühle* nennen. Sie stehen der letztlichen Wahrheit über uns schon sehr nahe, obwohl auch sie noch Artefakte, geboren aus Uneinsichtigkeit und Ungenauigkeit im Untersuchen des Innern sind. Erst wenn wir gelernt haben, uns ganz zu ergeben, alles, was ist, zu nehmen und zu betrachten, so wie es ist, erst wenn auch der letzte Widerstand gegen Wirklichkeit, die letzte Angst vor Wahrheit aus uns verschwunden ist, lüftet sich der Vorhang und das Innerste beginnt durchzuleuchten.

Im Allerinnersten gibt es keine eigentlichen Gefühle mehr, auf jeden Fall keine kleinen und keine grossen, keine abwehrenden und keine abgewehrten. Die Zustände oder Facetten des Allerinnersten, die wir in diesem Buch behandeln wollen, kann man allenfalls als *die erhabenen Gefühle* bezeichnen. Aber eigentlich sind sie keine Gefühle, liegen jenseits von dem, was Gedanke und Gefühl erreichen und berühren können.

Am Ende der Reise der *Selbsterkenntnis* ist es denn auch vor allem das Denken, das bis in seine feinsten und filigransten Ausstülpungen noch verstanden sein will, bis es sich auflöst beziehungsweise stillsteht im Verstehen seiner selbst. Der Denker erkennt an diesem Punkt, dass er mit dem Instrument des Denkens das Ziel seiner Sehnsucht zu erreichen versuchte, dies aber nie gelingen kann, da kein Gedanke und kein Gefühl je diesen ersehnten Raum betreten wird. Im Gegenteil muss alles Suchen enden, damit wir ankommen können. Im Erkennen dieser Tatsache lernt das Denken und all die Gefühle, zum Beispiel die Sehnsucht, die es hervorgebracht hat, zu schweigen, so dass sich das Tor auftun kann, das genau durch seine unablässige Aktivität verschlossen gehalten wurde.

Über den Weg der Selbsterkenntnis mit all seinen zu überwindenden Schwierigkeiten haben wir über die Jahre hinweg schon genug geredet und geschrieben. Dieses Buch soll ganz und gar dem innersten Geheimnis gewidmet sein, dem Allerinnersten in uns, dem, was sich dem treuen Selbsterforscher schliesslich offenbart. Es handelt damit von dem, wovon man eigentlich gar nicht reden kann, von dem, was man mit Worten nicht fassen kann.

Und doch, es zu versuchen, ist eitel Freude!

Lauschen und Schauen bilden den ersten Schritt auf dem Weg der Selbsterkenntnis, und auch den letzten. Den einzigen, der immer wieder zu tun ist: Ehrliches, beharrliches und gewissenhaftes Hinschauen. Der Weg der Selbsterkenntnis endet in der Auflösung des Selbst, der Entlarvung des Ich als Illusion. Er enthüllt uns unser wirkliches Wesen, das Allerinnerste, und führt damit über in den Pfad der *Meditation*.

Meditation ist das Erleben und Ergründen dieses innersten, nie ganz begreifbaren Raumes, ein Floaten in der Stille von Erhabenheit zu Erhabenheit. Zu Lauschen und zu Schauen bleibt auch im Zustand der Meditation der einzige Schritt, der immer wieder zu tun ist. Lauschen und Schauen stehen am Anfang von allem und gleichzeitig sind sie das, was schliesslich von allem, wenn es durch diesen Prozess der

Reinigung gegangen ist, übrig bleibt. *Lauschen* und *Schauen* sind bereits Aspekte, Qualitäten des Allerinnersten. Dass wir bereit sind, ihnen am Anfang und immer wieder zu folgen, führt uns schliesslich hinein in den Kern unseres Seins.

Das Allerinnerste

Man vergisst es manchmal fast vor lauter Auseinandersetzung mit den Konflikten, die zwischen den Menschen zu lösen sind, vor allen Wundern aber auch, die sich erschliessen, wenn man der Entfaltung des Gesunden im Strang des Gemeinsamen folgt:

Es gibt noch das Allertiefste, das Allerhöchste, *das Allerinnerste*, das, was man nur im Alleinsein, in der tiefen meditativen Erschliessung seines Innern findet, nämlich die Möglichkeit, dass sich unser Wesen ausdehnt, ausdehnt über alle Grenzen hinaus, dass wir erwachen für das Ganze, dass nicht nur unser Herz, sondern auch unser Kopf sich öffnet und alles, alles umfasst im einen grossen Mitgefühl, dass sich unser Bewusstsein ausfaltet und den ganzen Kosmos umspannt, das All, das Eine, und Liebe und Stille ist, jenseits oder inwards von allem.

Voraussetzung, um in diesen Zustand aufgenommen zu werden, ist es, allen Energien, speziell natürlich auch der sexuellen, wenn sie aufkommen, stillzuhalten, sie nicht in Gedanken und Bilder zu lenken, sondern sie ohne Zwang und Druck einfach in sich stehen zu lassen, sie sein zu lassen, so dass die Energie davon aufsteigen kann. Alle Gefühle, die das mit sich bringt, sind natürlich dabei auch still zu würdigen, bis sich schliesslich das Ganze zeigt. Wenn wir in diese tieferen Schichten der Meditation eintauchen wollen, geht es wie zuvor im Prozess der Selbsterkenntnis weiterhin darum, alle Gefühle einzuschliessen. Hier geht es aber nicht mehr um die abwehrenden und abgewehrten, sondern gewissermassen um die erhabenen Gefühle, diejenigen, die sich um das eine Gefühl, das Gefühl der alles umfassenden Einheit herumgruppieren. Das Einschliessen der ersteren hat dazu geführt, ganz zu werden, eine gesunde, kraftvolle Egozentrik zu haben, eine erwachte Herzpersönlichkeit zu sein, die alle menschlichen Gefühle umfassen kann. Nun geht es darum, wenigstens zeitweise ins Göttliche, wenn man es so nennen will, vorzustossen, in welchem man lernt, das Ganze zu umspannen. Auch dies verursacht wieder „Gefühle“, etwas, was man fühlt. Man geht durch vielerlei Zustände, bis alles

Platz hat in einem und nur noch das eine Gefühl übrig bleibt. All diese Zustände wird man allmählich ergründen.

Meine persönlichen Gefühle, meine Gedanken, meine körperlichen Sensationen, das bin nicht wirklich ich. Sie sind nur die Oberflächenbewegung in mir, nur Objekte, die in meiner Aufmerksamkeit ruhen. Die Geräusche um mich herum, das, was ich sehe, was von aussen auf mich eindringt, ist nicht die letzte Wirklichkeit. Es sind nur Gesehnisse, welche meine Wahrnehmung umfängt. Mein ganzes Bewusstsein, alles, was mein Bewusstsein hält, bin ich nur beschränkt, es ist nicht meine tiefste Wahrheit. Was ich vor allem bin, ist Wahrnehmung, dasjenige in mir, das dies alles wahrnimmt, das, was schaut, was lauscht, was fühlt.

Wer ist dieser Seher? Dieser stumme Zeuge? Was ist Wahrnehmung?

Wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf zu richten beginne, wenn ich sie auf sich selbst zurücklenke, werde ich es erkennen.

Bin ich in der Tiefe dieser endlos weite, stille Raum, diese Leere, diese Ausdehnung, welche Wahrnehmung ist? Bin ich diese Freiheit, die alles umfasst?

Die Identifikation des Sehers mit dem Gesehenen schafft die Bindung, die mir alle Freiheit nimmt. Dinge, Erscheinungen, Objekte kommen und gehen. Nicht so der stille Zeuge. Er kann nicht gesehen werden, nicht lokalisiert werden, er erscheint nicht im Raum, beweist sich nicht in der Zeit. Er ist immer schon da, unveränderlich, jenseits von Tod und Geburt, jenseits von allem, der grosse Geist, das stille Wissen. Er tritt nie in den Strom der Zeit ein, des Raumes, den Strom von Geburt und Tod. All das kommt und geht. Nicht so meine innerste Wirklichkeit. Weil ich aber zuinnerst leer bin, gehe ich dann noch darüber hinaus und finde mich in jeder Form, in jedem Du in einem inneren Einssein. Die Dualität ist darin in ihrem Ursprung wieder überwunden.

Zuerst kommt das Aufsteigen in die Einheit, das ist der Pfad der Weisheit. Und danach kommt wieder das Heruntersteigen in die Form, das ist der Weg des Mitgefühls. Beides gehört zusammen. Die Weisheit sieht, dass das Viele eins ist, das Mitgefühl umgekehrt erkennt, dass das Eine identisch ist mit dem Vielen. Das eine Herz, der eine Geist, das ist die Vereinigung von beidem.

Der Säugling, der noch nicht ausdifferenziert ist, noch nicht erwacht ist, ist aufgelöst im Ganzen. Der Prozess der Meditation und Selbsterkenntnis führt nicht wieder dahin zurück; das wäre Regression, ein Rückschritt. Der Prozess des Erwachens, des Wachsens führt zu einer neuen Schau. Das Ganze löst sich in mir auf. Ich selbst, bewusst und willentlich, löse das Ganze in mir auf. Das hat etwas Gewaltiges, etwas Beängstigendes auch, aber auch etwas äusserst Erhabenes, etwas Schönes und etwas sehr Einfaches. Ich beziehungsweise meine Energie dehnt sich aus, bis sie das Ganze umfassen kann. Man kann auch sagen, ich löse mich auf, bis nur noch das Ganze bleibt, aber in einem bewusst angestrebten, selbst verantworteten Prozess. Ich verantworte das Ganze. Ich gehe dahin, wo nichts mehr ist ausser mir.

Das ist nicht der primäre Narzissmus des Säuglings, der nicht unterscheiden kann zwischen sich und der Welt. Es ist auch kein Grössenwahnsinn. Es ist Transnarzissmus, ein Überschreiten aller Grenzen, bis die tiefste aller Wahrheiten über mich sichtbar wird. Da ist nichts mehr ausser mir. Ich bin das All, der Kosmos, Gott, das Ganze, die grosse Leere und alle Form, die immer wieder daraus geboren wird. Das ist Weihnachten.

Als Peak-Erlebnis, als Gipfelerfahrung kann vielleicht jeder in besonderen Momenten für einen Augenblick da hineinkatapultiert werden. Aber um ein definitives Erwachen zu finden, muss man die Stufen davor erklimmen, und das bedeutet Selbsterkenntnis und dadurch vor allem die Überwindung des Selbst, die Überwindung der Ich-Bezogenheit zugunsten einer Du-Bezogenheit. Das heisst, lösen der Drei-

ecksproblematik, des menschlichen Problems überhaupt im eigenen Herzen. Darum ist es immer wieder notwendig, in all die Auseinandersetzungen und Konflikte in Beziehungen einzusteigen, die Enge davon anzunehmen, obwohl wir uns dann, wie eingangs gesagt, leicht darin verfangen und verlieren; vergessen, worum es eigentlich ging. Immer wieder identifizieren wir uns mit den Inhalten des Bewusstseins, mit dem Gerangel zwischen uns Menschen, mit den Gedanken, Gefühlen und körperlichen Sensationen in uns und müssen dies dann im Prozess der Selbsterkenntnis wieder überwinden.

Dieser allertiefste Zustand, das Erreichen des Grundes allen Seins in sich, die höchste uns mögliche Bewusstseinsstufe, die immer nur sehr wenige Menschen zu berühren vermögen, diese Einheit mit allem, der Urgrund, wie er von allen Mystikern immer wieder besungen wurde, ist identisch mit dem, was Castanedas Don Juan die Stimmung des Kriegers nennt, also mit etwas letztlich ganz Simplem und im Alltag Brauchbarem, mit dieser Stimmung, die ein Krieger im Verlauf eines Lebens in sich errichten kann, die ihn jenseits von allem stellt, ausserhalb von allem, über alles, die ihn alles ertragen, mit Würde und Gelassenheit durchstehen lässt und die er immer wieder in sich zu errichten versteht. Es ist das Schwerste überhaupt, sagt Don Juan, diese Stimmung in sich zu erzeugen. Dies ist aber auch der Zustand, von dem wir ständig reden, den wir mit Krishnamurti zusammen mit „ohne Reaktion sein“ bezeichnen, der Zustand, der allem Gefühl stillhalten kann und darum die Essenz von allem berührt. Es ist auch der Zustand, der – obwohl Einzelne ihn immer schon verwirklichen können – in der zweiten Halbzeit der Evolution angestrebt werden wird. In der ersten wurde die Egozentrik ausgebildet und halbwegs die erwachte Herzsönlichkeit, in der zweiten geht es um das Finden dieser grossen, inneren Einheit, die sich dann in einem überwältigenden Mitgefühl in alle Form ergiesst. Das wäre dann die neue Geschichte. Die Aufgabe darin ist die Übwindung der Dreiecksproblematik, die Auflösung des Inzesttabus.